

۱۵۱۸۵۱۴

ازدواج پایدار و رضایت زناشویی

(نظریه‌ها و مفاهیم)

نویسنده

دکتر مهدی شاه نظری

هایده حائری

سرشناسه	:	شاه نظری، مهدی
عنوان و نام پدیدآور	:	ازدواج پایدار و رضایت زناشویی (نظریه ها و مفاهیم)/نویسندگان: مهدی شاه نظری، هایده حائری.
مشخصات نشر	:	تهران: هایده حائری، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۲۲۴ ص: ۱۲/۲۱×۵/۵/۵ س.م.
شابک	:	978-600-0481-84-1
وضعیت فهرست نویسی	:	فبها
موضوع	:	زناشویی
موضوع	:	زناشویی -- ارتباط
موضوع	:	مهارت های زندگی
موضوع	:	Life skills
موضوع	:	Communication in marriage
موضوع	:	Marriage
شناسه رده	:	حائری، هایده
رده بندی کتب	:	۱۳۹۶ الف ۴ آش/HQ۷۳۲
رده بندی دیوپی	:	۶۲۶/۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۸۰۷۲۵۲

ازدواج پایدار و رضایت زناشویی (نظریه ها و مفاهیم)

مؤلفان: دکتر مهدی شاه نظری - هایده حائری

چاپ و صحافی: چاپ سفید

شمارگان: ۱۰۰، قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان؛ تعداد عناوین: ۲۲۴

ناشر: هایده حائری

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴۸۱-۸۴-۱ ISBN: 978-600-0481-84-1

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴ - نشر ساوالان

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳ فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

www.savalane.com info@savalane.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول	۱
نقش مثبت اندیشی در زندگی	۱
مثبت اندیشی	۲
روانشناسی مثبت	۲
مفهوم تفکر مثبت	۶
نیروی تفکر مثبت	۷
مدل حالت های ذهن	۸
رابطه عاطفه و تفکر مثبت	۱۰
رابطه گفتار و تفکر مثبت	۱۱
اثرات مثبت اندیشی در زندگی	۱۲
اثرات مثبت اندیشی در بهداشت روان	۱۳
ویژگی های افراد مثبت نگر	۱۶
راهکارهای تقویت تفکر مثبت	۱۷
نگاهی به دستاوردهای روانشناسی مثبت اندیشی	۱۸
رویکردهای نظری مثبت اندیشی	۱۹
دیدگاه هم آیندی با صفت	۲۰
رویکرد ظاهری	۲۱
رویکرد واگرا	۲۲
رویکرد روانشناسی مثبت	۲۳

فصل دوم : تنظیم هیجان مناسب در روابط

۲۷	
۲۸	تنظیم هیجان
۲۸	تعریف هیجان
۲۸	ماهیت هیجان
۳۰	نظریه های مربوط به هیجان
۳۰	نظریه ادراک موقعیت هیجان زا (نظریه عقل گرا)
۳۱	نظریه جیمز-لانگ
۳۶	تنظیم هیجان
۳۹	هیجان و سلامت
۴۳	فصل سوم : عوامل رضایت از زندگی
۴۴	رضایتمندی از زندگی
۴۴	تعریف رضایتمندی از زندگی
۴۶	عوامل موثر بر رضایتمندی از زندگی
۴۶	۱-عوامل فردی
۴۷	۲-جنسیت
۴۷	۳-وضعیت تاهل
۴۷	۴-هوش
۴۸	۵-شرایط اقتصادی
۴۸	۶-عوامل محیطی
۴۹	۷-دین
۵۱	نظریه های رضایتمندی از زندگی
۵۱	نظریه نیاز
۵۲	نظریه برابری
۵۳	نظریه محرومیت نسبی

۵۵	نظریه ارزش منزلت
۵۵	نظریه بیگانگی اجتماعی
۵۶	رضایت از زندگی به مثابه یک سازه
۵۷	رضایت از زندگی به مثابه یک متغیر بسیط
۶۰	پیشینه تحریق
۶۹	فصل چهارم: تعاریف و مؤلفه‌های رضایت زناشویی
۷۰	رضایت زناشویی
۷۰	تعریف ازدواج
۷۰	تعریف رضایت زناشویی
۷۱	ایجاد رضایت زناشویی
۷۲	عوامل تعیین کننده موفقیت از زندگی و رضایت زناشویی
۷۳	مهارت های ارتباطی ۱
۷۵	مهارت های حل مسئله ۴
۷۵	عوامل شناختی
۷۶	هیجان و مهارت مندی هیجانی ۲
۷۷	صمیمیت و خود افشاسازی ۱
۷۷	عملکرد جنسی ۳
۷۸	ویژگی های شخصیتی ۲
۷۸	رویکردهای رضایت زناشویی
۷۸	رویکرد ساختاری:
۸۱	تحصیلات و رضایت زناشویی
۸۲	درآمد و شغل و رضایت زناشویی
۸۲	ایفای نقش و رضایت زناشویی
۸۳	حمایت خانوادگی و اجتماعی و رضایت زناشویی

۸۳.....	بهداشت روانی و جسمی و رضایت زناشویی
۸۴.....	سن و رضایت زناشویی
۸۵.....	سبک های دلبستگی ۱ و رضایت زناشویی
۸۵.....	سازگاری
۸۵.....	تعریف سازگاری
۸۷.....	نظریات سازگاری
۸۸.....	سازگاری زناشویی
۹۴.....	نظریات مربوط به رضایت زناشویی
۹۴.....	نظریه مادلند
۹۶.....	نظریه سبک
۹۷.....	نظریه انتخاب
۹۹.....	نظریه انگیزش
۱۰۱.....	نظریه دیکس
۱۰۳.....	فصل پنجم: شادکامی در ازدواج
۱۰۴.....	شادکامی
۱۰۷.....	نظریه های شادکامی
۱۰۸.....	نظریه های ارضا نیاز
۱۰۸.....	نظریه های هدف
۱۰۹.....	رویکردهای شناختی
۱۱۰.....	نظریه عاطفی
۱۱۰.....	نظریه مقایسه اجتماعی
۱۱۴.....	ابزارهای سنجش شادی
۱۱۶.....	شادکامی نرمال
۱۱۷.....	اثرات شادکامی

اعتماد و شادکامی ۱۱۸

سبک اسناد ۱۱۹

فصل ششم : امید به زندگی ۱۲۴

امید: ۱۲۵

نظریه امید شنایدر: ۱۲۶

ابعاد امید ۱۲۹

بعد II: آماسی و انتظار مثبت درونی: ۱۳۰

بعد III: ارتباط درونی با خود و دیگران: ۱۳۰

رشد امید: ۱۳۰

پایه‌های عصبی- زیستی امید: ۱۳۴

امید کاذب: ۱۳۶

امید و سلامت روان: ۱۳۶

امید و سرطان: ۱۳۸

شادکامی: ۱۳۹

فصل هفتم : کیفیت زندگی ۱۴۲

کیفیت زندگی ۱۴۲

کیفیت زندگی شادمانی و رضایت از زندگی و کیفیت آگاهی ۱۴۶

روانشناسی مثبت نگر و نظریه شناختی یک در آسیب شناسی روانی : ۱۴۸

ویژگیهای اصلی در نظریه کیفیت زندگی : ۱۴۹

نظریه کیفیت زندگی و ارتباط میان نظریه شناختی و نظریه مثبت نگر: ۱۴۹

تعریف روان شناسی مثبت نگر براساس کیفیت زندگی ۱۵۰

حیطه های شانزده گانه زندگی که کیفیت زندگی کلی فرد را تشکیل می دهند ۱۵۱

عناصر پنج گانه نظریه کیفیت زندگی ۱۵۴

سی اصل مهم شادمانی ۱۵۴

تعاریف رضایت زناشویی ۱۵۷

فصل هشتم: زنان شاغل و خانواده ۱۶۲

دیدگاههای متخصصان در حیطه سلامت و مشکلات روانی زنان شاغل و غیرشاغل

..... ۱۶۳

برخی از پیامدهای کار خارج از خانه (زنان شاغل) ۱۶۸

ارتقاء سلامت روان زنان = توانمندسازی زنان ۱۶۹

عوامل موثر بر گرایش زنان به اشتغال ۱۷۰

نگاه به وضعیت زنان شاغل در خانواده ۱۷۱

تأثیر اشتغال بر سلامت روانی زنان ۱۷۶

مشکلاتی که زنان شاغل را تهدید می کند ۱۷۸

لذت از زندگی حق زن است ۱۷۹

قوانین حمایتی درست است ۱۸۰

کار فرهنگی نیاز است ۱۸۰

حضور تخصصی زنان ۱۸۱

فصل نهم: جو عاطفی خانواده ۱۸۲

بررسی کلی نظریه ها و تئوریه در زمینه روان خانواده حاضر ۱۸۳

عوامل تعیین کننده جو عاطفی خانواده ۱۸۵

رابطه پدر و مادر با فرزندان ۱۸۷

عامل فرهنگی ۱۸۷

عامل شخصیت پدر و مادر ۱۸۸

عامل سن کودک ۱۸۸

عامل سن پدر و مادر ۱۸۹

عامل تحصیلات پدر و مادر ۱۸۹

الگوهای تربیت فرزندان ۱۸۹

- ۱۹۲..... رابطه اعتماد به نفس و روابط دوستانه والدین با کودک
- ۱۹۴..... مسئولیت‌های والدین و رابطه با ایجاد اعتماد به نفس
- ۱۹۷..... نشانه‌های اعتماد به نفس در افراد
- ۱۹۸ ضرورت اهمیت وفایده پژوهش

انسان به طور پیوسته و همیشگی در پی ارتباط با همنوع بوده است. نوع بشر ذاتاً موجودی اجتماعیست، به نظر می‌رسد حتی حیات و ادامه زندگی آدمیان وابسته به یکدیگر است و این به هم پیوستگی از عصر حجر و غارنشینی تا به امروز و دوران مدرن همچنان از نیازهای ابتدایی فرزندان ابوالبهر است.

و اما این ارتباطات به تناسب عقل و قوه ناطقه بشری که همان نقطه تفاوت نفوس انسانی از حیوانات می‌باشد، دارای شیوه‌های متنوعی است. آدمیان برای انواع نیازهای انسانی، روابط ویژه دارند، این تعاملات با یکدیگر ممکن است از نوع اقتصادی باشند یا حاکمیتی و یا سیاسی و...

در این بین یکی از نیازهای اساسی انسان نیاز به محبت، تعلق و وابستگی است که برآیند آن نیاز به تشکیل خانواده است. اتفاقاً از منظر روانشناسی یکی از نیازهای اساسی و زیربنایی است که عدم ارضای مناسب آن موجب به وجود آمدن اختلال و کاستی در روان می‌گردد و متخصصان را به تنهایی فرو می‌برد. انزوایی که یکی از نتایج عمده آن افسردگی است. بنابراین ما آدمیان کوشش و جهد می‌کنیم که به شیوه‌هایی مناسب ارتباط عاطفی بنه‌

برقرار نماییم. هزاران سال است در اکثر فرهنگ‌ها و ملل اقصی نقاط گیتی، مدل مناسب، برقراری ارتباط عاطفی انسانی و تشکیل خانواده، ازدواج است.

مدلی که در فرهنگ و کشور و دین ما بسیار بر آن تأکید شده است. اما ایجاد یک ازدواج پایدار و رضایت از زندگی مشترک دارای پیش نیازها و مولفه‌ها و ویژگی‌هایی است قطعاً عدم توجه به این پیش نیازها و ویژگی‌ها

موجب پیدایش مسائل بسیار پیچیده‌ای در زندگی می‌گردد. کتاب حاضر به بررسی پیش نیازها و ویژگی‌های ازدواج و زندگی مشترک می‌پردازد. شناسایی عوامل تأثیرگذار و پیش‌بینی‌کننده در زندگی مشترک و رضایت زناشویی، انسان را وادار به رفتار منطقی و بررسی شرایط، انتخاب و تصمیم‌گیری صحیح در امر ازدواج می‌نماید.

باشد که کتاب پیش رو اطلاعات نسبتاً جامعی برای خوانندگان، به ویژه دانشجویان و روانشناسان در برداشته باشد.

در ضمن از سرکار خانم هایده حائری دانشجوی برجسته دکترای تخصصی رشته روانشناسی و از جمله نویسندگان معتبر که زحمات اصلی نگارش این کتاب را بر عهده داشتند نهایت سپاس دارم.

دکتر مهدی شاه نظری

روانشناس و استادیار دانشگاه

پیشگفتار

تلاش برای شناخت حقیقت انسان و جایگاه او در در عالم هستی، قدمتی به اندازه عمر بشریت دارد. انسان موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و نیز معنوی است.

اگرچه در این ابعاد وجودی انسان، بعدازدواج، رضایت زناشویی و تنظیم هیجان جایگاه بسیار ارزشمندی دارد و رضایتمندی زندگی را تحت شعاع قرار میدهند ولی در روانی نیست که جایگاه خود را در حوزه های مختلف علوم طبیعی و پزشکی باز نموده است. نظام سلامت روان و دست اندرکاران روانشناسی به اهمیت این بحث و نقش آن در ریزرفتارهای انسان حتی زمانی که بحث از یک بحران یا یک بیماری، عصب العلاج است پی برده اند. مثبت اندیشی، رضایت زناشویی و تنظیم هیجان همواره مورد توجه انسان ها بوده است، زیرا که در هر تلاش و اقدام بشری، مثبت اندیشی، رضایت زناشویی و تنظیم هیجان به طریقی دخالت دارند. پیشرفت های قرن اخیر در زمینه روانکاوی، روانشناسی، درمان های شناختی - رفتاری، روان تنی، نقش مثبت اندیشی، رضایت زناشویی و هیجان را در سلامت و بیماری فرد به طور دقیق مورد توجه قرار داده است. پس از وقوع انقلاب شناختی، شناخت به عنوان فرایندی تجزیه پذیر، مرحله بندی شده، گام به گام و قابل شبیه سازی تلقی شد. مثبت اندیشی، رضایت زناشویی و هیجان چون قابل تجزیه و قابل صورت بندی کلامی یا گزاره ای به نظر نمی رسیدند جایگاه خاصی در روانشناسی شناختی به خود اختصاص ندادند. اما به موازات رشد روانشناسی و دانش شناخت پایه، پیشرفت های قابل ملاحظه ای در زمینه عصب زیست شناختی، فیزیولوژی و روانشناسی عصب پایه ای هیجان ها از یک سو و

شیوه‌های ارزیابی و سنجش روان شناختی مثبت اندیشی، رضایت زناشویی و هیجان‌ها از سوی دیگر پدید آمد و از سال ۱۹۸۰ به بعد دیدگاه‌هایی ارائه شد که در آنها انسان به عنوان یک سیستم فوق العاده پیچیده، همه جانبه و وحدت یافته معرفی شد و طبیعتاً به نقش انگیزش، عواطف، مثبت اندیشی، رضایت زناشویی و تنظیم هیجان‌ها و کل روی آوری فرد به شرایط زیستی و فرهنگی، بیش از پیش اهمیت داده شد و انسان موجودی شناختی - هیجانی - ارتباطی - بافتاری نگریسته شد.

جست‌های اندیشی، رضایت زناشویی و تنظیم هیجان امری است که همیشه در زندگی وجود دارد و اگر افراد ندانند که با آن‌ها چگونه برخورد کنند به مرور با ریسک شیوه‌های ناص‌ تفکر که منش آنها خواهد شد رو به شیوه‌هایی خواهند آورد که تنظیم این هیجان‌ها را به حیطه آسیب شناسی کشانده و افراد دچار بیماری و من‌گاری می‌شوند و در نهایت هیچگونه رضایتمندی از زندگی نداشته و شیوه‌های اختلالی مواجه می‌گردند. مشکل در مثبت اندیشی، رضایت زناشویی و تنظیم هیجان، زیربنای بیشتر ناخوشی‌های انسان است و در تمام گسترده اختلالات روانی از نوروها گرفته تا پسیکوزها مسئله شایعی است. انسان بیشتر از سایر گونه‌ها از گنجینه هیجانی خود سود می‌برد و بیش از بقیه از آن متضرر می‌سود.