

مهارتهای قبل از ازدواج و رضامندی بعد از ازدواج

کتاب: بهرانگیز شعاع کاظمی
دانشیار و عضو هیات علمی دانشگاه الزهراء (س)
با همکاری: منصوره فتاحی زاده
کارشناس ارشد مطالعات زنان دانشگاه الزهراء (س)



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

سرشناسه	: شعاع کاظمی، مهرانگیز، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های قبل از ازدواج و رضامندی بعد از ازدواج / مهرانگیز شعاع کاظمی با همکاری معصومه فتحعلی‌زاده
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات آوای نور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۰ ص.
شابک	: 978-600-309-352-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Marriage -- Psychological aspects
موضوع	: زناشویی -- ارتباط
موضوع	: Communication in marriage
موضوع	: همسرگزینی
موضوع	: Mate selection
موضوع	: روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Man-woman relationships -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: فتحعلی‌زاده، معصومه، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	: HQ ۱۳۹۶۷۴۳ م ۷ص /
رده بندی دیویی	: ۶۴۵/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۵۱۷۸۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۳ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۸۲-۶۶۹۶۷۳۵۵

مهارت‌های قبل از ازدواج و رضامندی بعد از ازدواج

تالیف: دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی

با همکاری: معصومه فتحعلی زاده

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۵۲-۲

قیمت ۲۲۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۹	مقدمه مؤلف
۱۱	فصل اول: کلیات ازدواج
۱۳	مقدمه
۱۷	آگاهی‌ها و مهارت‌های زمینه‌ای ازدواج
۲۰	مهارت‌ها
۲۲	۱۵ نکته‌ای که پیش از ازدواج باید بدانید
۳۰	برنامهریزی برای شغل و حرفه در قیاس با ازدواج
۳۰	جذابیت
۳۵	نگرش اسلام به ازدواج
۳۵	نظریه‌های آشنایی
۳۷	مزیت‌های آشنایی
۳۸	محدودیت‌های آشنایی
۳۹	ده اشتباه در فرایند آشنایی
۴۸	خواستگاری
۴۹	سوالات زمان آشنایی
۵۰	اهداف ازدواج
۵۲	ازدواج از دیدگاه روانشناسی
۵۳	ازدواج از دیدگاه جامعه‌شناسی
۵۴	ملاک‌های انتخاب همسر
۶۱	شخصیت
۶۱	نظریه خلق و خو
۶۱	دیدگاه شناختی
۶۴	وجدانگرایی
۶۷	مهارت‌های ارتباطی
۷۵	مسائل اقتصادی
۷۶	عوامل فرایندی
۷۸	ساخت خانواده

۸۰	سازگاری زناشویی
۸۶	مسایل جنسی
۸۸	عشق و صمیمیت
۹۳	فصل دوم: سلامت روان
۹۵	سلامت روان
۹۷	معیارهای سلامت روان
۱۰۰	نظرات و دیدگاهها در ارتباط با سلامت روان
۱۰۸	سلامت روان از دیدگاه اسلام
۱۱۳	فصل سوم: احساس تنهایی
۱۱۵	احساس تنهایی
۱۱۹	احساس تنهایی و عصبانیت و شناختی
۱۱۹	ویژگیهای زندگی‌نامه‌ها
۱۲۰	مسائل توسعه یافته (در طول زمان)
۱۲۱	نقش احساسات و تنهایی
۱۲۱	اعتقادات و اسنادات
۱۲۲	ویژگیهای شخصیتی و احساس تنهایی
۱۲۲	سازگاری، سلامتی و کنار آمدن
۱۲۳	تنهایی اجتماعی و تنهایی عاطفی
۱۲۵	تبیین تنهایی
۱۲۶	ارزیابی تنهایی به عنوان فرصتی برای خلوت کردن با خود
۱۲۸	ارزیابی تنهایی به عنوان رویدادی ناخوشایند
۱۲۸	کمبود مهارتهای اجتماعی در افراد تنها
۱۳۰	دیدگاههای نظری تنهایی
۱۳۰	رویکرد نیازهای اجتماعی
۱۳۲	رویکرد تفاوت‌های شناختی
۱۳۳	رویکرد تعاملگر
۱۳۴	اشکال تنهایی
۱۳۵	شواهد تجربی درباره تنهایی
۱۳۹	نظریه روان‌پویشی

۱۳۹	حالت و صفت احساس تنهایی
۱۴۰	علل احساس تنهایی
۱۴۲	عوامل مربوط به موقعیت
۱۴۲	عوامل جمعیت شناختی
۱۴۳	راههای مقابله با احساس تنهایی
۱۴۵	فصل چهارم: مسئولیت پذیری و تعهد
۱۴۷	مسئولیت پذیری
۱۵۰	مسئولیت انسان در برابر خویش
۱۵۱	مسئولیت در برابر خانواده
۱۵۱	مسئولیت انسان در برابر جامعه
۱۵۲	مسئولیت انسان در برابر محیط زیست
۱۵۲	راهکارهای افزایش مسئولیت پذیری
۱۵۶	دیدگاه‌های روانشناسان درباره مسئولیت پذیری
۱۵۸	اصول مسئولیت پذیری
۱۶۳	ارزش تعهد برای دیگران
۱۶۵	فصل پنجم: رضایت از زندگی
۱۶۷	رضایت از زندگی
۱۶۹	رضایت زناشویی
۱۷۰	عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی
۱۷۰	عوامل فردی
۱۷۳	عوامل محیطی
۱۷۴	عوامل ارتباطی
۱۷۵	دیدگاههای مرتبط با رضایت زناشویی
۱۸۰	فاکتورهای سهمیم در رضایت از زندگی
۱۸۷	منابع

مقدمه مولف

ازدواج یکی از مهمترین پدیده های اجتماعی، زیستی و فرهنگی مربوط به جوامع انسانی است که از زوایای مختلف جالب توجه می باشد. امروزه وجود مسایل مختلف اجتماعی خصوصا در شهرهای بزرگ این پدیده را به صورت امری مبهم و پیچیده در آورده است. وبه دنبال خود مشکلات بی شماری را به همراه دارد. از طرفی عدم برخوردن از آگاهی های کافی و شناخت نادرست افراد از یکدیگر منجر به تاخیر سن ازدواج و یا وضعیت های مشکل زای دیگر شده است. لذا شناخت پدیده ازدواج، زمینه ها، شرایط و کسب آگاهی های لازم جهت دستیابی به روابط اجتماعی استوار که نهایتا تشکیل خانواده می باشد لازم و ضروری می باشد. در این میان خانواده یک سازمان اجتماعی محدود و نهاد زنده ای است که از طریق ازدواج و یک پیوند شرعی و تعهد اجتماعی شکل می گیرد و هدف آن استقرار آرامش و هموار نمودن بستر رشد و شکوفایی است. می توان گفت که زچین و ازدواج سنگ بنای خانواده را بنا می نهند و قبل از این اتفاق درصد بسیار زیادی از افراد با یکدیگر وارد روابطی می شوند که در آینده به ازدواج منجر شود. ولی در این میان بسیاری از افراد قادر به دستیابی نتیجه مطلوب نیستند زیرا از مهارت های آگاهی لازم قبل از ازدواج برخوردار نمی باشند. بر همین اساس کتاب پیش رو با عنوان "مهارت های زمینه ای قبل از ازدواج و رضایت مندی بعد از ازدواج تدوین گردید، که در ۵ فصل و زیر مجموعه های مختص خود می باشد، که هر فصل نگاهی متفاوت به یکی از شرایط و زمینه های مناسب نسبت به ازدواج و تداوم زندگی زناشویی را مطرح می کند. عناوین فصول: آگاهی های زمینه ای ازدواج، سلامت روان و ازدواج، احساس تنهایی، مسئولیت پذیری و تعهد و رضایت از زندگی زناشویی است. در تدوین کتاب سعی شد تا عوامل موثر بر شکل گیری یک ازدواج بطور مثبت مطرح و پیامدهای ازدواج نادرست نیز شفاف سازی شود. در همینجا بر خود لازم میدانم تا از تلاشهای سرکار خانم معصومه فتحعلی زاده کارشناس ارشد مطالعات زنان که همکار بنده در اجرای طرح بودند تشکر و قدر دانی نمایم. به نظر می رسد کتاب قابلیت کاربرد تدریس در

مقاطع مختلف رشته‌های علوم رفتاری و مطالعات خانواده و زنان را دارا می‌باشد. امیداست که کتاب حاضر پاسخگوی بسیاری از سوالات مطرح جوانان جامعه‌ای باشد که در آستانه ازدواج و تشکیل زندگی با ثبات می‌باشند.

دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی

دانشگاه الزهرا (س)

پاییز ۱۳۹۶