

موانع رضایتمندی زناشویی، نقش‌های جنسیتی و بهوشیاری

تالیف

مهسا امیدیک

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

دکتر مهرانگیر شعاع کاظمی

دانشیار و عضو هیات علمی دانشگاه الزهراء (س)



انتشارات آی نور

تهران - ۱۳۹۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

[illegible]

موانع رضایتمندی زناشویی، نقش‌های جنسیتی و بهوشیاری

تأليف: عریسا امید بیگی - دکتر مهر انگیز شعاع کاظمی

فائز: تقسرات ای نہیں

جواب : ۱۴۱۱ ۱۳۹۴

نمای کتاب: ۱۰۰ نسخه

وہابیہ : نسائی

9VA-60-2.9-131-3:SL

- نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، حیابان شهید وحید نظری پلاک ۹۹، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، ۰۲۵۵۷، ۰۹۱۲۲۰، نمابر: ۰۸۸۲، ۶۶۴۸
- نمابندگی فروش: تهران، خیابان انقلاب، شماره ۱۲۱۲، کتابفروشی مکتب تبرک

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۷۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	پیش‌گفتار
۱۳	مقدمه
۱۹	فصل اول: نقش‌های جنسیتی
۲۱	نقش‌های جنسیتی
۲۲	کلیشه‌های نقش‌های جنسیتی
۲۳	مبنای کلیشه‌های جنسیتی
۲۶	تئوری‌های نقش‌آموزی جنسیتی
۲۶	دیدگاه تکاملی
۳۰	تئوری یادگیری اجتماعی
۳۲	اکتساب نقش‌های جنسیتی
۳۳	شناخت
۳۴	نظریه طرح‌واره جنسیتی
۳۴	طرح‌واره
۳۶	فمینیست و نقش‌های جنسیتی
۴۰	فمینیست لیبرال
۴۱	فمینیست رادیکال
۴۱	فمینیست سوسیالیستی
۴۲	زنان رنگین‌پوست
۴۲	فمینیست فرهنگی

۴۳		تئوری نقش‌های اجتماعی
۴۴		تغییر در نقش‌های جنسیتی و تفاوت‌های جنسی در طول زمان
۴۷		فراسوی کلیشه‌های جنسیتی: دو جنسیتی بودن
۵۱		جمع‌بندی
۵۳		فصل دوم: بهوشیاری
۶۲		تمرین‌های غیر رسمی بهوشیاری
۶۲		ژنگ هشپاری
۶۶		تمرین خوردن هشپارانه
۶۶		تمرین‌های رسمی بهوشیاری
۶۶		تمرین توجه به حس‌های بدنی
۶۷		تمرین تمرکز بر نفس
۶۹		مراقبه هشپارانه
۷۰		تمرین توجه به فرایند تفکر
۷۸		بهوشیاری برای کودکان
۸۱		جمع‌بندی
۸۳		فصل سوم: رضایتمندی زناشویی
۸۴		تعاریف رضایتمندی زناشویی
۸۶		نظریه‌های رضایت زناشویی
۸۶		رویکرد روان تحلیلیگری
۸۷		رویکرد شناختی - رفتاری
۸۸		رویکرد روابط موضوعی
۸۹		دیدگاه خانواده بیمار
۸۹		دیدگاه برابری

۹۳	دیدگاه ارتباطی سبز
۹۳	عوامل موثر بر رضایت زناشویی
۹۳	عوامل فردی
۹۳	عوامل شخصیتی
۹۴	سلامت روان
۹۴	مذهب
۹۴	سوانح تربیتی و خانوادگی
۹۴	عوامل محیطی
۹۴	حمایت اجتماعی
۹۵	شغل و درآمد
۹۵	فرزندان
۹۵	عوامل ارتباطی
۹۵	توانایی حل تعارض
۹۵	روابط جنسی
۹۶	ارتباط
۹۸	عقیده به نسبی بودن واقعیت و نه مطلق بودن آن
۹۸	اعتقاد به اینکه قصد و نیت همسر خوب است
۹۹	تمرین رفتارهای سالم
۱۰۱	جمع بندی

فصل چهارم: چگونگی اثرگیری باورها و نقش های جنسی و رضایتمندی

۱۰۳	زناشویی از بهوشیاری
۱۱۵	منابع

پیشگفتار

در میان عوامل اثرگذار بر سلامت روان انسان‌ها، خانواده نقشی بسیار مهم دارد. خانواده پناهگاه و مامن امنی برای رفع نیازهای روانی و عاطفی است، به همین جهت آکرمن^۱ برای خانواده ماهیت شفا‌دهندگی قائل است (آشلیمن، ۱۳۷۵). از سوی دیگر، بسیاری از نابهنجاری‌های روانی انسان در خانواده ریشه دارد. بنابراین دست یابی به جامعه‌ای سالم در گرو سلامت خانواده است و شرط آنکه خانواده‌ای سالم باشد این است که افراد آن و روابط میان آنها سالم باشد.

یکی از مهم‌ترین عوامل در درک سلامت خانواده، رضایت زن و شوهر از زندگی زناشویی است (استاک و آشلیمن،^۲ ۱۹۸۸؛ به نقل از نظری، ۱۳۸۶). مطالعات نشان داده‌اند که رضایت زناشویی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها تأثیر می‌گذارد. بررسی از این تأثیرات عبارت‌اند از:

- (۱) تأثیر آن بر عملکرد زوجین در فرزندپروری، (۲) تأثیر آن بر طول عمر زوجین، (۳) تأثیر بر سلامت عمومی زوجین، (۴) تأثیر بر رضایت از

1 Ackerman

2 Stack & Eshleman

زندگی. (۵) تاثیر بر میزان احساس تنهایی زوجین. (۶) تاثیر بر وضعیت تحصیلی فرزندان (صابری، ۱۳۸۹).

تغییر و تحولات سریع اجتماعی، عاملی برای ایجاد مشکلات جدید و یا از سوی دیگر راه حل‌های جدیدی است که باعث می‌شود محققین هیچ‌گاه در بررسی رضایت زناشویی به حد اکتفا نرسند. از جمله این مشکلات بحث اشتغال زنان و تاثیرات غیرقابل انکارش بر رضایت زناشویی است. و از جمله راه‌هایی که می‌تواند در رضایت زناشویی افراد موثر باشد، مهارت‌های خودآگاهی است.

بنابراین اگر چه تحقیقات بسیاری در زمینه رضایت زناشویی و عوامل موثر بر آن انجام شده است اما با توجه به اهمیت آن و وجود نیازها و نقص‌هایی در حیطه خانواده، همچنان علم مطالعه خانواده به تحقیقات متعدد و نوین دیگری در جهت کمک به سالم‌سازی خانواده‌ها و افزایش رضایت زناشویی نیاز دارد.

لذا کتاب حاضر با نگاهی جامع، به نقش‌های جنسیتی با توجه به تئوری‌های (تکاملی، یادگیری اجتماعی)، طرحواره‌ها و کلیشه‌های جنسیتی و دیدگاه فمینیستی؛ نقش بهوشیاری با توجه به تمرین‌های رسمی و غیر رسمی آن برای رسیدن به یک چارچوب نگرشی خاص و فهم آسیب‌پذیر بودن آدمی تدوین گشته است و تاثیر بهوشیاری را بر کلیشه‌های جنسیتی و رضایتمندی زناشویی تحلیل می‌کند.

به دلیل اینکه رضایت زناشویی در ابعاد (هیجانی، جنسی، شغلی و اخلاقی) در نهایت منجر به خانواده‌ای سالم و با نشاط می‌گردد، انعطاف‌پذیری نقش‌های جنسیتی از طریق بهوشیاری هر یک از اعضا را قادر می‌سازد تا نقش خود را در هریک از ابعاد مذکور به درستی ایفا کنند. در نهایت کتاب حاضر می‌تواند در مقاطع مختلف تحصیلات دانشگاهی (کارشناسی و کارشناسی ارشد) در زمینه‌های علوم رفتاری مورد استفاده قرار گیرد و از این طریق افقی روشن برای افراد دانشگاهی بگشاید. همچنین مطالعه این کتاب به افراد در آستانه ازدواج کمک می‌کند تا تحولات آسیب‌زا به چهارچوب خانواده را شناخته و مسیرهای بالقوه برای رشد روابط‌شان را به کار بندند.

مهسا امیدبیک

پاییز ۱۳۹۳