

زنان

پیش از طلاق

مؤلف:

فیروزه نجاری

سرشناسه	نجاری، فیروزه، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور	زن پس از طلاق / مؤلف فیروزه نجاری؛ ویراستار ادبی ندا برومند یگانه.
مشخصات نشر	تهران: طلایی پویندگان دانشگاه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۸۵ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۱۵۰۰۰ ریال ۱-۷۷۱-۲۴۸-۶۰۰-۹۷۸.
وضعیت فهرست‌نویسی	فیپا
موضوع	زنان مطلقه
موضوع	Divorced women :
موضوع	زنان مطلقه - ایران - بهداشت روانی
موضوع	Divorced women - Iran - Mental health :
موضوع	طلاق - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Divorce - Psychological aspects :
شناسه افزوده	برومند یگانه، ندا، ۱۳۶۸ - ویراستار
رده‌بندی کدها	۱۳۹۷ ز ۳۹/۱۹ HQ۸
رده‌بندی دیوپی	۳۰۶/۸۹
شماره کتابشناسی ملی	۵۱۵۷۷



عنوان	زن پس از طلاق :
نویسنده	فیروزه نجاری :
ناشر	انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه :
صفحه‌آرا و طراح جلد	زهرا نقی‌زاده :
ویراستار ادبی	ندا برومند یگانه :
تیراژ	۲۰ نسخه :
شابک	۱-۷۷۱-۲۴۸-۶۰۰-۹۷۸ :
نوبت چاپ	اول- ۱۳۹۷ :
چاپ و صحافی	حمزه‌ای :
قیمت	۱۵۰۰۰ ریال :
قطع کار	رقعی - :

www.bookgolden.ir

تهران- میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید نظری، پلاک ۱۳۰-

طبقه پنجم غربی - تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۹۵۱۶۲۱

فهرست

❖	مقدمه	۹
❖	مصل اول: کلیات	۱۳
	طلاق	۲۱
	سازگاری و شناختی	۲۱
	احساسات	۲۱
	درمان مبنای پذیرش و تعهد (ACT)	۲۲
❖	فصل دوم: طلاق	۲۳
	عوامل مؤثر در طلاق	۲۷
	تأثیر طلاق بر والدین	۲۹
	کودکان و طلاق	۳۰
	اثرات کوتاه‌مدت طلاق بر کودکان	۳۱
	فراهم بودن حمایت‌های عاطفی	۳۲
	تدابیری برای پیشگیری و کاهش وقوع طلاق	۳۳
	نظریه مبادله اجتماعی	۳۴
	طلاق عاطفی	۳۴
	طلاق قانونی	۳۵
	طلاق اقتصادی	۳۵
	طلاق والدین	۳۵
	طلاق اجتماعی	۳۶
	طلاق روانی	۳۶

❖ فصل سوم: سازگاری ۳۷

- سازگاری روان شناختی ۳۹
- ویژگی های فرد سازگار ۳۹
- سازگاری با تنش ۴۲
- الگوها و روش های کسب سازگاری ۴۳
- دلایل سازگاری ۴۴
- ف آیند سازگاری ۴۴
- سازگاری خانوادگی ۴۵
- ملاحظات های سازگاری خوب ۴۵
- سازگاری و سلامت روانی ۴۶
- سازگاری عاطفه ۴۷

❖ فصل چهارم: احساس تنهایی ۴۹

- سبب شناسی احساس تنهایی ۵۳
- عوامل درونی ۵۴
- عوامل بیرونی ۵۴
- احساس تنهایی در بیماری های نوروتیک ۵۶

❖ فصل پنجم: درمان پذیرش و تعهد ACT ۵۹

- گسلش شناختی ۶۳
- پذیرش ۶۴
- تماس با لحظه اکنون ۶۴
- خویشتن مشاهده گر ۶۵
- ارزش ها ۶۵
- اقدام متعهدانه ۶۵

❖ پیوست‌ها ۶۷

۱- مقیاس سازگاری طلاق فیشر ۶۹

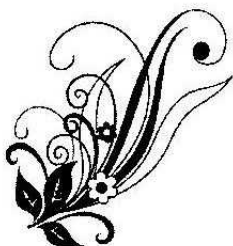
پرسشنامه سازگاری روان‌شناختی پس از طلاق فیشر ۷۰

۲- پرسشنامه احساس تنهایی UCLA ۷۹

پرسشنامه احساس تنهایی (UCLA) ۸۰

❖ منابع ۸۳

www.ketab.ir



از دواج همیشگی با امید فراوان آغاز می‌شود، امید به اینکه روزی کاملاً شناخته و پذیرفته شوید، امید به تعلق خاطر، حمایت کردن و حمایت شدن، امید به عشق عمیق و پیوندی ماندگار؛ اما از آنجایی که ما انسانیم نه خدا، این امید در تضاد با واقعیت‌های زندگی قرار می‌گیرد، نیازها باهم نمی‌خوانند، عصبانیت باعث جدایی و فاصله می‌شود، قضاوت‌ها مانع از پذیرش می‌شوند و تنهایی بر زندگی‌های موازی اما دور از هم سایه می‌افکند.

در سال‌های اخیر موضوع تعارضات زندگی به طور فزاینده‌ای در میان آثار منتشر شده حوزه ازدواج، وضعیتی ویژه به دست آمده است. به عنوان کوچک‌ترین سازه جامعه، یکی از نهادهایی که به شدت از تغییرات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی تأثیر می‌پذیرد خانواده است. با شناخت این نهاد که کوچک‌ترین نمونه جامعه است، شناخت بهتری در مورد تغییرات ساختار اجتماعی نیز حاصل می‌شود. ازدواج، مبنای پیوستگی خانواده است. عوامل بسیاری، افراد را به سمت ازدواج سوق می‌دهند اما عدم برآورده شدن هر کدام از

این نیازها در فرآیند ازدواج می‌تواند باعث از بین رفتن معنای ازدواج و هیجانات زوج و در نتیجه طلاق شود.

آمار طلاق به‌عنوان معتبرترین شاخص آشفته‌گی زناشویی نشانگر آن است که رضایت زناشویی به‌آسانی قابل حصول نیست و زوج‌های فراوانی درجات متفاوتی از آشفته‌گی و عدم رضایت را تجربه می‌کنند. طلاق در دو دهه گذشته در سراسر جهان به دلایل متعددی روند صعودی را تجربه کرده است و این نرخ در آمریکا به ۰/۵۱، سوئد ۰/۴۸ و برزیل ۰/۴۷ رسیده است. همچنین آمار نشان می‌دهد که در سال ۹۱، تقریباً هر ماه حدود ۱۶۰۰۰ طلاق در کشور ثبت شده است. ثبت اسرارال ایران، ۱۳۹۳).

زنان مطلقه در مقابله با بردار با چالش‌های اقتصادی، روان‌شناختی و اجتماعی بیشتری مواجه می‌شوند و یافته‌های پژوهشی این مطلب را که زنان بیشتر از مردان از مشکلات عاطفی - روانی طلاق رنج می‌برند را ثابت کرده است. به همین‌طور سازگاری زوجین بعد از رخ دادن طلاق یکی از مسائل مهم مرتبط با طلاق می‌باشد. سازگاری (تطبیق با محیط اجتماعی خود) باعث می‌شود افراد بعد از طلاق با مشکلات عدیده‌ای که برایشان پیش می‌آید، بتوانند پذیرش بیشتری داشته باشند. پس از طلاق احساس تنهایی، سردرگمی، افسردگی و حتی ویران‌شدگی به انسان دست می‌دهد.

هدف از نگارش این کتاب، معرفی متغیرهایی است که پس از طلاق تأثیر بیشتری بر زندگی زنان دارد.

این کتاب را به دلیل علاقه به بانوانی نوشته‌ام که تنها و افسرده با احساس رهاشدگی و عزت‌نفس شکست خورده، دنبال راهی هستند تا زندگی خود را از نو بسازند و از اشتباهات خود بیاموزند و دوباره وارد اجتماع شوند و زندگی جدید را با آرامش، اعتماد به نفس و شادی به سر شروع کنند و امیدوارم کمکی باشد حتی ناچیز ولی سازند. جهان رنج اثرات ناگوار بعد از طلاق.