



شورای سیاست گذاری حوزه های علمیه خواهران

مرکز مدیریت حوزه علمیه خواهران

معاونت پژوهش

استان تهران شهر تهران مدرسه علمیه تخصصی حضرت قاسم بن الحسن ع

عنوان:

تدوین بسته آموزشی پیش از ازدواج مبتنی بر خودآگاهی اسلامی در جهت اصلاح نگرش ها به ازدواج

استاد راهنما:

حجت الاسلام والمسلمین دکتر حسین رضائیان بیلندی

نگارنده:

نرگس نورزاد

۱۴۰۳

بسم الله الرحمن الرحيم

صورت جلسه:

استان: تهران

شهر: تهران

صورتجلسه دفاعیه پایان نامه سطح سه

مدرسه علمیه تخصصی قاسم بن الحسن «علیه السلام»

با تأییدات خداوند متعال و با استعانت از حضرت ولی عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف جلسه دفاع از پایان نامه سطح سه سرکار خاتم نورس نورزاد فرزند محمدرضا دارای کد ملی 2141562831 شماره طلبگی 9913220076 با عنوان تدوین بسته آموزشی پیش از ازدواج مبتنی بر خودآگاهی اسلامی در جهت اصلاح نگرش ها به ازدواج روز شنبه مورخ 1403/8/5 و در ساعت: 15:00 در محل مدرسه علمیه تخصصی حضرت قاسم بن الحسن علیهما السلام با حضور اعضای محترم هیأت داوران برگزار شد.

الف) پایان نامه بدون نیاز به اصلاحات با امتیاز زیر پذیرفته شد:

عناوین امتیازات	به عدد	به حروف	امتیاز
میانگین امتیازات هیأت داوران از 20	19.50	نوزده و پنجاه	عالی

امضای هیأت داوران:

عناوین	نام و نام خانوادگی	امضاء	توضیحات
راهنما	حسین رضائیان بیلندی		
مشاور		-	
داور	ابراهیم نیک صفت		
دبیر جلسه	کاربر مدرسه علمیه تخصصی قاسم بن الحسن «علیه السلام»		

مرکز مدیریت حوزه های علمیّه خوارزم

تحمیدیه:

سپاس خدای را، به وسعت همه آن سپاسی که ملائکه مقرب و خلایق مکرم و ستاینندگان پسندیده او را شکر گفته‌اند. برترین شکر از میان هر شکری، چون برتری پروردگارمان بر هر وجودی.

سپاس خدای را در برابر عطا و احسانش؛ احسانی که به ما و قبل از ما و بعد از ما به بندگان، عطا فرموده. سپاسی به اندازه آنچه هست و در آینه علمش می‌نماید، سپاسی چند برابر آنچه هست، جاویدان و همیشگی تا روز رستاخیز، سپاس بیکران.

سوره های علمیّه خواهران

(پیوست ۷)

				نیز تحت تأثیر قرار گرفته و همسویا نگاهی خداآگاهانه شکل می‌گیرد. در سایه توجه به حضور و نظارت مداوم خداوند بر بندگان، به خودپایی خویش می‌پردازد، و خود را ملزم به رعایت تمهیدات اخلاقی می‌کند و شرم میکند که رفتار، احساس و افکار غیر خدایی داشته باشد خداآوایی به مثابه منبسطی بی‌کران از حمایت، روزی و مهرورزی می‌تواند به افراد کمک کند تا به یک درک عمیق‌تر از خود دست پیدا کنند و بنابراین، آن‌ها توانایی تجربه‌ی مزایایی چون افزایش اعتماد به نفس، کاهش سطوح اضطراب و پیشرفت در تطابق و سازگاری با شرایط گوناگون را کسب می‌کنند و نگرش مثبت به مراحل مختلف زندگی از جمله ازدواج پیدا می‌کنند		
				انسان به خودآگاهی نمی‌رسد تا اینکه از تمام وابستگی‌ها و نیازهای سطح پایین مادی پاک شده و به جایگاه رفیع معنوی ارتقاء یابد بنابراین سعادت دنیا و آخرت انسان منوط به شناخت بمد ملکوتی و روحانی خویش است، هرچه انسان بیشتر به توانمندی‌ها و استعدادهایی که خداوند در او به امانت داده دست‌یابد به درونی پاک‌تر دست می‌یابد و به مقام قرب و پیرویدگار نزدیک‌تر می‌گردد. یکی از مهم‌ترین ابزار رانمایی انسان در این مسیر بهره‌گیری از آیات الهی، سیره اعلی بیت علیهم السلام و شهدای راه حق به عنوان چراغ راه رسیدن به قله و نهایت سعادت ابدی و قرب الهی است، از طرفی با مطالعه زندگی نامه شهدا که رهروان راستین اعلی بیت ع و نزدیکترین افراد به سلوک ایشانند می‌توان مسیر تقرب را به تأسی از ایشان راحت‌تر پیمود. این امر نگرش فرد را به زندگی مشترک تغییر خواهد داد و مشکلات ناشی از آن را قابل حل خواهد کرد.	بررسی تحول معنوی با قرآنت قرآن و زندگی شهدا	ارتقای خدا محوری و قرب به خدا
				باورها افکاری است که فرد آنها را پذیرفته و در باطن تصدیق کرده و ارزش‌ها نیز ملاک‌ها و معیارهایی هستند که فرد به وسیله آن، امور پیرامونی، باورها و رفتارهای خود و دیگران را ارزیابی می‌کند. این امور در ذهن افراد چهارچوب‌ها و ساختارهایی را ایجاد می‌کند. که بر اساس این چهارچوب‌ها اطلاعات حاصل از محیط پیرامون خویش را پردازش می‌تواند بر اساس آن خود، دیگران، محیط اجتماعی و رفتارها را قضاوت کند؛ خودآگاهی به شخص کمک می‌کند تا بتواند ارزش‌های واقعی واصل را از ارزش‌های کاذب تشخیص دهد و با توجه و عمل بر اساس آن به رعایت از زندگی دست یابد. و روابط او با دیگران متعجب و ساختار مند میگردد، دین اسلام، با معرفی انسان به عنوان خلیفه خداوند بر زمین و تأکید بر قابلیت‌های بالقوه و بالفعل او، به هر فرد کمک می‌کند تا به اهمیت وجودی و ارزش‌های ذاتی خود پی ببرد و باعث تقویت درک ارزش‌های خود و دیگران و همچنین رشد احساس لیاقت می‌شود. فرد با این درک و قابلیت‌ها و استعدادهایی دارد که می‌تواند فارغ از ملاک‌های دنیوی، به تدریج یک تصویر مثبت از خود شکل می‌دهد. و همین امر در اصلاح نگرش فرد به خود، ازدواج موثر خواهد بود.	آگاهی بخشی نسبت به ارزش‌ها	تشخیص ارزش‌های واقعی و ارزش‌های کاذب
				باورهای غلط یا تحریفات شناختی، خطاهای ذهنی خاصی هستند که افراد در خودگونه‌های درونی خود به آن مبتلا می‌گردند این خطاها در پردازش اطلاعات مداخله می‌کنند و مانعی برای دستیابی به اطلاعات کامل و صحیح می‌گردد، ارزیابی	تأثیر بازسازی باورهای غلط و	شناخت تحریفات شناختی

					های منفی و نادرست موجب ایجاد تنش در موقعیت های گوناگون می گردد که از طریق شیوه سقراطی و بعضی فنون شناختی قابل رفعند اصلاح این تحریفات شناختی موجب می شود فرد افکار منطقی و خودگویه های مناسب داشته باشد و احساسات منفی کاهش یافته و نگاه واقع بینانه به رویدادهای مختلف از جمله ازدواج و انتخاب همسر داشته باشد و این در اصلاح نگرش به ازدواج و انتظار از آن و همسر آینده تعدیل ایجاد می کند.			
	اولویت بندی ارزش ها	تأمل و بینش دهی نسبت به ارزش ها و حوزه های مهم زندگی	کسی که باورهایش را نشاند نمی تواند ارزش هایش را در زندگی و به خصوص در ازدواج تعریف کند، دست به انتخاب درست بزند، صحیح و منطقی تصمیم گیری کند و در جهت رشد و پیشرفت خود گام بردارد. قرآن کریم در تمثیل زیبایی حال مومن و کافر را ای چنین ترسیم می نماید: «أَقَمْنِ يَمْشِي مَكْبًا هَلَى وَجْهَهُ أَعْدَى أَمِنْ يَمْشِي سَوِيًّا هَلَى صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ » روشن است آنکه با علم و آگاهی در هر راهی (مانند ازدواج) قدم می گذارد، بر امور تسلط بهتر و توانایی بیشتری در کنترل اوضاع و تطبیق رفتار خود با واقعیات دارد و طبیعی است موفقیت بیشتری کسب خواهد نمود. شناخت باورها و ارزش ها کمک می کند تا فرد بر تمام امور واحوال درونی خویش تسلط داشته باشد و از سردرگمی و ابهام دور باشد و در دو راهی های زندگی قدرت انتخاب و تصمیم گیری درست، منطقی و مطابق با اوضاع روحی و درونی خویش داشته باشد. از طرفی اولویت بندی ارزش ها سبب تقسیم تلاش و انرژی در راه صحیح می شود و کمک می کند تا فرد بتواند زندگی خویش را براساس نظام های ارزشی خود پیش ببرد و برای دستیابی به ارزش های کم اهمیت تر ارزش های بالاتر را از دست ندهد و در صورتی که فرد بر مبنای اولویت های حرکت نکند موجب کاهش رضایتمندی می گردد					
	تعیین و شناسا هدف اهداف واقعی از اهداف آرمانی	تفکر و تأمل	هر قدر شناخت فرد از خودش واقعی تر باشد، هدفی را که برای خود برگزیند واقع بینانه تر خواهد بود و احتمال دستیابی به آن بیشتر است. خودآگاهی باعث می شود فرد در زندگی خود اهداف واقعی را دنبال نماید و از دنبال کردن اهداف غیر واقعی، تخیلی و گمراه کننده در امان بماند. همچنین خودآگاهی سبب وضوح اهداف می شود و فرد را از سردرگمی و حیرت در نقشها رها کند و تکلیف او را در شرایط مختلف اجتماعی و در رابطه با افراد مختلف روشن می نماید. چنین کسی در برقراری ارتباط موفقیت بیشتری کسب می نماید. خدمت خودآگاهی فرد را از تعیین اهداف واقعی و قابل دسترس دور نموده و با کمال طلبی و یا بی هدفی به ورطه هلاکت و نابودی میکشاند؛ اهداف غیر واقع بینانه باعث ناکامی و به تبع آن خشم و عصبانیت می شود. افراد خودآگاه برای تعیین اهداف فردی هم به تواناییها و ضعفهای خود و هم به شرایط موجود دقت کافی میدارند؛ تعیین اهداف در ازدواج مهم است زیرا انتظارات او از ازدواج را مشخص می نماید رسیدن به هدف بر خودباوری و شناخت فرد اثر مثبت میگذارد و از این طریق همواره در زندگی از شادکامی و رضایتمندی برخوردار خواهد بود و نگرش خوش بینانه به ازدواج می گردد					

خود آگاهی نسبت به اهداف	هدفگذاری ری در زندگی مطابق با میزان توانایی ما	تهیه لیستی از اهداف کوتاه مدت، میان مدت، بلند مدت. ^۱	در تأکیدات دین اسلام و در آموزه‌های قرآنی، انسان‌های متعالی به دنبال اهدافی هستند که علم و عمل آنها را با اصول عالی‌تر زندگی هماهنگ می‌سازد و به آنها می‌کند تا در جهت رضایت الهی حرکت کنند. روانشناسان بر این باورند که توانایی هدف‌گذاری وسیله‌ای برای مدیریت زندگی و شکوفایی توانایی‌های انسانهاست. هرچه فرد خود را بهتر بشناسد، از همدۀ مشکلات و استرس‌های زندگی مشترک بهتر برمی‌آید. ضرورت این توانایی به این علت است تا فرد قبل از ازدواج بداند چه هدفی برای خود دارد و برای ازدواج خود در راستای هدف اصلی زندگی اش برنامه ریزی کند قابله خود آگاهی به ویژه در ازدواج این است که فرد بتواند اهداف کوتاه مدت، بلند مدت و میان مدت را ترسیم و برای رسیدن به آن برنامه ریزی داشته باشد، بررسی کند این اهداف تا چه اندازه واقعی یا آرمانی است، تا چه اندازه با استعدادها و توانایی خود و طرف مقابل تطابق دارد و با بررسی تطابق، همخوانی و انسجام اهداف مختلف زندگی مشترک دچار تعارض و تنیدگی نگردد. همچنین کمک می‌کند تا فرد تلاش، گرایش و فعالیت‌های علمی و اجتماعی خود را متناسب با این استعدادها به کار گیرد.
	رضای از پیش یا عقب انگاری زندگی مشترک	آگاهی بخشی نسبت به چشم انداز تحقق اهداف	هدفمندسازی موجب آرامش و نظم در زندگی و ساماندهی افکار و رفتار فرد می‌شود؛ اگر فرد هدف روشنی در زندگی نداشته باشد دچار سردرگمی و افسردگی می‌گردد. در این صورت توجیهی برای زندگی ندارد و حتی ممکن است دست به خودکشی بزند یا بالعکس افراد هدفمند با اطمینان و امید به آینده زندگی خود را سپری می‌کنند و از مشکلات نمی‌هراسند. در آموزه‌های دینی اهداف ازدواج نه تنها به دنبال گامیابی و دستیابی به موفقیت‌های دنیوی است، بلکه جستجو برای معنا و رسیدن به قرب الهی را نیز در بر می‌گیرد. خود آگاهی نیاز اساسی انسان، یعنی زندگی به دور از پوچی و نیاز به تعالی و بازگشت به هدف اصلی زندگی یعنی بازگشت به سوی خدا را نمایان می‌کند. بر این اساس، یکی از کلیدی‌ترین وظایف مشاوران پیش از ازدواج تشویق افراد به سوی هدف گذاری‌هایی است که با ارزش‌های بنیادین زندگی آنها هم در سطح فردی و هم در سطح اجتماعی، همخوانی دارد. بنابراین از طریق این فرآیند، آنها یاد می‌گیرند که چگونه هدف‌های دینی و اخلاقی خود را در قالب عمل به بهترین شکل به کار بندند، و در نهایت، به شادی و کمال فردی و اجتماعی دست یابند. خود آگاهی موجب می‌شود فرد اهداف واقع بینانه‌ای برای زندگی خود تعیین کند. به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیار کمال گرایانه، تخیلی و ایده آل گرایی دوری کنند؛ داشتن اهداف غیر واقع بینانه باعث بیهکاری، خشم، ناگامی، خودکشی و بی‌بندوباری و... می‌گردد
	آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود	بصورت افزایی به اینکه انسان جمع اصدا است تلاش برای دیدن نقاط	انسان از جامعیت وجودی برخوردار است و به صورت موجودی که از خیر و شر ترکیب یافته است، تجلی می‌کند؛ بنابراین اگر عقل و فطرت بر او مسلط شود نقاط مثبت و اوصاف پسندیده در او بروز می‌کند، ولی اگر غضب و شهوت بر او حکومت کند صفات ناپسند در او ظهور می‌کند

(پیوست ۹)

						قرآن کریم در کنار کاستی ها و نقص هایی مانند ملو، جمل، ضعیف و... که برای انسان برمی شمارد به ظرفیت ها و توانایی های بالای انسان که به واسطه آنها اشرف مخلوقات نام گرفته است نیز اشاره می کند. شناخت نقاط ضعف و کاستی های خود و پذیرش آنها و درونی کردن این باور که هر کس می تواند اشتباه کند و از اشتباهات خود درس های جدیدی یاد بگیرد برای پیشرفت هر کس لازم و ضروری است؛ آگاهی از نقاط قوت نیز به افزایش اعتماد به نفس و بهبود و ارتقاء هر چه بیشتر فرد کمک میکند. نقاط قوت عبارتند از: خصوصیات و ویژگیهای مثبت، استعدادها و توانایی ها، مهارت ها و توانمندی ها، پیشرفت ها و موفقیتها، شناسایی نقاط قوت به فرد کمک می کند تا اعتماد به نفس و خودباوری بیشتری پیدا کرده و در شکوفایی استعدادهای بالقوه خود توانمندتر گردد.	قوت وضعیت در کنار هم	
						برخی افراد چون توانایی رویویی با نقاط ضعف خود را ندارند، آنها را انکار می کنند، بعضی دیگر به قدری نقاط ضعفشان را بزرگ می کنند که خود را فردی ضعیف و دارای ویژگی های منفی تلقی می کنند. اغلب افراد در مواجهه با نقاط منفی خود، موضع غفلت، انکار، حمله و یا رنجش دارند که هیچ کدام از این موافق به از بین رفتن ضعف ها کمک نمی کند. باید به افراد کمک کرد ضمن آشنایی صحیح با نقاط قوت و ضعف خویش، دچار کبر یا ناامیدی و افسردگی نگردند. این آگاهی موجب می شود که فرد تسلط بیشتری بر خود داشته باشد، آنها را بپذیرد و برای اصلاح آنها با بهبود و افزایش توانمندیهای فردی بکوشد، و این تلاش احساس خوبی در فرد بوجود می آورد. آگاهی از نقاط قوت نیز موجب افزایش اعتماد به نفس فرد می گردد و کمک به بهبود روابط با دیگران و همسرانده و توانایی ایجاد زندگی مشترک رضایت بخش می شود	عدم برگشت خود انکار نقاط قوت وضعیت	پیدا کردن نقاط قوت و ضعف
						تعلیم و ترویج خودگویی های مثبت به افراد به عنوان یک استراتژی برای افزایش احساس توانایی آنها در مدیریت نقاط قوت و ضعف دارد. این رویکرد توانمندی های شخصی را برجسته ساخته و به فرد می آموزد که بر باور و نگرش هایی تمرکز کند که به آواقت می دهد، و مانع از این می شود تجربیات منفی گذشته باعث شکل گیری نگاهی محدود کننده فرد به خویش گردد. باز ساختاری شناختی، با استفاده از خودگویی مثبت عملیات تغییر باورهای منفی و جایگزینی آنها با افکار مثبت توانمند ساز است. در عمل، این به معنای جایگزینی افکار منفی نظیر "من نمی توانم" یا "من لایق نیستم" با افکاری مانند "من کافی هستم" و "من قادر به عبور از این چالش هستم" است. این تغییر در دیالوگ درونی، نگرشی از خویشتن مثبت تر و خودباورتر ایجاد می کند. این خودگویی های مثبت کمک می کند تا در مسیر زندگی خود احساس مسئول تر و مجهز به ابزارهایی برای مواجهه با چالش ها باشند. این مواجهه باعث ایجاد تصویری مثبت و توانمند از خود در ذهن آنها می شود و قدرت شناختی لازم برای ساخت زندگی ای که می خواهند را به آنها می بخشد. و به آنها خودکارآمدی داده و نگرش به ازده واج را در آنها اصلاح می کند	تلاش برای افزایش نقاط مثبت و کاهش نقاط منفی قابل تغییر	توسعه توانایی شناخت و تغییر خودگویی منفی نسبت به خود

پیشاپیش از همکاری شما استاد ارجمند سپاسگزارم

(پیوست ۱۰)



Sisteran Seminary Management Center

Research Assistant

Tehran Province, Tehran City, Hazrat

Qasim Bin Al Hasan

Special Theological School

:Title

Development of a pre-marriage training package based on Islamic self-awareness in order to improve the attitude towards marriage

Supervisor

Hojjat al-Islam wal-Muslimin Dr. Hossein Rezaiyan

:Writer

Narges Noorzad

۱۴۰۲