

اثر بخشی توانمندسازی کارکردی زوجین مبتنی بر رویکرد اسلامی

بر رضایتمندی زناشویی زنان

محمد علی جمشیدی^۱

رقیه نوری پور لیاولی^۲

مسعود جان بزرگی^۳

محمدعلی فردین^۴

پذیرش نهایی: ۱۳۹۴/۰۷/۱۴

دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۰۵/۱۳

چکیده

هدف این پژوهش بررسی توانمندسازی کارکردی همسران به صورت گروهی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زوجین است. این پژوهش از نوع طرح آزمایشی در قالب پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل است. برای اجرای این پژوهش با روش تصادفی چندمرحله‌ای، ۱۰۰ نفر زنان طلاب حوزه علمیه شهر قم انتخاب شدند. ابزار پژوهش «مقیاس سنجش رضایتمندی زناشویی اسلامی جدیری» بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش توصیفی از میانگین، انحراف استاندارد و در بخش استنباطی از آزمونهای لامبدای ویلکز، شاپیرو ویلک و تحلیل کوواریانس استفاده شده است. یافته‌ها نشان داد که توانمندسازی کارکردی زوجین مبتنی بر رویکرد اسلامی موجب بهبود و ارتقای رضایتمندی زناشویی زنان می‌شود. تفاوت نمره گروه آزمایش و کنترل معنی‌دار بود ($p < 0/05$). با توجه به نتایج، مداخله اسلامی روانشناختی در افزایش رضایتمندی زناشویی زنان تأثیر داشته است و از نتایج این پژوهش می‌توان در کاهش نقاط ضعف و قوت زندگی زناشویی زوجین بهره برد و برای پربارسازی روابط آنها، برنامه‌های درمانی ارائه کرد.

کلیدواژه‌ها: رضایتمندی زنان، توانمندسازی زنان، رضایتمندی زناشویی، ازدواج سالم.

۱ - دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت، گروه روانشناسی دانشگاه عدالت، ایران

۲ - نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه الزهراء، تهران، ایران
nooripour.r@gmail.com

۳ - دانشیار گروه روانشناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ایران

۴ - دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان، ایران

مقدمه

زندگی انسان از مراحل و چرخه‌های مختلفی تشکیل شده که یکی از پیچیده‌ترین و دشوارترین مراحل آن، ازدواج و تشکیل خانواده است. وضعیتی که در آن فرد در بیشتر مواقع احساسی همراه با خوشبختی و رضایت ندارد (چهارمحالی، ۱۳۹۰). بسیاری از افراد، انتظار دارند که زندگی مشترک با خوشبختی و سعادت و رضایت همراه باشد و از لحظه به لحظه زندگی خود لذت ببرند و بدین سبب آنچه از خود ازدواج مهمتر به شمار می‌رود، موفقیت در ازدواج یا رضایتمندی زوجین است (لزلی^۱، آن، آرماند و آربین، ۲۰۱۰).

روابط زن و شوهر به منزله هسته اصلی خانواده بر بسیاری از ابعاد حیات انسانی تأثیر دارد. چگونگی زندگی زناشویی می‌تواند بر رضایت یا نارضایتی فرد از زندگی، رضایتمندی یا نارضایتی شغلی، چگونگی تربیت فرزندان و میزان موفقیت در کارهای مختلف زندگی تأثیر بگذارد (حیدری، ۱۳۹۰).

رضایتمندی زناشویی، وضعیتی است که در آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و باهم بودن احساس شادمانی و رضایت دارند (احمدی و فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸). لکن آمار طلاق، خشونت خانوادگی و اختلافات نشانگر این است که «رضایت زناشویی به آسانی قابل دستیابی نیست» (ترکان، ۱۳۹۰).

رضایت زناشویی مقوله‌ای چندبعدی، و به عوامل زیادی وابسته است؛ لذا موفقیت‌آمیز بودن آن پیرو عوامل چندگانه‌ای است؛ با وجود این، همانند هر رابطه دیگری، برخی از عوامل در این بین از اهمیت بیشتری برخوردار است که به شرط مهیا بودن این عوامل، رضایت زناشویی قابل دستیابی است.

در حالت کلی، دیدگاه‌های مربوط به سازگاری و رضایت زناشویی را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد:

اولین دیدگاه به علت‌های درون فردی و تأثیر آن بر فرایند زناشویی می‌پردازد. نظریه پردازان صفت و روان‌تحلیلگران از عمده‌ترین پیروان آن هستند؛ بدین معنی که ویژگیها و صفات شخصیتی زوجها در رضایت و نارضایتی زناشویی تأثیر دارد (بنی اسدی شهربابک، ۱۳۹۰).

دیدگاه دوم به جای موضوعات درون فردی به مسائل بین فردی توجه دارد. این دیدگاه بین

1 - Lezly, Ann, Armand & Robin

روان‌درمانگران رفتارگرا، محبوبیت و جاذبه بیشتری دارد. بر اساس این دیدگاه، مشکل اصلی زوجهای مسئله‌دار به نارسایی کنشوری^۱ آنها باز می‌گردد؛ بدین صورت که رفتارها به جای پاداش، بیشتر تنبیه به دنبال دارد؛ چون در واقع همسران آشفته در مهارتهای اجتماعی خود ضعف دارند و در تماس با همسر خود کنش و واکنشهای رفتاری منفی زیادی نشان می‌دهند (بنی اسدی شهرابابک، ۱۳۹۰).

لارسن و هولمن^۲ (۱۹۹۴ به نقل از یوسفی، ۱۳۹۲) در مروری بر ادبیات تحقیقی در زمینه عوامل مؤثر در رضایت و سازگاری زناشویی با دیدگاهی بوم‌شناختی، سه مقوله از عوامل را برجسته کرده‌اند:

الف) عوامل بافتاری و زمینه‌ای (متغیرهای اصلی، عوامل فرهنگی - اجتماعی و بافت زندگی کنونی)

ب) ویژگیها و رفتارهای فردی

ج) فرایندهای تعاملی زوجین

آنها عنوان می‌کنند که پیش‌بینی‌کننده‌های قوی که ازدواج را تحکیم می‌بخشد در اوایل ازدواج نارس است. در این میانبر اساس تحقیق آنان تصدیق و موافقت دوستان و درک مثبت زوجین از ازدواج، پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت زناشویی است؛ هم‌چنین فشارهای والدینی از طریق دخالت در زندگی زناشویی زوجین پیش‌بینی‌کننده نارضایتی زناشویی بود.

فنل^۳ (۱۹۹۳ به نقل از یوسفی، ۱۳۹۲) در مطالعه‌ای طولی به بررسی عوامل رضایت زناشویی در ازدواجهای موفق و طولانی به مدت ده سال پرداخته است. وی در نتایج تحقیق خود به ده عامل تأثیرگذار بر رضامندی زناشویی اشاره می‌کند:

۱ - تعهد به روابط زناشویی در طول زندگی

۲ - وفادار ماندن به همسر

۳ - احترام به همسر

۴ - وفاداری جنسی

۵ - والد خوب بودن

1 - Disfunctional behaviours

2 - Larson & Holman

3 - Fenell

- ۶- داشتن ارزشهای دینی
- ۷- حمایت و لذت دوطرفه
- ۸- ارزشهای اخلاقی محکم
- ۹- هماهنگی و همدمی با همسر
- ۱۰- توانایی عفو و بخشش و مورد بخشش واقع شدن
- بنا به عقیده اسپر جیون^۱ (۱۹۸۰ به نقل از نصرآبادی، ۱۳۹۳) زوجین با رضایت زناشویی در این چهار عامل با یکدیگر مشابه هستند:
- الف) تأمین کننده نیازهای جنسی یکدیگرند.
- ب) با یکدیگر ارتباط و تعامل همراه با تفاهم دارند و در موقعیت‌های گوناگون، ستایش و قدردانی از یکدیگر را ابراز می‌کنند.
- ج) زمینه‌های تشویق را به منظور رشد و شکوفایی یکدیگر فراهم می‌سازند.
- د) علاوه بر عشق و محبت نسبت به یکدیگر به ازدواج خود عشق می‌ورزند و در حفظ بنیاد خانواده پیوسته تلاش می‌کنند.
- به نظر این روانپزشک اگر ازدواج فاقد یکی یا بیشتر از این عوامل باشد، نشانه‌هایی از نارضایتی زناشویی به صورت نق زدن، ایراد گرفتن، فاصله‌های عاطفی، حسادت، وجه‌المصالحه قرار دادن فرزندان، شکایت‌های روان - تنی^۲ و تهدید به جدایی مشاهده می‌شود. در موارد جدی‌تر، محرومیت زن و مرد از این نیازهای اساسی، جنگ و جدال، افسردگی، اختلاف شدید روانی، خیانت به همسر، اعتیاد، اختلال در شغل و کار و بالاخره طلاق را به دنبال خواهد داشت.
- لوئر^۳ (۱۹۹۰ به نقل از یوسفی، ۱۳۹۲) نیز به مطالعه ویژگی‌های مثبت در زندگی زناشویی پرداخت و این کار را از طریق ارزیابی نظر همسرانی انجام داد که ۴۵ سال از ازدواج آنها می‌گذشت. این افراد ویژگی‌های ذیل را عامل اصلی دوام و بقای ازدواج خود شمرده بودند:
- ۱- باکسی ازدواج کرده بودند که دوستش داشتند.
 - ۲- متعهد ماندن به همسر و رابطه زناشویی
 - ۳- داشتن حس شوخ‌طبعی

1 - Spurgeon
2 - psychosomatic
3 - Lauer

۴- توانایی وفاق و همراهی و جذب موافقت اطرافیان

بیچاری و مهابادی (۱۳۸۹) نیز این عوامل را در رضامندی زناشویی دخیل می‌دانند:

۱- رشد فکری و عاطفی

۲- توافق در علایق و طرز تفکر

۳- تشابه تحصیلی و طبقاتی

۴- طرز تفکر در مورد امور جنسی

در تنظیم روابط زن و شوهر، اخلاق بیش از حقوق حکومت می‌کند. در این رابطه سخن از عواطف انسانی و عشق و صمیمیت و وفاداری است و حقوق برای حکومت کردن بر آنها ناتوان است. به‌زور اجرائیه نه مرد را می‌توان به حسن معاشرت با زن واداشت، نه زن را به اطاعت از شوهر و وفاداری به او مجبور کرد. بر این اتحاد معنوی تنها اخلاق می‌تواند حکومت کند و حقوق ناگزیر است به‌جای اتکا به قدرت دولت، دست نیاز به‌سوی اخلاق دراز کند (فراست، ۱۳۹۳). از این‌رو این امر مهم در دستورالعمل‌های اسلامی لحاظ شده و رضایت زوجین از یکدیگر بویژه در ایجاد زندگی مشترک یکی از اهداف ازدواج^(۱) و شروط اساسی^(۲) است.

اسلام برای کسب رضایت زناشویی (با آرامش یافتن در کنار هم) بر ارتباطات زوجین تأکید عمیقی دارد و خواهان برقراری بهترین روابط در خانواده است. خداوند تعالی اصل محبت و علاقه و عشق را در قلب زن و شوهر نسبت به یکدیگر قرار می‌دهد و آن را از نشانه‌های وجود خود می‌داند^(۳) و در پی آن برای حفظ این محبت و علاقه به زوجین دستورهایی می‌دهد که با آنها محبت را به خانواده گسترش دهند و تا پایان عمر یکدیگر را دوست داشته باشند و در این راه حتی جزئی‌ترین مسائل را یادآور شده است.

پژوهش پاول^۱ (۲۰۱۱) نشان می‌دهد که رضایت زناشویی رابطه مثبتی با رفتار دینی دارد. پژوهش‌های سولیوان^۲ (۲۰۱۲) نشان داد که داشتن نگرش دینی با داشتن عقاید محافظه‌کارانه درباره طلاق همبستگی مثبت دارد و سطوح تعهدات زناشویی و تمایل به جستجوی کمک برای حل تعارض بین زوجین مذهبی بیشتر است. تحقیقات سنیگر^۳ (۱۹۸۲) به نقل از وودروف^۴، (۲۰۱۳) در مورد ۲۰۸ زوج نشان داد که دینی بودن، فرایند انطباق لازم را برای سازگاری زناشویی آسان

1 - Powell

2 - Sullivan

3 - Sniger

4 - Woodroof

می‌کند و قوی‌ترین و پایدارترین پیش‌بینی کننده سازگاری زناشویی است. در پژوهشی دیگر که در مورد ۹۷ زوج انجام شده است نشان می‌دهد: زوجین دینی، مزایای ازدواجشان را بیشتر درک می‌کنند؛ تعارضات زناشویی کمتری دارند؛ توافق کلامی بیشتری دارند و آنها کمتر از پرخاشگریهای کلامی و ناسازگاریهای کلامی استفاده می‌کنند (موسوی، ۱۳۹۲). البته بعضی از پژوهشها نتایج متفاوتی به دست آورده‌اند که تعداد آنها اندک است. نتایج یک مطالعه که در مورد ۷۸۷ زوج انجام شده بود، نشان داد که دین با مشکلات سازگاری زناشویی همبستگی مثبتی دارد (اسپینر و لویس^۱، ۲۰۱۱)؛ هم‌چنین مایکل و موریس^۲ (۲۰۱۲) در پژوهشی بیان می‌کنند که شوهران تازه ازدواج کرده در زندگی زناشویی با همسرانی که دینی‌تر هستند، رضایت زناشویی کمتری دارند در مقایسه با زنانی که کمتر دینی هستند.

با اینکه خانواده باید اساساً کانونی کمک‌کننده، تسکین‌دهنده و کاهش‌دهنده فشارهای روانی و بازکننده راه رشد و شکوفایی باشد (ثنایی، ۱۳۸۹)، گاه کانون درگیریها و مناقشات و همسر آزارها می‌شود تا جایی که یکی از پژوهشها، به پرخاشگریهای فیزیکی ۵۶ درصدی زوجها نسبت به یکدیگر اشاره کرده است (نوابی نژاد، ۱۳۸۶) و جامعه ایران نیز از این وضع مستثنا نیست (روبیلا و کریشناکوکار^۳، ۲۰۱۰). آمار بیانگر این است که درصد ناسازگاریهای منجر به طلاق در کشور ما رو به فزونی است. آمار سال ۱۳۸۲ نشان می‌دهد که از هر صد مورد ازدواج، ده مورد به جدایی منجر شده است و ۵۰ درصد طلاقها در سه سال اول ازدواج صورت می‌گیرد (جولایی، ۱۳۸۸).

با توجه به این نکته، که نارضایتمندی زناشویی و طلاق باعث بروز اختلالهای جسمانی و روانی زوجین می‌شود (سپینگتون^۴، ۱۹۸۹ ترجمه شاهی برواتی، ۱۳۸۷) و می‌تواند موجبات بزهداری فرزندان را فراهم آورد (حیدری، ۱۳۸۲). سرانجام از جانب خانواده‌های ناسالم، جامعه نیز آسیب خواهد دید؛ همه این امور انسان را به چاره‌جویی واداشته است تا در پی کشف عوامل رضایتمندی زناشویی باشد.

باید توجه کرد که در بسیاری از موارد، این جداییها به دلایلی قابل پیشگیری از قبیل بی‌تجربگی و کمبود اطلاعات زوجین اتفاق می‌افتد که شاید با آموزش ازدواج و خانواده بتوان از بسیاری از آنها پیشگیری کرد (اولسون، ۲۰۰۳).

-
- 1 - Spanier & Lewis
 - 2 - Michael & Morris
 - 3 - Robila & Krishnakumer
 - 4 - Sappington

در جهت تلاش برای ایجاد دیدگاهی بهتر به منظور درک عملکرد خانواده و به دنبال آن برنامه‌ریزی برای بهتر کردن عملکرد زوجها، تلاشهایی برای آماده‌سازی / غنی‌سازی روابط زوجها صورت گرفته است. تلاشهای اولسون (۱۹۹۰) در نقطه مقابل اغلب مطالعات مرسوم قرار دارد که تنها به مشکلات می‌پردازد. وی، در مورد ازدواجهای توانمند کار کرده است و تحلیل تفاوت‌های میان زوجهای خرسند و ناخرسند را ضروری می‌داند. بر اساس رویکرد اولسون، بیشتر نارضایتیها و در پی آن طلاق به علت کمبود اطلاعات و مهارت صورت می‌گیرد و چه‌بسا با آموزش و توانمندسازی زوجین بتوان از اغلب اختلافات و کشمکش‌ها جلوگیری کرد (جعفری نژاد، ۱۳۸۳). یکی از رویکردهای پیشگیرانه و آموزشی زوجین، روش توانمندسازی همسران است که به علت انعطاف‌پذیری لازم در ساختار خود می‌تواند به‌عنوان روشی کاربردی و موقعیت‌نگر به صورتی به کار رود که با نیازهای خاص زوجها هماهنگ شود. اندیشمندان بر این باورند که بسیاری از مشکلات بین فردی زوجها با آموزش برطرف می‌شود و به درمانهای عمیق روانشناختی نیازی نیست (شیرالی نیا، ۱۳۸۶).

کارشناسان امور خانواده در بحث توانمندسازی و آموزش خانواده، عوامل مختلفی را برای پربارسازی رابطه زناشویی مطرح می‌کنند؛ به‌طور مثال رایان^۱ (۱۹۸۱) عواملی چون رضایت از میزان عشق و علاقه، دوستیها، ارضای جنسی، زمان صرف شده در خانه با بچه‌ها، کمک به همسر در خانه، دوستان همسر و رفتار خویشان و بستگان را به‌عنوان عوامل مهم رضایتمندی به حساب می‌آورد (جلیلی، ۱۳۸۹).

موریس^۲ (۲۰۱۲) عواملی چون ویژگیهای شخصیتی، بازخوردها، انتظارات، رابطه جنسی و الگوهای ارتباطی را از جمله عوامل مؤثر بر رضایتمندی زناشویی می‌داند (وایل^۳، ۲۰۱۰)؛ هم‌چنین موسوی (۱۳۹۲) در بررسی عوامل مؤثر بر رضایتمندی زناشویی نشان داد که عوامل اقتصادی، دینی، آداب و سنتهای اجتماعی، ارضای عاطفی، ارضای جنسی و تفاهم فکری می‌تواند به رضایتمندی زناشویی بینجامد.

پژوهشها در دنیا در مورد رضایت زناشویی نشان می‌دهد که سازگاری و رضایت زناشویی در فرهنگهای گوناگون ممکن است با یکدیگر متفاوت باشد و به عوامل متعددی بستگی داشته باشد.

1 - Rhayne
 2 - Morris
 3 - Wille

کامو (۱۹۹۱) با توجه به اطلاعات پرسشنامه ۸۸۹ پدر و مادر در توکیوی ژاپن برای مقایسه رضایت زناشویی در میان زوجهای دو کشور امریکا و ژاپن نشان می‌دهد که عوامل تعیین‌کننده بین زنان و شوهران در هر کشور منحصر به آن کشور است و تا حدود زیادی دو کشور باهم متفاوت هستند؛ به‌عنوان مثال درآمد شوهر برای همسران ژاپنی مهم است اما برای همسران امریکایی فاقد اهمیت است و از طرفی سن با رضایت زناشویی در امریکا رابطه منفی دارد در حالی که در ژاپن این‌گونه نیست (به نقل از براه، ۱۳۸۷).

دانشمندان، امروزه انسان را دیندار می‌دانند و بیش از ۹۵ درصد انسانها به وجود خدا اعتقاد دارند (آذربایجانی، ۱۳۸۰). متون دینی به‌عنوان غنی‌ترین منابع خوشبختی انسانها، راهکارهای مؤثری را در زمینه رضایتمندی زناشویی ارائه می‌کند که برخی از این عوامل در این پژوهش گنجانده شده است. شواهد نشان می‌دهند که آرمانهای ازدواج با فرهنگ تعریف می‌شود (براه، ۱۳۸۷). در پژوهشی ملی، که ۲۱۵۰۱ زوج در آن شرکت داده شدند، زوجهای با اعتقاد دینی قوی و مقید به انجام دادن فرایض دینی بیان می‌کنند که ایمان، بنیادی را فراهم می‌سازد که باعث عمیقتر شدن عشق میان آنها می‌شود و به آنها کمک می‌کند تا در کنار یکدیگر رشد، و به رضایتمندی دست یابند. اگرچه دین ممکن است خصوصی تلقی شود، می‌دانیم که باورهای دینی می‌تواند رابطه زوجی را تقویت کند. پژوهشهای ما در زمینه باورهای دینی بین زوجهای خرسند و ناخرسند نشانگر این است که زوجهای خرسند بسیار بیشتر (۸۵٪) از زوجهای ناخرسند بیان می‌کنند که ارزشهای دینی مشترک، روابطشان را بهبود می‌بخشد (اولسون، ۱۹۸۹). با در نظر گرفتن قدرت فراوان اثرگذاری دین در حل مشکلات بین فردی از جمله زناشویی، پژوهشها حاکی از تأثیر بسیار مداخلات روانشناختی مبتنی بر فرهنگ دینی، و تجربه نشان داده است که در ایران کارایی بسیاری دارد (یونسی، ۱۳۸۹).

با توجه به اهمیت ویژه خانواده و نارساییها و نارضایتهایی که در خانواده وجود دارد و مفید بودن روشهای برخاسته از غرب و با در نظر گرفتن تأثیر زیاد فرهنگ و دین در غنی‌سازی خانواده، این پژوهش درصدد مداخله‌ای است که بر مبنای آموزه‌های اسلامی باشد. هم‌چنین تاکنون برنامه مدون و نظام‌داری، که بر اساس آموزه‌های اسلامی ساخته شده باشد، وجود نداشته است. اهمیت این پژوهش به این دلیل است که با ساختن برنامه‌ای مبتنی بر مبانی اسلامی، شاید بتوان بیشتر موارد یادشده را پوشش داد؛ بنابراین نیاز به برنامه درمانگری برگرفته از آیات و روایات و متناسب با فرهنگ اسلامی مردم کشور ما، کاملاً آشکار است و درنهایت، پس از تدوین

چنین برنامه‌ای، اجرا و به آزمایش گذاشتن آن به منظور تعیین اعتبار آن از موارد ضروری به نظر می‌رسد؛ چراکه در صورت به دست آمدن اعتبار این بسته درمانی، برنامه‌ای کاربردی در اختیار مشاوران و درمانگران قرار خواهد داد که در این راستا، پژوهشگر با توجه به عوامل تقویت کننده روابط زناشویی (رضایتمندی زناشویی)، که در آموزه‌های اسلامی مطرح شده است، بسته آموزشی توانمندسازی کارکردی اسلامی زوجین را تدوین کرد. در این مرحله محقق به رهنمودهای دین اسلام در زمینه نقشها، کارکردها، حقوق و وظایف زوجین، عوامل دخیل در رضایت زناشویی و بهینه‌سازی ارتباطات زناشویی، توجه ویژه‌ای کرد که احتمالاً آموزش کاربردی این دستورها و رهنمودها برای برخوردار شدن از زندگی سالم و رسیدن به رضایت زناشویی تأثیر مثبتی خواهد داشت.

با توجه به این مطالب، هدف این پژوهش، بررسی اثر توانمندسازی کارکردی زوجین مبتنی بر رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زنان است.

روش پژوهش

طرح پژوهش این تحقیق تمام آزمایشی با پیش آزمون - پس آزمون به همراه گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل ۶۰۰ نفر از طلبه‌های مجموعه‌های آموزشی دفتر تبلیغات اسلامی، دانشگاه باقرالعلوم و مدرسه عالی معصومیه است. فراخوان عمومی به منظور شرکت در دوره‌های آموزشی خانواده با فرستادن پیامک و نصب اعلامیه در کلاسها و مجموعه‌های آموزشی انجام شد.

نمونه‌گیری با روش تصادفی چندمرحله‌ای صورت گرفت که در مرحله اول از حدود ۱۰۰ نفر از متقاضیان شرکت در برنامه آموزشی همسران توانمند دعوت به عمل آمد مشروط بر اینکه ۱ - قبلاً با روشهای دیگر مشاوره، تحت آموزش یا مشاوره قرار نگرفته باشند. ۲ - حداقل دارای مدرک تحصیلی کلاسیک دیپلم و مشغول به دروس حوزوی باشند. ۳ - در طول زندگی مشترک در جهت طلاق اقدامی نکرده باشند. ۴ - قبلاً طلاق نگرفته باشند. ۵ - وقت کافی برای شرکت در جلسات آموزشی و انجام دادن تکالیف داشته باشند. ۶ - بتوانند در جلسات آموزشی شرکت کنند. ۷ - از اختلال روحی و مشکل خاص روانی رنج نبرند. این شرایط بر اساس فرم مصاحبه فردی ساختار یافته، احراز شد.

ثبت نام کنندگان در مرحله دوم به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند که هر گروه متشکل از ۵۰ نفر بود و با قرعه کشی، یک گروه به عنوان گروه آزمایش انتخاب شد. در جهت رعایت اخلاق پژوهشی، جلسات برای گروه کنترل - بعد از پایان دوره گروه آزمایش - برگزار شد.

ابزار

مقیاس رضایتمندی زناشویی^۱ اسلامی: آزمون رضایتمندی زناشویی اسلامی توسط جدیری و جان بزرگی (۱۳۸۸) ساخته شده و حاوی ۵۰ سؤال است. عوامل آزمون، ارتباط کلامی، پایبندیهای دینی، حل تعارض، مدیریت مالی، روابط جنسی، فعالیتهای اوقات فراغت، مسائل شخصیتی، فرزندان و فرزندپروری، نقش زن و مرد و صله ارحام است. این پرسشنامه بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت تهیه شده است و پاسخگو نظر خود را درباره هر پرسش از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم مشخص می‌سازد. می‌توان سطح رضایتمندی زوجین را با این آزمون به دست آورد. پژوهشگر، ضریب همسانی درونی گویه‌های پرسشنامه را ۰/۸۷٪ به دست آورد و روایی محتوایی آزمون با استفاده از روش همبستگی اسپیرمن در حدود ۰/۹۰٪ به دست آمد که در سطح $p < 0.001$ معنادار است؛ همچنین روایی وابسته به ملاک از نوع همزمان نیز با استفاده از آزمون معادل به دست آمده است. ضریب همبستگی بین آزمون رضایت زناشویی اسلامی و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ ۰/۷۲۶ در سطح معناداری از ۰/۰۱ کمتر است. این نتایج حاکی از روایی نسبتاً زیاد پرسشنامه رضایت زناشویی اسلامی است (جدیری، ۱۳۸۸).

روش برگزاری جلسات

قبل از جلسه اول یک پیش جلسه به منظور آشنایی افراد شرکت کننده برگزار شد. در هر جلسه ابتدا مفاهیم نظری به افراد شرکت کننده ارائه، و سپس فنون و روشهای عملی هم آموزش داده می‌شد. البته فرم گزارش کار و نتایج اجرا در منزل نیز به آزمودنیها ارائه شد که در ابتدای جلسه بعد، این فرمها جمع‌آوری، و بازخورد لازم به آزمودنیها داده می‌شد؛ همچنین به سؤالاها و نکات خاصی که آزمودنیها به آن برخورد کرده بودند، مطرح، و بازخورد و راهنمایی لازم از سوی درمانگر ارائه می‌شد.

1 - marital satisfaction

یادآوری این نکته نیز لازم است که از جهت اخلاقی باید جلسات به طور کامل برای افراد شرکت کننده گروه کنترل نیز برگزار می‌شد؛ اما به دلیل تقارن با فصل گرما و امتحانات نیمسال دوم مدارس، همکاری لازم از سوی افراد شرکت کننده مشاهده نشد و به ناچار به برگزاری جلسات به مدت پنج ساعت در یک روز تعطیل بسنده شد. جلسات در اولین فرصت به طور کامل برای گروه کنترل برگزار خواهد شد.

جلسه اول (جلسه توجیهی آزمودنیها و اجرای پیش آزمون): توضیح در مورد هدف، فرایند و قواعد جلسات، توضیح در مورد ساختار جلسات و اجرای آزمون پیش آزمون. جلسه دوم (گفتگو و ارتباط متقابل در زوجین^۱): تعریف مهارتهای لازم در گفتگو و تعاملات رفتاری، موانع ارتباطی و موانع اخلاقی در ارتباط، پرسش و پاسخ. جلسه سوم (مدیریت مالی): مرور تمرینات جلسه قبل و ارائه بازخورد مناسب، گفتگو درباره قوام بخشی به زندگی مشترک با افزایش کیفیت رابطه با همسر و برخورد مسئله مدار با اختلافات مالی و مسائل مختلف زندگی، آشنایی با حقوق شرعی و وظایف مالی زن و شوهر. رسیدن به توافق دوجانبه در مورد مدت زمانی که هر فرد انتظار دارد برای اشتغال و کسب درآمد صرف کند. جلسه چهارم (صله ارحام و ارتباط با اطرافیان و اعضای خانواده زوجین): مرور تمرینات جلسه قبل. برنامه ریزی و طراحی قوانینی برای رفت و آمد با اعضای فامیل، چگونگی تکریم شخصیت و احترام به اعضای فامیل همدیگر، تلاش برای ایجاد تصویر مثبت از زندگی مشترک بین اعضای فامیل زوج و ارائه تکلیف. جلسه پنجم (فعالتهای اوقات فراغت): مرور تمرینات جلسه قبل، بحث و گفتگو در مورد علایق متفاوت یکدیگر و احترام گذاشتن به این علایق. مشخص کردن و طرح ریزی فعالتهای مثبت به منظور لذت بردن از فعالتهای تفریحی مشترک و انفرادی. آشنایی با اصول برنامه ریزی و مدیریت زمان در جهت ایجاد اهداف کوتاه مدت و بلندمدت تفریحی برنامه ریزی برای فرصتهای تعطیلی با هدف به حداکثر رساندن لذت و به حداقل رساندن تعارض استفاده از مهارتهای حل مسئله برای توافق در مورد چگونگی لذت بردن فرد آزمودنی و همسر وی از هر موقعیت تفریحی. جلسه ششم (نقش زن و مرد): مرور تمرینات جلسه قبل، بحث و تبادل نظر درباره مهرورزی زن نسبت به شوهر در دو حوزه الف) ارضای جنسی شوهر و تمکین کامل از او و ب) اطاعت و احترام شوهر نمایان می‌شود. تقسیم نقشها با توجه به تفاوتهای فردی، توانمندیها، علایق، همکاری فرد آزمودنی و همسر وی و

فرهنگ ایثار. جلسه هفتم (فرزندان و فرزندپروری): مرور تمرینات جلسه قبل، آشنایی آزمودنیها با ویژگیهای والد و مربی سالم از نگاه تربیتی اسلام (مهکام، ۱۳۸۷)، گفتگو در مورد راهبردهای تربیتی به شیوه‌ای سازنده و با توجه به وضعیت موجود، تبادل نظر درباره راهبردهای تربیتی و پشتیبانی از رفتار تربیتی یکدیگر. جلسه هشتم (روابط جنسی): مرور تمرینات جلسه قبل، ارائه بسته دانش‌افزایی به منظور مطالعه آزمودنیها در منزل و تفاوت‌های زن و شوهر در کارکرد جنسی. جلسه نهم (مسائل شخصیتی): مرور تمرینات جلسه قبل، بررسی آموزه‌های دینی، صفاتی چون حسن خلق، حسن ظن، سخاوت، عفو به‌عنوان صفات برتر انسانها. جلسه دهم (پایبندیهای دینی): مرور تمرینات جلسه قبل، شرح آموزه‌های دینی، مواردی را برای تحکیم و استقرار معنویت بین زن و شوهر بیان می‌کند. بحث و گفتگو در مورد برنامه‌های فردی و مشترک دینی، بحث و برنامه‌ریزی در مورد مسافرتها و مراسمهای مشترک و فردی دینی. جلسه یازدهم (آشنایی با فرایند حل مسئله و حل تعارض): مرور تمرینات جلسه قبل، بررسی سبکهای حل تعارض، موانع شایع حل تعارض و توصیف فرایند حل تعارض. جلسه دوازدهم (جمع‌بندی و پاسخ به سؤالات آزمودنیها): مرور تکالیف جلسه گذشته و مرور برنامه. در آخرین جلسه، موضوعات قبلی دوباره بررسی، و از آزمودنیها در مورد تأثیر جلسات آموزشی بازخورد گرفته شد و پس از پاسخ به سؤالات زوجین و رفع ابهامها جمع‌بندی نهایی صورت گرفت.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش توصیفی از میانگین، انحراف استاندارد و در بخش استنباطی از آزمونهای لامبدای ویلکز، شاپیرو ویلک و تحلیل کوواریانس استفاده شده است.

یافته‌ها

کمترین سن آزمودنیها ۱۹ سال، و بیشترین سن در دو گروه ۳۹ بود به گونه‌ای که هیچ یک از آنان بیشتر از ۳۹ سال ندارند. در هر دو گروه، حداقل مدت ازدواج یک سال و حداکثر مدت ازدواج ۱۶ سال است. کمترین و بیشترین تعداد فرزندان در هر دو گروه به ترتیب صفر و سه است. حداقل و حداکثر تفاوت سنی در گروه کنترل به ترتیب یک سال و ۵ سال است که این ارقام با گروه آزمایش متفاوت، و در این گروه به ترتیب ۰ سال و پنج سال است. داده‌های مربوط به سن افراد در گروه آزمایش نشان می‌دهد که حداقل سن افراد ۱۹ سال و حداکثر ۳۹ سال و میانگین آن ۲۷/۲۷ سال با انحراف استاندارد ۵/۱۵، است.

فرض استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس، عادی بودن داده‌ها و همگنی کوواریانس نمره‌های پیش‌آزمون دو گروه است؛ به این دلیل و به منظور بررسی عادی بودن داده‌ها از آزمون شاپیرو ویلک و برای بررسی همگنی واریانس درون گروهی از آزمون باکس استفاده شد.

جدول ۱: نتایج آزمون شاپیرو ویلک در بررسی نرمال بودن داده‌ها

متغیر	گروه	آزمون شاپیرو ویلک		
		Sig.	df	F
مدیریت رابطه	آزمایش	۰/۱۴۵	۵۰	۰/۸۹۷
	کنترل	۰/۸۲۴	۵۰	۰/۹۶۳
مسائل دینی	آزمایش	۰/۱۶۹	۵۰	۰/۹۰۲
	کنترل	۰/۹۸۸	۵۰	۰/۹۷۵
حل تعارض	آزمایش	۰/۳۹۸	۵۰	۰/۸۲۳
	کنترل	۰/۸۲۹	۵۰	۰/۹۲۴
مدیریت مالی	آزمایش	۰/۷۵۲	۵۰	۰/۸۲۰
	کنترل	۰/۴۹۲	۵۰	۰/۹۰۱
روابط جنسی	آزمایش	۰/۸۸۶	۵۰	۰/۹۸۶
	کنترل	۰/۲۲۰	۵۰	۰/۹۱۱
اوقات فراغت	آزمایش	۰/۹۸۳	۵۰	۰/۹۸۲
	کنترل	۰/۸۳۵	۵۰	۰/۹۳۸
مسائل شخصیتی	آزمایش	۰/۲۲۱	۵۰	۰/۸۲۱
	کنترل	۰/۷۲۸	۵۰	۰/۷۳۹
فرزند پروری	آزمایش	۰/۳۲۷	۵۰	۰/۸۵۹
	کنترل	۰/۵۴۹	۵۰	۰/۹۲۶
نقشهای زناشویی	آزمایش	۰/۸۱۰	۵۰	۰/۸۲۶
	کنترل	۰/۲۲۸	۵۰	۰/۹۵۸
صله ارحام	آزمایش	۰/۸۰۶	۵۰	۰/۹۶۷
	کنترل	۰/۵۲۹	۵۰	۰/۹۲۸

توزیع طبیعی بودن داده‌ها با آزمون شاپیرو ویلک بررسی شد و چون همان‌طور که جدول ۱ نشان می‌دهد، مقدار F شاپیرو ویلک معنادار نبود، فرض طبیعی بودن تأیید، و برقراری شیب

رگرسیون و استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی فرضیه با پیش فرض طبیعی بودن داده‌های پیش آزمون بلامانع ارزیابی شد.

جدول ۲: نتایج آزمون باکس برای بررسی همگنی واریانس درون‌گروهی داده‌ها

آزمون باکس			
sig	df2	df	F
۰/۸۳۵	۹۸	۱	۲/۹۷۵

همگنی واریانس درون‌گروهی با آزمون باکس بررسی شد. چون همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد، مقدار F معنادار نبود، همگنی واریانس درون‌گروهی تأیید، و برقراری شیب رگرسیون و استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی فرضیه با پیش فرض همگنی واریانس داده‌های پیش آزمون بلامانع ارزیابی شد.

جدول ۳: نتایج آزمونهای معناداری چند متغیره برای توانمندسازی کارکردی زوجین مبتنی بر رویکرد

اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زنان

F	مقدار	آزمون
۳۲/۸۳۴	۰/۳۶۰	لامبدای ویلکز

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، آزمونهای معناداری چند متغیره در زمینه اثربخشی توانمندسازی کارکردی زوجین مبتنی بر رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زنان در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنادار است؛ بنابراین تفاوت در حداقل یکی از متغیرها وجود دارد و در جهت نشان دادن میزان تفاوت از آزمون میانگین و انحراف استاندارد و نیز تحلیل کوواریانس استفاده می‌شود.

جدول ۴: میانگین و انحراف استاندارد دو گروه قبل و بعد از مداخله

گروه	متغیر	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
گروه آزمایش	مدیریت رابطه	۱۳/۰۳	۲/۳۴	۱۵/۶۷	۱/۷۸
	مسائل دینی	۱۵/۵۳	۱/۰۷	۱۶/۶۷	۰/۹۹
	حل تعارض	۱۱/۹۳	۲/۵۱	۱۳/۷۰	۲/۱۶
	مدیریت مالی	۹/۵۷	۱/۷۳	۱۱/۱۷	۱/۴۴
	روابط جنسی	۱۰/۵۰	۱/۷۳	۱۲/۱۷	۱/۸۲
	اوقات فراغت	۱۰/۵۳	۱/۷۵	۱۲/۲۳	۱/۶۳
	مسائل شخصیتی	۱۲/۳۷	۱/۷۵	۱۳/۵۰	۱/۶۳
	فرزند پروری	۱۰/۵۳	۱/۳۸	۱۲/۷۳	۱/۳۸
	نقشهای زناشویی	۱۰/۰۷	۲/۱۹	۱۱/۵۳	۱/۷۹
	صله ارحام	۹/۷۷	۱/۵۶	۱۱/۶۳	۱/۲۱
گروه کنترل	مدیریت رابطه	۱۳/۱۰	۱/۵۳	۱۳/۵۰	۱/۶۱
	مسائل دینی	۱۴/۹۰	۱/۳۲	۱۵/۱۷	۱/۱۷
	حل تعارض	۱۰/۸۳	۱/۶۴	۱۰/۷۷	۱/۷۷
	مدیریت مالی	۹/۰۷	۱/۵۳	۸/۷۳	۱/۳۱
	روابط جنسی	۱۰/۳۰	۱/۲۰	۱۰/۴۷	۱/۰۱
	اوقات فراغت	۱۰/۷۷	۱/۶۷	۱۰/۹۳	۱/۴۶
	مسائل شخصیتی	۱۲/۷۷	۱/۲۷	۱۲/۷۷	۱/۳۳
	فرزند پروری	۱۰/۶۷	۱/۴۴	۱۱	۱/۴۳
	نقشهای زناشویی	۹/۵۳	۱/۴۰	۹/۵۷	۱/۴۰
	صله ارحام	۹/۸۳	۱/۱۴	۱۰/۰۷	۱/۰۴

با توجه به جدول می توان مشاهده کرد که میانگین نمره های پیش آزمون گروه کنترل و گروه آزمایش به هم نزدیک است و میانگین نمره کل رضایت زناشویی گروه کنترل در پیش آزمون و پس آزمون تقریباً برابر است؛ اما بین میانگین نمره کل رضایتمندی زناشویی گروه آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون، تفاوت معنی داری وجود دارد؛ بنابراین توانمندسازی کارکردی زوجین مبتنی بر رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زنان اثربخش بوده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس برای مقایسه دو گروه

منبع واریانس	متغیر	مجموع مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
گروه (پیش آزمون)	مدیریت رابطه	۱۱۹/۳۴	۱۳/۹۳	۰/۰۰۰۱
	مسائل دینی	۳۷/۰۳	۲۹/۳۹	۰/۰۰۰۱
	حل تعارض	۱۹۵/۳۲	۳۴/۴۲	۰/۰۰۰۱
	مدیریت مالی	۸۰/۳۷	۱۲/۴۵	۰/۰۰۰۱
	روابط جنسی	۹۳/۷۳	۱۶/۷۵	۰/۰۰۰۱
	اوقات فراغت	۱۰۶/۳۶	۱۸/۴۵	۰/۰۰۰۱
	مسائل شخصیتی	۹۵/۱۰	۱۶/۰۵	۰/۰۰۰۱
	فرزند پروری	۹۰/۰۵	۱۹/۸۹	۰/۰۰۰۱
	نقشهای زناشویی	۱۲۶/۲۹	۲۹/۳۳	۰/۰۰۰۱
	صله ارحام	۵۱/۰۳	۱۲/۲۲	۰/۰۰۰۱
گروه (پس آزمون)	مدیریت رابطه	۷۳/۵۶	۸۵/۸۸	۰/۰۰۰۱
	مسائل دینی	۱۶/۳۲	۶۶/۲۶	۰/۰۰۰۱
	حل تعارض	۵۵/۱۹	۹۷/۲۸	۰/۰۰۰۱
	مدیریت مالی	۶۲/۹۷	۱۸/۱۰	۰/۰۰۰۱
	روابط جنسی	۳۴/۹۵	۶۲/۴۵	۰/۰۰۰۱
	اوقات فراغت	۳۲/۸۸	۵۷/۰۲	۰/۰۰۰۱
	مسائل شخصیتی	۱۶/۷۹	۲۸/۳۵	۰/۰۰۰۱
	فرزند پروری	۵۱/۲۶	۲۴/۳۲	۰/۰۰۰۱
	نقشهای زناشویی	۳۴/۸۲	۸۰/۸۸	۰/۰۰۰۱
	صله ارحام	۳۸/۹۶	۹۳/۳۲	۰/۰۰۰۱

با توجه به داده‌های جدول چون مقدار F با درجات آزادی (df=۹۸ و df=۱) در سطح معناداری $\alpha=۰/۰۵$ معنادار است، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش توانمندسازی کارکردی زوجین مبتنی بر رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زنان مؤثر است و مقدار اتا نشان می‌دهد که اثر توانمندسازی کارکردی زوجین مبتنی بر رویکرد اسلامی بر عوامل رضایتمندی زناشویی زنان (مدیریت رابطه، مسائل دینی، حل تعارض، مدیریت مالی، روابط جنسی، اوقات فراغت، مسائل شخصیتی، فرزند پروری، نقشهای زناشویی، صله ارحام، نمره کل رضایت زناشویی) عبارت است به ترتیب ۸۵/۸۸، ۶۶/۲۶، ۹۷/۲۸، ۱۸/۱۰، ۶۲/۴۵، ۵۷/۰۲، ۲۸/۳۵، ۲۴/۳۲، ۸۰/۸۸ و ۹۳/۳۲

درصد؛ بنابراین فرض صفر رد، و فرض تحقیق با ۹۵٪ اطمینان تأیید می‌شود؛ به عبارت دیگر اثر توانمندسازی کارکردی زوجین مبتنی بر رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زنان مؤثر است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف عمده این پژوهش اثربخشی توانمندسازی کارکردی زوجین مبتنی بر رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زنان بود که نتایج نشان داد این آموزش در رضایتمندی زناشویی زنان تأثیرگذار است؛ به عبارت دیگر، بین میانگین دو گروه کنترل و آزمایش در سطح ۰/۰۰۱ تفاوت معناداری وجود دارد.

در پژوهش‌های مختلف به تأثیر این عوامل در رضایتمندی زناشویی اشاره شده است. پژوهش رایان (۱۹۸۱ به نقل از عامری، ۱۳۸۸) نشان داد که عواملی چون رضایت از میزان عشق و علاقه، دوستیها، ارضای جنسی، زمان صرف شده در خانه با بچه‌ها، کمک به همسر در خانه، نوع رابطه با دوستان و بستگان همسر را به عنوان عوامل مهم رضایتمندی محسوب می‌کند (جلیلی، ۱۳۸۹). موریس (۲۰۱۲) عواملی چون ویژگیهای شخصیتی، بازخوردها، انتظارات، رابطه جنسی و الگوهای ارتباطی را از جمله عوامل مؤثر بر رضایتمندی زناشویی می‌داند.

هم‌چنین موسوی (۱۳۹۲) در بررسی عوامل مؤثر بر رضایتمندی زناشویی نشان داد که عوامل اقتصادی، دینی، آداب و سنتهای اجتماعی، ارضای عاطفی، ارضای جنسی و تفاهم فکری می‌تواند به رضایتمندی زناشویی بینجامد. در پژوهشهای اسلامی، براه (۱۳۸۷) به صورت کلی آموزش آموزه‌های اسلامی را عامل مؤثری در بهینه شدن زندگی مشترک دانسته است.

بررسیها در زمینه رابطه بین عامل مدیریت رابطه و رضامندی زناشویی (هاگک و نادیر^۱، ۲۰۱۰) نشان داد که بین عملکرد بهتر در مدیریت روابط و رضامندی زناشویی، رابطه معنی‌داری وجود دارد. در دیگر بررسیها (لوییس، مالتبی و دی^۲، ۲۰۱۴) نشان دادند که لازمه رضامندی در زندگی مشترک، ارتباط مؤثر، شریک شدن در افکار، احساسات، بازخوردهای مثبت و ابراز قدردانی است. اشنل^۳ (۲۰۱۳) توانمندی در ایجاد و حفظ رابطه را برای ازدواج رضایت‌بخش، ضروری می‌داند.

1 - Hodge & Nadir
2 - Lewis, Maltby & Day
3 - Schnall

دین اسلام با ارائه دستورالعملهایی به رضایتمندی زناشویی و استحکام خانواده کمک، و از تزلزل روابط زناشویی جلوگیری می‌کند. دستورالعملهایی از قبیل پرهیز از نگاه یا برقراری ارتباط نامشروع با نامحرم، رعایت حجاب، پرهیز از گوش دادن به موسیقی حرام، خوش اخلاقی و پرهیز از سوء خلق در خانواده، مدارا با همسر و فرزندان، آراستگی ظاهر زن و شوهر و رعایت حقوق زن و شوهر، رضایتمندی همسران را از روابط زناشویی موجب می‌شود و از سردی روابط و نارضایتمندی زناشویی آنان جلوگیری می‌کند (سالاری فر، ۱۳۸۷).

به نظر می‌رسد در مجموع آموزه‌های دینی با تأثیرگذاری در برخی حیطه‌های مهم، موجب اثرگذاری مثبت در رضایتمندی زناشویی شده است: اول، نوع ارتباط تعامل و گفتگوی زوجین یعنی در صورتی که زن و شوهر ارتباط مؤثری در تعامل با هم داشته باشند، می‌توانند در بسیاری از زمینه‌ها با همفکری به تفاهم و نتایج خشنود کننده‌ای برسند؛ چنانکه امام علی (ع) فرمودند: «هر که سخنش بد باشد، بهره بد برد». دوم، پذیرش این نکته که هر کدام از زوجین به تنهایی ناقص هستند و با همفکری و استفاده از داشته‌های همدیگر می‌توانند راه کمال را در پیش گیرند و به رضایتمندی از زندگی مشترک دست یابند؛ اما در صورتی که هر کدام از زوجین بر افکار خود تأکید کنند، بستری برای همفکری رشد و یکپارچگی در زندگی مشترک نخواهد ماند. سوم، زوجین در سایه عمل به دستور دینی به این باور رسیدند که وجود مشکلات، بخشی طبیعی از زندگی مشترک است و وظیفه زوجین برخورد مسئله‌مدار با مشکلات است. این عامل باعث می‌شود که زوجین در مواقع به وجود آمدن تعارضات، بدون اینکه دنبال مقصر باشند، انرژی و وقت خود را صرف حل مسائل به وجود آمده بکنند و با مشکلات زندگی مسئله‌مدار برخورد کنند نه هیجان‌مدار. چهارم، دانش‌افزایی و مهارت‌افزایی زوجین با محوریت آموزه‌های اسلامی و روانشناختی، باعث شکسته شدن خودبینی و گشودگی به تجربه شده است. پنجم، به نظر می‌رسد بخشی از اثرگذاری پژوهش به دلیل روش اجرای جلسات است، پژوهشگر سعی کرده است در برگزاری جلسات از حالت نظری صرف بیرون آید و آموزش به صورت مهارت‌آموزی با جلب مشارکت فراگیران و همراه با تأکید بر تمرین، اجرا شود و به عبارت دیگر بعد دانشی و مهارتی هر دو مدنظر پژوهشگر بوده است به گونه‌ای که در فاصله جلسات، فراگیران باید تمریناتی را در منزل انجام می‌دادند. ششم، در این پژوهش مورد توجه قرار دادن تفاوت‌های فرهنگی و استفاده از متون دینی، اثرگذاری آموزش را بیشتر کرده است. پژوهشها در دنیا در مورد رضایت زناشویی نشان می‌دهد که سازگاری و رضایت زناشویی در فرهنگهای گوناگون با یکدیگر متفاوت است (براه

۱۳۸۷). هفتم، ساختن زندگی مطابق با رضایت زوجین از اهداف روزهای اول زندگی مشترک است؛ اما باگذشت زمان مورد غفلت واقع می‌شود؛ بنابراین، مداخله با از بین بردن غفلت توانسته است سطح رضایتمندی را بالا ببرد.

بواقع برقراری و حفظ ارتباط زناشویی سالم و رضایت‌بخش شرایطی دارد. فراهم شدن فضای صمیمی بین زوجین، مثبت‌اندیشی، مساوات، انعطاف‌پذیری، مسئولیت، عالم و عامل بودن، تعهد، وفاداری، انصاف و حل مسالمت‌آمیز مسائل و مانند اینها بخشی از ویژگیهای ارتباط سالم و مؤثر در خانواده است که لازمه تحکیم روابط زناشویی و در نتیجه داشتن زندگی رضایتمند است. آموزه‌های دینی از یک‌سو به‌طور ایجابی، شرایط خاصی را برای ارتباط کلامی و غیرکلامی مطرح می‌کند و از سوی دیگر به‌طور سلبی زمینه را برای برداشته شدن موانع ارتباطی بین زوجین فراهم می‌کند. رعایت احترام و کرامت انسانی، ادب در گفتار، ابراز محبت، توجه به تفاوت‌های زن و مرد، قدردانی و تشکر، نرم سخن گفتن و... توصیه‌هایی است که دین اسلام از زوجین خواسته است؛ افزون بر اینکه در آموزه‌های دینی از برخی رفتارها مثل بدزبانی، دروغ، دورویی، افترا، تهمت، بدگمانی، ناسزاگویی و... منع شده است. تحکیم پیمان زناشویی از طریق مقدم داشتن مصلحت و نیازهای دیگری بر منافع و نیازهای خود، مستلزم برقراری ارتباط مؤثر است. دانستن نیازهای دیگری، فقط از طریق برقراری ارتباط به دست می‌آید.

معمولاً اختلاف و تعارض زمانی صورت می‌گیرد که زن یا شوهر و یا هر دوی آنها از ایفای مسئولیتها و وظایف همسری خودداری کنند و یا آن را به نحو احسن انجام ندهند^۱. یا بخواهند با زور حرفشان را به همدیگر تحمیل کنند.^۲ قرآن کریم از ترک وظایف همسری با عنوان «نشوز»^۳ یاد می‌کند که در مورد هر دو زوج، صادق است.

علاوه بر این آموزه‌های دینی برای رفع تعارض از زندگی زناشویی راهکارهایی ارائه می‌کند که زن و شوهر در صورت به وجود آمدن تعارضات می‌توانند با عمل به این راهکارها به‌طور اندیشمندانه بدون اینکه اسیر هیجانات منفی بشوند، اختلافات را حل کنند. در منابع اسلامی برای حل تعارض و اختلافات بر حل گام‌به‌گام مسائل تأکید می‌شود که وعظ و نصیحت^۴ اولین راهکار

۱ - لو ان الناس اذو حقوقهم لكانوا عائشین بخیر . (کلینی ، ۱۳۶۵ ، ج ۳ ، ص ۴۹۶)

۲ - لا محبه مع كثره مراء (آمدی ، ۱۳۶۶)

۳ - نساء / ۳۴ ، نساء / ۱۲۸ .

۴ - والتی تخافون نشوزهن فعظوهن (نساء / ۳۴)

حل مسئله است.

راهکار بعدی رفع اختلاف و تعارض، کمک گرفتن از افراد قابل اطمینان و خردمند برای حل مشکل است. در این روش بر خود کارآمدی زوجین تأکید می‌شود؛ یعنی تا زمانی که زوجین قادر به حل تعارض هستند برای حل تعارض از دیگران کمک نمی‌گیرند؛ اما در صورتی که اختلاف و تعارض به حدی بالا گرفت که باعث «شقاق» (قهر کردن و عداوت) بین زن و شوهر شد، دخالت دیگران برای اصلاح بین آنها ضروری می‌نماید.^۱ گاه مسائل خانواده آن‌قدر پیچیده و مشکل است که اطرافیان نمی‌توانند به زوجین کمک کنند یا خود زن و شوهر نمی‌خواهند اختلافهای خود را با آنها در میان بگذارند؛ در این گونه موارد رجوع به فرد متخصص و استفاده از مشاوره^۲ می‌تواند مؤثر باشد.

علاوه بر این راهکارها، چشم‌پوشی یکی دیگر از راهکارهای دین اسلام است که زن و شوهر می‌توانند با به کار بستن آن از بروز اختلاف و تعارض دوری کنند. زن و شوهری که بخواهند برای هر مسئله کم اهمیت، داد و بی داد راه بیندازند و آن را بزرگ کنند، قطعاً از زندگی خود لذت نخواهند برد.^۳

خداوند در آیه ۸۵ سوره حجر می‌فرماید: "باگذشتی زیبا و دلنشین از مردم درگذرد و آنان را مشمول عفو خود سازد"؛ بنابراین زوجینی که به‌عنوان انسان، خلیفه خدا در زمین هستند، باید بیاموزند که "اگر بدیها را به آنچه نیکوتر است، مبادله کنند، عداوت و کینه‌ای که بین خود و دیگری احساس می‌کنند به دوستی با حرارتی تبدیل می‌شود.^۴ حسینی (۱۳۹۳) و تقی زاده (۱۳۹۰) در پژوهشهایشان تأثیر مثبت عفو و گذشت را در زندگی زناشویی تأیید کرده‌اند.

از نظر دین اسلام در آفرینش، خداوند مرد و زن را از نظر روانی^۵ و عقلی متفاوت آفریده است؛ بنابراین با توجه به این امر مهم برای حل اختلافات زوجین، دستورهای ویژه‌ای وجود دارد

۱- وَ إِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا وَ حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا (نساء / ۳۵)

۲- لا مظاهره اوثق من المشاوره (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲: ۳۹)

۳- و لم يتغافل ولا يغض عن كثير من الامور تنغصب عيشته (آمدی، ۱۳۶۶)

۴- فصلت / ۳۴.

۵- سوره یوسف آیه ۲۸ "إِنَّ كَيْدَكُنَّ عَظِيمٌ" علامه طباطبایی تعبیر این آیه را به شیوه‌های عاطفی و رفتاری بسیار قوی زنان برای جذب مردان و نفوذ عمیق در آنها تفسیر کرده است (المیزان ج ۱۱: ۲۲۵)؛ به عبارت دیگر مردان از نظر عقلی و زنان از نظر عاطفی برتری دارند.

(سالاری فر ۱۳۸۷) و اگر اعضای خانواده پس از بحث و بررسی و ارائه دلایل متعدد به تصمیم یکسانی نمی‌رسند و اختلافات همچنان بر جای می‌ماند در چنین مواردی از نظر آموزه‌های اسلام، پیروی زن از شوهر مناسب‌ترین راه است. "الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ".

در منطق دین اسلام اگر مرد، زن را قسمتی از خود ببیند و زن نیز، مرد را قسمتی از خود ببیند در حل تعارضات راه مسالمت‌آمیزی را در پیش خواهد گرفت. به نظر می‌رسد مداخله اسلامی از چند جهت باعث می‌شود زوجین در توانایی حل تعارض، بهتر عمل کنند و در نتیجه رضامندی زناشویی خود را افزایش دهند. از یک سو زوجین با ایفای مسئولیتها و وظایف همسری زمینه به وجود آمدن تعارضات را به حداقل می‌رسانند و در صورت بروز مشکلات سعی می‌کنند با کرامت نفس از آنها چشم‌پوشی کنند و راه عفو و گذشت را در زندگی در پیش بگیرند و زبان به سخنانی نگشایند که حاصلی جز پشیمانی ندارد. از سوی دیگر با تأکید بر حل گام‌به‌گام مسائل و کمک گرفتن از وعظ و نصیحت افراد قابل اطمینان و خردمند راه گشودگی به تجربیات جدید هموار شده است.

هم‌چنین از عوامل مهم در رضامندی زناشویی، مسائل و صفات شخصیتی زوجین است. در آموزه‌های دینی صفاتی چون حسن خلق، حسن ظن، سخاوت و عفو به‌عنوان صفات برتر انسانها به شمار آمده و از سوی دیگر، سوء خلق، سوء ظن، بخل، حقد، سرزنش، غضب و ملامت به‌عنوان صفات رذیله مطرح شده است. بودن یا نبودن این صفات در رضامندی زندگی زناشویی زن و شوهر تأثیر بسزایی دارد. در آموزه‌های دینی به‌صورت گسترده از اهمیت و ترغیب افراد به حسن خلق سخن به میان آمده است. پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید: هیچ چیز به‌اندازه حسن خلق در میزان رفتار بنده در روز قیامت سنگینی نمی‌کند (کلینی ۱۳۶۵، ج ۲: ۹۹). صاحب حسن خلق مانند جهادگر در راه خدا است.^۲ اهمیت حسن خلق می‌تواند به دلیل آثار آن نیز باشد که یکی از آثار حسن خلق زیبا شدن زندگی است.^۳ زن و شوهر با حسن خلق می‌توانند مودت و محبت خود را تثبیت کنند^۴ و آرامش را به همدیگر هدیه دهند.^۵ حسن خلق باعث می‌شود دوستان و معبان

۱ - نساء، آیه ۳۴.

۲ - ان الله تبارک و تعالی ليعطى العبد من الثواب على حسن الخلق كما يعطى المجاهد فى سبيل الله يغدو عليه و يروح (همان، ص ۱۰۱)

۳ - حسن الخلق يطيب العيش، (آمدی، ۱۳۶۶)

۴ - حسن الخلق يثبت الموده (رى شهرى، ۱۴۲۲، ج ۳: ۱۰۸۴)

۵ - حسن الخلق يؤنس الرفاق (همان)

فرد زیاد شود و مردم با وی انس بگیرند؛^۱ اما از سوی دیگر اگر زن یا شوهر دارای سوء خلق (بدخلق) باشند، زندگیشان تیره و خراب می‌شود؛^۲ از کنار همدیگر بودن وحشت می‌کنند^۳ و زندگیشان روی آرامش را نخواهد دید^۴ و به خواسته‌ها و آرزوهایشان از زندگی نخواهند رسید.^۵ یکی دیگر از صفات شخصیتی که در رضامندی زناشویی مؤثر است، حسن ظن (خوش گمان) است. در آموزه‌های دینی وارد شده که احترام مؤمن از حرمت خانه خد بیشتر است. این احترام ایجاب می‌کند که به مؤمنان با دید مثبت بنگریم و حسن خلق داشته باشیم.^۶ این مسئله به اندازه‌ای اهمیت دارد که به مؤمنان امر شده است که رفتار و گفتار مؤمن را در مسیر خیر توصیه کنند.^۷ حسن ظن به دیگران باعث سلامت روان و صفا و روشنی قلب می‌شود.^۸ هم‌چنین یکی از راه‌های جلب محبت دیگران و بویژه همسر، حسن ظن به او است.^۹ اما اگر زن و شوهر به یکدیگر بدگمان بدگمان و بدبین باشند زندگیشان با نزاع و دعوا همراه خواهد بود^{۱۰} و نمی‌توانند پناهگاه خوبی برای یکدیگر باشند^{۱۱} و انس و آرامش، جای خود را به ترس و دلهره می‌دهد.^{۱۲}

یکی دیگر از صفاتی که در رضامندی زناشویی سهیم است، سخاوت و یا بخل است. سخاوت و گشاده‌دستی انسان باعث قرب و نزدیکی به خداوند می‌شود^{۱۳} و بهشت را برای فرد به ارمغان می‌آورد^{۱۴} و گناهان را می‌زداید^۱ و باعث ممتاز شدن نزد خداوند می‌شود.^۲ ثمره ایمان زن و

۱ - من حسن خلقه کثر محبوبه و انست النفوس به (همان)

۲ - سوء الخلق نکد العیش (آدی، ۱۳۶۶)

۳ - سوء الخلق یوحش القریب (همان)

۴ - سوء الخلق یرفع لانس (همان)

۵ - السیء الخلق کثیر الطیش منغص العیش (همان)

۶ - نظر رسول الله الی الکعبه فقال مرحبا بک من بیت ما اعظمک و اعظم حرمتک و الله ان المؤمن اعظم حرمه منک عند الله عز و جل ان الله حرم منک واحده و من المؤمن ثلاثه دمه و ماله و ان یظن به ظن السوی (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴، ج ۸: ۲۷۸)

۷ - ضع امر اخیک علی احسنه و لا تظنن بکلمه خرجت من اخیک سوءاً و انت تجد لها فی الخیر محملاً (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲: ۳۶۲)

۸ - احسنوا ظنونکم باخوانکم تغتموا بها صفاء القلب و نقاء الطبع (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۲: ۱۹۶)

۹ - من حسن ظنه بالناس حاز منهم منهم المحبه (آمدی، ۱۳۶۶)

۱۰ - من غلب علیک سوء الظن فانه لن یدع بینک و بین خلیلک صلحا (همان، ۲۳۰)

۱۱ - و لا تغلبن علیک سوء الظن فانه لن یدع بینک و بین خلیلک ملجأ (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵: ۲۳۰)

۱۲ - سوء الظن ... یوحش المستأنس (معتزلی، ۱۴۰۴)؛ من لم یحسن ظنه استوحش من کل احد (آمدی، ۱۳۶۶)

۱۳ - السخی قریب من الله (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۴: ۴۰)

۱۴ - السخی قریب من الجنة (همان)

و شوهر مؤمن، سخاوت^۳ است. سخاوت است که محبت زوجین را به یکدیگر جلب می کند^۴ سخاوت محبت را در دل زن می کارد^۵ و ثمره آن صفا و صمیمیت بین آنها است.^۶ گشاده دستی می تواند رزق و روزی زندگی آنها را هم زیاد کند^۷ و در نهایت، گشاده دستی می تواند دشمنی های زندگی را به دوستی و مودت تبدیل کند؛^۸ اما اگر فردی - بویژه شوهر - بخیل باشد، مورد احترام خانواده اش قرار نمی گیرد^۹ و در میان خانواده اش محبوب نخواهد بود.^{۱۰} طمع کاری و بخل در زندگی زناشویی نه تنها ثروت را افزون نمی کند، بلکه فقر و تنگدستی را به دنبال خواهد داشت.^{۱۱} یکی از مواردی که زندگی زناشویی را با مشکل رو به رو می کند، غضب و پرخاشگری است. غضب، ایمان را فاسد^{۱۲}، و آدمی را به خفت و خواری رهنمون می کند.^{۱۳} در آموزه های دینی بویژه مردان از غضب و پرخاشگری منع شده اند و بدترین آنها را کسی می داند که زود به غضب می آید و دیر راضی می شود.^{۱۴} دوری از غضب و پرخاشگری نسبت به همسر باعث می شود که خداوند نیز از چنین کسی غضبش را نگه دارد.^{۱۵} از دیگر صفاتی که به رضامندی زناشویی آسیب می رساند، حقد (کینه) است. فرد کینه توز نه همراه و برادری برای خود خواهد داشت^{۱۶} و نه به کسی محبت و مودت خواهد کرد.^{۱۷} چنین

- ۱ - السخاء يمحض الذنوب (آمدی، ۱۳۶۶)
- ۲ - یا ابراهیم انی اتخذک قلیلاً علی انکم اعبد عبادلی و لکن اطلعت علی قلوب المؤمنین فلم اجد قلباً اسخی من قلبک .
- ۳ - الایمان شجره و ثمرها السخاء (آمدی، ۱۳۶۶)
- ۴ - ما استجلبت المحبه بمثل السخاء (همان)
- ۵ - السخاء یزرع المحبه (همان)
- ۶ - السخاء یثمر الصفا (همان)
- ۷ - علیکم بالسخاء و حسن الخلق فانها یزیدان الرزق (همان)
- ۸ - کثره السخاء تستصلح الاعداء (همان)
- ۹ - البخیل یزری بصاحبه (همان)
- ۱۰ - لیس لبخیل حبیب (همان)
- ۱۱ - البخل فقر (همان) من قبض یده مخافه الفقر تعجل الفقر (همان)
- ۱۲ - الغضب یفید الایمان کما یفسه الخل العسل (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲: ۳۰۲)
- ۱۳ - الغضب یشیر الطیش (آمدی، ۱۳۶۶)
- ۱۴ - شر الرجال من کان سریع الغضب بطیء الرضا (ری شهری، ۱۴۲۲)
- ۱۵ - مکتوب فی التوراه یا موسی امسک غضبک عن ملکتک علیه اکف عنک غضبی (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲: ۳۰۳)
- ۱۶ - لا موده لحقود (همان)
- ۱۷ - لا موده لحقود (همان)

کسی، درونش آشوب^۱ و اندوهش مضاعف است.^۲

ملامت همسر نسبت به اشتباه نیز باعث برافروخته شدن آتش لجاجت^۳ می شود و کینه به وجود وجود می آورد و طرف مقابل را به دشمنی دعوت می کند^۴ و گاهی حتی نه تنها طرف مقابل را از کارش پشیمان نمی کند بلکه به انجام دادن دوباره آن ترغیب می کند^۵ و دیگر آن عتاب، اثری نخواهد داشت.^۶

یکی از صفات پسندیده افراد که در زندگی زناشویی نیز سهم بسزایی دارد، عفو و گذشت است. همسران وقتی از بدیهای همدیگر گذشت می کنند، کینه را از دل یکدیگر می زدایند^۷ و خود خود را به صفت الهی متصف می کنند^۸ و به همین دلیل جزو بهترین افراد دنیا می شوند.^۹ عفو و گذشت بر عزت و جلال فرد می افزاید^{۱۰} و زمینه را برای اصلاح طرف مقابل هموار می کند.^{۱۱} افزون بر این، کسی که گذشت بیشتری داشته باشد از لحاظ روانی سالمتر است و عمر زیادتری هم می کند.^{۱۲}

یکی از مهمترین مسائل دین اسلام، حفظ حرمت نفس و عزت نفس خود است. این مسئله از بدیهیات فرهنگ اسلام است که نسبت به حفظ آبرو و حرمت نفس و عزت نفس مسلمان تأکید بسیار شده است. اسلام به هیچ وجه به هیچ کس اجازه نمی دهد که آبرو و حیثیت و عزت نفس خود را بازیچه قرار دهد. حدیثی از حضرت علی (ع) به روشنی بیانگر این واقعیت است؛ یعنی باید در قلب خود هم احساس نیاز به مردم و هم احساس بی نیازی از آنان را جمع کنیم؛ هنگامی که به آنان نیاز داری خوش سخن و خوشرو باش و هنگامی که می خواهی، آبرو و حیثیت و عزت خود را

۱ - الحقود معذب النفس (همان)

۲ - الحقود متضاعف الهم (همان)

۳ - الافراط فی الملامه ینتج نار اللجاجه (همان)

۴ - لا تكثر العتاب ، فانه يورث الضيغنه ، و يدعوا الى البغضاء (همان)

۵ - و اياك ان تكرر العتب فان ذلك يغري بالذنب (همان)

۶ - و اياك ان تكرر العتب فان ذلك يهون العتب (همان)

۷ - تعافوا تسقط الصغائن بينكم ، (ری شهری، ۱۴۲۲، ج ۶: ۲۶۶۵)

۸ - ان تبده خيراً او تخفوه او تعفو عن سوء فان الله كان عفواً قديراً (نساء / ۱۴۹)

۹ - الا اخبركم بخير خلائق الدنيا و الاخره ؟ ... العفو عن ظلمك (ری شهری، ۱۴۲۲، ج ۶: ۲۶۶۵)

۱۰ - عليكم بالعفو فان العفو لا يزيد العبد الا عزا فتعافوا يعزكم الله (همان)

۱۱ - اعف عنهم تستصلح به قلوبهم (نوری، ۱۴۰۸، ج ۹: ۷)

۱۲ - من كثر عفوہ مدفی عمره (ری شهری، ۱۴۲۲، ج ۱۱: ۴۸۷۴)

حفظ کنی از آنان بی‌نیاز باش.^۱ این نوع تربیت خود از عوامل رضامندی به شمار می‌رود و هرگز آثار منفی اخلاقی ندارد؛ می‌توان گفت "خودبزرگ‌بینی"، واژه‌ای است که هرگز آثار منفی تکبر و غیره را به دنبال ندارد.

هم‌چنین از نظر دین اسلام، رعایت و حفظ حرمت افراد جدای از رفتاری که آنان انجام می‌دهند، اهمیت بسیاری دارد به گونه‌ای که هر مسلمان وظیفه دارد هفتاد گناه از برادر مؤمنش را ببوشاند به طوری که در حدیثی امام باقر (ع) فرمود: "بر مؤمن واجب است که هفتاد گناه کبیره را بر مؤمن ببوشاند".^۲ این اصل مهم را در پژوهشها جداسازی خود از رفتار بیان می‌کنند و آن را در بهبود تعاملات مفید می‌دانند (یونسی، ۱۳۸۹).

ترغیب بر محاسن اخلاقی و نهی از رذایل اخلاقی باعث می‌شود صفا و صمیمیت بین زوجین بیشتر شود و آنان از زندگی مشترک رضایت داشته باشند و مهمتر از همه جداسازی رفتار از خود فرد به این منجر می‌شود که به جای زیر سؤال بردن شخصیت فرد مقابل از رفتارهای وی ناراحت، و مسیر اصلاح رفتار و حل کینه‌ها هموار شود.

در دیدگاه اسلام، ضمن تعیین ساختار خانواده، نقش اعضا و حیطة و مرز رفتار هر یک از اعضا مشخص شده است. در این میان برای هر یک از اعضا، حقوق و وظایفی ترسیم شده است تا کارآمدی نظام خانواده دوچندان شود. از آنجاکه تعامل اعضای خانواده بر اساس نیاز به یکدیگر شکل می‌گیرد و برآورده شدن این نیازها بر اساس تعیین نقش‌هاست، طبیعی است که بر مبنای این دو عامل (نیاز - نقش)، مسئولیتهای خانوادگی شکل خواهد گرفت که در آموزه‌های دینی با عنوان «حقوق متقابل همسران» و «حقوق متقابل والدین و فرزندان» از آن یاد شده است.^۳

سرانجام دین اسلام با عنایت به ویژگیهای جسمی و شخصیتی زن و مرد، توانمندی زوجین، فرهنگ ایثار و همکاری^۴ و مدارا کردن^۵ با زن، مهرورزی^۶، تمکین کامل از شوهر^۷، احترام شوهر^۸

۱ - تحف العقول، ج ۲۱: ۲۰۱

۲ - اصول کافی، ج ۳: ۲۹۵ روایه: ۸

۳ - خطیب، سید مهدی (۱۳۹۰). این نقش‌ها واقعی است: ۹.

۴ - انما مثل المراء مثل الضلع المعوج، ان ترکهه انتفعت به و ان اقمته کسرته، (حر عاملی ۱۴۰۴، ج ۲۰: ۱۷۲)

۵ - فدارها علی کل حال، (طبرسی، ۱۴۱۲)

۶ - ان تلزم بیته و تودده و تحبه و تشفقه (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴: ۲۴۳)

۷ - ولا تمنعه نفسها (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰: ۱۵۷)

شوهر^۱ و با تأکید بر روابط کلامی و غیر کلامی موجب افزایش رضامندی زوجین از زندگی مشترک شده است.

اگرچه این پژوهش از گستردگی لازم در حجم نمونه برخوردار است، جامعه آماری مورد بررسی به طلاب حوزه علمیه قم محدود است؛ به همین دلیل، لازم است در تعمیم یافته‌های پژوهش نسبت به جوامع دیگر، احتیاط لازم صورت پذیرد. به منظور جلوگیری از کاهش اعتبار نتایج پژوهشی، پیشنهاد می‌شود، مقیاس سنجش رضامندی زناشویی دیگری در سطح فراملی دینی، با شکل کوتاهتر و تعداد سؤالات کمتر ساخته شود تا اشکالات زیاد بودن تعداد سؤالات، نارسا بودن برخی گویه‌ها، ناهمگونی برخی گزینه‌ها با پرسش مربوط و مواردی از این قبیل برطرف شود. به پژوهشگران، مؤسسات و نهادهای فرهنگی پیشنهاد می‌شود از بسته آموزشی تدوین شده در جهت آموزش به نوجوانان، جوانان و برای تحکیم اساس سبک زندگی اسلامی خانواده‌ها در قالب مهارت‌های زندگی استفاده، و نیز به درمانگران پیشنهاد می‌شود تا بر مبنای پرسشنامه سبک زندگی دینی جدید و بر درمانگری بر پایه آموزه‌های سبک زندگی دینی، بسته درمانی تهیه کنند تا بتوان از آن در مسیر درمانگری استفاده کرد.

یادداشتها

- ۱ - سوره مبارکه روم / ۲۱ تعبیر قرآنی آن، "آرامش یافتن زوجین در کنار یکدیگر است".
- ۲ - بخش قوانین، مقررات و نوشته‌های تحلیلی حقوق از پایگاه علم حقوق ایران، زیرمجموعه شبکه حقوق : <http://W.W.W.hoquq.com/law/article501.html>
- ۳ - در سوره رم آیه ۲۱ می‌فرماید: "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ".

منابع

- قرآن کریم (۱۳۷۸). ترجمه محمد مهدی فولادوند. انتشارات سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش.
- اولسون، دیوید (۱۳۸۳). توانمندسازی همسران. ترجمه کامران جعفری نژاد و منصوره اردشیر زاده. تهران: انتشارات بهزیستی.
- آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۰). آزمون جهت‌گیری مذهبی با تکیه بر اسلام. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه

- احمدی، خدابخش؛ فتحی آشتیانی، علی (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین تقیدات مذهبی و سازگاری زناشویی. همایش تقویت نظام خانواده. موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (قدس سره).
- براه، زهرا (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش آموزه‌های دینی بر رضایت زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علوم بهزیستی.
- بنی اسدی شهراباک، حسن (۱۳۹۰). بررسی و مقایسه عوامل مؤثر اجتماعی - فردی و شخصیتی در زوجهای سازگار و ناسازگار کرمانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت‌معلم تهران.
- بچاری، سمیرا؛ مهابادی، ناهید (۱۳۸۹). روانشناسی ازدواج یا تشکیل خانواده. تهران: انتشارات حافظ.
- تقی زاده، داریوش (۱۳۸۰). عفو و گذشت به‌عنوان یک روش. فصلنامه پیام مشاور. ش ۲۶.
- ترکان، هاجر (۱۳۹۰). بررسی اثربخش گروه‌درمانی به شیوه تحلیل تبادلی بر رضایت زناشویی. خانواده پژوهی. ش ۸: ۳۸۴.
- ثنايي، باقر (۱۳۸۹). روان‌درمانی و مشاوره گروهی. تهران: انتشارات چهر.
- سیاه تیری، ناصر (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین رضایت زناشویی و رضایت شغلی در حوزه ستادی صنعت نفت در شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی تهران.
- سلیمانیان، علی‌اکبر (۱۳۹۱). بررسی تأثیر تفکرات غیرمنطقی بر نارضایتی زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه تربیت‌معلم تهران.
- جدیری، جعفر (۱۳۸۸). مقیاس سنجش رضامندی زناشویی اسلامی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (قدس سره).
- جلیلی، فریبا (۱۳۸۹). بررسی و مقایسه عوامل مؤثر در رضامندی زنان شاغل و خانه‌دار از زندگی زناشویی. کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبایی (ره).
- جولایی، سودابه (۱۳۸۸). جوانان و ضرورت آموزش خانواده با تأکید بر رضایت از زندگی زناشویی. مجموعه مقالات مراسم ملی دهمین سالگرد روز جهانی خانواده. تهران: انتشارات اسوه.
- حیدری، مجتبی (۱۳۹۰). بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی. دانشگاه شهید بهشتی.
- حسینی، اشرف السادات (۱۳۹۳). تأثیر بخشودن در رضایت زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- چهارمحالی، فاطمه (۱۳۹۰). بررسی روایت‌های زندگی زنان متأهل سازگار و ناسازگار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- سالاری فر، محمدرضا (۱۳۸۷). خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی. تهران: انتشارات سمت.
- شیرالی نیا، خدیجه (۱۳۸۶). آموزش مهارت‌های ارتباطی و بررسی تأثیر آن بر تغییر الگوهای ارتباطی و ایجاد احساس مثبت زوجها. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.

- عامری، فریده (۱۳۸۸). بررسی تأثیر مداخلات خانواده‌درمانی راهبردی در اختلافات زناشویی. پایان‌نامه دکتری دانشگاه تربیت مدرس.
- فراست، زهرا (۱۳۹۳). بررسی و مقایسه منبع کنترل و رضایت زناشویی در بین زنان شاغل (معلم) و خانه‌دار شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵). الکافی. تهران: دارالکتب الإسلامیه.
- موسوی، اشرف السادات (۱۳۹۲). خانواده‌درمانی کاربردی با رویکرد سیستمی. تهران: انتشارات دانشگاه الزهرا.
- موسوی مرضیه (۱۳۹۲). اثربخشی زوج‌درمانی سیستمی - رفتاری بر افسردگی و رضایت زنان افسرده. نشریه تازه‌های علوم شناختی. ش ۴.
- مهکام، رضا (۱۳۸۷). تأثیر آموزه‌های دینی مربوط به روابط زوجین بر افزایش کارکرد و عملکرد خانواده. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)
- نصرآبادی، ام لیلی (۱۳۹۳). بررسی رابطه سازگاری زناشویی با سبک ازدواج زنان متأهل تهرانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی.
- نوابی نژاد، شکوه (۱۳۸۶). بهداشت روانی خانواده. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- یوسفی، اسکندر (۱۳۹۲). بررسی رابطه دانش و نگرش جنسی با رضایت زناشویی در زوجین ساکن در مجتمع تحقیق گران جوان دانشگاه شهید بهشتی تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
- یونس، سید جلال؛ صدرالسادات، سید جلال؛ شیری، زهره (۱۳۸۹). رویکردها در زوج‌درمانی و کاربرد آن با توجه به فرهنگ اسلامی در ایران. تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

- Hodge, D. Nadir, A. (2010). **Moving Toward culturally Competent Practice with Muslims: Modifying Cognitive Therapy with Islamic Tenets**. SAGE publication
- Lezly, L.; Ann, B. Armand, D. & Robin, G. (2010). **Emotional arousal and negative affect in marital conflict: the influence of gender, conflict structure and demand - withdrawal**. European Journal of social psychology, 4,449.
- Lewis, C., Maltby, J., & Day, L. (2014). **Religious orientation, religious coping and happiness among UK adults**. Personality and Individual Differences, 38, 1193-1202.
- Oleary K. (2003). **The couples psychotherapy treatment planner**. SAGE publication
- Olson, D.Fournier, J.M (1989). **Families**; California, sage publication. Inc
- Morris, M. (2012). **Literature Review to Marital quality**. Journal of Family and Consumer, Vol. 17, No. 1, Spring/Summer,
- Michael, L.; Morris, O. (2012). **Transition to Marriage**. Journal of Family and Consumer Sciences Education, 12(2).
- Powell, K. (2011). **Religiosity and Honesty among Addicted Couples**. Family and Community Health, 20(1), 38-47.
- Robila, M. & Krishnakumer, A. (2010). **Effects of economic pressure on marital conflict in Romania**. Journal of family psychology.19 (2):246-251.
- Schnall, E. (2013). **The relationship between religion and all-cause mortality in the women's marital satisfaction**. Psychology and Health.4 (1), 38-47.
- Spanier G., Lewis, R. (2011). **Marital quality and its effect of couples' wellbeing**. Journal marriage and family, 42, 825 839.

- Sullivan, B (2012). **Pattern to Adjustment by Religion**. Journal for the Scientific Study of Religion, 3(5), 139-142.
- Wille, S. (2010). **Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view**. Journal of consulting and clinical Psychology, 57(1), 47-5.
- Woodroof, J. (2013). **Marital Satisfaction Sexual Behavior and Religious Adolescents**. Journal for the Scientific Study of Religion, 24(3), 343-366.