

The Effectiveness of the Educational Package for Promoting Couples' Emotional Relationships Based on the Verse of Friendship and Mercy on Improving Marital Satisfaction

*Mohammad Reza Ahmadi*¹

*Hasan Rahimi Mehran*²

The aim of this study was to determine the effectiveness of the educational package to promote couples' emotional relationships based on the verse of friendship and mercy on improving marital satisfaction. The research design was quasi-experimental with pre-test and post-test methods and control group. The statistical population consisted of couples referring to the counseling center of Hamadan city who were selected according to the entry and exit criteria of 14 couples in the range of 21 to 44 and the marriage record, with at least a two-time marriage and a maximum of 16 years were selected and placed in the experimental and control groups. The research instrument was a serious marital satisfaction questionnaire and a researcher-made educational package. The training sessions were held 7 times and once a week. Post-test was taken from both groups after the training sessions. After analyzing the data, the results showed that the training package to promote the couple's emotional relationship based on the verse of kindness and mercy, significantly increased the marital satisfaction of the experimental group compared to the control group. Also, the effect of this treatment on marital satisfaction of men and women has been the same.

Keywords: Couples' Emotional Relationships, Marital Satisfaction, Friendship and Mercy Verse, Gender, Islamic Sources

1. Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute, Qom, Iran.

2. M.Sc., Imam Khomeini Educational and Research Institute, Qom, Iran.

نشریه علمی فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده
سال شانزدهم، شماره ۵۷، زمستان ۱۴۰۰: ۴۸-۲۹

کارآمدی بسته آموزشی ارتقای روابط عاطفی زوجین براساس آیه مودت و رحمت نسبت به رضایت زناشویی

محمد رضا احمدی^۱

حسن رحیمی مهران^۲

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۷/۰۱

پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۱۰/۱۷

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی کارآمدی بسته آموزشی ارتقای روابط عاطفی زوجین براساس آیه مودت و رحمت نسبت به رضایت زناشویی بود. طرح پژوهش از نوع نیمه تجربی با روش پیش آزمون - پس آزمون با دو گروه آزمایش و گواه بود. جامعه آماری را زوجین مراجعه کننده به یکی از مراکز مشاوره شهرستان همدان تشکیل دادند که با در نظر گرفتن ملاکهای ورود و خروج، ۱۴ زوج در دامنه سنی ۲۱ تا ۴۴ و سابقه ازدواج حداقل ۲ و حداکثر ۱۶ سال انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه جای گرفتند. ابزار پژوهش، پرسش نامه رضایت زناشویی جدیدی و بسته آموزشی محقق ساخته بود. تعداد جلسات آموزشی ۷ جلسه بود و هفته ای یکبار اجرا شد. پس از اتمام جلسات آموزشی از هر دو گروه، پس آزمون گرفته شد. پس از تجزیه و تحلیل داده ها نتایج نشان داد که بسته آموزشی تدوین شده، کارآمدی قابل قبول داشته و مشاهده شد که بین دو گروه آزمایش و گروه گواه، تفاوت معناداری وجود دارد. هم چنین نتایج پژوهش نشان داد که اثربخشی این بسته آموزشی بر رضایت زناشویی زنان و مردان یکسان بوده است.

کلیدواژه ها: روابط عاطفی زوجین؛ رضایت زناشویی؛ آیه مودت و رحمت؛ منابع اسلامی.

۱. نویسنده مسئول: استادیار، گروه روانشناسی، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ایران

M.r.ahmadi313@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ایران

مقدمه

کسی که ازدواج می کند انتظار دارد زندگی او با خوش بختی و رضایت همراه باشد و از هر لحظه زندگی خود لذت ببرد؛ بنابراین، آنچه از خود ازدواج مهم تر است، موفقیت در ازدواج یا رضایت زناشویی بین زوجین است (فینچام، لامبرت و بیچ^۱، ۲۰۱۰). رضایت زناشویی، فرایندی است که طی زندگی زوجین به وجود می آید؛ زیرا لازمه آن انطباق سلیقه ها، شناخت ویژگی های شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل گیری الگوهای مروده ای است (جدیری و رسول زاده طباطبایی، ۱۳۸۹). رضایت زناشویی، پیامد توافق زناشویی است و به صورت درونی تجربه می شود (جدیری و رسول زاده طباطبایی، ۱۳۸۹). اصطلاح توافق زناشویی، رابطه مناسب زن و شوهر را توصیف می کند. در رابطه با توافق بالا، هر دو زوج، به گونه ای رفتار، تصور و ادراک می کنند که گویا نیازها و انتظارات شان برآورده شده و چیزی که در روابط آن خلل ایجاد کند، وجود ندارد (بهرامی احسان، ۱۳۸۰). رضامندی زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و باهم بودن احساس شادمانی و رضایت دارند (احمدی، آزاد مرزآبادی و ملازمانی، ۱۳۸۴). برادبری، فینچام و بیچ^۲ (۱۹۷۴)، بر این باور هستند که رضایت زناشویی انطباق بین وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار است؛ یعنی انطباق بین انتظاراتی که فرد از زندگی زناشویی دارد با آنچه در زندگی خود تجربه می کند. آن ها در ادامه، رضایت زناشویی را چنین تعریف می کنند «احساسات عینی از خشنودی و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر، موقعی که همه جنبه های ازدواج شان را در نظر می گیرند». بنابراین رضایت زناشویی از انطباق بین وضعیتی که مورد انتظار است و وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی حاصل می شود و در واقع، نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی خود دارند (پورغفاری، ۱۳۸۹). هم چنین آلوجا، باریو و گارسیا^۳ (۲۰۰۷) «رضامندی زناشویی عبارت است از برون داد ناشی از مجموعه ای از عوامل مانند حل تعارض موفقیت آمیز یا موفقیت در فعالیت های مرتبط با شادکامی در فرآیند ازدواج» را به عنوان تعریف رضامندی زناشویی عنوان می کنند (جدیری و جان بزرگی، ۱۳۸۷). به اعتقاد جدیری، فتحی آشتیانی، موتابی و حسن آبادی (۱۳۹۶)، رضایت

1. Fincham, F. D. & Lambert, N. M. & Beach, S. R. H
2. Bradbery, N. T. Fincham, D. F., & Beach, R. S
3. Aluja, A. & Barrio & Garcia, F. L

زناشویی فرآیندی است که طی زندگی زوجین به وجود می‌آید؛ زیرا لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت ویژگی‌های شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مرادده‌ای است.

ازمنظر دینی، رضایت زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم‌بودن احساس طمأنینه و آرامش داشته باشند (جدیری و جان‌بزرگی، ۱۳۸۷). جدیری در تعریف دیگری، رضایت زناشویی ازمنظر دینی را چنین تعریف می‌کند «رضایت زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر مسلمان، از با هم‌بودن احساس طمأنینه و آرامش دارند و این وضعیت هنگامی به دست می‌آید که هر دوی آن‌ها از لحاظ مسائل شخصیتی (روان‌آزرده‌خویی، همراهی و توافق، بدبین یا پارانویاگونه) سالم، پخته و به‌هنگار بوده و مهارت‌های مختلف مرتبط با زندگی زناشویی (مهارت ارتباطی کلامی و غیرکلامی، مهارت ارتباط جنسی، مهارت مدیریت امور مالی و مهارت مدیریت ارتباط فامیلی) و پایبندی مذهبی را بالأخص در امور مرتبط با حیا و عفاف داشته باشند (جدیری، فتحی‌آشتیانی، موتابی و حسن‌آبادی، ۱۳۹۶).

زمینه‌ها و عوامل مختلفی می‌توانند رضایت زناشویی را در خانواده ایجاد و گسترش دهند. موسوی (۱۳۷۴) در بررسی عوامل مؤثر بر رضامندی زناشویی به موارد مختلفی هم‌چون عوامل اقتصادی، مذهبی، آداب و سنن اجتماعی، ارضای عاطفی و جنسی و تفاهم فکری اشاره کرده که می‌تواند به رضامندی زناشویی بینجامد (موسوی، ۱۳۷۴، ص ۳۵). مطالعه پترسون، های‌ورث، ترنر و روسکین^۱ (۲۰۰۱) نشان داد که توجه به باورهای مذهبی طی درمان، می‌تواند در بهبود روابط زوجین ناسازگار مفید باشد. مارشو دالاس (۲۰۰۱) نشان داد که اعتقادات و باورهای مذهبی، اثر بالقوه‌ای در کنترل خشم در وقایع استرس‌زای زندگی و تعارضات خانوادگی دارد و پیوندی بین روابط زناشویی و ارتباط با خدا وجود دارد. هیتون و پرات^۲ (۲۰۰۴) به این نتیجه رسیدند که همبستگی مثبت و معناداری بین میزان عمل به باورهای دینی و میزان صمیمیت، توافق، صداقت، محبت و پایبندی به تعهدات وجود دارد؛ به این معنا که هرچه میزان عمل به باورهای دینی در زوجها بالاتر باشد، آن‌ها احساس رضایت بیشتری دارند. نتایج تحقیق ادیودلی و کوسینکی^۳ (۲۰۰۶) نشان داد که میان رضایت زناشویی و اعمال مخصوص مذهبی، انگیزه درونی مذهبی و تجربه مذهبی، همبستگی قوی وجود دارد. رفیعی‌بندری و نورانی‌پور (۱۳۸۴) نیز نشان دادند که

1. Patterson, J, Hayworth, M, Turner, C & Ruskin, M.
2. Heaton, T. B. & Pratt, E. L
3. Dudley, M. & Kosinski, F.

آموزش مهارت‌های شناختی - رفتاری، موجب افزایش رضایت زناشویی زوج‌ها می‌گردد. اولیا، فاتحی‌زاده و بهرامی (۱۳۸۵) در پژوهشی نشان دادند که آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی در رضایت زناشویی تأثیر مثبت دارد، درحالی که در افزایش صمیمیت جنسی و جسمی زوج‌ها تأثیری ندارد. هم‌چنین مهرابی‌زاده هنرمند، حسین‌پور و مهدی‌زاده (۱۳۸۹)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی، بدون کنترل و با کنترل طول مدت ازدواج، باعث افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل می‌شود.

توجه به استفاده از تعالیم دینی در زندگی فردی و خانوادگی و ارتباط دین و روابط خانوادگی در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران داخلی را به خود جلب کرده است که از آن جمله می‌توان به پژوهش‌های زیر اشاره نمود: فقیهی (۱۳۸۶) به آموزش روان‌شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث و بررسی تأثیرات روانی و تربیتی آن در روابط همسران پرداخت. یافته‌ها نشان داد که آموزش‌های روان‌شناختی در بهبود روابط همسران و کاهش تنش بین آن‌ها مؤثر بوده است. هم‌چنین فقیهی و رفیعی‌مقدم (۱۳۸۸) در پژوهش خود با عنوان «بررسی میزان اثربخشی آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر روایات اسلامی در رضایت زناشویی زوجین» که با دو گروه آزمایش و گواه انجام شد، به این نتیجه رسیدند که گروه آزمایش با دریافت آموزش‌های شناختی مبتنی بر آیات و روایات نسبت به گروه گواه به طور معناداری رضایت زناشویی بیشتری داشتند. نتایج پژوهش دانش (۱۳۸۹) نشان داد مشاوره اسلامی، سازگاری زناشویی زوجین ناسازگار را به طور معناداری افزایش می‌دهد. فتوحی‌بناب، حسینی‌نسب و هاشمی (۱۳۸۸)، به بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی - رفتاری اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر خودشناسی زوج‌های ناسازگار پرداختند. نتایج نشان داد آموزش رویکردهای زوج‌درمانی شناختی - رفتاری، اسلامی و تحلیل رفتار متقابل، خودشناسی زوجین را افزایش می‌دهد. در این راستا زوج‌درمانی اسلامی نسبت به زوج‌درمانی شناختی - رفتاری و تحلیل رفتار متقابل اثربخش‌تر است. باقریان و بهستی (۱۳۹۰) به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر سازگاری زناشویی زوجین پرداختند. نتایج نشان داد آموزه‌های اسلامی بر سازگاری زناشویی زوجین تأثیری مثبت داشته است. زاده‌هوش، نشاط دوست، حقیقت، رسول‌زاده طباطبایی و کلانتری (۱۳۹۰) در پژوهشی دریافتند که گروه‌درمانی شناختی رفتاری کلاسیک، در افزایش کیفیت ارتباط زناشویی بانوان به طور معناداری مؤثرتر بوده است. در این دو پژوهش اخیر بر مفهوم دینی اخلاقی روان‌شناختی متمرکز نبوده و به‌طور عام و پراکنده به آموزه‌های اسلامی پرداخته است.

با مراجعه به منابع اسلامی اعم از آیات و روایات روشن می‌شود اسلام با ارائه دستورالعمل‌هایی به اعضای خانواده به رضامندی زناشویی و استحکام خانواده کمک کرده و از تزلزل روابط زناشویی جلوگیری می‌کنند. دستورالعمل‌هایی از قبیل پرهیز از نگاه یا برقراری ارتباط نامشروع با نامحرم، رعایت حجاب، اجتناب 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، موجب رضامندی همسران از روابط زناشویی شده و از سردی روابط و نارضامندی زناشویی آنان جلوگیری می‌کند (سالاری‌فر، ۱۳۸۵). به‌طور کلی قرآن، پیمان زناشویی را محکم‌ترین قرارداد‌های اجتماعی دانسته که می‌توان آن را ناشی از روابط شدید و عمیق و نیز رحمت متقابل بین زن و شوهر دانست که در قرآن به آن اشاره شده است. اسلام تشکیل زندگی زناشویی را به‌عنوان کامل‌کننده دین، از سنت‌های پیامبران و پاک‌کننده گناهان شمرده است (سالاری‌فر، ۱۳۹۳).

قرآن نخستین حکمت تشکیل خانواده را رسیدن به آرامش روانی معرفی کرده و می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (روم، ۲۱) یعنی «و از نشانه‌های او این است که از [جنس] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنارشان آرام بگیرید و میان‌تان دوستی و رحمت نهاد. آری! در این [نعمت]، برای مردمی که می‌اندیشند، قطعاً نشانه‌هایی است». آفریدگار حکیم، خانواده را کانون مودت و رحمت قرار داده است. در واقع خداوند متعال روابط عاطفی را جان‌مایه تحکیم پیوند خانوادگی قرار داده است که هر قدر این جان‌مایه تقویت شود، نهاد خانواده مستحکم‌تر می‌گردد و آرامش بیشتری بر زندگی حاکم می‌شود. بنابراین مودت و رحمت مهم‌ترین راهبردی است که خداوند صریحاً در این آیه به یکی از اهداف مهم ازدواج - که رسیدن به آرامش روانی و سکون قلبی زن و شوهر در سایه برقراری روابط عاطفی و اجتماعی بسیار نزدیک آن‌ها با هم است (سالاری‌فر، ۱۳۸۶) - اشاره کرده است. از این جهت اصل در زندگی خانوادگی، وجود فضایی آرام و محبت‌آمیز است و زن و شوهر باید تلاش کنند در میان اعضا آرامش به‌وجود آید و روزبه‌روز عواطف و محبت‌شان به هم، بیشتر شود (مصباح یزدی، ۱۳۷۸) که می‌توان گفت نیرومندترین عامل رشد و دوام خانواده، عاطفه و محبت اعضای آن به یکدیگر است (حیدری، ۱۳۸۵). بی‌تردید زندگی مشترک از مهم‌ترین عرصه‌های تجلی عشق و شیفتگی در روابط انسانی است که در شکل‌گیری این پیوند و استمرار آن نقشی اساسی دارد (بستان، ۱۳۸۱).

در مجموع با نگاهی به منابع دینی می‌توان عوامل رضایت زناشویی را به عوامل پیشینی و عوامل پسینی تقسیم کرد. عوامل پیشینی مربوط به پایداری خانواده و رضایت زناشویی، پیش از ازدواج می‌باشد. عوامل پسینی، مربوط به اموری است که همسران باید پس از ازدواج و تشکیل خانواده، آن‌ها را رعایت کنند تا موفقیت خانواده و رضایت زناشویی تضمین گردد. این امور، موارد متعدد و متفاوتی را تشکیل می‌دهند که در متون اسلامی، از آن‌ها یاد شده است؛ از جمله آن‌ها خوش خلقی، احسان، عفو و گذشت، وفاداری و غیره. به نظر می‌رسد یک مورد از این مجموعه، محور اساسی است و بقیه، پیرامون آن قرار داشته و تأمین‌کننده آن خواهند بود. محور اساسی که از آن می‌توان به‌عنوان راهبرد موفقیت و رضامندی در خانواده یاد کرد، چیزی نیست جز «مودت و رحمت» (پسندیده، ۱۳۹۱). آفریدگار حکیم، خانواده را کانون مودت و رحمت قرار داده است. مودت و رحمت، در واقع جان‌مایه تحکیم خانواده و رضایت زوجین از یکدیگر است؛ هرچه قدر این جان‌مایه تقویت شود، نهاد خانواده مستحکم‌تر و آرامش بیشتری بر زندگی حاکم می‌شود. خداوند متعال به‌طور طبیعی، پیمان ازدواج را عامل پیدایش مودت و رحمت قرار داده از این رو، گزارش شده که مردی خدمت پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) رسید و با شگفتی گفت چگونه است که مردی با زنی ازدواج می‌کند اما همین که ازدواج صورت می‌گیرد و همدم می‌گردند، هیچ چیز برای آن‌ها دوست داشتنی‌تر از دیگری نیست؟! پیامبر خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) در پاسخ او، به قرائت این بخش از آیه مورد بحث (روم، ۲۱) بسنده کردند و فرمودند: «وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةَ وَرَحْمَةً؛ و خداوند، میان شما مودت و رحمت نهاد» (آیت‌اللهی، ۱۳۹۲). بنابراین مودت و رحمت، راهبردی است که خداوند صریحاً در این آیه به یکی از اهداف مهم ازدواج که همان رسیدن به آرامش روانی و سکون قلبی زن و شوهر در سایه برقراری روابط عاطفی و اجتماعی بسیار نزدیک آن‌ها با هم است، اشاره می‌کند (سالاری‌فر، ۱۳۸۶). پس آرامش، یکی از فلسفه‌های ازدواج است که می‌توان آن‌را به‌عنوان هدف یاد کرد و مودت و رحمت را می‌توان به‌عنوان مبنای رابطه میان همسران دانست که تحقق‌بخش آن هدف است (پسندیده، ۱۳۹۱). از سویی دیگر این آیه به کارکرد ازدواج اشاره می‌کند؛ زیرا در مورد آرامش روانی همسران از حرف لام غایت استفاده شده که بر هدف آفرینش همسران دلالت دارد و در مورد مودت و رحمت فعل «جعل» به خداوند اسناد داده شده که حاکی از تحقق عینی این کارکرد است (بستان، ۱۳۹۰). از این جهت اصل در زندگی خانوادگی، وجود فضایی آرام و محبت‌آمیز است و زن و شوهر باید تلاش کنند تا در میان اعضا آرامش به وجود آید و روزبه‌روز عواطف و محبت‌شان به هم بیشتر شود (مصباح یزدی،

۱۳۷۸)؛ می توان گفت نیرومندترین ترین عامل رشد و دوام خانواده، عاطفه و محبت اعضای آن به یکدیگر است (حیدری، ۱۳۸۵). بی تردید زندگی مشترک از مهم ترین عرصه های تجلی عشق و شیفتگی در روابط انسانی است که در شکل گیری این پیوند و استمرار آن، نقشی اساسی دارد (بستان، ۱۳۸۱) از این رو، برای هرچه گرم تر شدن کانون خانواده و بهره گیری بیشتر از برکات آن، ضروری است در جهت تقویت این مودت و رحمت خدادادی، برنامه ریزی های بلندمدت و همه جانبه ای صورت گیرد. ظرفیت و پتانسیل بالای آموزه های مذهبی برای کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضامندی زناشویی در زوجین است؛ بنابراین به نظر می رسد از منظر آیات و روایات دو عنصر مودت و رحمت در ارتقای روابط عاطفی زوجین و کارآمدی آن در بهبود رضایت زناشویی، اهمیت بالایی دارند که کمتر مورد توجه محققان قرار گرفته و نیازمند بررسی بیشتری است. با توجه به آنچه بیان شد تدوین بسته آموزشی ارتقای روابط عاطفی زوجین براساس آیه مودت و رحمت ضرورت پیدا می کند تا پس از تدوین به بررسی کارآمدی آن نسبت به رضایت زناشویی زوجین پرداخته شود.

روش

طرح این پژوهش از نوع پژوهش های نیمه آزمایشی به صورت دو گروه آزمایش و گواه در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون است. نمونه آماری این پژوهش را مراجعه کنندگان به یکی از مراکز مشاوره تشکیل می دهند که با مشکلات زناشویی به این مرکز مراجعه کرده اند. نمونه آماری متشکل از ۱۴ زوج مراجعه کننده به یکی از مراکز مشاوره شهرستان همدان می باشند. نمونه گیری به روش نمونه در دسترس صورت گرفت. گروه نمونه از بین افراد مراجعه کننده به یکی از مراکز شهرستان همدان که از طریق شبکه های اجتماعی امکان اطلاع رسانی و دسترسی داشته و متقاضی شرکت در این دوره آموزشی بودند انتخاب شدند، مشروط به اینکه شرایط ذیل را داشته باشند:

۱. با روش های دیگر مشاوره، تحت آموزش یا مشاوره قرار نگرفته باشند؛
۲. حداقل مدرک تحصیلی دیپلم را داشته باشند؛
۳. در طول زندگی اقدامی جهت طلاق انجام نداده باشند؛
۴. قبلاً طلاق نگرفته باشند؛
۵. وقت کافی جهت شرکت در جلسات آموزشی و انجام تکالیف مربوطه داشته باشند؛
۶. بتوانند به همراه همسر در جلسات آموزشی شرکت کنند و

۷. از اختلال روحی و مشکل خاص روانی رنج نبرند. این شرایط براساس یک فرم مصاحبه فردی ساخت یافته، احراز شد. در مرحله دوم، ثبت نام کنندگان به طور تصادفی به ۲ گروه آزمایش و کنترل که هر گروه متشکل از ۷ زوج بودند، تقسیم شدند و با قرعه کشی یک گروه به عنوان آزمایش انتخاب شد. جهت رعایت اخلاق پژوهشی، جلسات برای گروه کنترل، بعد از اتمام دوره گروه آزمایش برگزار شد؛ بنابراین دوره با حضور ۷ زوج شروع شد. قبل از شروع جلسات ارتقای روابط عاطفی زوجین، جلسه توجیهی برگزار گردید که با توضیح دقیق شرایط برگزاری و اهداف پژوهشی توسط درمانگر همراه بود و در آخر جلسه توجیهی، از شرکت کنندگان پیش آزمون به عمل آمد که زن و شوهر به طور جدا از هم به آزمون رضایت زناشویی اسلامی پاسخ دادند.

ابزار پژوهش

الف) پرسش نامه رضایت زناشویی با رویکرد اسلامی:

پرسش نامه رضایت زناشویی با رویکرد اسلامی توسط جدیری، فتحی آشتیانی، موتابی و حسن آبادی (۱۳۹۵) ساخته شده و دو بخش شخصیتی و مهارت های زناشویی داشته و حاوی ۵۰ پرسش است. این دو بخش و عامل ها بعد از سنجش روایی محتوا، روایی همگرا، روایی سازه که به صورت تحلیل عاملی اکتشافی انجام گرفت، به دست آمد. بخش مهارت های زناشویی شش عامل ارتباط کلامی و غیر کلامی مثبت، ارتباط کلامی و غیر کلامی منفی، ارتباط جنسی، پای بندی مذهبی، رفت و آمد فامیلی و مدیریت امور مالی دارد. آلفای کرونباخ برای این بخش پرسش نامه برابر ۰/۷۸ است. بخش شخصیتی نیز سه عامل روان آزرده خویی، همراه یا موافق و بدبین یا پارانویا گونه دارد. آلفای کرونباخ برای این بخش پرسش نامه برابر با ۰/۹۰ است. برای سنجش روایی همگرایی از پرسش نامه رضایت زناشویی انریچ و از روش همبستگی پیرسون استفاده شد. همبستگی های بین این دو پرسش نامه بیانگر این است که پرسش نامه رضایت زناشویی با رویکرد اسلامی روایی سازه از نوع همگرا دارد.

ب) بسته آموزشی ارتقای روابط آموزشی زوجین:

بسته آموزشی با استفاده از آموزه های دینی و روان شناختی در قالب تکنیک های رفتاری، شناختی و سیستمی تدوین شد. این بسته با محوریت ارتقای روابط عاطفی زوجین در یازده ویژگی

جمع‌بندی شده و به صورت ارائه سخنرانی توسط مدرس، بارش فکری، ایفای نقش، پرسش و پاسخ و بحث گروهی و تکلیف منزل برگزار شد. بسته آموزشی توسط شش نفر از متخصصان دینی که تحصیلات روان‌شناسی حداقل در مقطع کارشناسی ارشد داشته، در حوزه مسائل زوج‌درمانی و خانواده به مشاوره مشغول بودند و سابقه درمانی حداقل ۱۰ سال داشته باشند، انجام گرفت و روایی محتوای آن ۰/۹۹ به دست آمد که طبق جدول لاوشه^۱ روایی محتوا مطلوب است. فرآیند ساخت بسته: ابتدا آیات و روایات مرتبط با موضوع پژوهش جمع‌آوری و به صورت جامع، مورد توصیف و تحلیل قرار گرفت، سپس برنامه آموزشی ارتقای روابط عاطفی زوجین مبتنی بر آیه «و جعل بینکم موده و رحمه» تدوین گردید. مرحله مقدماتی پردازش آیات و احادیث، توصیف و تحلیل مفاهیم و مضامین آنها، کشف روابط علی و قواعد روان‌شناختی می‌باشد. پس از پردازش آیات و روایات با مراجعه به کتب تفسیری و روایی مرجع و هم‌چنین مقالات و کتب موجود در زمینه روابط عاطفی زوجین، با رویکرد اسلامی به تفسیر و تبیین آنها پرداخته شد. عناوین جلسات و محتوای آنها در جدول ۱ قابل مشاهده است.

جدول ۱: عنوان جلسات و اهم فعالیت‌ها و اهداف در بسته آموزشی ارتقای روابط عاطفی زوجین

عنوان جلسه	فعالیت‌ها و اهداف
۱. معاشرت پسندیده	آشنایی اعضا با یکدیگر، معرفی برنامه جلسات آموزشی و آشنایی با قوانین جلسات آموزشی و هم‌چنین برگزاری آزمون پیش‌تست. آشنایی با معاشرت پسندیده، آثار و مصادیق آن از جمله تعریف حسن خلق و انواع آن مانند خوش‌گفتاری، نرم‌خویی، خوش‌رویی و تعریف آنها و هم‌چنین آشنایی و تعریف عطوفت و مهربانی از نظر منابع دینی و استفاده از تکنیک‌هایی که منجر به افزایش معاشرت پسندیده می‌گردد مانند تشویق کلامی و شوخ‌طبعی.
۲. واکنش مناسب به خوبی و بدی همسر	آشنایی با واکنش مناسب زوجین به خوبی و بدی همسر: (۱) بررسی تعاریف و مصادیق واکنش خوبی به همسر در متون اسلامی، (۲) بررسی تعاریف و مصادیق واکنش به بدی همسر در منابع اسلامی و (۳) اشاره به تکنیک‌هایی جهت افزایش این واکنش‌ها مانند قلاب‌کردن، تبرئه و بخشودگی.

عنوان جلسه	فعالیت‌ها و اهداف
۳. وفاداری، مثبت‌نگری و حسن‌ظن، فروتنی و تواضع	آشنایی با سه عامل وفاداری، مثبت‌نگری و حسن‌ظن و فروتنی و تواضع در تحکیم مودت و رحمت در میان زوجین: (۱) بررسی تعریف و مصادیق و اهمیت وفاداری در منابع اسلامی؛ (۲) بررسی تعریف و اهمیت مثبت‌نگری و حسن‌ظن در متون اسلامی؛ (۳) بررسی تعریف و اهمیت تواضع در ارتقای روابط عاطفی زوجین و (۴) ارائه تکنیک‌هایی در جهت افزایش این سه عامل مانند ایجاد جو اعتماد و صداقت.
۴. مسئولیت جنسی همسران	آشنایی با مسائل جنسی در روابط عاطفی زوجین از نظر منابع اسلامی: (۱) اهمیت مسائل جنسی؛ (۲) بررسی آثار روحی و روانی مسائل جنسی و (۳) اشاره به تکنیک‌های رفتاری برای تسهیل این روابط در میان زوجین مانند زمینه‌سازی روانی و آماده‌سازی جنسی.
۵. ابراز عواطف مثبت	آشنایی با اهمیت ابراز عواطف مثبت در میان زوجین، بررسی مصادیق عواطف مثبت میان زوجین از قبیل هدیه دادن، بیان کلمات محبت‌آمیز، احترام و تکریم متقابل، سلام‌دادن و مصافحه‌کردن و اشاره به اهمیت این مصادیق در رشد عاطفی زوجین و توضیح تکنیک روز ویژه.
۶. حفظ اسرار و عیوب همسر، عمل به دستورات الهی	آشنایی با دو عامل افزایش مودت و رحمت میان زوجین حفظ اسرار و عیوب همسر، ایمان و عمل صالح: (۱) بررسی اهمیت و آثار حفظ اسرار و عیوب همسر و (۲) آشنایی با اهمیت و ضرورت عمل به دستورات الهی و آثار آن و آشنایی با تکنیک‌های محبت‌کتابی و اعمال عبادی در کنار یکدیگر.
۷. نصیحت‌کردن، شادی و نشاط	آشنایی با دو عامل نصیحت و خیرخواهی، شادی و نشاط در ارتقای روابط عاطفی زوجین در منابع اسلامی: (۱) بررسی اهمیت و آثار نصیحت‌کردن؛ (۲) بررسی اهمیت و مصادیق شادی و نشاط و (۳) اشاره به تکنیک‌هایی در افزایش این دو عامل در ارتقای روابط عاطفی زوجین مانند شادی در خانه و برنامه ریزی امور منزل. تشکر و قدردانی از زوجین و سپس ارائه پس‌آزمون.

یافته‌های پژوهش

اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونه آماری در جدول ۲ قابل مشاهده است.

جدول ۲. اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونه آماری پژوهش

درصد	فراوانی گروه		متغیر	
	آزمایش	کنترل		
۵۰/۰	۷	۷	مرد	جنس
۵۰/۰	۷	۷	زن	
۶۰/۷	۱۰	۷	۳۰ تا ۲۰	سن
۳۹/۳	۴	۷	۴۰ تا ۳۰	
۷۸/۶	۱۰	۱۲	۵ تا ۱	اختلاف سن
۲۱/۴	۴	۲	۷ تا ۵	
۵۷/۲	۸	۸	۵ تا ۲	مدت ازدواج
۲۱/۴	۶	۰	۱۰ تا ۶	
۲۱/۴	۰	۶	۱۶ تا ۱۰	
۲۸/۶	۴	۴	خانه‌دار	شغل
۳۲/۱	۴	۵	آزاد	
۳۹/۳	۶	۵	کارمند	
۱۷/۷	۳	۲	دیپلم	تحصیلات
۶۰/۸	۸	۹	لیسانس	
۲۱/۵	۳	۳	فوق لیسانس	
۲۱/۴	۲	۴	زیر ۱	میزان درآمد (میلیون تومان)
۴۶/۴	۹	۴	۲ تا ۱	
۲۸/۷	۳	۵	بالای ۲	
۳/۵	۰	۱	بی‌جواب	

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، اغلب همسران شرکت‌کننده در پژوهش در بازه سنی ۲۰ تا ۳۰ سالگی (۶۰/۷ درصد)، اختلاف سنی ۱ تا ۵ سال با همسر (۷۸/۶ درصد)، مدت ازدواج ۲ تا ۵ سال (۵۷/۲ درصد)، کارمند (۳۹/۳ درصد)، تحصیلات لیسانس (۶۰/۸ درصد) و با درآمد ۱ تا ۲ میلیون تومان در ماه (۴۶/۴ درصد) بودند.

در جدول ۳ جدول نمرات رضایت زناشویی دو گروه آزمایش و گواه در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش شده است.

جدول ۳. جدول نمرات رضایت زناشویی به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل

انحراف استاندارد	میانگین	بیشترین	کمترین	تعداد	گروه	
					پیش‌آزمون	پس‌آزمون
۱۳/۹۲	۱۷۷/۸۵	۱۹۸	۱۴۸	۱۴	گواه	
۱۴/۴۰	۱۷۶/۰۷	۱۹۴	۱۴۹	۱۴	پس‌آزمون	
۳۱/۷۵	۱۸۶/۰۰	۲۳۶	۱۳۰	۱۴	پیش‌آزمون	
۲۳/۰۱	۲۰۸/۰۰	۲۳۸	۱۶۱	۱۴	پس‌آزمون	

با توجه به اطلاعات جدول ۳، میانگین نمرات رضایت زناشویی گروه کنترل در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون ۱/۷۸ واحد کاهش داشته است؛ اما در گروه آزمایش میانگین در پس‌آزمون به میزان ۲۲ واحد افزایش داشته است.

جدول شماره ۴ آزمون کولموگروف - اسمیرنوف است که نرمال بودن توزیع داده‌های متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۴. آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها

متغیر	گروه	پیش‌آزمون			پس‌آزمون		
		تعداد	Z	سطح معنی‌داری	تعداد	Z	سطح معنی‌داری
رضایت زناشویی	گواه	۱۴	۰/۷۷۴	۰/۵۸۷	۱۴	۰/۶۳۰	۰/۸۲۳
	آزمایش	۱۴	۰/۴۴۷	۰/۹۸۸	۱۴	۰/۴۹۴	۰/۹۶۸

جدول ۴ بیانگر این است که سطح معنی‌داری مقادیر Z به دست آمده و در توزیع نمرات متغیرهای تحقیق، هم در پیش‌آزمون و هم پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل، بالاتر از ۰/۰۵ است ($P > ۰/۰۵$) که این امر نشان می‌دهد نمرات متغیرهای وابسته تحقیق، توزیعی نرمال دارند. همگونی بین واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین^۱ در جدول ۵ بررسی شد.

جدول ۵. آزمون همگونی واریانس‌ها

متغیر	آماره لوین	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
رضایت زناشویی اسلامی	۷/۳۶۲	۱	۲۶	۰/۱۱۲

با توجه به نتایج حاصل از تحلیل آزمون لوین واریانس‌ها همگن می‌باشند ($p > 0/50$) و امکان استفاده از آزمون تحلیل کواریانس وجود دارد.

از آنجا که هدف تحقیق حاضر، تعیین میزان کارآمدی بسته آموزشی ارتقای روابط عاطفی زوجین براساس آیه مودت و رحمت بر رضایت زناشویی زوجین است، پس از اجرای بسته آموزشی بر روی آزمودنی‌ها و انجام فعالیت‌های آماری در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، مشخص شد که این بسته آموزشی در ارتقای روابط عاطفی زوجین در بهبود رضایت زناشویی کارآمد است. بدین منظور، از تحلیل کواریانس به منظور شناسایی تفاوت متغیر رضایت زناشویی اسلامی استفاده می‌شود.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی تأثیر جذابیت بر رضایت زناشویی

منبع تغییر	SS	Df	MS	F	Sig.	ضریب اتا
عرض از مبدأ	۴۵۷۴/۰۳۷	۱	۴۵۷۴/۰۳۷	۲۰/۷۸۲	۰/۰۱	۰/۴۵۴
گروه	۵۳۷۷/۲۴۰	۱	۵۳۷۷/۲۴۰	۲۴/۴۳	۰/۰۱	۰/۴۹۴
خطا	۵۵۰۲/۵۲۹	۲۵	۲۲۰/۱۰۱	-	-	-
کل	۱۶۸۸۰/۷۱۴	۲۷	-	-	-	-

نتایج جدول بالا نشان می‌دهد مقدار F به دست آمده برای تفاوت میانگین رضایت زناشویی برابر با $۲۴/۴۳$ ($F_{(۲۷, ۱)} = ۲۰/۴۳$) است. هم‌چنین سطح معناداری $0/01$ ($\alpha = 0/01$) است و این سطح از مقدار مفروض $0/01$ کمتر است ($\alpha < p$)؛ بنابراین، در پاسخ به پرسش می‌توان نتیجه گرفت که بین میانگین نمره کل رضایت زناشویی گروه آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد.

هم‌چنین به منظور اندازه‌گیری میانگین تعدیل‌شده و خطای معیار، جدول ۷ تدوین شد که به بررسی میزان تفاوت میانگین‌ها در دو گروه آزمایش و گواه می‌پردازد:

جدول ۷. میانگین تعدیل‌شده نمرات متغیرهای تحقیق به تفکیک گروه

متغیر	گروه	پس‌آزمون رضایت زناشویی اسلامی
میانگین	گواه	۱۷۸/۱۵۲
	آزمایش	۲۰۶/۲۷۷
انحراف معیار	گواه	۳/۹۹۴
	آزمایش	۳/۹۹۴

با توجه به اطلاعات جدول شماره ۷، میانگین تعدیل شده نمرات رضایت زناشویی (۲۰۶/۲۷۷±۱۷۸/۱۵۲) در گروه آزمایش بیشتر از نمرات گروه کنترل است.

بحث و نتیجه گیری

هدف تحقیق حاضر تعیین میزان کارآمدی بسته آموزشی ارتقای روابط عاطفی زوجین براساس آیه مودت و رحمت در رضامندی زناشویی زوجین بود. نتایج به دست آمده حکایت از آن دارد که نمرات رضایت زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه قبل از آموزش مشابه بوده؛ اما نمرات رضایت زناشویی گروه آزمایش در پس آزمون به صورت معناداری بیشتر از گروه گواه بود. این نتایج نشان دهنده کارآمدی و تأثیر مثبت بسته آموزشی روابط عاطفی زوجین با رویکرد اسلامی بر رضایت زناشویی زوجین است. نتایج به دست آمده از این پژوهش با نتایج پژوهش‌هایی که در مداخله خود به نوعی از آموزه‌های اسلام کمک گرفته بودند همسواست (دانش، ۱۳۸۵؛ فتوحی بناب، حسینی و هاشمی ۱۳۸۸؛ رضاپور، میر صالح و همکاران، ۱۳۹۲؛ سالاری فر، ۱۳۹۳؛ جمشیدی، ۱۳۹۰؛ جدیری، ۱۳۹۶). اسلام با ارائه دستورالعمل‌هایی به رضامندی زناشویی و استحکام خانواده کمک کرده و از تزلزل روابط زناشویی جلوگیری می‌کنند. دستورالعمل‌هایی از قبیل، خوش اخلاقی و پرهیز از سوء خلق در خانواده، مدارا با همسر و فرزندان و رعایت حقوق زن و شوهر، موجب رضامندی همسران از روابط زناشویی شده و از سردی روابط و نارضامندی زناشویی آنان جلوگیری می‌کند (سالاری فر، ۱۳۸۵).

در تبیین کارآمدی جلسات آموزشی ارتقای روابط عاطفی زوجین با رویکرد اسلامی می‌توان به چند نکته مهم اشاره کرد:

اول؛ در صورتی که زن و شوهر ارتباط مؤثری در تعامل با هم داشته باشند، می‌توانند در بسیاری از زمینه‌ها با هم فکری به تفاهم و نتایج خوشنودکننده‌ای برسند. همان‌طور که در جلسات آموزشی یکی از بحث‌های مطرح شده، مصادیق خوش اخلاقی بود که مراجعین به خوش رویی، خوش گفتاری و نرم‌خویی در تعامل با یکدیگر ترغیب شدند و از تکنیک تشویق کلامی برای افزایش این ارتباط مؤثر استفاده شد.

دوم؛ یکی از مؤلفه‌هایی که نمرات آن در جلسات افزایش معناداری پیدا کرد، ابراز عطف مثبت بود. این مورد، به رفتارهایی در ارتباط زن و شوهری اشاره می‌کند که در آن، ابراز محبت و عشق وجود داشته باشد. ابراز محبت کلامی، مخاطب قرارداد همسر با بهترین کلمات، هدیه دادن،

سلام‌دادن و گرفتن دست همسر با عشق، جزء رفتارهایی هستند که در اصطلاح به آن رفتارهای ابرازی مثبت می‌گویند. گفتن جملاتی از قبیل «دوست دارم» موجب پایدارشدن محبت زن و مرد می‌شود. مخاطب قراردادن همسر با کلماتی چون عزیزم، جانم و استفاده از پیشوند و پسوند خانم یا آقا می‌تواند مودت بین زن و شوهر را خالص گرداند. هدیه‌دادن نه تنها وسیله‌ای برای بیان محبت است، بلکه می‌تواند کدورت‌ها را بزدايد. اقدام به رفتارهای ابرازی مثبت بر مراقبت، توجه، مهرورزی و عشق دلالت دارد (جدیری، ۱۳۹۶). نتایج این پژوهش با نتایج منجری، شفیع‌آبادی و سودانی (۱۳۹۱)، سالاری‌فر (۱۳۹۳) و جدیری (۱۳۹۶) همخوان است.

سوم؛ جلسات آموزشی، زوجین را به انجام واکنش‌ها و رفتارهای مثبت هنگام مواجهه با مشکلات و تعارض‌ها تشویق می‌کند. در جلسه سوم که مربوط به واکنش مناسب به خوبی و بدی همسر بود تکنیک‌هایی مثل بخشودگی و تکنیک کلامی قلاب کردن کلمات برای زوجین آموزش داده شد تا با انجام رفتارهایی، مودت و محبت بین یکدیگر را افزایش داده و در کنار هم آرامش داشته باشند. نتایج به دست آمده از این مؤلفه هم با نتایج پورمحسنی (۱۳۸۹)، منجری، شفیع‌آبادی و سودانی (۱۳۹۱) و جدیری (۱۳۹۶) هماهنگ است.

چهارم؛ یکی از نگرش‌های نادرست به ارتباط جنسی، نگاه حیوانی و پست به این ارتباط و داشتن احساس گناه بعد از ارتباط است (مهدوی و نسیمی، ۱۳۸۷). درحالی که در جلسات آموزشی مطرح شد که در رویکرد دینی، مهم‌ترین منبع لذت جویی در دنیا و آخرت ارتباط جنسی است و خداوند برای آن پاداش‌های زیادی در نظر گرفته است (جدیری، ۱۳۹۶). هم‌چنین به زوجین تأکید شد که یکی از عوامل ایجاد مودت و محبت بین آن‌ها و یکی از راه کارهای افزایش رضایت زناشویی، رضایت جنسی است، بنابراین در این زمینه از زنان خواسته شد در هنگام خلوت لباس حیا را از خود دور کنند، به مردان توصیه شد که ارتباط جنسی را بدون ملاحظه و پیش‌نوازی انجام ندهند و در رفتار جنسی مراقب باشند همسرشان اذیت نشود. توجه به نظافت و معطر بودن برای زن و شوهر نیز از آموزه‌های دینی می‌باشد که می‌تواند ارتباط جنسی را لذت‌بخش‌تر کند. این نتایج با نتایج پورمحسنی (۱۳۸۹) و جدیری (۱۳۹۶) همسواست.

پنجم؛ یکی دیگر از نگرش‌های نادرست در ارتباط عاطفی زوجین، عدم توجه به مسأله شادی و نشاط در زندگی بود، بنابراین در جلسات عنوان شد که از دیدگاه اسلام شادی، موجب انبساط روحی و برانگیخته‌شدن نشاط در انسان می‌گردد. به فرموده امام علی (علیه‌السلام) «شادی، روح را باز

می کند و نشاط را برمی انگیزد^۱. بر همین اساس، ایشان تأکید می کنند که وقتی زمینه شادی فرا رسید، حتماً از آن استفاده کنید^۲. در طرف مقابل اگر این شادی و نشاط در خانواده وجود نداشته باشد، زوجین نمی توانند به خوبی و به صورت مؤثر با هم ارتباط برقرار کنند؛ چون فردی که روحیه ای افسرده و ملول دارد، توانایی برقراری رابطه عاطفی، دوستانه و با مودت را با دیگران نخواهد داشت، امام علی (علیه السلام) در این زمینه می فرماید: «هیچ مودت و دوستی برای فرد افسرده و ملول وجود ندارد»^۳؛ لذا برای افزایش شادی و نشاط در زندگی، تکنیک هایی هم چون نگاه محبت آمیز و استفاده از کلمات محبت آمیز، شادی در خانه و برنامه ریزی برای شادی و نشاط به زوجین آموزش داده شد.

ششم؛ در این آموزش های اسلامی نظام مند، به فطرت و تمایلات طبیعی زن و مرد توجه ویژه شده و هماهنگی این آموزش ها با اهداف آفرینش، مورد نظر بوده است. قرآن می فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ»^۴ یعنی «و از نشانه های او این است که از [جنس] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنارشان آرام گیرید و میان تان دوستی و رحمت نهاد. آری! در این [نعمت]، برای مردمی که می اندیشند، قطعاً نشانه هایی است». در این آیه به چند نکته مهم اشاره شده است: ۱) از اهداف آفرینش زن و مرد، رسیدن به آرامشی است که این دو در ارتباط با هم خواهند داشت؛ ۲) هر یک از زن و مرد، با ویژگی های جسمی و روانی خاصی پدید آمده اند که بدون ارتباط با هم، آن هدف تحقق نمی یابد؛ ۳) هر یک از مرد و زن، به گونه ای آفریده شده اند که به یکدیگر نیازمندند و برای رفع نیاز خود، به دیگری متمایل بوده و در تلاشند؛ ۴) تلاش برای رفع نیازهای فیزیولوژیکی و روانی - عاطفی، با ابراز محبت و مهربانی کردن زن و مرد به یکدیگر همراه است؛ ۵) خداوند این توانمندی ابراز محبت و مهربانی هر یک از زوجین را در اصل آفرینش قرار داده است و ۶) با مطالعه ابعاد وجودی هر یک از زن و مرد و احساس نیازی که آن ها به یکدیگر دارند و اهدافی که خداوند از آفرینش این دو در رشد و تعالی روانی - عاطفی، اخلاقی و زندگی اجتماعی و بقای نسل دارد، می توان به تدبیر حکیمانه پروردگار در این زمینه پی برد (فقیهی و رفیعی مقدم، ۱۳۸۸).

۱. السُّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ وَيُنِيرُ النَّشَاطَ (غررالحکم، ح ۲۰۲۳).

۲. إِذَا وَقَعَ فِي بَيْتِكَ يَوْمَ السُّرُورِ فَلَا تُخْلِهِ فَإِنَّكَ إِذَا وَقَعَتْ فِي بَيْتِ يَوْمِ الْغَمِّ لَمْ يُخْلِكَ (شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۲۸۶، ح ۲۷۰).

۳. لَا مَوَدَّةَ لِمَلُولٍ (الإرشاد فی معرفة حجج الله علی العباد؛ ج ۱؛ ص ۳۰۳).

۴. روم، ۲۱.

بر این اساس آموزش‌های روان‌شناختی بر گرفته‌شده از متون حدیثی، به دلیل انطباقش با فطرت و میل طبیعی زوجین، بهتر از سایر آموزش‌ها، خواهد توانست تنش بین همسران را زدوده و آرامش را به آن‌ها بازگرداند (فقیهی و رفیعی مقدم، ۱۳۸۸).

هفتم؛ با توجه به نتایج این پژوهش و دینی بودن آموزش‌های ارائه‌شده شاید بتوان گفت یکی از علل کارآمدی مناسب آموزش‌ها، این است که گاهی برخی زوجین، به عنوان وظیفه شرعی خود نیز اقدام به اجرای محتوای آموزشی می‌کنند، حتی اگر به نتیجه آن اطمینان نداشته باشند؛ چراکه آن‌را وظیفه شرعی خود به‌شمار می‌آورند (فقیهی و رفیعی مقدم، ۱۳۸۸). بنابراین نتیجه ضمنی این پژوهش همین خواهد بود که آن‌هایی که تعبد بیشتری در خصوص دستورات الهی داشته‌اند، در تغییر زندگی پرتنش به آرام و سعادت‌مند، موفق بوده‌اند و احساس رضایت بیشتری دارند. این یافته با نتیجه پژوهش‌های احمدی (۱۳۸۴)، فقیهی و رفیعی مقدم (۱۳۸۸) و جدیری (۱۳۹۶) هماهنگ است.

در پایان هم‌چون هر تحقیق دیگری این پژوهش نیز محدودیت‌هایی داشت. مثلاً جامعه آماری مراجعه‌کنندگان به یک مرکز مشاوره بود که در تعمیم یافته‌های پژوهش نسبت به جوامع دیگر، باید احتیاط کرد. هم‌چنین میزان تحصیلات آزمودنی‌ها دیپلم و به بالاتر بودند بنابراین تعمیم نتایج را به گروه‌های با تحصیلات پایین‌تر محدود می‌کند. پژوهش حاضر اثربخشی جلسات آموزشی فقط در پس‌آزمون اندازه‌گیری شد و در فاصله زمانی بیشتر پیگیری نشد که در این صورت، به منظور شناسایی اثربخش بسته آموزشی در بلندمدت پیشنهاد می‌شود تداوم تأثیرگذاری آن در مرحله پیگیری نیز اندازه‌گیری شود. در مجموع پیشنهاد می‌شود به منظور تبیین دقیق‌تر این پژوهش، جامعه آماری و نمونه‌گیری در سطح وسیع‌تر صورت گرفته تا تعمیم‌دهی نتایج به دیگر جوامع آماری و امکان‌پذیر باشد. هم‌چنین به منظور افزایش اعتبار نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌شود در کنار این بسته آموزشی که با رویکرد اسلامی است، بسته‌های آموزشی دیگری که فقط با رویکرد روان‌شناختی ساخته شده‌اند، ارزیابی و مقایسه شود. هم‌چنین برای تعمیم‌پذیری بهتر پیشنهاد می‌شود که بسته آموزشی حاضر برای افرادی با تحصیلات پایین‌تر اجرا و معناداری آن بررسی گردد.

منابع

- احمدی، خدابخش؛ آزاد مرزآبادی، اسفندیار و ملازمانی، علی (۱۳۸۴)، بررسی وضعیت ازدواج و سازگاری زناشویی در بین کارکنان سپاه، نشریه طب نظامی، شماره ۷.
- اولیاء، نرگس؛ فاتحی‌زاده، مریم‌السادات و بهرامی، فاطمه (۱۳۸۵)، تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوجین، خانواده‌پژوهی، تابستان، شماره ۶.
- آیت‌اللهی، زهرا (۱۳۹۲)، اخلاق خانواده، قم: دفتر نشر معارف، چاپ ششم.
- باقریان، مهرانوش؛ بهشتی، سعید (۱۳۹۰)، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر سازگاری زناشویی زوجین، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، تابستان، شماره ۶.
- بستان، حسین (۱۳۹۰)، خانواده در اسلام، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- بستان، حسین (۱۳۸۱)، اسلام و جامعه‌شناسی خانواده، تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۹)، رضایت از زندگی، قم: سازمان چاپ و نشر دارالحديث.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۱)، رضایت زناشویی، چاپ دوم، قم: سازمان چاپ و نشر دارالحديث.
- پورغفاری، سیده‌سوگل (۱۳۸۹)، بررسی اثربخشی آموزش مؤلفه‌های سبک زندگی مبتنی بر رویکرد روان‌شناسی فردی بر رضایت زناشویی در بین پرستاران متأهل بیمارستان دکتر گنجویان دزفول، فصل‌نامه یافته‌های نو در روان‌شناسی، سال چهارم، شماره ۱۲، ص ۲۷.
- پورمحسنی، فرشته (۱۳۸۹)، طراحی برنامه توانمندسازی زوجین بر مبنای الگوی رضایت‌مندی زناشویی و مقایسه آن با برنامه توانمندسازی انریج، رساله دکتری روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۴۱۰ ق)، غررالحکم و دررالکلم، قم: دارالکتاب الاسلامی.
- ثنایی، باقر (۱۳۸۵)، روان‌درمانی و مشاوره گروهی، تهران: انتشارات چهر.
- جدیری، جعفر؛ جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۸۷)، بررسی رابطه رضامندی زناشویی بر اساس معیارهای دینی با ثبات هیجانی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- جدیری، جعفر و همکاران (۱۳۹۵)، طراحی پروتکل درمان‌گری زناشویی با رویکرد اسلامی و امکان‌سنجی آن بر رضایت زناشویی، رساله دکتری روان‌شناسی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- جدیری، جعفر و همکاران (۱۳۹۶)، اثربخشی زوج‌درمانی با رویکرد اسلامی بر رضایت زناشویی، فصل‌نامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی، شماره ۲۰.
- جمشیدی، محمدعلی (۱۳۹۰)، اثربخشی توانمندسازی کارکردی زوجین به صورت گروهی بر رضامندی زناشویی مبتنی بر رویکرد اسلامی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- حیدری، مجتبی (۱۳۸۵)، دین‌داری و رضامندی خانوادگی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

دانش؛ عصمت (۱۳۸۹)، افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار با مشاوره از چشم‌اندازهای اسلامی، مطالعات روان‌شناختی، تابستان، دوره ۶، شماره ۲.

دانش، عصمت (۱۳۸۵)، تأثیر خودشناسی اسلامی در افزایش میزان سازگاری زناشویی، پژوهش‌های مشاوره، شماره ۱۱.

راغب اصفهانی، حسین‌بن‌محمد (۱۴۱۲ ق)، مفردات الفاظ قرآن، لبنان: ج اول، دارالعلم.

رفیعی‌بندری، فرحناز؛ نورانی‌پور، رحمت‌الله (۱۳۸۴)، تأثیر آموزش‌های شناختی - رفتاری بر رضایت زناشویی زوج‌های دانشجوی مستقر در خوابگاه متاهلین دانشگاه تهران، پژوهش‌های مشاوره، تابستان، شماره ۱۴.

رضاپورمیرصالح، یاسر؛ اسمعیلی، معصومه، فرحبخش؛ کیومرث (۱۳۹۲)، اثربخشی آموزه‌های هستی‌شناختی اسلامی بر رضایت زناشویی زنان متأهل، روان‌شناسی و دین، شماره ۲۲.

زادهوش، سمیه و همکاران (۱۳۹۰)، بررسی اثربخشی گروه‌درمانی شناختی - رفتاری با جهت‌گیری مذهبی بر رضایت زناشویی بانوان، مطالعات روان‌شناسی بالینی، شماره ۳.

سالاری‌فر، محمدرضا (۱۳۸۵)، نظام خانواده در اسلام، قم: مرکز نشر هاجر.

سالاری‌فر، محمدرضا (۱۳۸۶)، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

سالاری‌فر، محمدرضا (۱۳۹۳)، طراحی زوج‌درمانی شناختی - رفتاری توسعه‌یافته در افزایش رضایت زناشویی زوجها، رساله دکتری روان‌شناسی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

فتوحی‌بناب، سکینه، حسینی‌نسب، داوود و هاشمی، تورج (۱۳۸۸)، بررسی اثربخشی آموزشی رویکردهای زوج‌درمانی شناختی - رفتاری، اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار روان‌شناسی، پژوهش‌های مشاوره، شماره ۳۲.

فقیهی، علی‌نقی (۱۳۸۷)، تربیت جنسی مبانی، اصول و روش‌ها از منظر قرآن و حدیث، قم: دارالحدیث.

فقیهی، علی‌نقی؛ رفیعی‌مقدم، فاطمه (۱۳۸۸)، بررسی میزان اثربخشی آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر روایات اسلامی در رضایت زناشویی زوجین، دین و روان‌شناسی، شماره ۳.

فقیهی، علی‌نقی (۱۳۸۶)، آموزش روان‌شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث و بررسی تأثیرات روانی و تربیتی آن در روابط همسران، تربیت اسلامی، شماره ۲.

قرشی‌بنایی، علی‌اکبر (۱۳۷۱)، قاموس قرآن، جلد ۷، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ ششم.

محمدی‌ری‌شهری، محمد (۱۳۸۹)، تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث، قم: مشعر.

مصباح‌یزدی، محمدتقی (۱۳۷۸)، اخلاق در قرآن، قم، مرکز انتشارات موسسه امام خمینی (ره).

مصطفوی، حسن (۱۳۶۸)، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

منجری، فرزانه؛ شفیع‌آبادی، عبدالله و سودانی، منصور (۱۳۹۱)، اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر رضایت‌مندی زناشویی زوجها، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، شماره ۴۷.

- مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ حسین پور، محمد؛ مهدی زاده، لیلا (۱۳۸۹)، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل ۴۰-۲۰ سال، مطالعات آموزش و یادگیری، بهار و تابستان.
- Aluja, A. & Barrio, D. V. & Garcia, F. L. (2007), *Personality, social values, and marital satisfaction as predictors of parents' rearing styles*. International Journal of Clinical and Health Psychology. 7(3), 725-737.
- Bradbery, N. T. Fincham, D. F., & Beach, R. S. (1974), *Research on the nature and; determinants of marital satisfaction: A decade in review*. Journal of marriage and family. 62, 964-980.
- Dudley, Margaret, Kosinski, Frederick, (2006). *religiosity and marital satisfaction: a resarch note. Review of religious research* Vol.32, No.1, Sep, P.78-86.
- Fincham, F. D. & Lambert, N. M. & Beach, S. R. H. (2010), *Faith and Unfaithfulness: Can Praying for Your Partner Reduce Infidelity?* Journal of Personality and Social Psychology, 99(4), 649-659.
- Heaton, T.B. & Pratt, E.L. (2004). *The Effects of Religious Homogamy on Marital Satisfaction and Stability*, Journal of Family Issues, vol. 11(2): 191-207.
- Marsh, R & Dallos, R. (2001). *"Roman Catholic couples: wrath and religion"*, Fam Process. Fall, 40(3): 343-60.
- Patterson, J, Hayworth, M, Turner, C & Raskin, M. (2001), *"Spiritual issues in family therapy: A graduate-level course"*, Journal of Marital and Family Therapy, 26: 199-210.
- Dudley, M. & Kosinski, F. (2006). *Religiosity and marital satisfaction: A research note*. Review of Religious research. vol 32(1): 78-86.
- Heaton, T.B. & Pratt, E.L. (2004). *The Effects of Religious Homogamy on Marital Satisfaction and Stability*, Journal of Family Issues, vol. 11(2): 191-207