



غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی: یک تحلیل محتوای کیفی


دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد
اسلامی واحد سمنان، سمنان، ایران.

مجتبی ساتکین 


دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی،
دانشگاه الزهرا، تهران، ایران.

سید ابوالقاسم مهری نژاد * 

دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی
سمنان، سمنان، ایران.

نعمت ستوده اصل 

دانشیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم
تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

حسن اسدزاده 

چکیده

برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی یک برنامه پیشگیرانه است و پیشگیری بسیار مؤثرتر از درمان است. این برنامه یک برنامه کلی در جهت تقویت سلامت رابطه زوج‌های متأهل است. این برنامه‌ها زمانی از اعتبار لازم برخوردار است که مبتنی بر داده‌های فرهنگی آن جامعه باشد؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف شناسایی بخش‌های مؤثر در غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی انجام شد. مطالعه حاضر یک تحلیل محتوای کیفی قراردادی است. محتوای مورد پژوهش از طریق جستجوی الکترونیکی در پایگاه‌های منتخب و تأیید کارگروه تحقیق انتخاب شدند. مرور متون، انتخاب واحدها، استخراج کدهای باز، زیرطبقات، طبقات و رسیدن به درون‌مایه‌های اصلی و نام‌گذاری آن‌ها از گام‌های متداول این روش است. جهت ارتقاء دقت علمی مطالعه نیز از روش‌های مختلفی مانند استفاده از تجارب پانل ۱۵ نفره متخصصان استفاده شد. فرآیند کدگذاری نشان داد که مؤلفه‌های مؤثر در غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی را می‌توان در چهار بخش اصلی ارائه کرد که عبارت‌اند از غنی‌سازی: ۱- زیرساخت‌ها، ۲- ابزارها و قوا، ۳- قالب‌ها و ۴-

عملکردها. توافق بین اعضای پانل برای چهار بخش اصلی ذکر شده نشان داد که ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) به ترتیب برابر با ۰/۸۱ و ۰/۹۲ بوده و تمامی بخش‌ها حداقل مقدار قابل قبول را دارا هستند. چهار بخش اصلی حاصل از تحقیق حاضر می‌توانند در سطوح مختلف پیشگیری، آموزش و درمان مورد توجه برنامه‌ریزان حوزه ازدواج و خانواده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: غنی‌سازی زندگی زناشویی، آموزه‌های اسلامی، زوجین، اسلام، تحلیل محتوای کیفی.

مقدمه

رابطه‌ی زناشویی طی سال‌های اخیر به شکل معناداری تغییر نموده است و حفظ و استمرار ازدواج برای بسیاری از زوجین در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف دشوار شده است (پورمحسنی، الهیاری، فتحی‌آشتیانی، آزادفلاح و احمدی، ۱۳۹۰). آمار طلاق که معتبرترین شاخص برای آشفتنگی زناشویی است نشانگر دشواری زوجین در نیل به رضایت زناشویی است (هالفورد، ۱۳۸۷). در ایران نیز نسبت طلاق به ازدواج رشد فزاینده‌ای داشته است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از زوج‌ها ارتباطات ضعیفی با هم دارند و بیشترین شکایت زوج‌ها مربوط به مشکلات ارتباطی است (هنریان و یونسی، ۲۰۱۱). الگوهای ناکارآمد ارتباطی در روابط زوجین باعث کاهش شدید سطح رضایت زناشویی و افزایش سطح بالایی از دلزدگی - زناشویی خواهد بود (بین، لیدرمن، هیگینبوتم و گالیهر، ۲۰۲۰). تعارضات زناشویی باعث سست شدن روابط، افزایش مشکلات زناشویی و عدم ارضای نیازهای طبیعی زوجین می‌شود و با خطر فزاینده انواع اختلالات روانی همراه است و در صورت تداوم، باعث جدایی زوجین می‌شود (کانسون، بویر، هادکینسون، ویلس، لانیچون، فوندا و ۲۰۱۹). با این حال کمک به زوج‌ها در حل تنش‌ها و اختلافات، همواره مورد توجه صاحب‌نظران بوده است.

در قرن بیستم با گسترش دانش روانشناسی، زوج‌درمانی در قالب خانواده‌درمانی شکل گرفت. اکنون مکاتب و رویکردهای معتبری در زمینه درمان مشکلات زناشویی فعال هستند. در این میان نظریه شناختی رفتاری از مکتب رفتاردرمانی، شناخت درمانی در حوزه خانواده‌درمانی و نظریه هیجان‌مدار پدید آمدند تا از سه جنبه شناخت، هیجان و رفتارها به حل مشکلات زوجی بپردازد (سالاری فر، ۱۳۹۸). با این حال نکته جالب اینجاست که در حدود ۹۰ درصد تحقیقاتی که روی روابط زناشویی انجام شده بیشتر به طلاق، مشکلات و کاستی‌ها توجه کرده است و مطالعات اندکی به عملکرد صحیح زوج‌ها توجه کرده است. تحقیقات نشان می‌دهد با اینکه زوج‌های متأهل به دنبال تقویت زندگی زناشویی خود هستند اما زمانی به مشاوره روی می‌آورند که چندین سال است که با هم در حال کشمکش و درگیری هستند و حداقل یکی از آنها و یا شاید هر دوی آنها به طلاق فکر کرده‌اند.

زوج‌هایی که در شرایطی پریشان و ناراحت‌کننده قراردارند، غالباً نقاط قوت خود را نادیده می‌گیرند و بیشتر روی تضادها و مشکلاتشان تمرکز می‌نمایند. با این وجود بسیار حائز اهمیت است که ما صادقانه به شناسایی موانعی پردازیم که به نوعی جلوی ایجاد رابطه صمیمی را می‌گیرند (اولسون، ۲۰۱۶).

یکی از انواع مداخلاتی که می‌تواند به زوجین در جهت بهبودی زندگی زناشویی کمک نماید برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی می‌باشد. برنامه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی می‌تواند باعث جلوگیری از بروز مشکلات و مسائل کوچک، پیش از بروز مشکلات بزرگ‌تری در زندگی زناشویی شود. این برنامه که امروزه خیلی مورد استقبال واقع شده است در حقیقت یک برنامه کلی در جهت تقویت سلامت رابطه زوج‌های متأهل است (اولسون، ۲۰۱۶). تحقیقات نشان می‌دهند که آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش همدلی هیجانی متعادل و مسئولیت‌پذیری زوجین (جمعه‌پور و محمودی‌پور، ۱۳۹۷)، بهبود ارتباطات زناشویی (امیدیان، رحیمیان بوگر، طالع پسند، نجفی و کاوه، ۱۳۹۷)، افزایش صمیمیت زناشویی (نظری، اعتمادی و عابدی، ۱۳۹۸)، بهبود الگوهای ارتباطی (جلالی، حیدری و داودی آل یاسین، ۱۳۹۸)، کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد (اسلامی، فرحبخش و سلیمی بجستانی، ۱۳۹۹) و دلزدگی زناشویی زوجین (هاشمی باباحیدری، احمدی، شریفی و غضنفری، ۱۳۹۹) تأثیرگذار است. این برنامه نقاط قوت آن‌ها را تشخیص داده و زوج‌ها را نسبت به گفتگو در مورد رابطه‌شان کمک می‌نماید. در واقع این برنامه راهی را فراهم می‌کند تا زوج‌ها درحین گفتگو درباره مطالب مهم، بتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار نمایند. در واقع برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی یک برنامه پیشگیرانه است و پیشگیری بسیار مؤثرتر از درمان است. پیشگیری به‌عنوان مهم‌ترین رویکرد در زمینه‌های مختلف مورد توجه قرار گرفته است. در حقیقت درمان آن دسته از زوج‌هایی که خیلی دیر برای زوج‌درمانی مراجعه می‌کنند، شبیه مراحل پایانی درمان سرطان است و رابطه آن‌ها آن قدر صدمه دیده است که بازسازی آن بسیار مشکل است (اولسون، ۲۰۱۶). امروزه انواع برنامه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی از قبیل پیشگیری و ارتقاء

زوجین (PREP)، مواجهه ازدواج (ME)، ارتباط بین زوجین، برنامه TIME برای ازدواج بهتر، آموزش صمیمیت زوجین، ارتقاء ارتباط (RE)، آماده‌سازی/غنی‌سازی زندگی زناشویی اولسون و برنامه انجمن غنی‌سازی زوجین برای ازدواج (A.C.M.E) در حال اجرا می‌باشد (اولیاء و فاتحی زاده، ۱۳۹۷).

در این میان پس از چند دهه رشد در خانواده‌درمانی و ارائه مدل‌های مختلف درمانی برای درمان زوجین آشفته و دارای مشکل توسط زوج درمانگران، توجه به جنبه‌های معنوی و فرهنگی خانواده، درمانگران را وارد فضای جدیدی از مداخله‌ها کرد که در آن نه تنها به دین‌داری زوج‌ها می‌پردازند، بلکه از آن برای حل سایر ابعاد ارتباطی آنان نیز استفاده می‌کنند (والش، ۱۳۹۱). در واقع امروزه مداخلات روان‌شناختی بدون در نظر گرفتن ملاحظات بومی و فرهنگی امری غیرقابل قبول است و همچنین در تمام کشورهای دین و آموزه‌هایش بخش مهمی از فرهنگ کشورها را تشکیل می‌دهند (جان بزرگی، ۱۳۹۸؛ یونسی، ۱۳۹۲). از مهم‌ترین ملاحظات فرهنگی کشور ما نیز، توجه به فرهنگ غنی اسلامی می‌باشد. آموزه‌های اسلامی از ظرفیت بالایی برای سعادت‌مندی و خوشبختی انسان از جمله در بهبود روابط زوجین برخوردار می‌باشند (جمشیدی، نوری، جان بزرگی و فردین، ۱۳۹۴؛ سالاری فر، ۱۳۹۸). در آموزه‌های اسلامی نیاز زوج‌ها به باورهای متعالی مانند اعتقاد به خداوند، باور به وجود انسان‌های وارسته و الگوگیری از آن‌ها و اعتقاد به زندگی اخروی در مراحل مختلف زندگی زناشویی امری روشن است (سالاری فر، ۱۳۹۹). این آموزه‌ها برای تحقق صمیمیت و تقویت روابط زوجین به پاداش‌های معنوی نیز اشاره دارند؛ یعنی اگر زوجین توجه به این موضوع داشته باشند که در صورت گرایش به همدیگر، پاداش‌های معنوی در انتظار آنان خواهد بود، آنگاه نسبت به انجام دادن اقداماتی که منجر به افزایش صمیمیت آن‌ها خواهد شد، انگیزه پیدا نموده و برای تحقق آن تلاش بیشتری می‌نمایند (ثناگویی زاده، ۱۴۰۰). تعارض نیز در زندگی زناشویی زمانی اتفاق می‌افتد که همسران قادر به هماهنگی در ابعاد شناختی، رفتاری، عاطفی، ساختاری و معنوی نباشند.

به عبارت دیگر روابط آشفته زناشویی نشان‌دهنده شکست زوجین در هماهنگی و انسجام در این ابعاد می‌باشد (سالاری فر، یونسی، شریفی و غروی، ۱۳۹۲).

با یک جستجو در مطالعات حوزه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس آموزه‌های اسلامی مشخص می‌شود که اغلب آن‌ها تنها به بخشی از آموزه‌های اسلام مانند اخلاق و رفتار زوجین پرداخته‌اند. این در حالی است که آموزه‌های اسلامی یک مجموعه منظم و هماهنگ از ابعاد مادی و معنوی هستند که متشکل از بخش‌های مختلفی همچون جسمی، قلبی، عقلی، اعتقادی، اخلاقی، ساختاری، فقهی، حقوقی، عبادی، شناختی، عاطفی، رفتاری و روابط بین‌فردی می‌باشد که هر یک از این بخش‌ها در غنی‌سازی زندگی زناشویی زوجین مؤثر می‌باشند (سالاری فر، ۱۳۹۸). به نظر می‌رسد نوعی سهل‌انگاری در این‌گونه پژوهش‌ها وجود دارد؛ بنابراین پژوهش حاضر در یک تحلیل محتوای کیفی با نگاهی جامع‌تر نسبت به مطالعات قبلی و با هدف شناسایی و استخراج بخش‌ها، طبقات و مؤلفه‌های مؤثر در غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی طراحی و اجرا شد.

روش پژوهش

مطالعه حاضر، یک مطالعه تحلیل محتوای کیفی است که با هدف تبیین بخش‌های مؤثر در غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی انجام شد. منابع و محتوای تحلیل مورد پژوهش از کتب و مقالات مرتبط با زندگی زناشویی اسلامی انتخاب شد. به منظور دسترسی و انتخاب منابع مورد نظر، از دو شیوه متفاوت استفاده شد. در روش اول، از طریق جستجوی الکترونیکی پایگاه‌های فارسی‌زبان ایران‌مدکس (Iranmedex)، مگیران (Magiran)، جهاد دانشگاهی (SID)، نورمگز (Noormags)، ایران‌داک (IranDoc) و گوگل (Google)، لیستی از منابع جستجو شده تهیه شد. جستجو در این پایگاه‌ها با استفاده از ترکیب دو مجموعه کلیدواژه، شامل کلیدواژه‌های مرتبط با غنی‌سازی زندگی زناشویی از قبیل: "غنی‌سازی، غنی‌سازی زندگی زناشویی، غنی‌سازی ازدواج، توانمندسازی زناشویی، توانمندسازی زوجین، زندگی زناشویی، همسر، همسررداری، خانواده" و کلیدواژه‌های مرتبط با آموزه‌های اسلامی از قبیل: "اسلام، اسلامی، دینی، مذهبی، معنوی،

قرآن، حدیث و دین" انجام شد. هر منبع در این جستجو حداقل باید شامل یک کلیدواژه از هر دو مجموعه باشد. روند انتخاب کلیدواژگان بر اساس مرور چند مقاله با عناوین مشابه و اجماع در تیم تحقیق بود. در روش دوم نیز لیستی از منابع مرتبط با موضوع تحقیق معرفی شده از طریق تشکیل یک کارگروه چهار نفره شامل دو روانشناس آشنا با موضوع موردبررسی، یک متخصص امور حدیث و قرآن و یک نفر کارشناس مسلط به روش تحقیق نیز مد نظر قرار گرفت. سپس دو لیست، تجمیع شده و منابع نامربوط با توجه به معیار مرتبط نبودن مضمون با موضوع مورد تحقیق، حذف گردید. با اجماع نظر کارگروه چهار نفره از بین منابع باقیمانده، فقط منابعی شرایط ورود به تحلیل را داشتند که احادیث، آیات و مفاهیم دینی مرتبط با غنی سازی زندگی زناشویی در آن منابع به صورت تحلیلی موردبررسی قرار گرفته بود. این امر کمک کرد تا محقق نیاز به استنباط فقهی از احادیث را نداشته باشد و فقط بر اساس مطالعات انجام گرفته به بررسی بخش ها و مؤلفه های مؤثر بر غنی سازی زندگی زناشویی بپردازد. فرایند انتخاب منابع به گونه ای بود که منابع نهایی انتخاب شده بتواند نماینده جامعی از محتواهای ضروری در این زمینه باشد. این ضرورت توسط کارگروه چهار نفره تشخیص داده شد.

منابع و متون نهایی شده، طبق روش تحلیل محتوای قراردادی^۱ کد گذاری و تحلیل شد. روند تحلیل داده ها در این فرایند، بر اساس رویکرد سیه و شانون^۲ و به روش استقرایی^۳ انجام شد (سیه و شانون، ۲۰۰۵) که مراحل آن عبارت اند از: ۱- مشخص نمودن متون مدنظر و مرور آنها به منظور پیدا نمودن در کی مناسب نسبت به کل موارد؛ ۲- استخراج واحدهای معنایی و دسته بندی آنها تحت عنوان واحدهای فشرده یا کدهای باز؛ ۳- خلاصه و دسته بندی واحدهای فشرده تحت عنوان زیرطبقات و انتخاب برچسب مناسبی برای آنها؛ ۴- مرتب نمودن زیرطبقات در قالب طبقات کمتر بر اساس مقایسه شباهت ها و تفاوت های موجود در زیرطبقات و در نهایت انتخاب عنوانی مناسب که قابلیت پوشش طبقات حاصل شده را دارا باشد. ۵- ادغام طبقات بر اساس مقایسه مکرر بین طبقات و رسیدن به

^۱ Conventional Content Analysis

^۲ Hsieh, H. F. & Shannon, S. E.

^۳ Inductive

تم (بخش) های اصلی ۶- انتخاب عنوانی مناسب با برجسب بخش اصلی در غنی‌سازی زندگی زناشویی. جدول ۱ مثالی از روند کدگذاری داده‌ها را نشان می‌دهد.

در طول فرایند کدگذاری، جهت اطمینان از اعتبار یافته‌ها،^۱ با برخی نویسندگان متون مرور شده تماس‌هایی گرفته شد و همچنین از غوطه‌وری^۲ و درگیری مداوم پژوهشگران با داده‌ها،^۳ کنترل تفاسیر در مقابل داده‌های خام،^۴ شرکت در جلسات بحث گروهی با کارگروه چهار نفره و شرکت در نشست‌های آموزشی تحقیقاتی مرتبط استفاده شد. برای صحت نحوه کدگذاری در هر مرحله نیز از فردی که تجربه انجام تحقیق‌های کیفی را داشت^۵ خواسته شد تا متون و کدگذاری‌های اولیه و طبقات مفهومی را مورد بررسی قرار دهد و بازنگری‌های مکرر انجام شد. تنوع در انتخاب متون سبب افزایش اعتبار و تأییدپذیری بیشتر داده‌ها خواهد شد؛ به همین منظور در این مطالعه از متون مختلفی با دیدگاه‌های متفاوت در زمینه موضوع مورد پژوهش استفاده شد.

جهت غنای بیشتر و بررسی دقیق‌تر اعتبار،^۶ انتقال‌پذیری^۷، قابلیت اعتماد^۸ و تأییدپذیری^۹ نتایج، از نظرات یک پانل تخصصی از افراد خبره به روش دلفی استفاده و توافق بین آن‌ها در مورد روند استخراج بخش‌های اصلی از طبقات مورد ارزیابی و بررسی قرار گرفت (عادل مهربان، ۲۰۱۵؛^{۱۰} وبر، ۱۹۹۱). روند کار بدین صورت بود که طبقات استخراج شده به صورت یک چک‌لیست طراحی و شماره‌گذاری شد. به منظور انتخاب اعضای پانل واجد شرایط، از ترکیب نمونه‌گیری هدفمند و گلوله‌برفی استفاده شد. تعداد ۱۵ کارشناس شامل ۱۰ نفر متخصص حوزوی با تحصیلات روانشناسی و ۵ نفر متخصص

۱ Credibility

۲ Immersion

۳ Prolong Engagement with the data

۴ Interpretations against raw data Checking

۵ Peer check

۶ Confirmability

۷ Credibility

۸ Transferability

۹ Dependability

۱۰ Confirmability

۱ Adel Mehraban, M.

۱ Weber, R. P.

روانشناسی با سابقه مطالعات و تحقیقات اسلامی انتخاب شدند. در این روش جهت کمی سازی میزان توافق اعضای پنل از دو شاخص روایی شامل ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) برای ارزیابی روایی محتوایی از نظر متخصصان استفاده شد. این دو شاخص در واقع همگرایی صاحب نظران این حوزه را در مورد ضرورت داشتن و مرتبط بودن عوامل نهایی با طبقات مورد نظر در فرایند تحلیل محتوا می سنجد که در زیر به نحوه محاسبه آن‌ها اشاره شده است: ضریب نسبی روایی محتوا = (تعداد متخصصان) و شاخص روایی محتوا = (تعداد متخصصان) که آیتم مورد نظر را مرتبط یا مرتبط ولی نیاز به بازبینی تشخیص داده اند / تعداد کل متخصصان). برای هر عامل مورد بررسی با در نظر گرفتن ۱۵ کارشناس حداقل مقدار مورد قبول برای CVR بر اساس جدول لاوشه برابر ۰/۴۹ و برای شاخص CVI برابر با ۰/۷۹ می باشد (حاجی زاده و عسگری، ۲۰۱۱). روند اصلاح طبقات و بخش‌های مورد نظر تا حصول توافق و رسیدن به CVI و CVR مورد نظر بین متخصصان ادامه یافت.

یافته‌ها

پس از جستجو در منابع و تأیید آن‌ها توسط کارگروه، ۱۶ کتاب (امینی، ۱۳۹۷؛ انصاریان، ۱۳۸۰؛ پسندیده، ۱۳۹۳، ۱۳۹۵؛ پناهی، ۱۳۹۴؛ جان بزرگی، ۱۳۹۸؛ جان بزرگی، ۱۳۹۷؛ جوادی آملی، ۱۳۹۱، ۱۳۹۷؛ حسین زاده، ۱۳۹۰؛ سالاری فر، ۱۳۹۸، ۱۳۹۹؛ سوزنچی، ۱۳۹۵؛ صفائی حائری، ۱۳۹۳؛ عیسی زاده، ۱۳۹۷؛ محمدی ری شهری، ۱۳۹۲) و ۱۳ مقاله (باقریان و بهشتی، ۱۳۹۰؛ تقوی پور، اسماعیلی و صلواتیان، ۱۳۹۶؛ ثناگویی زاده، ۱۴۰۰؛ جدیری، فتحی آشتیانی، موتابی و حسن آبادی، ۱۳۹۶؛ جمشیدی و همکاران، ۱۳۹۴؛ حسینی زند، شفیع آبادی و سودانی، ۱۳۹۱؛ سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۲؛ شفیع و جزایری، ۱۳۹۷؛ محمدی عسکرآبادی، ۱۳۹۸؛ مهدی نژاد قوشچی و اسدپور، ۱۳۹۶؛ نوین و بهرامی احسان، ۱۳۹۵؛ هاشمی باباحیدری و همکاران، ۱۳۹۹؛ هوشنگی، امین ناجی،

جمشیدی راد و موسایی پور، ۱۳۹۳) و نرم‌افزارهای جامع الاحادیث ۳,۵ و مجموعه آثار علامه طباطبایی ۲، جهت تحلیل محتوا در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. مطابق با این فرایند در نهایت ۳۲۲ کد باز استخراج و سپس این کدها در ۵۸ زیرطبقه و سپس در ۱۴ طبقه جای داده شد. در نهایت از این طبقات، ۴ بخش (تم) اصلی با عنوان بخش‌های نهایی مؤثر در غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس آموزه‌های اسلامی مشخص شدند. به جهت آشنایی با نحوه کدگذاری در تشکیل طبقات، به‌عنوان نمونه جدول ۱ روند کدگذاری برای یکی از طبقات به نام "مداخلات ساختاری" بیان شده است. این طبقه نیز خود یکی از طبقاتی است که منجر به تشکیل یکی از بخش‌های اصلی بنام "غنی‌سازی قالب‌ها" شده است.

جدول ۱. مثال از نحوه کدگذاری و استخراج طبقه موردنظر

نام طبقه	نام زیر طبقات	کدهای باز
مداخلات ساختاری	توزیع قدرت	خانواده سازمانی اجتماعی است و هر فرد در آن جایگاه ویژه‌ای دارد. در این
	حقوق	سازمان مانند دیگر نهادهای اجتماعی، همه افراد در یک رتبه نیستند. از دیدگاه
	خانواده مالی	اسلام مانند بیشتر نظریه‌های خانواده‌درمانی، والدین در خانواده اقتدار بیشتری
	و غیرمالی	دارند. آموزه‌های اسلام افزون بر پذیرش اقتدار والدین، به شوهر نیز اقتدار بیشتری
	مرزها و	در خانواده می‌دهد. در زوج‌درمانی اسلامی اعتقاد بر این است که برخی مشکلات
	ساختاری	زوج‌ها به ساختار خانواده مربوط می‌شود. تغییر روابط مشکل زای زوج‌ها با
	حریم درونی و بیرونی	اصلاح چگونگی توزیع قدرت و مرزهای درونی و بیرونی خانواده بر اساس متون
	مسئولیت‌ها	اسلامی اتفاق می‌افتد. اختلافات زوجین در رعایت حقوق یکدیگر از نگاه اسلامی
	نقش‌ها	نیز به ساخت خانواده بازمی‌گردد.

نتایج آخرین مرحله از فرایند کدگذاری در جدول ۲ نشان داده شده است. در این مرحله که در واقع چکیده نهایی کدگذاری این تحلیل محتوا را نشان می‌دهد، برای دستیابی به بخش‌های اصلی در غنی‌سازی زندگی زناشویی، از تلفیق ۱۴ طبقه با عناوین مداخلات جسمی، قلبی، صدری، حسی، تجسمی، عقلی، اعتقادی، اخلاقی، ساختاری، عبادی، شناختی، عاطفی، رفتاری و روابط بین فردی، نهایتاً ۴ بخش یا تم اصلی استخراج و بدین

شکل نام‌گذاری شدند: ۱- غنی‌سازی زیرساخت‌ها، ۲- غنی‌سازی ابزار و قوا، ۳- غنی‌سازی قالب‌ها و ۴- غنی‌سازی عملکردها.

این چهار بخش به ترتیب از ۳، ۳، ۴ و ۴ طبقه منتج شد. امکان کم کردن بخش‌ها و تلفیق آن‌ها از نظر متخصصین تیم تحقیق وجود نداشت. نتایج بررسی توافق بین اعضای پانل و بررسی روایی محتوا در مورد بخش‌های استخراج شده، نشان داد که مقدار شاخص CVR برای این چهار بخش اصلی به ترتیب برابر ۰/۷۵، ۰/۷۲، ۰/۸۵ و ۰/۹۴ با میانگین ۰/۸۱ است که همگی حداقل مقدار قابل قبول بر اساس جدول لاوشه (۰/۴۹) را دارا هستند. همچنین نتایج این روایی برای شاخص CVI نیز نشان داد که مقدار این شاخص برای عوامل ذکر شده به ترتیب مقادیری برابر ۰/۸۹، ۰/۹۳، ۰/۹۳ و ۰/۹۶ با میانگین ۰/۹۲ است که همگی حداقل مقدار مورد قبول برای این شاخص یعنی ۰/۷۹ را دارا هستند.

جدول ۲. بخش‌ها و طبقات استخراج شده مؤثر در غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی

بخش‌های اصلی	طبقات
غنی‌سازی زیرساخت‌ها	مداخلات جسمی
	مداخلات قلبی
	مداخلات صدری
غنی‌سازی ابزار و قوا	مداخلات حسی
	مداخلات تجسمی
	مداخلات عقلی
غنی‌سازی قالب‌ها	مداخلات اعتقادی
	مداخلات اخلاقی
	مداخلات ساختاری
غنی‌سازی عملکردها	مداخلات عبادی
	مداخلات شناختی
	مداخلات عاطفی
	مداخلات رفتاری
	مداخلات روابط بین فردی

بحث

پژوهش حاضر با هدف اکتشاف بخش‌های اصلی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی انجام شد. تکنیک تحلیل محتوای کیفی جهت رسیدن به این هدف انتخاب شد. تحلیلی بودن متون دینی انتخاب شده، اساسی‌ترین شرط انتخاب آن‌ها جهت تحلیل محتوا بود. در نهایت نتایج این بررسی نهایتاً نشان داد که بخش‌های اصلی مؤثر در غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی را می‌توان در ۴ دسته‌بندی کلی جای داد که عبارت‌اند از: ۱- غنی‌سازی زیرساخت‌ها، ۲- غنی‌سازی ابزار و قوا، ۳- غنی‌سازی قالب‌ها و ۴- غنی‌سازی عملکردها.

۱) غنی‌سازی زیرساخت‌ها

با بررسی آیات قرآن و روایات، به نظر می‌رسد برای ورود صحیح و منطبق بر مبانی و اصول اسلامی به زندگی زناشویی و بهبود روابط زوجین، ابتدا می‌بایست تصویری حقیقی از صورت و سیرت انسان و حیات وی از نظر خالق انسان داشته باشیم. در واقع تعریف و تصویر حقیقی از انسان، مقدم‌هایی اساسی، جدی و اجتناب‌ناپذیر برای ورود به موضوع غنی‌سازی زندگی زناشویی است. طبق آموزه‌های اسلامی، انسان از روحی و بدنی ترکیب شده است. خدای تعالی این نوع از موجودات را آن روز که ایجاد می‌کرد از دو جزء و دو جوهر ترکیب کرد، یکی ماده بدنی و یکی هم جوهری مجرد، که همان نفس و روح باشد و این دو، مادام که انسان در دنیا زندگی می‌کند متلازم و با یکدیگر اند، همین که انسان مرد بدنش می‌میرد و روحش، هم چنان زنده می‌ماند و انسان که حقیقتش همان روح است به سوی خدای سبحان بازمی‌گردد (جوادی آملی، ۱۳۹۳؛ طباطبایی، ۱۳۷۴). انسان با همین ترکیب خاص (ماده و روح) و استعداد مخصوص خود، می‌تواند به کمال انسانی برسد (سبحانی تبریزی، ۱۳۸۸). نتیجه اینکه، حرکت و تحول ماده، زمینه‌ساز تعلق روح به بدن است و تعلق روح به بدن، تنها راه تکامل انسان و رسیدن وی به کمال است. اهمیت این موضوع از آنجایی مشخص می‌شود که طبق دیدگاه اسلامی، جسم و روح انسان، مادام که انسان در دنیا زندگی می‌کند در تعامل مستمر و تأثیر و تأثر متقابل با یکدیگر قرار دارند (طباطبایی، ۱۳۷۴).

در مطالعه حاضر منظور از غنی سازی زیر ساخت های زندگی زناشویی، داشتن برنامه هماهنگ و هم زمان برای توانمندسازی ابعاد مادی و معنوی هر یک از زوجین به عنوان یک انسان می باشد. به بیانی دقیق تر ابعاد مادی و معنوی انسان، زیرساخت های وجودی وی برای انجام هر نوع مداخله ای می باشند. در واقع زوجین قبل از اینکه هر نقشی مانند فرزندی، همسری و یا والدی را عهده دار باشند، انسانی با دو بعد مادی و معنوی هستند که هر یک از این ابعاد غنی سازی مخصوص به خود را نیاز دارند. شهید مطهری مشخصاً در این رابطه می فرماید: غذای روح علم و عشق و امید و ایمان است. اشتباه اصلی فرزند آدم که در جستجوی سعادت، جان به لب رسانیده، همین است که تشنگی و احتیاج روح را می خواهد با سیر کردن بدن تأمین کند (مطهری، ۱۳۹۳). با توضیحات فوق، غنی سازی زیرساخت های زندگی زناشویی شامل مداخلات جسمی (مادی) و مداخلات قلبی - صدوری (معنوی) می باشد.

۱. مداخلات جسمی

در آموزه های اسلامی توصیه های دقیق و فراوانی درباره چگونگی پرداختن به بعد جسمی و جنبه های بیولوژیک زندگی انسان شده است. حسن زاده آملی در توضیح مراحل آفرینش انسان می فرماید: اولین صورتی که به ماده اولیه انسان تعلق می گیرد، صورت طبیعی است که مقوم او و حافظ مزاج اوست، سپس رو به تکامل می نهد و همچون گیاهی رشد می کند و به تدریج نفس حیوانی که مبدأ حس و حرکت است به او تعلق می گیرد و پس از آن به نفس ناطقه انسانی که مبدأ افعال انسانی است - چون تعقل و تفکر - می رسد. پس انسان یک حقیقت و هویت ممتد، از طبیعت تا مجرد است (حسن زاده آملی، ۱۳۶۱). جوادی آملی پرداختن به موضوعاتی مانند سلامت جسمی، نظافت و بهداشت، خوردن و آشامیدن، لباس و پوشش، زینت و آراستگی، خواب و بیداری، تحرک و ورزش، مسافرت، مسکن و امکانات زندگی را از جمله موارد اولیه و ضروری مورد تأکید اسلام برای داشتن یک زندگی سالم و الهی می داند. ایشان با شرح تفصیلی هر یک از موضوعات بیان شده آن ها را جزو عوامل مادی که انسان برای داشتن یک زندگی سعادت مندانه به آن نیاز دارد معرفی

می‌نماید (جوادی آملی، ۱۳۹۱). شرح مفصل هر یک از عوامل ذکر شده در متون معتبر اسلامی نشان از اهمیت بعد جسمی در کیفیت زندگی انسان دارد (مامقانی، ۱۳۸۸؛ نراقی، ۱۳۷۷). با این توصیفات در این مطالعه منظور از مداخلات جسمی در بخش غنی‌سازی زیرساخت‌ها، پرداختن به نیازهای بیولوژیک و جنبه‌های مادی زندگی مانند تنفس، تغذیه، خواب، نیاز جنسی و سلامت جسمانی می‌باشد که به‌عنوان پیش‌نیازهای داشتن یک زندگی زناشویی موفق، لازم (و نه کافی) هستند. ارائه برنامه‌هایی مانند تنظیم تنفس، اصلاح مزاج و برنامه مناسب تغذیه، اصلاح و تنظیم سبک خواب و بیداری، تقویت روابط جنسی و برنامه مراقبت‌های منظم پزشکی از جمله موضوعات مداخلات جسمی هستند.

۲. مداخلات قلبی

در این مطالعه منظور از مداخلات قلبی و صدری، اقداماتی در جهت غنی‌سازی زیرساخت‌های معنوی وجود انسان می‌باشد. اصیل‌ترین تمایل آدمی رشد معنوی، روحی و تحقق کمال واقعی است که از آن به قرب الهی یاد می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۷۶). معنویت جوهره‌ای است که همه ابعاد وجودی را جهت می‌دهد و به سمت معنایی خاص (هدف غایی انسان) پیش می‌برد (جان بزرگی، ۱۳۹۸). از دیدگاه چندبعدی معنوی که یک رویکرد توحیدی بر اساس مبانی اسلامی است، اجزاء تشکیل‌دهنده هسته مرکزی نظام روان‌شناختی انسان عبارت‌اند از: قلب و صدر و عقل. این‌ها سه سازه روانی-معنوی خود هستند که امکانات و شرایط لازم برای تحول شخصیت را در اختیار انسان می‌گذارند (جان بزرگی، ۱۳۹۵). قلب یکی از سازه‌های مهم روان‌شناختی و شاید مهم‌ترین سازه شخصیت به ویژه در حوزه معنوی است و عضوی معروف که در قرآن کریم از آن بارها یاد شده است (۱۶۸ بار). قلب، سازه تصدیق‌گر روانی-معنوی انسان می‌باشد. ساختار قلب به گونه‌ای است که در عمق و هسته خود عقل را جای داده است و دارای تعامل خاصی با آن است که در تعامل با دیگر سازه‌های روان‌شناختی، تنظیم رفتار انسان را بر عهده دارند. خود قلب در حوزه گسترده‌تری به نام صدر استقرار یافته است (جان بزرگی، ۱۳۹۸). محققان با تحلیل

روایات و منابع دینی، قلب را در منابع دینی یکی از منابع فهم و درک می‌دانند که شناخت‌های عمقی و باطنی را در حوزه ادراکی انسان بر عهده دارد و آن را منشأ حکمت و بصیرت و بینش می‌دانند (سبحانی نیا، ۱۳۹۲). برای این اساس، شناخت قلبی، هم شناخت از راه جوارح و هم شناخت باطنی و حضوری را در بردارد. قلب در قرآن کریم آن چیزی است که آدمی به وسیله آن درک می‌کند و به وسیله آن احکام عواطف باطنی‌اش را ظاهر و آشکار می‌سازد مثلاً حب و بغض، خوف و رجاء، آرزو و اضطراب درونی و امثال آن را از خود بروز می‌دهد، پس قلب آن چیزی است که حکم می‌کند و دوست می‌دارد و دشمن می‌دارد و می‌ترسد و امیدوار می‌شود و آرزو می‌کند و خوشحال می‌شود و اندوهناک می‌گردد، وقتی معنای قلب این باشد پس در حقیقت قلب همان جان آدمی است که با قوا و عواطف باطنیه‌ای که مجهز است به کارهای حیاتی خود می‌پردازد (طباطبایی، ۱۳۷۴).

قلب را از آن جهت به عنوان یکی از زیرساخت‌های معنوی وجود انسان می‌دانیم که بر اساس آیات قرآن، خداوند حائل بین آن و انسان بوده، بر آن تسلط دارد و فعال شدن بعد معنوی، انسان را با زندگی واقعی متصل می‌کند.^۱ قطع ارتباط با خدا، قلب را متوجه موضوعات پراکنده می‌کند این آغاز مشکلات روان‌شناختی است، چون نفع و ضرر آن‌ها یکسان است و قابل مقایسه با خداوند نیستند؛ بنابراین قلب مفهوم گسترده‌ای در نظام روان‌شناختی انسان دارد و در بسیاری از موارد مخاطب خداوند است. نکته مهم اینجاست که ویژگی‌ها و کنش‌وری‌های نظام روان‌شناختی انسان در این حوزه متمرکز است؛ بنابراین مسئولیت انسان با توجه به آنچه گفته شد، متوجه این ساختار است. خداوند نیز به آنچه در این حوزه ساخته می‌شود، کار دارد. انتخاب انسان از اینجاشی می‌شود، به گونه‌ای که حتی می‌تواند عقل را خدا سو و هدایت ویژه خدا را از آن خود کند. قلب با تصدیق‌گری خود محل شکل‌گیری ایمان، اطمینان و یقین‌های علمی - اعتقادی است (جان بزرگی، ۱۳۹۸).

درباره نقش و تأثیر قلب در روابط زوجین باید گفت که با توجه به آیات قرآن کریم^۲ خداوند متعال وجود همسر را مایه آرامش انسان قرار داده است تا در کنار او آرامش یابد و

۱. انفال، ۲۴

۲. اعراف ۱۸۹

جایگاه نزول این آرامش و سکینه را نیز در قلب انسان قرار داده است (پسندیده، ۱۳۹۵). همچنین خداوند متعال در کنار آرامش همسران برای یکدیگر، از قرار دادن مودت و رحمت میان آن‌ها یاد کرده است. مودت نیز جلوه رفتاری محبت است که در قلب انسان جای دارد. در واقع آرامش یکی از فلسفه‌های ازدواج است که می‌توان آن را به‌عنوان هدف یاد کرد و مودت و رحمت را می‌توان به‌عنوان مبنای رابطه میان همسران دانست که تحقق بخش آن هدف است. علامه طباطبائی در تفسیر مودت و رحمت می‌فرماید: کلمه مودت تقریباً به معنای محبتی است که اثرش در مقام عمل ظاهر باشد و درباره کلمه رحمت می‌فرماید: رحمت به معنای نوعی تأثیر نفسانی است که از مشاهده محرومیت محرومی که کمالی ندارد و محتاج به رفع نقص است، در دل (قلب) پدید می‌آید و صاحب‌دل را وادار می‌کند به اینکه در مقام اقدام برآید و همچنین در این باره می‌فرماید یکی از روشن‌ترین جلوه‌گاه‌ها و موارد خودنمایی مودت و رحمت، جامعه کوچک خانواده است، چون زن و شوهر در محبت و مودت، ملازم یکدیگرند (پسندیده، ۱۳۹۵). حال با این توضیحات این سؤال به ذهن متبادر می‌گردد که منبع مودت و رحمت کجاست؟ و قرآن کریم پاسخ می‌دهد که مودت و رحمت، پیوند قلب‌هاست و این جز از خداوند متعال بر نمی‌آید و خداوند در این باره می‌فرماید: پس خدا میان دل‌های شما الفت برقرار کرد^۳ و در جای دیگری می‌فرماید: و میان دل‌هایشان الفت و پیوند برقرار کرد که اگر همه آنچه را در روی زمین است، هزینه می‌کردی نمی‌توانستی میان دل‌هایشان الفت اندازی، ولی خدا میان آنان ایجاد الفت کرد؛ زیرا خدا توانای شکست‌ناپذیر و حکیم است^۴ (پسندیده، ۱۳۹۵). طبق روایات قلب ظرفی است که اگر در این ظرف، ایمان به حق و قیامت، پاکی، نورانیت، حیات، خوف از عذاب، خشیت، اخلاص، رقت، رأفت، رحمت، محبت و عشق جای داده شود، صاحب آن از آرامش و اطمینان و امنیت برخوردار خواهد

۱. فتح، ۴ و ۱۸

۲. روم، ۲۱

۳. آل عمران، ۱۰۳

۴. انفال، ۶۳

بود و کل کسانی که با او در ارتباط اند در امنیت و سلامت و راحت خواهند بود و اگر این ظرف جایگاه، طمع، بخل، حرص، حسد، کینه، نفاق، کفر، شرک، قساوت، بدگمانی و امثال این اوصاف شود، دارنده چنین قلبی موجودی خطرناک، مضر، آلوده، پلید و ستمکار خواهد بود و احدی در کنار او امنیت نخواهد داشت (انصاریان، ۱۳۸۰)؛ بنابراین با این توضیحات به نظر می‌رسد قلب که مهم‌ترین سازه شخصیت، به‌ویژه در حوزه معنوی انسان است و آدمی به‌وسیله آن درک می‌کند و سازه بسیار مهمی در جهت تحقق آرامش در وجود انسان مخصوصاً بعد ازدواج است که جایگاه آن قطعاً قلب انسان و سلامت و تقویت آن، تضمین‌کننده تحقق این امر می‌باشد.

۳. مداخلات صدری

صدر مفهومی است که در منابع دینی (۴۶ بار آیات قرآن) زیاد به آن اشاره شده است. اموری که خداوند در قرآن به صدر نسبت می‌دهد، مجزای از قلب است. قلب سازه تصدیق‌گر روانی - معنوی و صدر سازمان ادراکی طبیعی - معنوی است. قلب در درون صدر قرار دارد، اما منظور از صدر یک سازه فیزیکی نیست؛ بلکه صدر نیز سازه‌ای روانی - معنوی است که در یک سازمان واحد و متعامل با قلب و عقل کار می‌کند که بیشتر کنش اجرایی - ادراکی را بر عهده دارد. صدر از یک سو داده‌های ساختار فیزیکی و غریزی را در اختیار کنش‌های عالی‌تر عقل و قلب قرار می‌دهد و از سوی دیگر، محل ادراک و صدور اعمال و واکنش‌های هشیار و ناهشیار، عقلانی و غیرعقلانی انسان است. قلب اشاره به عقل و علم دارد و صدر افزون بر این‌ها شامل قوای شهوانی، غضبیه و ... می‌شود (جان بزرگی، ۱۳۹۸). راغب اصفهانی می‌گوید: قلب اشاره به عقل و علم دارد و صدر، افزون بر این‌ها شامل سایر قوای شهویه، غضبیه و ... می‌شود (راغب اصفهانی، ۱۳۸۷). توضیح دیگر اینکه ارتباط صدر و قلب همانند سفیدی چشم و سیاهی آن و یا همانند حیاط خانه و خانه است. همان‌طور که در حیاط خانه ممکن است چیزهایی از قبیل حیوان، درخت و ... یافت شود که در خانه نباشد، در صدر هم ممکن است چیزهایی یافت شود که در قلب نباشد و نیز همان‌گونه که عرق، گرد و خاک و ... به سفیدی چشم، راه می‌یابد، صدر نیز جایگاه ورود

و ساوس و آفات می‌باشد. صدر مانند حوض آب است و قلب چون آب و از آنجا که صدر در ابتدای مقام قلب است، مسمی به صدر شده است. از آیات قرآنی برمی‌آید که صدر، پذیرنده انواع وساوس، آفات، شهوات و هواهای نفسانی است، چراگاه نفس اماره و همواره مورد آزمایش است، به صورتی که اگر وسوسه‌ها تداوم یابد، وارد قلب می‌شود و از سوی دیگر محل ورود نور دیانت نیز می‌باشد که اگر تداوم یابد، وارد قلب شده و تبدیل به نور ایمان می‌گردد. از این رو انشراح و ضیق به صدر — و نه قلب — اختصاص دارد. قلب داخل صدر است. معدن نور ایمان و تقوی است. حالات و صفاتی همچون سکینه، اطمینان، خشوع، خلوص و طهارت جایگاهش در قلب است که با عبور از صافی صدر به قلب می‌رسند (حکیم ترمذی، ۱۴۲۸). صدر بیشتر یک سازه روانی- ادراکی است که داده‌های بعد طبیعی را هم در اختیار نظام پردازشگر قرار می‌دهد. به نظر می‌رسد صدر هم محل درک و ضبط افکار بی‌شمار است و هم محل مدیریت ادراک قوای غیرعقلاتی مانند تمایلات طبیعی (راغب اصفهانی، ۱۳۸۷).

صدر محل درک دریافت‌های معنوی (آیات الهی) و دریافت‌های شهودی و محل دریافت‌های معنوی منفی (وسوسه‌های شیطانی) و همچنین محل درک تعارض‌های روان‌شناختی، هم نیروهای عقل و هم نیروهای ضدعقل (وسوسه‌های نفس و شیطانی) می‌باشد. صدر برخلاف قلب، امکان اکراه و اجبار را دارد، یعنی ممکن است چیزی را که انسان دوست ندارد و خلق او را تنگ می‌کند در دل خود حفظ کند و یا بالاتر از ظرفیت خود، پذیرش داشته باشد. در اینجا یعنی صدر امکان پذیرش امور متضاد و معارض نیز وجود دارد و در آیات ملاحظه شد که حتی امکان پذیرش دشمن را نیز دارد. صدر هر چند با عقل و قلب تعامل دارد، ولی خود به‌عنوان یک ساختار نسبتاً مستقل ممکن است اعمالی هدایت کند. اعمالی که به‌ویژه تکانه‌ای و با شتاب انجام می‌شوند. زمینه‌های آسیب‌پذیری انسان از اینجاست که می‌خورد، به نظر می‌رسد بی‌تحملی، عصبانیت، اضطراب، غمگینی و بی‌حوصلگی، عجله و شتاب نیز از این سازه سرچشمه می‌گیرد. گشودگی، افزایش انعطاف‌پذیری، تحمل، خودمهارگری، پذیرش خود، دیگری و شرایط از شاخص‌هایی

است که در این حوزه بروز می‌کند. کنش اصلی این سازه روانی - معنوی در صورت تعادل، پذیرش و انعطاف است. انقباض (ضیق صدر) و انبساط (شرح صدر) این سازه روانی معنوی، موجب شکل‌گیری عملکرد بسیار متفاوت در انسان می‌شود. از آیات قرآن چنین دریافت می‌شود که انقباض آن، انسان را بی‌قرار می‌کند. مفاهیم دیگر قرآنی مانند تعجیل، بی‌ثباتی عاطفی، قضاوت عجولانه، بی‌صبری و ناسپاسی و جز آن در صورتی بروز می‌کنند که شرح صدر نباشد (جان بزرگی، ۱۳۹۸). علامه طباطبائی در مورد اهمیت شرح صدر و سعه وجودی، آن را مسیر و راه هدایت ویژه تکوینی در قلب انسان می‌داند (جمعی از نویسندگان، ۱۳۶۱)؛ بنابراین با توضیحات فوق مشخص است که غنی‌سازی در بعد معنوی و در مداخلات صدری، بر روی صدر که یکی از سازه‌های مهم شخصیت در حوزه معنوی انسان است انجام می‌شود و به وسیله آن توسعه وجودی در زوجین ایجاد می‌شود. این مداخلات در جهت شرح صدر و افزایش ظرفیت وجودی زوجین، باعث تحمل بهتر سختی‌ها و ناکامی‌ها، پرهیز از رفتارهای عجولانه و تکانه‌ی، جلوگیری از ناسپاسی‌ها و از بین بردن زمینه‌های آسیب‌پذیری در انسان می‌شود که هر یک از موارد ذکر شده به تنهایی برای برهم زدن آرامش و امنیت زندگی زناشویی است.

۲) غنی‌سازی ابزار و قوا

در مطالعه حاضر منظور از غنی‌سازی ابزار و قوا، فعال‌سازی و تقویت قوای نفس انسان می‌باشد. طبق نظر برخی دانشمندان اسلامی حس، خیال، وهم و عقل قوای نفس انسان هستند (قانعی، ۱۳۹۲). داشتن برنامه منظم برای تقویت و غنی‌سازی قوای نفس هر یک از زوجین، به‌عنوان یک انسان، پیش‌فرض زمینه‌ای اصلی در جهت غنی‌سازی زندگی زناشویی می‌باشد. به بیانی دقیق‌تر هنگامی که زوجین از حواس، تخیل، تصویرسازی و عقل خود به‌درستی استفاده کنند، توانایی بیشتری در انتخاب تصمیم‌ها و عملکردهای صحیح خواهند داشت و همه این‌ها منجر به کسب رضایت بیشتر در زندگی زناشویی خواهد شد. به‌طور مثال زوجینی که به‌درستی از حواس پنجگانه خود برای ارتباط بهتر با همسرشان استفاده می‌کنند؛ یکدیگر را می‌بوسند، لمس می‌کنند، از بوی خوش برای همدیگر استفاده

می‌کنند، برای یکدیگر زینت و آرایش می‌کنند و از کلمات و لحن و میزان صدای مناسب برای ارتباط با همسرشان بهره می‌برند و همچنین زوجینی که قادر به کنترل تخیل و تصاویر ذهنی خود هستند و از قوه عقل خود بهتر استفاده می‌کنند ثبات، استحکام و احساس رضایت بیشتری را در زندگی زناشویی تجربه خواهند نمود. با این توضیحات، بخش غنی‌سازی ابزار و قوا شامل مداخلات حسی، مداخلات تجسمی و مداخلات عقلی می‌باشد.

۴. مداخلات حسی

تمام ارتباط ما با محیط، از طریق حواس پنجگانه صورت می‌گیرد. حواس انسان نقش بسیار مهمی در زندگی هر فرد ایفا می‌کنند به طوری که اختلال در عملکرد تنها یکی از حواس بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی و چشایی می‌تواند زندگی فرد را دستخوش تغییرات بسیار نامطلوبی کرده و کیفیت آن را تا حد زیادی کاهش دهد؛ بنابراین هر یک از این حواس نقش بسیار منحصر به فردی را در عملکرد فرد در زندگی به عهده دارند و بخشی از موفقیت در زندگی مشترک، کار و زندگی، وابسته به تقویت این حواس و حساس‌تر کردن آن‌هاست. حس بینایی نقش مهمی در زندگی زناشویی دارد. مطالعات نشان می‌دهد در اغلب موارد، افراد از نظر ظاهری جذب یکدیگر می‌شوند. حرکات و رفتارهای خاص، شکل بدن، ظاهر اندام‌های بیرونی، نوع لباس پوشیدن و راه رفتن نقش مهمی در ایجاد برانگیختگی مخصوصاً برانگیختگی جنسی که یکی از موضوعات مهم در روابط زوجین می‌باشد دارند. در آموزه‌های اسلامی نیز موارد بسیاری در مورد نقش جنبه‌های بصری در زندگی زناشویی مانند نگاه کردن همسران به یکدیگر وجود دارد. پیامبر اکرم (ص) در مورد نگاه محبت‌آمیز به همسر فرمود: هنگامی که بنده‌ای به صورت زنش و زنش به صورت او نگاه کند، خداوند به هر دوی آن‌ها نظر رحمت می‌افکند (زید بن علی، ۱۲۲ ق) و یا در مورد آراستگی زن و شوهر برای یکدیگر فرمودند: اگر زن خود را برای شوهر نمی‌آراست، بی‌گمان در دل او جانمی‌گرفت (محمدی ری شهری، ۱۳۹۲) و همچنین مرد در برابر زنش، همان وظیفه‌ای را دارد که زنش در برابر او دارد؛ یعنی خود را بیاراید. در حدیثی از امام صادق (ع) به ده عامل نشاط‌آور اشاره شده است که یکی از آن‌ها نگاه کردن به همسر

زیباروی است (مجلسی، ۱۴۰۳ق). این حدیث نشان‌دهنده اهمیت حس بینایی در روابط همسران و همچنین تأثیر زیبایی ظاهری در شادابی و نشاط زندگی زناشویی می‌باشد. همچنین در منابع دینی به شدت بر پرهیز از نگاه حرام به‌عنوان عامل حفظ زندگی مشترک تأکید شده است (طباطبایی، ۱۳۷۴). حس شنوایی نیز در زندگی زناشویی نقش مهمی دارد. پیامبر (ص) در باب به دست آوردن دل همسر و تسخیر قلب او فرمودند: این سخن مرد به زن که دوست دارم، هرگز از دل زن بیرون نمی‌رود (کلینی، ۱۴۰۷ق). شنوایی در برانگیختگی و تحریک زوجین نیز نقش مؤثری دارد. برای بسیاری از افراد، لحن و آهنگ صدا در برقراری ارتباط، بسیار تأثیرگذار است. جدای از لحن و آهنگ، نوع کلماتی هم که فرد می‌شنود، در تمایل یا بی‌تمایلی او به رابطه با همسرش مؤثر هستند. تحریک لمسی نیز نقش مهمی در زندگی زناشویی دارد. پیامبر خدا (ص) در اهمیت گرفتن دست و لمس همسر فرمود: هنگامی که بندگان، دستان همسرشان را بگیرند، گناهانشان از لابه‌لای انگشتانشان فرو می‌ریزد (زید بن علی، ۱۲۲ق). لامسه هم در روابط غیرجنسی و هم در روابط جنسی میان همسران تأثیرگذار است. به‌طورمثال تحریک و برانگیختگی از طریق سطوح مختلف پوست، شاید شایع‌ترین منبع برانگیختگی جنسی حسی باشد و بیش از سایر حواس نقش داشته باشد. همچنین حس بویایی نیز نقش مهمی در زندگی زناشویی دارد. استفاده از عطر و بوی خوش، بدبو نبودن بدن، از اموری است که در آموزه‌های دین، مورد توجه جدی قرار گرفته است. بوی خوش را تقویت‌کننده قلب (محمدی ری شهری، ۱۳۸۶) و مایه نشاط می‌دانند (مجلسی، ۱۴۰۳ق). همسران می‌توانند با استفاده از عطر و بوی خوش، عواطف مثبت طرف مقابل را برانگیزانند و فضایی خوشایند به وجود آورند که بر رضایت زناشویی، تأثیر مثبت خواهد گذاشت (پسندیده، ۱۳۹۵). پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: زن مسلمان باید خود را برای شوهرش خوشبو سازد (ابن شعبه، ۱۳۸۰). ایشان نسبت به استعمال عطر و ماده بویایی، میان زن و شوهر تفاوت قائل شده است که بسیار نکته ظریف است. زنان باید از لباس‌های رنگی استفاده کنند؛ اما از عطر کم‌بو؛ ولی مردان باید

در لباس‌های خود از رنگ‌های کم استفاده کنند؛ اما عطر آن‌ها بوی زیادی داشته باشد (کلینی، ۱۴۰۷ق). وقتی زن و شوهر با هم زندگی می‌کنند و در یک محیط قرار گرفته‌اند، باید سعی کنند که از بوی خوبی برخوردار باشند؛ زیرا داشتن بوی خوشایند، نشانه احترام گذاشتن به همدیگر است. در سال‌های اولیه زندگی، برقراری روابط زناشویی و همراهی آن با استشمام بوی عطر همسر می‌تواند در برانگیختگی فرد در سال‌های بعدی نیز تأثیرگذار باشد. حس چشایی نیز حین روابط زناشویی مانند بوسیدن نقش مهمی در برانگیختگی ایفا می‌کند. این مسئله هم بر برانگیختگی تأثیر می‌گذارد و هم باعث برانگیختگی جنسی زوجین می‌شود. این تأثیر البته می‌تواند مثبت یا منفی باشد؛ گاهی فرد ممکن است مزه‌های نامطبوعی را تجربه کند و همین مسئله باعث شود احساسی منفی نسبت به روابط زناشویی و حتی همسرش پیدا کند. چشایی یکی از حواسی است که به افراد کمک می‌کند تا بدن همسرشان را از نزدیک کشف کنند. این حس برای رابطه دهانی ضروری است. دهان و به‌خصوص زبان می‌تواند برانگیختگی زوجین را افزایش دهد. حتی پیامبر خدا(ص) در اهمیت توجه به ذائقه خانواده و مراعات میل همسر در انتخاب نوع غذا و برداشتهای چشایی همسران می‌فرمایند: مؤمن با اشتهای خانواده‌اش می‌خورد و منافق خانواده‌اش با میل و اشتهای او می‌خورد (محمدی ری شهری، ۱۳۹۲). با توصیفات فوق در این مطالعه منظور از مداخلات حسی در بخش غنی‌سازی ابزارها، داشتن برنامه برای استفاده حداکثری زوجین از حواس پنجگانه‌شان در جهت افزایش کیفیت زندگی زناشویی می‌باشد.

۵. مداخلات تجسمی

عقل، نیروی راهنما و راهبر اندیشه و انگیزه است و وظیفه اصلی او هماهنگ ساختن این دو است. بدین منظور، نخست عقل نظری، اندیشه را از وسوسه‌های حس و خیال و وهم می‌رهاند، ولی از آن‌ها به کلی دست نمی‌شوید؛ بلکه با تعدیل این امور، از آن‌ها بهره می‌برد و از افراط و تفریط می‌پرهیزد. حس و خیال و وهم، باید چونان مرکب‌هایی راهوار در خدمت انسان درآیند و عقل به اندیشه می‌آموزد که زانوی این نیروهای چموش و سرکش را عقال کند و از آن‌ها بهره‌آفرینانه برد و در واقع آن‌ها را رام و تعدیل و تنظیم می‌نماید

(جوادی آملی، ۱۳۹۵). طبق نظر دانشمندان مسلمان تربیت خیال و واهمه، زمینه ساز سعادت انسان است (میرهادی، بختیار نصرآبادی و نجفی، ۱۳۹۳). برخی رویکردهای زوج‌درمانی نیز مانند رویکرد تصویرسازی ارتباطی، مؤثر بودن آن را بر مدیریت تعارضات زناشویی زوجین گزارش نموده‌اند (معادی نژاد، عارفی و امیری، ۱۴۰۰)؛ بنابراین منظور از مداخلات تجسمی در بخش ابزار و قوا، کنترل، تعدیل و مدیریت قوه خیال و واهمه است. پاک‌سازی از عقاید فاسد و تخیلات پست و گردشگری در اطراف آرزوها؛ زیرا کار قوه خیال تصویربرداری و صورت‌سازی است. باید کوشید تا از معانی، تصاویر زیبا ساخت، آن را به شکلی تربیت کرد که صاف و زلال و زیبا از اشیاء تصویر بردارد؛ نه اینکه صورتی زشت از معانی نزد نفس بنمایاند (جوادی آملی، ۱۳۹۱a). همچنین برنامه‌ریزی برای کنترل وهم تا وهم به انسان برنامه ندهد و این نیمی از راه است (طاهرزاده، ۱۳۸۸). علمای اخلاق در باب تربیت نفس می‌گویند انسان ابتدا باید به سراغ قوه خیال و واهمه برود که آن دستاویز شیطان است، یعنی شیطان آنچه را که می‌خواهد اِعمال کند، ابتدا سراغ خیال و واهمه انسان می‌رود. لذا از واهمه به شیطان درونی انسان تعبیر می‌کنند. همین قوه واهمه و خیال است که معاصی را جلوه می‌دهد، چه در ارتباط با شهوت باشد، چه در ارتباط با غضب باشد و چه حقه‌بازی و فریب و نیرنگ باشد که مربوط به خیال و واهمه است. ابتدا باید این‌ها مؤدب به آداب‌الله شوند (تهرانی، ۱۳۹۰).

۶. مداخلات عقلی

بر اساس آیات قرآن کریم و روایات، عقل به‌عنوان اولین، بزرگ‌ترین، گرامی‌ترین و بهترین خلق خدا که از جنس نور و دارای انعطاف در برابر حق است (ابن بابویه، ۱۳۸۳؛ محمدی ری شهری، ۱۳۸۷) که اصل انسان و هسته اصلی روح و روان (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴ ق)، نور تشخیص‌گر برای قلب (محمدی ری شهری، ۱۳۸۶) و محور نظام روان‌شناختی معرفی است و اساس و اصل انسانیت را تشکیل می‌دهد. عقل سازه‌ای فطری

است که با یادگیری، تقویت و تکامل می‌یابد. علامه طباطبائی می‌گوید کسی که نتواند بین نفع و ضرر تمایز قائل شود و تعقل نکند و چنین تشخیص و جداسازی نداشته باشد، در حقیقت وجود او مثل عدمش خواهد بود، چون چیزی که اثر ندارد وجود و عدمش برابر است (طباطبائی، ۱۳۷۴). از آنجا که ناخدای کشتی وجود انسان عقل است، باید هدف را بداند پس اگر این دو نور الهی و نور عقل در راستای هم فعال شوند مسیر انسان کم‌خطا و برای برخی بی‌خطا طی می‌شود که به آن عقل خداسو (عَقْلُ عَنِ اللَّهِ) می‌گویند (کلینی، ۱۴۰۷ق)؛ بنابراین عقل سازه‌ای است که مهم‌ترین کنش آن تشخیص‌گری بلامنازع برای خود معنوی یا نظام روان‌شناختی انسان است (جان بزرگی، ۱۳۹۵).

در اهمیت نقش عقل و عقلانیت نیز در زندگی زناشویی باید بیان کرد که در ازدواج با تصمیم‌گیری مسئولانه روبرو می‌شویم که برای آن فرد باید از فرآیندهای عقلانی سالمی برخوردار باشد. کسی که قدرت عقلی ناقصی داشته باشد، دارای موضعی ثابت و درست برای ازدواج نیست و نمی‌تواند در برابر مسائل و ناملايمات زندگی از خود درایت و انعطاف لازم نشان دهد و با برخوردهای ناپخته و غیرمنطقی زندگی رابه سمت جدایی سوق خواهد داد. عقلانیت به رابطه که هسته اصلی روابط زوجین و خانواده را تشکیل می‌دهد و نیز تربیت که یکی از مهم‌ترین کارکردهای خانواده است، شکوفایی و جهت می‌دهد. عقلانیت هم به توانایی شناختی و هم به سلامت روانی مربوط است؛ کسی که عقلانیت کافی نداشته باشد، در زمینه برقراری ارتباط با همسر و فرزند با مشکل جدی روبرو خواهد شد. منابع دینی نیز ازدواج با فرد نادان را منع کرده‌اند، زیرا همنشینی و ارتباط با نادان، تباهی است و تربیت آن‌ها با شکست روبرو می‌شود. در منابع اسلامی، ضمن تأکید بر ویژگی تعقل، از ازدواج با زنانی که کم‌عقل، به دلیل رنج‌آور بودن معاشرت با ایشان و نیز ناتوانی آنان در تربیت صحیح فرزند جلوگیری شده است. همچنین، زیبایی و جذابیت مردان را نیز در عقل و فرزاندگی آنان قرار داده شده است. مهارت آرامش‌بخشی به همسر نیز که در قرآن کریم بدان توجه شده، مستلزم تفکر و تعقل است. کسی که خود در

ناایمنی اساسی به سر می‌برد و یادچار ناتوانی ذهنی است، نمی‌تواند منشأ آرامش و امنیت برای دیگران باشد (جان بزرگی، ۱۳۹۸). جوادی‌آملی نیز پس از آنکه ازدواج زن و مرد را امری الهی می‌داند، بیان می‌کند که پرورش یافتگان نخبه، ازدواج را از منظر ملکوت نگاه می‌کنند و عنصر محوری ازدواج را از دید پروردگار انسان و جهان، مودت عاقلانه و رحمت عطفانه می‌دانند. از نگاه آنان عنصر محوری تأسیس خانواده و تشکیل دودمان، بعد از انتخاب صحیح و اصطفا‌ی درست، دو چیز است: دوستی عاقلانه با یکدیگر و اغماض رئوفانه از لغزش همدیگر؛ زیرا زندگی بی دوستی و نیز دوستی ناعاقلانه که بر وهم و غریزه باشد، در تأمین خانواده توانایی ندارد (جوادی‌آملی، ۱۳۹۷). معیارهایی که برای سلامت عقلانی در منابع دینی آمده است، به خوبی برای شناختن همسر مناسب چه زن و چه مرد قابل استفاده هستند (محمدی ری شهری، ۱۳۸۷).

بنابراین منظور از مداخلات عقلی در غنی‌سازی زندگی زناشویی یعنی فعال‌سازی و تقویت قوای عقلانی زوجین که با استفاده مکانیزم‌های مختلفی مانند خردسنجی، خردورزی و خودنظم‌جویی تعالی‌جویانه اتفاق می‌افتد. خردسنجی است که در آن میزان عقلانیت فرد و امکان دسترسی به آن سنجیده می‌شود؛ خردسنجی رابطه انسان را با واقعیت تقویت می‌کند و به واقع بینی فزاینده می‌انجامد. خردورزی هم به این معناست که به چه میزان می‌توان عقل را فعال کرد؛ خردورزی موجب ایجاد داده‌های مطمئن و یقینی برای نظام کلی‌تر یعنی قلب می‌شود و داده‌هایی که به سطح بینش هیجانی برسند، برای قلب تصدیق پذیرند و به تقویت ایمان انسان نسبت به مبدأ کمک می‌کنند. خودنظم‌جویی تعالی‌جویانه نیز به این معناست که انسان پس از آن که در نیازهای پایه به تعادل رسید (تعادل پایه)، نیازهای تعالی‌جویانه‌اش وی را برمی‌انگیزاند تا از آن چیزی که است فراتر رود و به سطح بالاتری از تعادل یا تعادل بهینه برسد. خودنظم‌جویی مکانیزم اصلی عقلانیت است که مفاهیم مختلفی مانند اختیار، تزکیه، هدفمندی، فعالیت، پویایی، تحول و محاسبه‌گری را به کار می‌گیرد (جان بزرگی، ۱۳۹۸).

۳) غنی‌سازی قالب‌ها

برنامه‌های اسلام به سه دسته تقسیم می‌شود: ۱. برنامه‌های اعتقادی (اصول‌دین)، ۲. دستورهای عملی (فروع‌دین یا احکام) و ۳. مسائل روانی (اخلاق). دسته اول برنامه‌هایی است در رابطه با سالم سازی فکر و اعتقاد انسان است و مکلف باید نسبت به آن‌ها یقین کند و آن‌ها را از روی دلیل بپذیرد و چون این بخش از برنامه‌های اسلام اعتقادی است و نیاز به یقین دارد، پیروی از دیگران (تقلید) در آن‌ها راه ندارد گرچه می‌توان از راهنمایی دیگران برای تحصیل یقین بهره‌مند گردید. دسته دوم که برنامه‌های عملی است مشتمل بر بایدها و نبایدهایی است که با انجام و ترک آن‌ها (همراه با اعتقاد صحیح)، اطاعت الهی تحقق می‌یابد مانند خواندن نماز و پرداخت زکات و پرهیز از سرقت. دسته سوم نیز برنامه‌هایی در رابطه با پرورش روح و سلامت روان آدمی است که شیوه تقویت صفات پسندیده مانند عدالت، سخاوت، شجاعت و عزت در نهاد انسان‌ها و مبارزه با صفات ناپسند و زشت مانند حسد، بخل و نفاق را بیان می‌کند (فلاح زاده، ۱۳۸۹). با این توضیحات در مطالعه حاضر منظور از غنی‌سازی قالب‌های زندگی زناشویی، برنامه داشتن برای این سه دسته برنامه یعنی تقویت اعتقادات، تقید بیشتر به دستورهای عملی (احکام و عبادات) و پایبندی بیشتر به اخلاق در زوجین می‌باشد. لازم‌به‌ذکر است به نظر نگارندگان مقاله، به دلیل اهمیت بالای مسئله ساختار و سلسله‌مراتب در خانواده و روابط زوجین، می‌توان احکام اسلامی را در این حوزه به دو بخش عبادات و ساختار در خانواده تقسیم نمود. با توضیحات فوق، غنی‌سازی بخش قالب‌ها در زندگی زناشویی شامل مداخلات اعتقادی، مداخلات اخلاقی، مداخلات عبادی و مداخلات ساختاری می‌شود.

۷. مداخلات اعتقادی

اعتقادات برنامه‌هایی است در رابطه با سالم‌سازی فکر و اعتقاد انسان در رابطه با توحید، نبوت، معاد و دین مردم را به این اعتقادات و سایر عقاید حقه تشویق می‌نماید و آنان را از جهل و بی‌خبری برحذر می‌دارد (طباطبایی، ۱۳۸۲). یکی از مداخله‌های اساسی در کار با زوج‌ها، بینش‌دهی به نقش باورهای اسلامی در روابط انسانی به‌ویژه زناشویی است. باورهای دینی به زندگی زناشویی معنا و مفهوم می‌بخشد و در مشکلات و تعارض‌ها

راهگشا است. تعلقات دینی، از مهم ترین شاخص های تمایز میان ازدواج های پایدار و ناپایدار است (سالاری فر، ۱۳۹۸). ایمان به خدا و یکتاپرستی تأثیرات مهمی بر همه ابعاد شخصیت زوجین از جمله روابط آنان با یکدیگر دارد. ایمان به خدا موجب می شود که هدف زندگی فردی و خانوادگی همسران یکسان شود و همان نیل به الهی شدن و جلب رضایت خدا در همه رفتارها و جهت گیری ها در زندگی گردد. ^۱براین اساس معنای زندگی زوجین امری عمیق، ادامه دار و طولانی در گستره زندگی دنیوی و اخروی می شود. یک پرسش وجودی مهم، هدف زوجین از زندگی مشترک است که تا اندازه زیادی به باورهای اساسی و عمیق آنان مربوط می شود. اگر اهداف زندگی زناشویی، اموری پایدار و فرامادی باشد، کوشش مشترک زوجین برای دستیابی به آنها، مانع بسیاری از تنش ها و اختلافات می شود (سالاری فر، ۱۳۹۸). دینداری بر پایداری زناشویی مؤثر است و روابط زناشویی را تقویت می کند (کال و هیتون،^۲ ۱۹۹۷). مطالعات نشان می دهد که باورهای دینی با نتایج مثبت مانند بهبود کیفیت زندگی، بهزیستی، سلامت جسمی و روانی، رضایت زناشویی و کارآمدی خانواده مرتبط هستند (فورتادو، مارسین و سیویلا،^۳ ۲۰۱۳؛ زارعی و توپخانه، ۱۳۹۲)؛ بنابراین منظور از مداخلات اعتقادی در این بخش یعنی داشتن برنامه منظم برای اصلاح و تقویت باورهای دینی، اعتقاد به خدا، توکل به خدا، رضایت از مقدرات الهی، باور به زندگی اخروی، الگوبرداری از زندگی انبیاء و اولیای الهی، ایمان داشتن به عدل خدا، اعتقاد به غیب و امدادهای غیبی، باور به بعد معنوی عالم، خالص کردن نیت، استعاذه و پناه بردن به خداوند از شر شیطان و باور به توفیق الهی که از جمله موضوعات در مداخلات اعتقادی می باشد.

۸. مداخلات اخلاقی

اخلاق یکی از نیازهای اساسی زندگی زناشویی می باشد که تأثیر زیادی بر روابط زوجین دارد. اخلاق در خانواده و زندگی زناشویی از مهم ترین مسائل در اسلام است. چنانچه

۱. انعام ۸۰، ۱۶۲

^۱Call, V. R. & Heaton, T. B.

^۲Furtado, D. Marcén, M. & Sevilla, A.

اسلام اخلاق نیکو را عامل اصلی تحکیم بنیان خانواده‌ها می‌داند. اسلام برای تحقق اهداف ازدواج و تحکیم بنیاد خانواده روی دو امر تأکید دارد: یکی ایمان و دیگری اخلاق و به کسانی که قصد ازدواج دارند توصیه می‌کند که دین و اخلاق همسر خود را نیز منظور بدانند (حرعاملی، ۱۳۷۰). دین اسلام برای حسن رابطه بین زن و شوهر، بقاء و استحکام بنیاد خانواده و برای جلوگیری از اختلافات خانوادگی و وقوع طلاق نیز بهترین وسیله را رعایت ارزش‌های اخلاقی می‌داند و در این باره توصیه‌های فراوانی دارد؛ بنابراین منظور از مداخلات اخلاقی ارتقاء سطح اخلاقی هر یک از زوجین می‌باشد. ارائه برنامه عملی تقویت صفات اخلاقی در رابطه با خود مانند عدالت، صداقت، صبر، شکر، مبارزه با هوای نفس، خویش‌داری، گرایش به الگوهای متعالی، حیا و عفاف (جوادی آملی، ۱۳۹۷) و صفات اخلاقی در رابطه با همسر مانند مهرورزی و محبت، حسن خلق، مدارا، گذشت، عفو و بخشش، توافق و تفاهم با همسر، احترام، توانایی اکرام کردن و قدرت‌دهی، رازداری، تواضع و رعایت فروتنی، غیرت‌ورزی بجا، تعهد و وفاداری، قناعت و زهد ورزی، امانت‌داری، به تکلف نیانداختن همسر، گشاده‌دستی و سخاوتمندی و همچنین ارائه برنامه عملی رفع و درمان مشکلات اخلاقی مانند تکبر، غرور، بخل، حرص، حسد، ریا، غیبت، دروغ از جمله موضوعات در مداخلات اخلاقی می‌باشد.

۹. مداخلات ساختاری

خانواده سازمانی اجتماعی است و هر فرد در آن جایگاه ویژه‌ای دارد. در این سازمان مانند دیگر نهادهای اجتماعی، همه افراد در یک رتبه نیستند و هر فرد برای خود جایگاه ویژه‌ای دارد که نشانه قدرت و تأثیر او بر دیگران است. از دیدگاه اسلام مانند بیشتر نظریه‌های خانواده‌درمانی، والدین در خانواده اقتدار بیشتری دارند. آموزه‌های اسلام افزون بر پذیرش اقتدار والدین، به شوهر نیز اقتدار بیشتری در خانواده می‌دهد. از لوازم سلسله‌مراتب، اقتدار

بیشتر برخی اعضا در خانواده می‌باشد. اقتدار کافی و درعین حال عادلانه، شرط ضروری انجام وظیفه است (سالاری فر، ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹). قرآن کریم نیز به این قانون تصریح کرده است: مردان سرپرست زنان‌اند، به دلیل آنکه عهده‌دار تأمین معیشت خانواده‌اند. پس زنان در ستکار فرمان‌بردارند.^۱ بسیاری از صاحب‌نظران خانواده نیز مانند مینوچین و جی هیلی نیز وجود سلسله‌مراتب شفاف و صریح درون‌خانوادگی را پیش‌فرض کارایی خانواده در نظر می‌گیرند و تأکید آن‌ها بر این است که برخی مشکلات زوج‌ها به سازمان خانواده مربوط است. این در حالی است که در آموزه‌های اسلامی نیز اعتقاد بر این است که برخی مشکلات زوج‌ها به ساختار خانواده مربوط می‌شود (سالاری فر، ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹). امروزه تغییر در ساختار قدرت و نقش‌های جنسیتی و تعارض زن و مرد به تعارضات زناشویی دامن زده و به یکی از علل مهم طلاق تبدیل شده است (راپانر،^۲ ۲۰۱۲). تحقیقات نشان می‌دهند که ساختار خانواده، توزیع قدرت و تصمیم‌گیری‌های مهم در مسائل خانوادگی یکی از چالش‌های زناشویی در بین زوج‌های ایرانی است (کیانی، ربانی خوراسگانی و یزدخواستی، ۱۳۸۹؛ مهدوی و صبوری خسروشاهی، ۱۳۸۲). همچنین بین ساختار قدرت در خانواده و تعارضات زناشویی ارتباط وجود دارد. مطالعات برهم‌خوردن ساخت قدرت در خانواده‌های ایرانی را یکی از دلایل افزایش آمار طلاق در ایران می‌دانند. این در حالی است که با توجه به ویژگی‌های روانی زن و مرد، رعایت اصل سلسله‌مراتب، نه تنها در کارآمدی خانواده بسیار اثرگذار است بلکه با ویژگی‌های روانی زن و مرد تناسب بیشتری دارد (بهرامی احسان و اسلمی، ۱۳۸۸؛ ذوالفقارپور، حسینیان و یزدی، ۱۳۸۳). داشتن برنامه منظم برای تنظیم ساختار خانواده، توزیع عادلانه قدرت، احقاق حقوق زوجین، تعیین وظایف و مسئولیت‌ها، تنظیم حریم و مرزهای درونی و بیرونی خانواده و مدیریت توقعات زوجین بر اساس متون اسلامی از جمله موضوعات مداخلات اخلاقی می‌باشد؛ بنابراین منظور از مداخلات ساختاری در این بخش، ایجاد، اصلاح و تقویت ساختار خانواده اسلامی و تنظیم و تعدیل روابط زوجین بر اساس آن می‌باشد. ارائه برنامه‌هایی برای توزیع عادلانه قدرت، ادا حقوق

۱. نساء، ۳۴

۲. Ruppner, L.

زوجین توسط یکدیگر، تبیین مسئولیت‌ها و نقش‌های زوجین و آموزش نحوه ایفای آن‌ها و شفاف‌سازی مرزها و حریم‌های درونی و بیرونی خانواده از جمله موضوعات مداخلات ساختاری می‌باشد.

۱۰. مداخلات عبادی

عبادت و رابطه با خدا نیاز فطری همه انسان‌ها است. از این رو، نخستین آموزه انبیای الهی پرستش خداوند و ترک پرستش هر موجود دیگر بوده است.^۱ در قرآن خطاب به پیامبر اکرم (ص) آمده است: ما پیش از تو هیچ پیامبری را نفرستادیم مگر اینکه به وی وحی کردیم که معبودی جز من نیست، پس مرا پرستید. در اسلام، عبادت هدف آفرینش انسان است: جن و انس را جز برای عبادت خود نیافریدم.^۲ مفهوم آیات قرآن نشان می‌دهد که هدف اصلی خلقت، عبودیت است. مسئله کسب دانش و امتحان و آزمایش اهدافی هستند که در مسیر عبودیت قرار می‌گیرند. حقیقت عبادت بالاتر از انجام مراسمی مانند رکوع، سجود، قیام و قعود، نماز و روزه است. عبودیت اظهار آخرین درجه خضوع در برابر معبود و نهایت تکامل یک انسان و قرب به خدا است. عبودیت کامل آن است که انسان جز به معبود واقعی یعنی کمال مطلق نیندیشد، جز در راه او گام برندارد و هر چه غیر اوست، حتی خویشتن را فراموش کند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶). آرامش روانی،^۳ ارضای نیاز معنوی پرستش،^۴ انسجام شخصیتی،^۵ پاک‌سازی درون،^۶ کسب فضائل اخلاقی، تقویت اراده (کلینی، ۱۴۰۷ق)، بازگشت به خویشتن و حمایت اجتماعی، مهم‌ترین آثار عبادات هستند که بر سلامت روانی و به طبع آن بر کیفیت روابط زوجین مؤثرند (سالاری فر، ۱۳۹۸)؛ بنابراین

۱. مائده، ۷۲، عنکبوت، ۱۶، اعراف، ۶۵، ۷۳ و ۸۵ اعراف، ۵۹ و مؤمنون، ۲۳

۲. ذاریات، ۵۶

۳. یونس، ص ۶۲، ۶۳ و ۶۴

۴. عنکبوت، ۶۵

۵. زمر، ۲۹، یوسف: ۳۹

۶. بقره، ۲۱ و ۱۸۳، عنکبوت، ۴۵

۷. انبیا، ۶۴

در این مطالعه منظور از مداخلات عبادی در بخش قالبی، ایجاد و تقویت نگاه الهی و کسب دیدگاه معنوی و عبادت محور در مسائل خانوادگی می‌باشد. ارائه برنامه منظم برای تشویق و ترغیب زوجین به انجام خالصانه عبادات از جمله نماز و روزه، دعا، یاد خدا و مناجات،^۲ حضور در اماکن مقدس (کلینی، ۱۴۰۷ق)، شکر نعمت‌های خدا،^۳ ترک گناه، توبه و استغفار^۴ و داشتن نگاه معنوی به وظایف خانوادگی (حراملی، ۱۳۷۰) برای تقویت روابط زوجی از جمله موضوعات مداخلات اخلاقی می‌باشد.

۴) غنی‌سازی عملکردها

عملکرد انسان به‌عنوان نتیجه مجموعه‌ای از اعمال برای نیل به یک هدف و بر پایه یک استاندارد خاص، تعریف می‌شود. اعمال ممکن است شامل رفتار قابل مشاهده یا پردازش ذهنی غیرقابل مشاهده بطور مثال حل مسئله، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، استدلال گردد. وقتی صحبت از عملکرد می‌شود منظور هم فرآیند و هم نتایج به‌دست آمده می‌باشد. در واقع در ارزیابی چگونگی انجام کار و به تعبیری فرآیند کار با نتایج حاصل شده از فرآیند، توأم عملکرد محسوب شده و در مورد آن قضاوت می‌شود (ابراهیم پور، ۱۳۹۲). در مطالعه حاضر نیز منظور از بخش غنی‌سازی عملکردها، داشتن برنامه‌های منظم برای ایجاد و تقویت رفتار و عملکردهای مثبت و کارآمد در زندگی زناشویی می‌باشد. با توضیحات فوق، مداخلات مرتبط با غنی‌سازی عملکردها شامل مداخلات شناختی، مداخلات عاطفی، مداخلات رفتاری و مداخلات بین فردی می‌شود.

۱۱. مداخلات شناختی

۱. عنکبوت، ۴۵؛ نساء، ۴۳

۲. غافر، ۶۰؛ فرقان، ۹۷؛ طه، ۱۲۴؛ رعد، ۲۸

۳. سبأ، ۱۳؛ ابراهیم، ۷؛ ضحی، ۱۱؛ لقمان، ۱۲

۴. هود، ۳؛ تحریم، ۸؛ بقره ۲۲۲؛ زمر، ۵۳

۵. انعام، ۱۶۲؛ حراملی، ۱۴۱۶، ج ۲۰، ص ۵۱

در آموزه‌های اسلامی مطالب متنوعی درباره حقیقت و ماهیت شناخت و ابزارهای آن به چشم می‌خورد. قرآن سرشار از معارف مربوط به شناخت است. اهمیت مقوله شناخت سبب شده است تا برخی اندیشمندان مسلمان، به صورت نظام‌مندتری به این موضوع بپردازند. مطهری درباره اهمیت شناخت و رویکرد مؤلفان به آن می‌گوید: مسئله شناخت امروز اهمیت فوق‌العاده‌ای پیدا کرده است و کمتر مسئله‌ای به اندازه مسئله شناخت امروز مهم شناخته می‌شود. همچنین در این باره می‌گوید: قرآن نمی‌تواند یک مکتب باشد و درباره خود شناخت، ابزار شناخت، منابع شناخت و کیفیت شناخت هیچ نظری نداشته باشد (مطهری، ۱۳۷۱). به نظر می‌رسد برای تبیین اهمیت شناخت و تشخیص دقیق‌تر عناصر شناختی در زندگی زناشویی بهتر است به حوزه شناختی CBCT پرداخته شود. روشن است که زوج‌درمانگران نقش شناخت را به عنوان عناصر سنجش و مداخله، به ویژه در دهه گذشته پذیرفته‌اند. هنگامی که متخصصین CBCT از بین طیف‌های گوناگون بر همسران متمرکز می‌شوند، ملاحظات کلی نسبت به روابط، انتظارات موجود در فرآیند پیمان و تعهد و سایر انتساب‌های مطرح شده از آن جمله می‌باشد (هاروی، ۲۰۱۸). نکته مهم این است که رفتار افراد، مبانی فکری و شناختی دارد که بدون توجه به آن‌ها به سختی می‌توان رفتارها را تغییر داد. در زمینه روابط همسران نیز این اصل جاری است. شناخت‌ها (انتظارات، ارزش‌ها و ترجیحات) بسیاری از اهداف زندگی مشترک را شکل می‌دهند و در بسیاری از سوء تفاهم‌های بین فردی و تعارض‌های زوج‌ها نقش عمده‌ای دارد. آلیس بر اساس تفکرات غیرمنطقی، آسیب در روابط زوج‌ها را تبیین می‌کند و اختلال روابط بین فردی به تعامل شناخت‌های غیرمنطقی افراد با فرآیندهای حسی، هیجانی و رفتاری آن‌ها نسبت داده می‌شود (الیس، ۱۹۹۶). تحقیقات نشان می‌دهند زوجین آشفته، شناخت‌های خاصی مانند باورهای غیرواقع بینانه‌ای در مورد روابط و همسرشان در ذهن دارند. خصوصیات شناختی زوجین آشفته، رفتارهای بعدی آن‌ها را نسبت به همسرشان مشخص می‌کند. برای مثال وقوع اسنادهای منفی با منفی‌گرایی رفتاری بعدی همراه است. در زوجین ناراضی، افکار منفی در مورد همسر، بیش از پیش‌بینی‌های رفتار منفی گذشته،

می‌تواند رفتارهای منفی آینده را پیش‌بینی کند و این شناخت‌ها چیزی بیشتر از پیامدهای منفی رفتار زناشویی هستند. برخی زوج‌درمانگران مانند باکوم و اپشتاین، بخش مهمی از زوج‌درمانی را به مداخلات برای اصلاح شناخت‌ها اختصاص می‌دهند (سالاری فر، ۱۳۹۸)؛ بنابراین منظور از مداخلات شناختی تقویت شناختی زوجین در جهت غنی‌سازی شدن زندگی زناشویی می‌باشد. آموزش مهارت‌های شناختی به همسران سبب بازشدن و شکوفا شدن فکر آنان در مسائل زندگی می‌شود تا بتوانند به‌طور منطقی و شایسته زندگی خود را هدایت کنند و به حیرت و ندانم‌کاری دچار نشوند (نوین و همکاران، ۱۳۹۵). ارائه برنامه‌هایی برای اصلاح دیدگاه زوجین نسبت به خود و همسر و افزایش آگاهی آن‌ها از یکدیگر، بررسی و سازمان‌دهی مجدد دیدگاه زوجین نسبت به عشق، روابط زوجی، ازدواج و خانواده، تعیین اهداف شخصی، زوجی و خانوادگی، برنامه خود تغییردهی با تأکید بر ابعاد مثبت، نقاط قوت و توان بالقوه رشد خود در رابطه، کمک به تغییر دیگری با تأکید بر ابعاد مثبت، نقاط قوت و توان بالقوه رشد همسر در رابطه، کشف و شناسایی حیطه‌های توانمندی و رشدی رابطه و مسیرهای رشد رابطه در درون روابط، شفاف‌سازی تصورها، باورها و انتظارات هسته‌ای از ازدواج و ایجاد انتظارات آگاهانه از جمله موضوعات مداخلات شناختی در غنی‌سازی زندگی زناشویی می‌باشد.

۱۲. مداخلات عاطفی

یکی از ابعاد مهم روابط زوجین، تأمین نیازهای عاطفی است. در آموزه‌های اسلامی به عواطف بسیار اهمیت داده می‌شود. به گونه‌ای که هدف آفرینش دو جنس زن و مرد، تأمین نیازهای عاطفی آن دو اعلام شده است.^۱ در واقع از انگیزه‌های مهم زن و مرد در ازدواج، برآورده شدن نیازهای عاطفی است. ازدواج بستر مناسبی برای تأمین نیازهای عاطفی مانند امنیت، آرامش، حمایت روانی و دلبستگی زن و شوهر است. همچنین زندگی زناشویی بستر مناسبی برای مهار و تنظیم عواطف منفی همسران می‌باشد؛ بنابراین منظور از مداخلات عاطفی در غنی‌سازی زندگی زناشویی یعنی تقویت عواطف مثبت و مهار و تعدیل

عواطف منفی همسران نسبت به یکدیگر. داشتن برنامه منظم برای افزایش و تقویت محبت و صمیمیت بین زوجین، حفظ و تقویت روابط شاد و لذت‌بخش و پرشور، درک چگونگی احساسات عمیق افراد نسبت به همسر، ایجاد فرصت‌هایی برای آزادسازی عاطفی و افزایش توانمندی‌های عاطفی زوجین از جمله موضوعات مداخلات عاطفی می‌باشد.

۱۳. مداخلات رفتاری

به‌طور کلی خانواده‌درمانی در ساده‌ترین شکل آن بر شالوده‌های نظری رفتاردرمانی استوار است. مفروضه زیربنایی این نظریه آن است که تمام رفتارها آموختنی هستند. رفتار را پیامدهای آن ابقاء می‌کند و تا زمان پیامدهای پاداش دهنده‌تری که ناشی از رفتارهای جدید است، ادامه خواهد یافت. یکی از اصول این رویکرد این است که رفتارهای نافرآخور باید اهداف تغییر قرار گیرند و نه علل زیربنایی. رفتارهای بی‌حاصل را می‌توان حذف کرد و تسلسل‌های جدیدی از الگوهای رفتاری را جایگزین آن‌ها کرد (گلاردینگ، ۲۰۰۷)؛ بنابراین منظور از مداخلات رفتاری در غنی‌سازی زندگی زناشویی یعنی ایجاد و تقویت رفتارهای مثبت و مؤثر در هر یک از زوجین برای ثبات، استحکام و رضایت زناشویی بیشتر. ارائه برنامه منظم برای ایجاد، تقویت و شکل‌دهی رفتارهای زوجین در موقعیت‌های مختلف زندگی زناشویی مانند رفتارهای درون منزل، رفتارهای بیرون منزل، مهارت‌های ارتباطی، مهارت کنترل خشم، مهارت حل تعارض، مهارت همدلی و مهارت قاطعیت از موضوعات مداخلات رفتاری می‌باشد.

۱۴. مداخلات روابط بین فردی

زوجین پس از ازدواج، علاوه بر ارتباطی که با یکدیگر دارند، با خانواده‌ها و دوستان یکدیگر نیز در ارتباط قرار می‌گیرند. همچنین با جامعه نیز به شکل‌های مختلف ارتباطاتی دارند که همگی می‌توانند بر زندگی زناشویی آن‌ها تأثیرگذار باشد. رعایت ارحام در اسلام به‌اندازه‌ای مهم است که خدای سبحان نیز به سبب اهمیت آن می‌فرماید: از خدا و ارحام بپرهیزید! در یک آیه سخن از خدا و پدر و مادر است و در آیه‌ای دیگر از خدا و ارحام و

این نشانه کمال اهمیت اسلام به خانواده است (جوادی آملی و خلیلی، ۱۳۹۰). خدای سبحان برای تفهیم اهمیت انسجام فAMILI و پرهیز از جدایی و تشتت و تفرقه و لزوم حفظ وحدت و وفاق خانوادگی، از اعضای آن به ذوی القربی یاد می‌کند: و یاد آورید هنگامی را که از بنی اسرائیل عهد گرفتیم که جز خدای را نپرستید و نیکی کنید درباره پدر و مادر و خویشان و یتیمان و فقیران و به زبان خوش با مردم تکلم کنید و نکته مهم می‌تواند این باشد که همه بستگان نزدیک در حکم عضو واحدند که هیچ‌گونه تشتت و تفرقه در آن راه ندارد (جوادی آملی، ۱۳۷۸).

همچنین درباره روابط غیر خانوادگی زوجین و تأثیرات آن‌ها بر زندگی زناشویی نیز باید بیان کرد که بعد از ازدواج زوجین وارد شبکه گسترده‌ای از ارتباطات می‌شوند و تنها ارتباط با همسر تعیین‌کننده موفقیت در ازدواج نیست. افراد باید با خانواده، دوستان، ارتباطات اجتماعی و حتی شغل همسر خویش و همچنین همسرشان با دوستان، خانواده، ارتباطات اجتماعی و شغل و دل‌مشغولی‌های وی ارتباط درست برقرار نمایند. تحقیقات نشان می‌دهند زوجین رضایتمند به‌طور سازنده‌ای برای حل تعارض‌هایشان از منابع حمایتی نظیر خانواده و دوستان استفاده می‌کنند. داشتن یک زندگی اجتماعی که بتواند هر دوی زوجین را راضی نگهدارد، نشانه بسیار مثبتی از موقعیت زندگی مشترک افراد می‌باشد. زندگی امروز بدون روابط اجتماعی غیرممکن است (فتحی، اسماعیلی، فرحبخش و دانشپور، ۱۳۹۴). امروزه فضای مجازی نیز یکی دیگر از جنبه‌های مهم ارتباطات اجتماعی در زندگی زوجین می‌باشد که هم دارای کاربردهای مناسب و مؤثری است و هم مانند هر محصول فناوری دیگری، معایب و ایرادات خاص و در نتیجه پیامدهای منفی خود را دارد که نگرانی‌های عمده‌ای را برای خانواده‌ها به وجود آورده است (حاج محمدی، ۱۳۹۶). امروزه با نقش شگرف رسانه در جوامع بشری و تأثیر آن در انتقال اطلاعات و افکار، باید توجه داشت که رسانه علاوه بر تأثیرات مثبت، می‌تواند با تبلیغ فساد، هرزگی و خشونت و بی‌بندوباری، موجب افزایش انحرافات در خانواده و جامعه گردد. یکی از تأثیرات منفی رسانه، گسترش بی‌بندوباری در

جامعه است که در چند دهه اخیر با گسترش رسانه‌های جهانی و خارج از کنترل دولت‌ها، مانند ماهواره و اینترنت، این معضل در جامعه، مصادیق بیشتری یافته است. از جمله مصادیق بی‌بندوباری می‌توان به روابط جنسی آزاد، خیانت، اعتیاد جنسی و فرار از خانه اشاره کرد که رسانه نقش بسیار مؤثری بر این پدیده‌ها می‌تواند داشته باشد و اولین آثار آن متوجه خانواده می‌شود. ایجاد این انحرافات باعث اختلافات خانوادگی، طلاق، فشارهای روحی، ازهم‌پاشیدگی خانواده و خودکشی در خانواده می‌گردد (عابدی تهرانی و افشاری، ۱۳۹۰)؛ بنابراین در این مطالعه منظور از مداخلات روابط بین فردی در غنی‌سازی زندگی زناشویی یعنی داشتن برنامه منظم برای بهبود روابط خانوادگی و فامیلی، همچنین بهبود روابط اجتماعی هم در فضای واقعی مانند روابط با دوستان و هم در فضای مجازی مانند استفاده بهتر از رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی.

در پایان بیان می‌شود که از نقاط قوت این تحقیق می‌توان به اخذ نظرات متخصصان علوم اسلامی و روانشناسی خانواده با دیدگاه‌های مختلف در مورد بخش‌های نهایی اشاره کرد که باعث شد از یک جنبه‌نگری در تحقیق جلوگیری شود. از محدودیت‌های این پژوهش نیز می‌توان به عدم دسترسی به برخی از نویسندگان منابع انتخاب شده، اشاره کرد که دسترسی به آن‌ها می‌توانست برخی ابهامات متن منبع را برطرف سازد.

نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های حاضر بخش‌های مؤثر در غنی‌سازی زندگی زناشویی را می‌توان در ۴ بخش یا تم اصلی "غنی‌سازی زیرساخت‌ها، غنی‌سازی ابزار و قوا، غنی‌سازی قالب‌ها و غنی‌سازی عملکردها" و ۱۴ طبقه "مداخلات جسمی، مداخلات قلبی، مداخلات صدری، مداخلات عقلی، مداخلات تجسمی، مداخلات حواس، مداخلات اعتقادی، مداخلات اخلاقی، مداخلات ساختاری، مداخلات عبادی، مداخلات شناختی، مداخلات عاطفی، مداخلات رفتاری و مداخلات روابط بین فردی" تقسیم‌بندی کرد. این عوامل از یک سو می‌توانند در سطوح مختلف پیشگیری مورد توجه برنامه‌ریزان امور فرهنگی، مذهبی و خانواده قرار گیرد تا با آشنایی از مبانی روان‌شناختی دینی تأثیرگذار بر غنی‌سازی زندگی

زناشویی در جامعه، گام‌های عملی در جهت توانمندسازی زوجین و خانواده‌ها در قالب برنامه‌های آموزشی مدون و نظام‌مند برداشته شود. از سویی دیگر این نتایج می‌تواند به‌عنوان مقدمه پژوهش‌های آینده برای تحقیق در زمینه طراحی بسته‌های آموزشی-درمانی چندبعدی و جامع‌نگر بر مبنای آموزه‌های اسلامی برای غنی‌سازی زندگی زناشویی و زوج‌درمانی مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

این پژوهش بخشی از نتایج ر ساله مقطع دکترا در رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی سمنان بوده که در تاریخ ۹۸/۸/۲۸ در شورای پژوهش آن دانشگاه به تصویب رسیده است؛ بنابراین از اساتید گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی سمنان، متخصصان پند تخصصی در فرایند تأیید روایی محتوا و تمام افرادی که در انجام مطالعه حاضر نقش داشتند صمیمانه سپاسگزاری می‌گردد.

منابع

- ابراهیم پور، حبیب (۱۳۹۲). «تأثیر پذیری عملکرد وظیفه‌های از اخلاق کاری (مورد مطالعه: کارکنان دانشگاه محقق اردبیلی)». پژوهش‌های مدیریت عمومی، ۱۹(۶)، ۸۳-۱۰۸.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۸۳). *علل الشرائع*، قم: مکتبه الحیدریه.
- ابن شعبه، حسن بن علی (۱۳۸۰). *تحف العقول عن آل الرسول علیهم السلام*، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- اسلامی، فریدون؛ فرحبخش، کیومرث؛ سلیمی بجزستانی، حسین (۱۳۹۹). «اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای روابط زناشویی». فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۱(۱): ۱۷-۳۴.
- آلیس، آلبرت (۱۹۹۶). *زوج‌درمانی*، صالحی فدردی، جواد؛ امین یزدی، امیر. تهران: میثاق.
- امیدیان، مهدی؛ رحیمیان بوگر، اسحق؛ طالع پسند، سیاوش؛ نجفی، محمود؛ کاوه، منیژه (۱۳۹۷). «اثربخشی آموزش غنی‌سازی سازگاری زوجها در بهبود ارتباطات زناشویی». مجله پژوهش‌های مشاوره، ۱۷(۶۷)، ۴۰-۲۰.
- امینی، ابراهیم (۱۳۹۷). *همسر‌داری*. قم: بوستان کتاب.
- انصاریان، حسین (۱۳۸۰). *نظام خانواده در اسلام*، قم: ام‌اینها.
- اولسون، دیوید اچ (۲۰۱۶). *بازبینی روابط همسران*، نوابی نژاد، شکوه. تهران: دانژه.
- اولیاء، نرگس؛ فاتحی زاده، مریم (۱۳۹۷). *آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی*. تهران: دانژه.
- باقریان، مهرنوش؛ بهشتی، سعید (۱۳۹۰). «بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر سازگاری زناشویی زوجین». فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۲(۶)، ۷۸-۹۴.
- بهرامی احسان، هادی؛ اسلمی، الهه (۱۳۸۸). «رابطه سازگاری زناشویی و سبک‌های فرزند پروری والدین با سلامت جسمی و روانی فرزندان». روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۱(۳۹)، ۸۲-۶۳.
- بهشتی، احمد (۱۳۹۶). *خانواده در قرآن*. قم: بوستان کتاب.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۳). *پژوهشی در فرهنگ حیا*. قم: چاپ و نشر دارالحدیث.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۵). *رضایت زناشویی*. قم: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث.

پناهی، علی احمد (۱۳۹۴). سبک زندگی: هم‌سرداری از منظر دین با رویکردی روان‌شناختی. قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

تقوی پور، محمدرضا؛ اسماعیلی، محسن؛ صلواتیان، سیاوش (۱۳۹۶). «الگوی جامع خانواده تراز در اندیشه اسلامی». فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۱۱(۳۸)، ۱۴۸-۱۲۰.

پورمحسنی، فرشته؛ الهیاری، عبا سعلی؛ فتحی آشتیانی، علی؛ آزادفلاح، پرویز؛ احمدی، فضل‌الله (۱۳۹۰). «اثربخشی برنامه‌های توانمندسازی زناشویی بر رضایت مندی زناشویی زوجین». روان‌شناسی بالینی، ۳(۱)، ۳۷-۲۷.

تهرانی، مجتبی (۱۳۹۰). درس اخلاق آیت‌الله آقا مجتبی تهرانی.

<http://www.eshia.ir/feqh/archi ve/text/tehrani/akhlaq/90/900727>

شناگویی زاده، محمد (۱۴۰۰). «الگوی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی در دیدگاه اسلامی، یک پژوهش کیفی»، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۲(۴۵)، ۱-۳۲.

جان بزرگی، مسعود (۱۳۹۵). «درمان چند بعدی معنوی: امکان تبیین پدیده‌های روانی (سلامتی و اختلال) با سازه‌های معنوی شخصیت بر اساس منابع دینی». روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۴(۲)، ۱۸۹-۱۷۳.

جان بزرگی، مسعود (۱۳۹۸). روان‌درمانگری چندبعدی معنوی: یک رویکرد خدا‌سود؛ فرایند و فنون درمان. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

جان بزرگی، مسعود (۱۳۹۷). مشاوره پیش از ازدواج: اصول، مبانی و راهبردهای علمی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

جدیری، جعفر؛ فتحی آشتیانی، علی؛ موتابی، فرشته؛ حسن‌آبادی، حمیدرضا (۱۳۹۶). «اثربخشی زوج‌درمانی با رویکرد اسلامی بر رضایت زناشویی». مطالعات اسلام و روانشناسی، ۱۱(۲۰)، ۳۷-۷.

جلالی، ندا؛ حیدری، حسن؛ داودی آل یاسین، حسین (۱۳۹۸). «مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌مدار و غنی‌سازی روابط گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان». مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۷(۲)، ۲۶۵-۲۷۹.

- جمشیدی، محمدعلی؛ نوری، رقیه؛ جان بزرگی، مسعود؛ فردین، محمدعلی (۱۳۹۴). «اثربخشی توانمندسازی کارکردی زوجین مبتنی بر رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زنان». فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۱۰(۳۱)، ۳۵-۷.
- جمعه‌پور، محمد؛ محمودی‌پور، مائده (۱۳۹۷). «اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر همدلی هیجانی متعادل و مسئولیت‌پذیری زوجین». مجله آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، ۴(۲)، ۴۲-۲۹.
- جمعی از نویسندگان (۱۳۶۱). یادنامه علامه طباطبایی. تهران: انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۱a). ادب قضا در اسلام، قم: مرکز بین‌المللی نشر اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۱b). مفاتیح الحیات، قم: مرکز بین‌المللی نشر اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۵). شکوفایی عقل در پرتو نهضت حسینی. قم: مرکز بین‌المللی نشر اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۷). خانواده متعادل و حقوق آن. قم: مرکز بین‌المللی نشر اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۳). تفسیر موضوعی قرآن، صورت و سیرت انسان در قرآن. قم: مرکز بین‌المللی نشر اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۸). تسنیم: تفسیر قرآن کریم، جلد ۵. قم: مرکز بین‌المللی نشر اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله؛ خلیلی، مصطفی (۱۳۹۰). جامعه در قرآن. قم: مرکز بین‌المللی نشر اسراء.
- حاج محمدی، فرشته (۱۳۹۶). «تأثیرات اخلاقی استفاده از فضای مجازی بر پیوند زناشویی و روابط فرزندان در خانواده». فصلنامه علمی حوزه اخلاق، ۲۸(۵۰)، ۲۲۴-۲۰۹.
- حر عاملی، محمد بن حسن (۱۳۷۰). تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه. قم: موسسه آل‌البیت علیهم‌السلام لاحیاء التراث.
- حسن زاده آملی، حسن (۱۳۶۱). دروس معرفت نفس. تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- حسین زاده، علی (۱۳۹۰). همسران سازگار، راهکارهای سازگاری. قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

حسینی زند، مهناز؛ شفیق آبادی، عبدالله؛ سودانی، منصور (۱۳۹۱). «اثر بخشی زوج درمانی بر اساس آموزه‌های اسلامی بر صمیمیت جنسی زوج‌های مراجعه‌کننده به کلینیک نیکان شهر تهران». یافته‌های نو در روانشناسی (روانشناسی اجتماعی)، ۸(۲۵)، ۳۹-۲۷.

حکیم ترمذی، محمد بن علی (۱۴۲۸ق). بیان الفرق بین الصدر و القلب و الفواد و اللب. بیروت: دار الکتب العلمیه.

ذوالفقارپور، محبوبه؛ حسینیان، سیمین؛ یزدی، سیده منوره (۱۳۸۳). «بررسی رابطه میان ساختار قدرت در خانواده با رضامندی زناشویی زنان کارمند و خانه‌دار شهر تهران». تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۳(۱۱)، ۴۶-۳۱.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۸۷). المفردات فی غریب القرآن. تهران: صادق. زارعی توپخانه، محمد (۱۳۹۲). «رابطه ساختار قدرت در خانواده فعلی و اصلی فرد با کارآمدی خانواده از منظر اسلامی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

زید بن علی بن الحسین (۱۲۲ق). مسند الامام زید للامام زید بن علی بن الحسین بن ابی طالب علیهم السلام، بیروت: دار مکتبه الحیاة. سالاری فر، محمدرضا (۱۳۹۸). درآمدهای زوج‌درمانی با روی آورد اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

سالاری فر، محمدرضا (۱۳۹۹). خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی. قم - تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت). سالاری فر، محمدرضا؛ یونسی، سیدجلال؛ شریفی، محمدحسین؛ غروی، سیدمحمد (۱۳۹۲). «مبانی و ساختار زوج‌درمانی اسلامی». دو فصلنامه علمی - پژوهشی مطالعات اسلام و روانشناسی، ۷(۱۲)، ۶۸-۳۷.

سبحانی نیا، محمد (۱۳۹۲). رفتار اخلاقی انسان با خود. قم: موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر.

سبحانی تبریزی، جعفر (۱۳۸۸). منشور جاوید، جلد ۵. قم: موسسه امام صادق (ع). سوزنچی، حسین (۱۳۹۵). روایت مطهر: تأملی در اندیشه‌های شهید مطهری مباحث خانواده و روابط زن و مرد. تهران: بسیج دانشگاه امام صادق (ع).

شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴ ق). *نهج البلاغه (للصیحی صالح)*. قم: هجرت. شفیع، زهرا؛ جزایری، رضوان السادات (۱۳۹۷). «بررسی تأثیر آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر شادمانی زنان شوهر متأهل». پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، ۱۰(۶)، ۴۶-۲۹.

صفائی حائری، علی (۱۳۹۳). *روابط متکامل زن و مرد*. قم: لیله القدر. طاهرزاده، اصغر (۱۳۸۸). *ادب خیال، عقل و قلب*. اصفهان: لب المیزان. طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۴). *ترجمه تفسیر المیزان*. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.

طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۸۲). *اصول عقاید و دستورات دینی*. جلد ۱-۴ قم: دفتر تنظیم و نشر آثار علامه طباطبایی.

عابدی تهرانی، طاهره؛ افشاری، فاطمه (۱۳۹۰). «تأثیر رسانه در گسترش مصادیق بی‌بندوباری (فرار از خانه و روابط جنسی نامشروع) و راه‌حل‌های آن». فقه و حقوق خانواده (ندای صادق)، ۱۶(۵۵)، ۱۳۹-۱۱۴.

عیسی زاده، عیسی (۱۳۹۷). *خانواده قرآنی (ویژگی‌ها و وظایف اعضای آن)*. قم: بوستان کتاب. فتحی، الهام؛ اسمعیلی، معصومه؛ فرحبخش، کیومرث؛ دانشپور، منیژه (۱۳۹۴). «حیطه‌های تعارض و استراتژی‌های حل آن در زوجین رضایت‌مند». فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۶(۲۴)، ۵۴-۲۹.

فلاح زاده، محمدحسین (۱۳۸۹). *آموزش فقه: ۷۲ درس احکام سطح عالی - با ویرایش جدید و اصلاح و اضافه*. قم: نشر الهادی.

قانع، مصطفی (۱۳۹۲). *صعود به قله‌های علم با روش‌شناسی "قوای نفس"*. تهران: رسانه تخصصی. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ ق). *کافی، غفاری، علی اکبر؛ آخوندی، محمد*. تهران: دارالکتب الإسلامیة.

کیانی، مزده؛ ربانی خوراسگانی، علی؛ یزدخواستی، بهجت (۱۳۸۹). «مطالعه چگونگی توزیع قدرت در خانواده؛ مدلی بر اساس نظریه مبنایی (GT) (مطالعه نمونه‌های شهر اصفهان)». خانواده پژوهی، ۶(۲۲)، ۱۹۲-۱۷۵.

گلاردینگ، ساموئل (۲۰۰۷). *خانواده در مانی: تاریخچه، نظریه، کاربرد*. بهاری، فرشاد؛ بهرامی، بدری السادات. تهران: تزکیه.

مامقانی، عبدالله (۱۳۸۸). *سراج الشیعه در آداب شریعت*. قم: رسالت یعقوبی.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ق). *بحار الأنوار*. بیروت: دارالکتب الاسلامیه.

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۶). *میزان الحکمه*. شیخی، حمیدرضا. قم: موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر.

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۹۲). *تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث*. قم: موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر.

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۷). *خردگرایی در قرآن و حدیث*. قم: موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر.

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۶). *دانش نامه عقاید اسلامی*. قم: موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر.

محمدی عسکرآبادی، امید (۱۳۹۸). «مدل رضایت زناشویی اسلامی ایرانی با میانجی الگوی ارتباطی توقع-کناره گیر». *علوم حرکتی و رفتاری*، ۲(۲)، ۱۴۹-۱۳۷.

مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۷۶). *معرف قرآن: خداشناسی، کیهان شناسی، انسان شناسی*. قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

مطهری، مرتضی (۱۳۹۳). *حکمت ها و اندرزها*. تهران: صدرا.

مطهری، مرتضی (۱۳۷۱). *مسئله شناخت*. تهران: صدرا.

معاذی نژاد، مهوش؛ عارفی، مختار؛ امیری، حسن (۱۴۰۰). «هم سنجی اثربخشی آموزش زوج ها بر اساس رویکرد در مان مبتنی بر پذیرش و تعهد (اکت) و تصویرسازی ارتباطی (ایماگوتراپی) بر مدیریت تعارض زناشویی زوجین». *فرهنگ مشاوره و روان درمائی*، ۱۲(۴۵)، ۱۸۶-۱۶۳.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۶). *برگزیده تفسیر نمونه*. تهران: دارالکتب اسلامیه.

مهدوی، محمدصادق؛ صبوری خسروشاهی، حبیب (۱۳۸۲). «بررسی ساختار توزیع قدرت در خانواده». *مطالعات اجتماعی روان شناختی زنان*، ۱(۲)، ۶۵-۲۵.

مهدی نژاد قوشچی، رحمان؛ اسدپور، اسماعیل (۱۳۹۶). «مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر عوامل مشترک با محتوای آموزه‌های اسلامی و بدون آن بر افزایش گفتگوی مؤثر زوجین». فصلنامه فرهنگ تربیتی زنان و خانواده، ۱۲(۴۱)، ۲۳-۴۵.

میرهادی، سیدمهدی؛ بختیار نصرآبادی، حسنعلی؛ نجفی، محمد (۱۳۹۳). «نقش خیال در تربیت انسان (از منظر آیت‌الله جوادی آملی)». پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، ۲۲(۲۳)، ۷۹-۱۰۱.

نراقی، احمد (۱۳۷۷). *معراج السعاده*. قم: هجرت.

نظری، فرحناز؛ اعتمادی، عذرا؛ عابدی، احمد (۱۳۹۸). «اثربخشی غنی‌سازی روابط زوجین به شیوه اولسون بر صمیمیت زناشویی زوجین». مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۷(۳)، ۴۴۸-۴۵۶.

نوبین، جنان؛ بهرامی احسان، هادی (۱۳۹۵). «طراحی و ارزیابی اثربخشی آموزش آموزه‌های دینی- روان‌شناختی بر رضایت زناشویی». فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۷(۲۸)، ۸۳-۶۱.

والش، فروما (۲۰۱۱). *تقویت تاب‌آوری خانواده، دهقانی، محسن و همکاران، تهران: دانژه*.

هاروی، مایکل (۲۰۱۸). *کتاب جامع زوج‌درمانی، احمدی، خدابخش و همکاران، تهران: دانژه*.

هاشمی باباحیدری، سیدنجف؛ احمدی، رضا؛ شریفی، طیبه؛ غضنفری، احمد (۱۳۹۹). «مقایسه اثربخشی سطوح مختلف آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی با توجه به آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی بر دل‌زدگی زناشویی زوجین». پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده، ۸(۲)، ۹-۲۶.

هالفورد، کیم (۲۰۰۷). *زوج‌درمانی کوتاه‌مدت، تبریزی، مصطفی و همکاران. تهران: فراروان*.

هنریان، مسعود؛ یونسی، سیدجلال (۲۰۱۱). «بررسی علل طلاق در دادگاه‌های خانواده تهران». مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۱(۳)، ۱۵۳-۱۲۵.

هوشنگی، حسین؛ امین ناجی، محمدهادی؛ جمشیدی راد، محمدصادق؛ موسایی پور، محبوبه (۱۳۹۳). «اهمیت و جایگاه عشق بین همسران در سبک زندگی اسلامی-قرآنی». مطالعات

قرآن و حدیث، ۱۴(۷)، ۱۱۷-۱۴۳.

یونسی، سیدجلال (۱۳۹۲). *مدیریت روابط زناشویی*. تهران: قطره.

AdelMehraban, M(2016). *A review of qualitative content analysis and its application in research*. Isfahan University of Medical Sciences & Health Services.

- Bean, R. C. Ledermann, T. Higginbotham, B. J. & Galliher, R. V(2020). *Associations between Relationship Maintenance Behaviors and Marital Stability in Remarriages*. Journal of Divorce & Remarriage, ۶۱(۱), ۶۲-۸۲.
- Call, V. R. & Heaton, T. B(1997). *Religious influence on marital stability*. Journal for the scientific study of religion, 382-392.
- Furtado, D. Marcén, M. & Sevilla, A(2013). *Does culture affect divorce? Evidence from European immigrants in the United States*. Demography, 50(3), 1013-1038.
- Hajizadeh, A. & Asqari, M(2011). *Methods and statistical analyzes by looking at the research method in the biological sciences and health sciences*. University Hahad.
- Hsieh, H. F. & Shannon, S. E(2005). *Three approaches to qualitative content analysis*. Qualitative health research, 15(9), 1277-1288.
- Kansoun, Z. Boyer, L. Hodgkinson, M. Villes, V. Lançon, C. & Fonda, G(2019). *Burnout in French physician. A systematic review and meta-analysis*. Journal of Affective Disorders, 246, 132- 147.
- Ruppner, L(2012). *Housework conflict and divorce: A multi-level analysis*. Work, employment and society, 26(4), 638-656.
- Weber, R. P(1990). *Basic content analysis*: Sage.

