

## ارایه الگوی ازدواج موفق: یک پژوهش کیفی<sup>۱</sup>

مجید هاشمی گل مهر<sup>۲</sup>، عباس امان‌الهی<sup>۳</sup>، حمید فرهادی<sup>۴</sup>، خالد اصلانی<sup>۵</sup> و غلامرضا رجیبی<sup>۶</sup>

(صفحات ۱۴۱-۱۷۱)

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۷/۱۶ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۴/۱۳

### چکیده

**هدف:** ازدواج موفق زیربنای تشکیل یک خانواده سالم است، بر این اساس این پژوهش با هدف ارائه الگویی از ازدواج موفق انجام شد. **روش:** پژوهش به شیوه کیفی و با به‌کارگیری روش نظریه زمینه‌ای اجرا شد. مشارکت‌کننده‌های این پژوهش شامل کلیه زوج‌هایی بود که در سال ۱۳۹۷ در شهراواز سکونت داشتند. در این پژوهش برای گزینش شرکت‌کنندگان، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد و با پیشرفت مطالعه، نمونه‌گیری موارد مطلوب مدنظر قرار گرفت که تا رسیدن به اشباع نظری در نهایت ۲۲ نفر (۱۱ زوج) مورد مصاحبه باز یا بدون ساختار قرار گرفتند. **یافته‌ها:** روش تحلیل اطلاعات در نظریه زمینه‌ای شامل کدگذاری داده‌ها است. با کدگذاری باز ۸۳ کد اولیه و با کدگذاری محوری، ۲۳ مقوله عمده به دست آمد و ازدواج موفق به مثابه یک رابطه زوجی شفاف و عاری از ابهام، به عنوان مقوله مرکزی استخراج گردید. می‌توان نتیجه گرفت که ایجاد یک ازدواج موفق در گرو شفاف‌سازی تمام و کمال موضوعاتی است که در رابطه زوجی جریان دارد به‌گونه‌ای که هر یک از همسران آنچه را که تجربه می‌کنند بی‌پرده ابراز کنند و هیچ نقطه ابهامی را برای دیگری باقی نگذارند که آن را کشف یا رمزگشایی نماید. **نتیجه‌گیری:** الگوی به دست آمده از این پژوهش را می‌توان در مشاوره پیش از ازدواج به مراجعان آموزش داد، هم‌چنین در کار با زوج‌های آشفتنه به کار بست و برای زوج‌هایی که به دنبال کیفیت‌بخشی بیشتری به رابطه خود هستند به کار گرفت.

**واژه‌های کلیدی:** الگوی ازدواج موفق، پژوهش کیفی، نظریه زمینه‌ای

۱. این مقاله مستخرج از رساله دکتری می‌باشد.

۲. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

a.amanelahi@scu.ac.ir

۳. (نویسنده مسئول)، دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

۴. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

۵. دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

۶. استاد گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

## مقدمه

ازدواج یک قرارداد اجتماعی است که در لوای آن یک زن و یک مرد تصمیم می‌گیرند بر مبنای تعهدات قانونی، مذهبی و اخلاقی با یکدیگر به عنوان زن و شوهر زندگی کنند. ازدواج نقش مهمی در عملکرد جامعه از طریق فراهم آوردن بستری برای ارضای نیازهای عاطفی، اقتصادی و روانی اعضای آن دارد (دیکسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). در حالی که برخی از ازدواج‌ها به طلاق می‌رسند، بسیاری از ازدواج‌ها هم سالم و پایدار باقی می‌مانند، اخیراً در بین متخصصان گرایشی پیدا شده است که به جای تمرکز بر عوامل مؤثر بر طلاق همسران، بر روی ازدواج‌هایی که موفق بوده‌اند، تمرکز دارند. اگر پژوهشگران بتوانند عواملی را شناسایی کنند که ازدواج را در مسیر موفقیت قرار می‌دهند، جامعه می‌تواند نرخ پایین‌تری از طلاق، افزایش ثبات و رضایت در ازدواج را تجربه کند (نیمتز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). دولت مرکزی آمریکا در پاسخ به نرخ نسبتاً بالای طلاق در سال‌های اخیر، ازدواج را یک موضوع تحقیقی مهم قلمداد کرده است (فینچام و بیچ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). ازدواج موفق یک رابطه زوجی پویا است که در آن هریک از همسران به رضایت شخصی دست پیدا می‌کنند (دی و قوش<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). از دیدگاه گاردنر، جیس و پروت<sup>۵</sup> (۲۰۰۴)، به نقل از دانش پور، آسوده، خلیلی، لواسانی و دادرس<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱) ازدواج موفق زمانی حاصل می‌شود که در آن زن و شوهر به ارزش‌ها و اصول‌شان از صمیم قلب احترام می‌گذارند، علایق مشترک دارند، به یکدیگر تعهد دارند، تصمیم گرفته‌اند که تحت هر شرایطی با هم بمانند و با یکدیگر همکاری کنند. و هریک از همسران قادر به رشد شخصی خود باشند (گئو<sup>۷</sup>،

1. Dixon, D

2. Nimt, M.

3. Fincham, F., &amp; Beach, S.

4. Day, S., &amp; Ghosh, J.

5. Gardner, S., Giese, K., &amp; Parrot, S.

6. Daneshpour, M., Asoodeh, M. H., Khalil, S., Lavasani, M. G., &amp; Dadras, I.

7. Gau, J.

۲۰۱۱). زوج‌های موفق علاوه بر این‌که با هم سازگار بوده و احساس رضایت از ازدواج‌شان دارند، خود را به عنوان افرادی توصیف می‌کنند که به اهداف ازدواج‌شان دست یافته‌اند (لوکت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷).

زوج‌درمانی شناختی-رفتاری رابطه‌ی زناشویی موفق را به شکلی توصیف می‌کند که در آن هریک از زوج‌ها به صورت جداگانه و سپس به صورت یک واحد مورد بررسی قرار می‌گیرند و محیط اطراف آن‌ها نیز در نظر گرفته می‌شود (باکوم، اپستین و لاتیلاد<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲؛ اپستین و باکوم، ۲۰۰۲). بر اساس زوج‌درمانی رفتاری تلفیقی، حتی شادترین و سالم‌ترین زوج‌ها نیز به مرور زمان ممکن است با مشکلات و اختلافاتی مواجه شوند و این موضوع امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. بنابراین، آشفتگی زناشویی به خاطر تفاوت‌ها، اختلافات و تعارض‌های بین زوج‌ها به وجود نمی‌آید بلکه به خاطر واکنش‌های مخرب آن‌ها به این ناسازگاری‌های اجتناب‌ناپذیر ایجاد می‌شود (گورمن<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲؛ ترجمه امانی، مجذوبی و سپهری‌فر، ۱۳۹۳). در زوج‌درمانی به شیوه‌ی (گاتمن<sup>۴</sup>، ۱۹۹۵؛ ترجمه فیروزبخت، ۱۳۹۶) یک زندگی زناشویی موفق زمانی پدید می‌آید که زن و شوهرها بتوانند تعارضات اجتناب‌ناپذیر روابط‌شان را حل کنند. بسیاری از زن و شوهرها تصور می‌کنند خوشبختی یعنی عدم تعارض و تصور می‌کنند جنگ و دعوا نداشتن نشانه‌ی سلامت زندگی زناشویی آن‌ها است. اما از دیدگاه گاتمن، پیشرفت در رابطه زوجی بستگی به آشتی دادن تفاوت‌های بین زن و شوهر دارد. در دیدگاه ساختاری (گورمن، ۲۰۱۲؛ ترجمه امانی و همکاران، ۱۳۹۳) یک زوج سالم مثل هر زیرمنظومه‌ی سالمی مرزهایی گرداگرد خود دارند که برای تمایز آنها از محیط اطراف‌شان تعیین شده و در عین حال از نفوذپذیری کافی برای تبادلات انطباقی با محیط اطراف برخوردار است. زوج‌های سالم

1. Luquet, W.

2. Baucom, D., Epstein, N., & Lataillade, J.

3. Gurman. A S.

4. Gottman. J M.

نه تنها توانایی تحمل تفاوت‌های بین یکدیگر را دارند بلکه این تفاوت‌ها را تقویت هم می‌کنند.

پژوهش‌های پیشین، درک و شناخت بهتری از مؤلفه‌های ازدواج‌های موفق ازایه می‌دهند. از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر ازدواج موفق می‌توان به تعهد (اسکوتزکی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳؛ کناری، استافورد و سمیک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲؛ استنلی، آماتو، جانستون و مارکمن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶؛ مک‌کنزی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳؛ مارتین، اسپکتر، مارتین و مارتین<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳؛ هو، جیانگ و وانگ<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸؛ آسوده، خلیلی، دانش‌پور و لواسانی، ۲۰۱۰) رابطه دوستانه و صمیمی (مک‌کنزی، ۲۰۰۳، گاتمن و سیلور<sup>۷</sup>، ۱۹۹۹؛ ترجمه قراچه‌داغی، ۱۳۹۶؛ باچند و کارن<sup>۸</sup>، ۲۰۰۱؛ آسوده، خلیلی، دانش‌پور و لواسانی<sup>۹</sup>، ۲۰۱۰)، عشق و دوست داشتن (اسکوتزکی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۳؛ فاطیما و اجمل<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۲؛ هیکس، مک‌دوی، بنسون و وست<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۴)، احترام (فاطیما و اجمل، ۲۰۱۲؛ نیمتز<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۱)، علایق مشترک (باچند و کارن<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۱)، هوشمندی در انتخاب همسر (گران‌دلند<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۶؛ منصوری نیا، اعتمادی، فاتحی و حسن‌پور، ۱۳۹۰)، نگرش‌های معنوی (صالحی، حسینی، عالمیان و متولیان<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۷؛ دیکسون<sup>۱۷</sup>، ۲۰۱۳؛ مسیور و دیمکپا<sup>۱۸</sup>، ۲۰۱۲؛ فاطیما و اجمل، ۲۰۱۲) و ارتباط (توکلی، نیکبخت، بهبودی،

1. Skutezky, R.
2. Canary, D., Stafford, L., & Semic, B.
3. Stanley, S., Amato, P., Johnston, C., & Markman, H.
4. McKenzie, P.
5. Martin, S., Specter, G., Martin, D., & Martin, M.
6. Hou, Y., Jiang, F., & Wang, F.
7. Gottman, J., & Silver, N.
8. Bachand, L., & Caron, S.
9. Asoodeh, M. H., Khalili, S., Daneshpour, M., & Lavasani, M. GH.
10. Skutezky, R. E.
11. Fatima, M., & Ajmal, M.
12. Hicks, M., McWay, L., Benson, K., & west, S.
13. Nimtz, M. A.
14. Bachand, L. L., & Caron, S. L.
15. Grundland, D.
16. Salehi, M., Hoseini, SZ., Alamian, S., & Motevalian, SF.
17. Dixon, D. C.
18. Maciver, J., & Dimkpa, D.

صالحی‌نیاو رضایی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷؛ مک‌کنزی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳؛ فاطیما و اجمل، ۲۰۱۲) اشاره کرد. گراندلند<sup>۳</sup> (۲۰۱۶) در بررسی خود از افرادی که ازدواج پایدار و شاد داشته‌اند ۹ موضوع را شناسایی کرد که عبارتند از: ۱. انتخاب هوشمندانه همسر، ۲. ایجاد یک هویت زوجی قوی، ۳. ایجاد برنامه زندگی و اهداف مشترک، ۴. شناسایی استرس‌ورهای فرزندپروری، ۵. نگهداشتن نگرش‌هایی که به حفظ ازدواج کمک می‌کنند، ۶. یادگیری برخورد مؤثر با تعارض، ۷. مدیریت استرس و ارتقای سلامتی، ۸. حفظ یک ارتباط قوی و ۹. آشیانه خالی: جشن دوباره با هم بودن. اسکوتزکی (۲۰۱۳) در پژوهش خود از عوامل مؤثر بر موفقیت رابطه زوجی به ۱۲ مقوله اشاره می‌کند که عبارتند از: ۱. درک و پذیرش، ۲. رویکرد تیمی، ۳. تعهد، ۴. تجربه و بلوغ، ۵. احساس عشق و امنیت، ۶. ارتباط و صداقت، ۷. مجزا بودن، خود آگاهی و قبول مسولیت، ۸. علایق مشترک و گذراندن وقت با یکدیگر، ۹. حمایت دوستان و خانواده، ۱۰. انعطاف، ۱۱. تعادل بین کار و خانه، ۱۲. شرکت در جلسات مشاوره و روان‌شناسی. بعضی از پژوهش‌های داخلی نیز به بررسی عوامل مؤثر بر ازدواج موفق پرداخته‌اند. پژوهش آسوده و همکاران (۲۰۱۰) نشان داد که زوج‌های موفق به یکدیگر اعتماد دارند و در مسایل مختلف با یکدیگر مشورت می‌کنند، صادق هستند، به خداوند باور دارند، تصمیمات مشترک می‌گیرند، به یکدیگر تعهد دارند و رابطه دوستانه دارند. در پژوهشی که دانش‌پور و همکاران (۲۰۱۱) زوج‌ها هفت عامل اصلی را علت موفقیت خود مطرح کردند که عبارتند از: اعتماد و تعهد به یکدیگر، مشورت کردن در امور زندگی، احساس صمیمیت، حل مشکلات زوجی با یکدیگر، همکاری در تربیت فرزندان، به اشتراک گذاشتن عقاید مشترک و ابراز عشق و محبت. نتایج پژوهش حاتمی و رزانه، اسمعیلی، فرحبخش و برجعلی (۱۳۹۵) نشان داد مقوله مرکزی ازدواج‌های پایدار و رضایتمند حرکت به سمت بالندگی ازدواج و متغیر علی آن مقوله شکل‌گیری درست

1. Tavakoli, Z., Nikbakht, A., Behbodi, Z., Salehiniya, H., & Rezaei, E.  
2. McKenzie, P. T.  
3. Grundland, D.

ازدواج است. پژوهش‌های گذشته (خدادای سنگده، نظری، احمدی و حسنی، ۱۳۹۳؛ صاحب‌دل، زهراکار و دل‌اور، ۱۳۹۵) عوامل مؤثر بر ازدواج موفق را بررسی کرده‌اند و به ارزیابی یک الگوی ازدواج موفق پرداخته‌اند. شکاف پژوهش‌های گذشته، فقدان یک الگوی مناسب از ازدواج موفق است. همچنین، مطالعات کیفی در این زمینه نیز بیشتر به عوامل و زمینه‌های ازدواج بلندمدت و رضایتمند توجه کرده است. از طرف دیگر چون تعمیم نتایج یک پژوهش از یک بافت فرهنگی به بافت فرهنگی دیگر مشکل است و عوامل ازدواج موفق نیز در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است (فاطمیما و اجمل، ۲۰۱۲)، توجه پژوهشگران به ملاحظات فرهنگی در ساختار ازدواج ضرورت دارد. لذا این پژوهش با استفاده از روش تحقیق کیفی نظریه زمینه‌ای به دنبال پاسخگویی به این سؤال بود که "الگوی ازدواج موفق چگونه است؟".

### روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر کیفی و برپایه راهبرد نظریه زمینه‌ای بوده است. مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر، نمونه ایرانی بوده‌اند که در سال ۱۳۹۷ در شهر اهواز ساکن بودند. از روش نمونه‌گیری هدفمند<sup>۱</sup> استفاده شد و با پیشرفت مطالعه، نمونه‌گیری موارد مطلوب<sup>۲</sup> مدنظر قرار گرفت. ملاک‌های مورد بررسی در انتخاب نمونه در برگزیده موارد زیر بود: زن و شوهر هر دو در ازدواج اول باشند و دست کم یک فرزند داشته باشند، در زمان مصاحبه حداقل ۱۰ سال از زمان ازدواج‌شان گذشته باشد، مشارکت‌کنندگان ازدواج خود را موفق توصیف کنند و در رابطه با همسر سطح بالایی از تعهد، عشق و دوست داشتن، مسئولیت‌پذیری و رضایت جنسی داشته باشند (این عوامل از بین ۱۹ عامل مؤثر بر ازدواج موفق که در پژوهش‌های پیشین شناسایی شده بود انتخاب شد که در اختیار متخصصان مشاوره خانواده قرار گرفت تا در یک مقیاس لیکرت ۱۰-۱ درجه‌ای

1. purposeful sampling

2. sampling favorites

نمره‌گذاری نمایند. برای اطمینان از اینکه زوجها در رابطه زوجی‌شان دارای این موارد هستند از آن‌ها بصورت جداگانه خواسته شد که به بیان مصادیقی برخلاف هریک از موارد بالا بپردازند. برای تعیین حجم نمونه از معیار اشباع<sup>۱</sup> داده‌ها استفاده شد. مصاحبه با ۲۲ شرکت‌کننده (۱۱ زوج) داده‌ها را به اشباع رساند که هر دوی همسران در مصاحبه حضور داشتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه باز یا آزاد استفاده شد. مدت مصاحبه بین ۴۰-۷۰ دقیقه متغیر بود. زمان مصاحبه‌ها توسط خود شرکت‌کنندگان تعیین شد. مسایل اخلاقی رعایت شده شامل: کسب رضایت آگاهانه از مشارکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش و ضبط محتوای مصاحبه، اطمینان به محرمانه باقی ماندن اطلاعات و استفاده از اسم مستعار برای آن‌ها و همچنین حق انصراف از پژوهش در تمامی مراحل تحقیق بود.

روش تحلیل اطلاعات در نظریه‌ی زمینه‌ای شامل کدگذاری داده‌ها است. کدگذاری به معنای روند تجزیه و تحلیل داده‌ها است که به تشکیل مفاهیم، مقوله‌ها، ویژگی‌ها و خصوصیات مقوله‌ها منجر می‌شود.

جهت اعتمادپذیری<sup>۲</sup> یافته‌ها از سه فن مرسوم زیراستفاده شد: ۱- اعتباریابی توسط مشارکت‌کنندگان: از شرکت‌کنندگان در پژوهش خواسته شد یافته‌های کلی را ارزیابی کرده و درباره صحت آن نظر دهند. ۲- مقایسه‌های تحلیلی: در این روش به داده‌های خام رجوع شد تا ساخت‌بندی نظریه با داده‌های خام مقایسه و ارزیابی شود. ۳- متن مصاحبه جهت کدگذاری به همکاران پژوهشگر داده شد و ضریب توافق بالای ۸۵ درصد به دست آمد. در بین زوج‌های شرکت‌کننده، کمترین اختلاف سنی بین همسران، ۱ سال و بیشترین اختلاف سنی ۱۱ سال بود که جز در یک مورد، مردها از همسرشان بزرگتر بودند. از ۲۲ فرد شرکت‌کننده در پژوهش، ۷ نفر دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد، ۶ نفر دارای مدرک تحصیلی کارشناسی، ۱ نفر دارای مدرک تحصیلی کاردانی و ۷ نفر

1. saturation

2. truthworthines

دارای مدرک تحصیلی دیپلم و زیر دیپلم بودند. همه مردهای شرکت کننده در پژوهش شاغل بودند و از میان ۱۱ زن شرکت کننده، ۴ نفر شاغل و هفت نفر خانه دار بودند. از مدت ازدواج یک زوج ۱۰ سال، دو زوج ۱۱ سال، یک زوج ۱۲ سال، یک زوج ۱۴ سال، دو زوج ۱۵ سال، یک زوج ۱۷ سال، یک زوج ۲۰ سال، یک زوج ۲۱ سال و یک زوج ۴۰ سال می گذشت. سه زوج صاحب ۱ فرزند، شش زوج صاحب ۲ فرزند، یک زوج صاحب ۳ فرزند و یک زوج صاحب ۴ فرزند بودند.

### یافته‌ها

در پایان فرآیند کدگذاری باز و محوری، مفاهیم و مقوهای استخراج شدند. با کدگذاری باز ۸۳ کد اولیه و با کدگذاری محوری، ۲۳ مقوله عمده به دست آمد. بر اساس نظریه زمینه‌ای، شرایط علی، زمینه‌ای و مداخله‌گر که موجب ازدواج موفق شده و عمل / تعامل‌های انجام شده در برابرین پدیده‌ها و پیامدها و نتایج ناشی از آن‌ها به شرح زیر می باشد:



شکل ۱. مدل پارادایمی مربوط به ازدواج موفق



مدل پارادایمی کشف شده (شکل ۱)، الگوی ازدواج موفق را در بین مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد که به توصیف هریک از مقوله‌های به دست آمده در پژوهش می‌پردازیم:

### احساس آزادی

- آزادی در حفظ ارزش‌ها: "من روزی که دیدمش هم همین شکلی بود، همین تپیی بود با همین شکل و شمایل. خودش هم با این پوشش هیچ مشکلی نداره".
- آزادی در پیگیری علایق شخصی: "ورزش رو کما فی السابق ادامه میدم حداقل هفته‌ای یکی دو بار فوتسال میرم یا میرم کوهنوردی".
- آزادی در ادامه تحصیل: "همسرم مشکلی نداشت با درس خوندم، همین الانم بهم میگه هر چقدر که خودت دوست داری ادامه بده".
- آزادی اشتغال: "منو آزاد گذاشته توی انتخاب. به من گفت این جامعه، این شما. حالا انتخاب کن چجوری کار کنی، کجاها کار کنی و چی کار کنی یا می‌خوای توخونه بشین، هر کار که دوست داری".

### پذیرش تفاوت‌های شخصیتی

- پذیرش خصوصیات آزار دهنده همسر: "هر آدمی یه سری نکات مثبت داره، چیزهایی هم هست که شاید به مزاق طرفش خوش نباشه یا واقعا درست نباشه ولی اینکه دو نفر بتونن با هم کنار بیان اون‌ها آروم آروم حل میشه".
- سعی در تغییر رفتارهای آزار دهنده خود برای همسر: "وفتی میبینم همسرم به خاطر من خیلی کارها میکنه منم سعی میکنم رفتارهای آزار دهنده خودمو تغییر بدم".
- شکل‌گیری چرخه تعاملات مثبت: "من طبیعتا در قبال این خدماتی که می‌گیرم در مقابل این محبتی که در حق من میشه با محبت جواب میدم در واقع زندگی همین تعامل‌هاست".

## درک متقابل

- تشخیص تغییرات ایجاد شده در حال همسر: "وقتی ناراحت یا عصبانیم شوهرم متوجه میشه خیلی حس خوشایندیه".
- غلط بودن ذهن خوانی: "اینکه شوهر من یه قدرت ماورایی داشته باشه، الزاما بیاد از چهره من بخواد بدونه که نیاز من چیه، به نظر من فکراشتباهیه جاهایی که متوجه نمیشه من حرف میزنم".
- پیگیری حال روان شناختی همسر تا رها کردن همسر به حال خود: "اگه یه زمانی مثلاً یه موردی هست مساله‌ای پیش بیاد، ایشون معمولاً پی کار رو میگیرن بالاخره پرس و جومی‌کنن یه جایی هم فکر میکنن شاید لازم باشه من تنها باشم، تولاک خودم باشم بهر حال یه مقدار صبر می‌کنن".
- احساس آرامش: "آدم وقتی نیاز به درک داره که یه بهم ریختگی تو وجودش هست وقتی اینجور باشه (درک متقابل) خیلی آروم میشم".

## گفتگوی باز و بی‌پرده

- بیان خواسته‌ها و نیازها: "راحت چیزی بخوام از شما می‌خوام مثلاً الان دوست دارم کنارم باشی یا دوست دارم پیش هم باشیم".
- انتقال پیام‌های مثبت / منفی: "من راحت کنارش خودمو میتونم تخلیه کنم، حرف دلمو بزنم، خشمم موبگم. اینکه میتونم کنارش آروم باشم خیلی مهمه".
- در جریان گذاشتن همه امور زندگی با همسر: "هیچ چیز پنهونی بین ما نیست. هیچ چیزی، حتی اگه به ضررمون باشه".
- در نظر گرفتن تاثیرات مثبت و منفی پیام‌ها بر روی همسر: "ممکنه تو گذشته‌ی آدم چیزهای اشتباهی شده باشه، خودشم پی برده باشه همین کار یا رفتار اشتباه بوده که مثلاً به فرض الان گفتنش سودی که نداره هیچ، باعث ضرر و زیان به زندگیش هم میشه".
- احساس آرامش: "من خودم خیالم راحت میشه وقتی می‌بینم شوهرم هر چیزی هست

بهم می‌گه. با خیال راحت زندگی می‌کنم".

### کسب مهارت‌های زوجی جدید

- کسب مهارت‌های جدید برای حل تعارض‌ها: "ما بیشتر با هم صحبت می‌کنیم در مورد مشکل و حلش می‌کنیم، راه درستش رو پیدا می‌کنیم حتی مثلا اگر نیازی باشه سمینار می‌ریم".
- کسب مهارت‌های جدید برای ارتقای رابطه زوجی: "حتی یه سمینار هم رفتیم و الانم اگر باشه و بدونیم که بهتر میشه رابطه مون، میریم".
- فراگیری مهارت‌ها از درون / خارج از رابطه زوجی: "۱۰-۱۲ سالی هست که از وقتی که مطالعاتمون بیشتر شده، خیلی نکات مختلفی رو یاد گرفتم. سعی کردم اونها رو بیارم تو زندگی مون".
- ارتقای سطح رابطه زوجی: "وقتی من بهتر می‌فهمم بهتر درک می‌کنم طبیعتا طرف مقابلم بهتر جواب میده، داشتن اطلاعات خیلی خوبه".

### قدردانی از همسر

- ارج نهادن به کارهای همسر: "زحمت می‌کشه، من وظیفش نمیدونم، وظیفش نیست که حتما برا من غذا درست کنه".
- قدردانی از انجام کارهای روزمره/اساسی و بزرگ: "برای ما تشکر کردن تو خونه یه عرفه".
- قدردانی از همسر بصورت کلامی و عملی: "ما شاید تشکرمون رو با یه بوسه بیان کنیم یا شاید یه لبخند باشه".
- تقویت رفتارهای مثبت همسر: "همیشه تشکر می‌کنن یعنی انگار خودمم منتظرم تشکره رو بگه. خیلی خوشحال می‌شم، یعنی باعث شده که هر روز غذاهای بهتری درست کنم، سعی می‌کنم راضی تر باشه".

## شفاف بودن امور مالی

- آزاد بودن زن برای تصمیم‌گیری در مورد درآمد خود: "من درآمد دارم و از اولش هم خودم تصمیم گرفتم که با پولم چی کار کنم هر وقت نیاز بوده برای زندگی مون و بچه‌ها خرج کردم".
- روشن بودن امور مالی برای همسر: "چیزی بین ما پوشیده نیست. کارتهامون دست همدیگه است رمزهای همدیگه رو میدونیم رمز دوم همدیگه رو داریم".
- به اشتراک گزاردن منابع با همسر: "خونه‌ای که خریدیم من کامل گفتم شش دانگ به اسم ایشون باشه گفتن نه من قبول نمیکنم. خودش گفت ۳ دانگ، ۳ دانگ".

## ارتباط با فرزندان

- هماهنگی در تربیت فرزندان: "در ارتباط با بچه‌ها هماهنگیم".
- آگاه کردن همسراز امور مربوط به فرزندان: "کارنامه بچه رو می‌گرفتم اگر نمره‌اش کم بود می‌گفتم حاجی کارنامه‌اش کمه، نشون می‌دادم، دوست نداشتم ازش قایم کنم".

## تفریحات مشترک

- تفریح مشترک در درون / بیرون از خانه: "با هم آهنگ گوش می‌کنیم و تمرین می‌کنیم تفریحات مون کامل با همه".
- تفریح همسران با / بدون حضور فرزندان: "گاهی مواقع با بچه‌ها بازی می‌کنیم گاهی موقع‌ها بچه‌ها می‌خوابن ۴-۵-۶ ساعت می‌گیم و می‌خندیم".
- بهبود کیفیت رابطه زوجی: "اونجا طبیعتش خیلی زیباتره، سعی می‌کردیم بریم طبیعت، بریم بگردیم، صحبت می‌کردیم یه کم آب بازی می‌کردیم اینطوری روابط بهتر میشه، سر حال‌تره".

## عشق و دوست داشتن

- شکل‌گیری عشق و دوست داشتن قبل / بعد از رسمیت دادن به رابطه زوجی: "شناختی از هم نداشتیم، همدیگره رو دیدیم و پذیرفتیم که با هم شروع کنیم، بدون هیچ پیش زمینه‌ای. اولش عشق نبود".
- ابراز کلامی / عملی عشق و دوست داشتن: "ایشون خیلی ابراز عشق میکنه. هم کلامی هم عملی".
- ابراز عشق در زمان‌های با هم بودن / دور از هم بودن: "وقتی وارد خونه میشه هیچ وقت با عصبانیت و ناراحتی از مسایل کاری وارد نشده. میاد منوبغل می‌کنه، بوس می‌کنه".
- ابراز عشق در مناسبت‌های خاص / بدون مناسبت: "ما یه سری روزهای خاصی تو زندگیمون داریم که همیشه جشن می‌گیریم مثلاً تاریخ تولد خودمون، تاریخ تولد بچه‌هامون، روز عقدمون، روز ازدواجمون، ولنتاین، روز زن، روز مرد".
- نشان دادن انعطاف در رسیدگی به تعارضات زوجی: "سریه مساله‌ای با هم جرو بحث می‌کنیم وقتی لفظ‌ها گفته بشه یه خورده منعطف‌تر می‌شیم در مواجهه با اون مشکل".
- کاهش احساسات منفی: "کوچک‌ترین چیزی هم که بیرون اتفاق بیفته خیلی به هم میریزه، حس میکنم وقتی ابراز کلامی می‌کنم آرام میشه".

## رضایت جنسی

- تاثیرپذیری از رضایت از کل رابطه زوجی: "رابطه زناشویی تاثیر مستقیمی داره از میزان خوشبختی که آدم داره. هرچی احساس خوشبختی بیشتر باشه از همدیگره راضی‌تر باشن این رابطه بیشتر میشه".
- اثرگذاری مثبت بر رابطه کلی زوجی: "رابطه جنسی اونقدر مهمه که به نظر من می‌تونه حتی تسهیل کننده رابطه عاطفی هم باشه".
- ابراز رفتارهای جنسی خوشایند / ناخوشایند به همسر: "حالا بعضی رفتارها رو دوست

نداشتم یا بعضی رفتارها رو دوست داشتم. ایشون در مورد رفتارهای جنسی صحبت می‌کنه و منم صحبت می‌کنم."

- زن / مرد پیشنهاد دهنده رابطه جنسی: "شاید توی ماه، یک دو دفعه ایشون تمایلاتی نشون داده و رابطه داشتیم ولی اغلب اوقات بیش از ۷۰ درصد از جانب من بوده."
- آزادی شرکت کردن / نکردن در رابطه جنسی: "به نظر من اگه یکی از زوج‌ها تمایل نداشته باشه می‌تونه تجاوز باشه."
- در نظر گرفتن خوشایند بودن رابطه جنسی برای همسر: "رضایت جنسی یعنی اینکه دو طرف مایل به انجامش باشند نه اینکه مثلاً به طرف بخواد فقط کار خودش رو انجام بده، رضایت خودش رو در نظر بگیره."
- ابراز کلامی عشق و دوست داشتن قبل / حین / بعد از رابطه جنسی: "بارها شده بعدش (بعد از رابطه جنسی) تشکر کنیم. گفتم خدا رو شکر همچین همسری گیرم اومد."
- احساس آرامش: "وقتی شرایط زندگی مون مثلاً توبره‌ای بودیم که خیلی فشار رومون بوده گفته که در حال حاضر این (رابطه جنسی) آرامش رو بهم میده."
- تولد فرزند: تا زمانی که زوجها صاحب فرزند نشده‌اند از آزادی عمل بیشتری برخوردار هستند. به طوری که هر یک از آنها به ادامه تحصیل و یا اشتغال می‌پردازند و در تعاملات خود آزادی بیشتری دارند. با ورود فرزند اول به خانواده تغییرات ساختاری نیز در رابطه زوجی ایجاد می‌گردد.
- توقف رشد شخصی: "یکسال خوندم بعد پسر به دنیا اومد، یکسال مرخصی گرفتم، پسر که یکسالش شد دوباره رفتم فوق دیپلم رو گرفتم."
- کاهش روابط جنسی: "سیکل رابطه زناشویی مون کمتر شده، تعداد کمتر شده به دو سوم قبلش تقلیل پیدا کرده که اینم میشه گفت برا مشکلات زندگیه، میشه گفت برا تعداد بچه‌هاست."

### ناتوانی در درک همسر

- ایجاد تعارض بدلیل عدم درک تفاوت‌های فردی: "موقعی که اختلاف سلیقه بین‌مون پیش میاد دوست دارم که درک کنه. منم مثلاً به عنوان یک شخصیت مستقل طبیعتاً نباید هر چیزی که ایشون می‌پسنده منم بیسندم. بیشتر همین‌جاها با هم بحث‌مون میشه".

### فرهنگ حاکم بر خانواده‌های اصلی

- تعیین نقش‌ها بر مبنای جنسیت: "همسرم به هیچ عنوان بخواد کمک من کنه، پذیرایی کنه، سفره جمع کنه، این چیزها نبود و منم اعتراضی نمی‌کردم و رضایت داشتم بابت این بود که فرهنگ رو پذیرفته بودم ولی بعد که یه سری چیزها رو بهتر درک کردم این انتظار رو ازش دارم".
- محدودیت حضور زن در جامعه: "یکی اشتغال زن هست که خانوادم به شدت مخالفن. نه فقط خانوادم، طایفه خودمون اینجوریه. مثلاً رانندگی زن به شدت باهاش مخالفن و تحصیلات زن".
- محدودیت در ابراز کلامی عشق و دوست داشتن: "پدرم هیچوقت به مادرم نمی‌گفت عزیزم، دوست دارم. وقتی نگه‌خب صد در صد رو ما تاثیر می‌ذاره. سختم بود، ۲۰ سال هم‌چنین جملاتی نگفته بودم".

### رشد شخصی

- پیگیری اهداف فردی: "واقعا احساس می‌کنم به اون اهدافی که تو ذهنم بوده خیلی دارم نزدیک میشم".
- موضع‌گیری مثبت به رشد شخصی همسر: "من تونستم تقریباً تو مسیری که دلم می‌خواست به دنبال رویاهام، دنبال خواسته‌هام با آرامش برم و ایشونم واقعا کمکم کردن حالا چه نگهداری بچه‌ها، چه از لحاظ عاطفی".

### همراهی با همسر

- همراهی با همسر در کارهای خانه و فرزندان: "ایشون خیلی همراهه. خیلی همراهی می‌کنه. با توجه به اینکه کارشون خیلی زیاده ولی وقتی که اومدن خونه در خدمت خونن".
- ماندن در کنار همسر در شرایط سخت: "من کارم خوب بود ولی در یه مقطع زمانی شاید هر چی بود در عرض دو ماه رفت (ورشکستگی) ولی خانمم هیچوقت نگفت چرا فلان شد، راهکار می‌داد".
- شکل‌گیری عشق و دوست داشتن: "با همراهی کردن و مشکلات رو با همدیگه حل کردن، عشق و علاقمندی شکل گرفت".

### ایجاد فرهنگ زوجی مشترک

- ایجاد رابطه برابر: "فرهنگ لری یکی از مشکلاتی که توش هست مردها بخاطر اینکه بخوان قدرت خودشون رو نشون بدن مخصوصا کسانی که سنشون از ما بالاتره غذا هرچی باشه با هر کیفیتی باشه فوق العاده باشه معمولاً جلوی مهمون عیب میذارن واقعا گرفتار این چیزها نیستیم قطعاً آگه خوب باشه اظهار می‌کنم که خوب بود. تشکر می‌کنم اگر عیب هم داشته باشه قطعاً نمیگم".
- تفکر فرا جنسیتی: "زن و شوهر دو تا یار با هم هستنند. این رو نداریم که وظیفه زنه یا وظیفه مرد هست".
- حمایت همسر از حضور زن در جامعه: "موسس مهد کودک شدم بعد دبستان زدم. توی هر کدوم از این‌ها که می‌گفتم رفتم دنبال مجوز، می‌رفت دنبال خونه پیگیری می‌شد، کارهای مردونه‌اش رو می‌کرد".
- ابراز عشق و دوست داشتن به همسر: "من اصلاً یاد ندارم که تو خونواده خودم برام جشن تولد گرفته باشن ولی از زمانی که ازدواج کردم مرتب برای خودم / همسرم / بچه‌ها می‌گیریم".



## رسیدگی به تعارضات زوجی

- باور به اجتناب ناپذیر بودن تعارضات زوجی: "اختلاف نظر صد در صد وجود داره. هیچ دو نفری نیستن که نظرهایشون یکسان باشه. ایشون یه صحبتی بکنه من نپذیرم خیلی راحت بیان می‌کنم".
- گفتگو در مورد تعارضات: "هر مشکلی پیش بیاد با گفتگو حلش می‌کنیم. همیشه بهش میگم قطع رابطه کلامی یعنی ناتوانی یعنی وقتی ناتوان باشی با من صحبت نمی‌کنی ولی وقتی توانا باشی می‌ای حرف می‌زنی".
- شروع ملایمت آمیز بحث درباره مشکل: "وقتی همسرم شروع به صحبت کرده ۱۰ دقیقه یک ربع اول که صحبت می‌کنه آرام بشه گوش میدم حالا بعدا اگه دلایلی داشتم دلایلم رو میگم".
- ممانعت از اوج گرفتن تنش‌ها: "شما وقتی عصبانی می‌شید طبیعتا تعادل عصبی به هم می‌ریزه قطعاً نمی‌تونی یه بحث خوبی داشته باشی باید این رو بذاری فروکش کنه به سطح نرمالش برسه بعد بتونی راحت صحبت کنی".
- رسیدگی به تعارضات زوجی در یک / دو / چند مرحله: "عصبانی که هستیم یا اون میره بیرون یا من. ولی بعدا حتما در موردش حرف می‌زنیم".
- سرریز شدن تعارضات بررسی نشده در تعارضات جدید: "پیش اومده که تو بحث‌ها واکنشی بوده که حالا خیلی با ناراحتی بوده یا مثلا عصبانیتی که تو اون لحظه نمی‌گنجیده و این مشخصه که مسایلی مونده بهر حال اگه مساله وخیمی مونده باشه می‌فهمی".
- پایان دادن تعارضات با / بدون وضع قانون جدید: "یه جایی مثلاً یه موردی پیش اومده در موردش صحبت کردیم و به نتیجه‌ای رسیدیم. در مورد این مساله اگه مجددا بخواد پیش بیاد این قانون رو داریم".
- دستیابی به یک راه حل و یا تایید و پذیرش تفاوت‌های فردی: "حالا یا کامل به یه تفاهم

می‌رسیم یا اینکه تو اینجوری هستی و من ایتجوریم، آره، ما اخلاق‌هامون و تصمیم‌هامون تو این زمینه فرق داره".

### مراقبت از رابطه زوجی

- مرزهای زوجی: "من از همون اولشم که ازدواج کردیم اصلا مسایل شخصی بین خودمون رو به خانواده انتقال ندادم، به هیچ کدوم".
- تعیین تا تغییر رفتارهای آزاردهنده همسر: "از همسرم خواستم لیست اون چیزهایی که تورو اذیت می‌کنه توی رفتارهای من باید اون‌ها رو به من بگی و من سعی کنم این‌ها رو برطرف کنم".
- حساس بودن به تاثیر رفتارهای خود بر روی همسر: "یه چیزایی رو هم خودش نگفته، من خودم از اخلاقم متوجه شدم. یعنی مثلاً می‌بینم یه وقتایی بهم نمی‌گه، به روم نمیاره ولی می‌بینم قیافش می‌ره توهم".
- نشان دادن رفتارهای جلب‌کننده اعتماد همسر: "تو جوزه‌تونه که باشیم ایشونم حضور داشته باشن با طرف مقابل که خانم هست صحبت می‌کنه ولی تو صورتش نگاه نمی‌کنه. تو رفتاری که من چندین سال هست تو ایشون دیدم به این نتیجه رسیدم، تعهدش به من ثابت شده".
- در جریان گذاشتن روابط اجتماعی خود با همسر: "هر جایی که شرکت می‌کنه به فرض قراره با دوستاش بره یه جایی، من آگه اونا رو نمی‌شناسم میگه فلانیه، این زن فلانیه".
- در جریان گذاشتن پیشنهاد عاطفی دیگران با همسر: "یه سری تلفن مزاحمی ایشون داشتن مزاحمت اس ام اسی. بعد همون شب اومد به من گفت که یه نفر اینجوری مزاحم شد اینجوری بهش گفتم".
- تعیین کردن زمان‌هایی برای رابطه جنسی: "سیکل رابطه زناشویی مون کمتر شده، میشه گفت برا مشکلات زندگیه (کاری) میشه گفت برا تعداد بچه‌هاست. این زمان رو برا خودمون گذاشتیم یک بار در هفته حتما این زمان رو داریم و اون تایم رو مشخص کردیم".

- غیر شخصی دانستن وسایل ارتباطی: "هیچوقت گوشی هامون رمز نداره. من پیام‌های ایشونو می خونم ایشون پیام‌های منو می خونه".
- کاهش تعارضات زوجی: "فایده‌اش اینه که اصلا کار به جنگ کشیده نمیشه".
- شکل‌گیری اعتماد به همسر: "قاعده مون گفته. همین قدر که گفتم این باعث میشه که اعتماد کنه به من. بدونه که من چیزی بر خلاف میلش انجام نمی‌دم".

### بالندگی

پیامد فردی ازدواج موفق برای هریک از همسران آن است که با حفظ استقلال و فردیت خود بعد از ازدواج نیز، به شکوفایی ساختن استعدادهای خود می‌پردازند و علائق‌شان را پیگیری می‌کنند. به ادامه تحصیل و اشتغال می‌پردازند، مهارت‌های جدید می‌آموزند و آنچه که برایشان دارای اهمیت است را با همراهی همسر دنبال می‌کنند و از اینکه توانسته‌اند به موفقیت‌هایی دست یابند و احساس ارزشمندی کنند به خود می‌بالند.

"یک ازدواجی بوده که پیش‌رونده بوده یعنی پس‌رونده نبوده بخصوص در جهت رشد و تعالی خودم و موفقیت‌های خودم خیلی مؤثر بوده. واقعا احساس می‌کنم به اون اهدافی که تو ذهنم بوده خیلی دارم نزدیک میشم من تونستم تقریبا تو مسیری که دلم می‌خواست دنبال رویاهام، دنبال خواسته‌هام با آرامش برم".

### احساس آرامش

در نتیجه داشتن یک ازدواج موفق، زوجها ابراز می‌کنند که به احساس آرامش دست می‌یابند.

"من وقتی باهاش صحبت می‌کنم واقعا احساس آرامش می‌کنم، اینکه میگم احساس آرامش می‌کنم حتما دلیلش این نیست که از یه چیزی ناراحتم کلا وقتی کنارشم آروم".

### تحقق بخشیدن به اهداف زوجی مشترک

- اهداف مالی: "ما پا به پای هم کار کردیم حداقل از نظر مالی وضعیتمون در حد مطلوبیه".
- اهداف مربوط به فرزندان: "برای آینده بچه هامون با هم تصمیم می‌گیریم با هم صحبت می‌کنیم مثلاً الان دخترم امسال میره هشتم، سال دیگه باید بالاخره بخونه برا انتخاب رشته و این‌ها".

### رضایت از رابطه زوجی

- افزایشی بودن رضایت از رابطه زوجی: "سال به سال رابطه‌مون بهتر میشه من الان فکر می‌کنم از پارسال بهتر شدیم".

### کد‌گزینی: "ازدواج موفق به مثابه یک رابطه زوجی شفاف و عاری از ابهام"

با توجه به هدف پژوهش و با توجه به داده‌ها و یافته‌های پژوهش، مقوله‌ی "ازدواج موفق به مثابه یک رابطه زوجی شفاف و عاری از ابهام" به عنوان مقوله مرکزی انتخاب شد. هیچ یک از مقوله‌های پژوهش به تنهایی نمایانگر اصل مطلب نبودند، بنابراین مقوله مرکزی به صورت انتزاعی از کل مقوله‌ها، خرده مقوله‌ها و دیگر مفاهیم موجود در پژوهش استخراج شد. این مقوله به گونه‌ای انتخاب شده است که نه تنها همه مقوله‌های عمده و زیرمقوله‌ها را در بر بگیرد، بلکه در یک سطح انتزاعی‌تر بتواند سیر داستان را شرح و توضیح دهد.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف ارزیابی الگوی ازدواج موفق انجام گرفت. ابتدا عوامل مؤثر بر ازدواج موفق از دیدگاه زوج‌هایی که از ازدواج موفق‌تری برخوردار بودند شناسایی شد. سپس، براساس این عوامل به ارزیابی الگوی مفهومی از ازدواج موفق پرداخته شد.

## شرایط علی

این شرایط شامل احساس آزادی، پذیرش تفاوت‌های شخصیتی، درک متقابل و گفتگوی باز و بی‌پرده می‌باشد.

هریک از همسران، در حفظ ارزش‌های خود از جانب همسر تحت فشار نبودند و آزادانه به ارزش‌های خود پایبند بودند. پژوهش کریمی‌ثانی و همکاران (۱۳۹۱) نیز حاکی از آن بود که توجه به ارزش‌ها، از پیش‌بینی‌کننده‌های ازدواج موفق می‌باشد. همچنین، گرانلدن (۲۰۱۶) نیز بر ایجاد یک هویت زوجی قوی از طریق ارزش‌های مشترک تاکید داشته است. گلاسر<sup>۱</sup> (۲۰۰۷؛ ترجمه صاحبی، ۱۳۹۱) احساس آزادی را به عنوان یکی از نیازهای اساسی در ازدواج خوشبخت معرفی می‌کند.

زوج‌ها در مصاحبه‌ها بر اهمیت پذیرش تفاوت‌های شخصیتی تاکید داشتند. اسکوتزکی (۲۰۱۳) پذیرش را به عنوان یک عامل مؤثر در موفقیت رابطه زوجی مطرح کرده است. پژوهش دهدست، کاظمیان و باقری (۱۳۹۶) حاکی از آن بود که پذیرش تفاوت‌های فردی منجر به سازگاری زناشویی می‌گردد. در زوج‌درمانی رفتاری تلفیقی، آن‌چه که باعث تمایز زوج‌های موفق از زوج‌های آشفته می‌شود مفهوم پذیرش است (گورمن، ۲۰۱۲؛ ترجمه امانی و همکاران، ۱۳۹۳).

ابعاد درک متقابل شامل توجه به تغییرات ایجاد شده در حال همسر، پرهیز از ذهن‌خوانی، پیگیری حال روان‌شناختی همسر تا رها کردن همسر به حال خود و احساس آرامش می‌باشد. در پژوهش‌های دیگر (هیگس، مک وی و بنسون، ۲۰۰۴؛ فاطیما و اجمل، ۲۰۱۲؛ اسکوتزکی، ۲۰۱۳) نیز به عنوان عامل مؤثر بر موفقیت رابطه زوجی مطرح گردیده است.

گفتگوی باز و بی‌پرده ابعاد زیادی را در برمی‌گیرد که بیان خواسته‌ها و نیازها، انتقال پیام‌های مثبت / منفی، صداقت، در نظر گرفتن تاثیرات مثبت و منفی پیام‌ها بر روی

1. Glasser, W.

همسر و آرامش فکری را شامل می‌شود. در ازدواج‌های موفق، هریک از همسران از الگوهای ارتباطی مطلوب بهره می‌برند و بصورت باز و بی‌پرده به گفتگو با همسر می‌پردازند. این یافته، با نتایج حاصل از پژوهش جیمز و ویلسون<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) همسو می‌باشد که بیان می‌کنند زوج‌های موفق در ابراز خواسته‌ها و احساسات خود به همسرشان موفق عمل می‌کنند و قادرند پیام‌های خود را بدون ابهام و کنایه به یکدیگر منتقل نمایند.

### شرایط زمینه‌ای

مقوله‌هایی که به عنوان شرایط زمینه‌ای برای ازدواج موفق در نظر گرفته شد همسوبا یافته‌های پژوهش‌های دیگری است که در ارتباط با ازدواج موفق مورد تاکید قرار گرفته‌اند: کسب مهارت‌های زوجی جدید (جلالی، مظاهری، کیامنش و احدی، ۱۳۹۶ و کریمی‌ثانی و همکاران، ۱۳۸۹) قدردانی از همسر (پارنل، وود و اسپچیل<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹؛ نلسون و لیوبومیرسکی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶؛ گروسزکا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵؛ وود، جوزف و مالتبی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸؛ لیوبومیرسکی و لایوس<sup>۶</sup>، ۲۰۱۳؛ بوهم، لیوبومیرسکی، شلدون<sup>۷</sup>، ۲۰۱۱)، شفاف بودن امور مالی (ماسیور و دیمپکا، ۲۰۱۲؛ گراندلند، ۲۰۱۶؛ خدادای سنگده، نظری، احمدی و حسنی، ۱۳۹۳)، ارتباط با فرزندان (دانش‌پور و همکاران، ۲۰۱۱)، تفریحات مشترک (وارد، بارنی، لوندبرگ و زابریسکی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴، چاوز<sup>۹</sup>، ۲۰۱۵)، عشق و دوست داشتن (اسکوتزکی، ۲۰۱۳؛ فاطیما و اجمل، ۲۰۱۲؛ هیکس و همکاران، ۲۰۰۴)، رضایت جنسی (هیکس و همکاران، ۲۰۰۴؛ ماسیور و دیمپکا، ۲۰۱۲).

1. James, A., & Wilson, K.
2. Parnell, K., Wood, D., & Scheel, M.
3. Nelson K S and Lyubomirsky
4. Gruszecka
5. Wood, A., Joseph, S., & Maltby, J.
6. Lyubomirsky, S., & Layous, K.
7. Boehm, J., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K.
8. Ward, P., Barney, K., Lundberg, N., & Zabriskie, R.
9. Chavez, J.

## شرایط مداخله‌گر

تولد فرزند به عنوان شرایط مداخله‌گر در نظر گرفته شد که رشد شخصی را متوقف می‌سازد و بر رابطه جنسی زوجها اثر می‌گذارد. زوجها با همراهی با همسر به تولد فرزند پاسخ می‌دادند. این یافته با پژوهش باکوم، اپستین و سالیوان<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) همسومی باشد که عنوان می‌کنند زوج‌های سالم قادرند خود را با رویدادها و تنش‌های طبیعی (مثل بارداری و تولد فرزند و تغییر شغل) انطباق دهند. ناتوانی در درک متقابل نیز در پژوهش یانگ و لانگ<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) مورد تاکید قرار گرفته است که منجر به تعارضات زوجی می‌گردد. فرهنگ حاکم بر خانواده‌های اصلی نیز همسوبا پژوهش عباسی و ایمان (۱۳۸۶) می‌باشد.

## راهبردها

مقوله‌هایی که به عنوان راهبرد در نظر گرفته شدند نیز با برخی از پژوهش‌های پیشین همسو و هم‌راستا هستند: رشد شخصی (گئو، ۲۰۱۱)، ایجاد فرهنگ زوجی مشترک (گاتمن و سیلور، ۱۹۹۹، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۶)، رسیدگی به تعارضات زوجی (دانش‌پور و همکاران، ۲۰۱۱ و امیدیان، رحیمیان بوگر، طالع پسند، نجفی و کاوه، ۱۳۹۷)، مراقبت از رابطه زوجی (بهارلو، ۱۳۸۸).

## پیامدها

چهار مقوله نیز به عنوان پیامدهای ازدواج موفق استخراج شدند: بالندگی (حاتمی‌ورزنده و همکاران، ۱۳۹۵)، احساس آرامش (موسکو<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹)، تحقق بخشیدن به اهداف مشترک زوجی (گران‌لند، ۲۰۱۶، گاتمن و سیلور، ۱۹۹۹، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۶)، رضایت از رابطه زوجی (هو، جیانگ و وانگ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸، نیکولز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵).

1. Sullivan, L.
2. Young, M., & Long, L.
3. Mosko, J.
4. Hou, Y., Jiang, F., & Wang, F
5. Nichols, M.

ازدواج موفق به مثابه یک رابطه زوجی شفاف و عاری از ابهام به عنوان مقوله مرکزی انتخاب گردید. گرچه ازدواج‌های زیادی صورت می‌گیرد ولی همه آن‌ها را نمی‌توان در قالب یک ازدواج موفق قرار داد. زوج‌هایی که ما با آن‌ها مصاحبه کردیم، بر این عقیده بودند که از ازدواج موفق برخوردار هستند. در نزد آن‌ها، ازدواج موفق به مثابه یک رابطه زوجی شفاف و عاری از ابهام بود. رابطه‌ای که در آن، هریک از همسران به شفاف سازی کاملی از آن‌چه که در جریان است می‌پرداختند و هیچ نقطه ابهامی را برای همسر باقی نمی‌گذاشتند که وی آن را کشف یا رمزگشایی نماید. شرایطی که منجر به ازدواج موفق می‌شد شامل این‌ها بود: احساس آزادی، پذیرش تفاوت‌های شخصیتی، گفتگوی باز و بی‌پرده و درک متقابل. زوج‌ها از احساس آزادی برخوردار بودند تا علایق و اهداف تحصیلی و شغلی خود را برای همسر بر ملا سازند و به ارزش‌های خود پایبند باشند. در سایه احساس آزادی، هریک از همسران بعد از ازدواج نیز رشد شخصی خود را پیگیری می‌نمودند. برخی از زن‌ها بدون هیچ ممانعتی از جانب فرهنگ به رشد شخصی خود ادامه می‌دادند ولی برخی دیگر از زن‌ها برای رشد شخصی خود با مانع فرهنگ حاکم بر خانواده‌های اصلی برخورد می‌کردند که حضور زن در جامعه را محدود می‌کرد و زنانگی و مردانگی را بر مبنای جنسیت تعریف می‌کرد. زوج‌ها در پاسخ به این مانع، به ایجاد فرهنگ زوجی مشترک اقدام کردند که آشکارا متفاوت از فرهنگ حاکم بر خانواده‌های اصلی بود و زن با حمایت مرد به رشد شخصی خود ادامه می‌داد و در جامعه حضور می‌یافت. هم‌چنین، تولد فرزند نیز رشد شخصی زوج‌ها، مخصوصاً زن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌داد که برای مدتی و یا برای همیشه، زن‌ها را در پیگیری رشد شخصی بخصوص در ابعاد تحصیلی و شغلی متوقف می‌ساخت. مردها، با تولد فرزند، به همراهی با همسر می‌پرداختند تا در صورتی که زن قصد ادامه رشد شخصی‌اش را داشته باشد، قادر به پیگیری آن باشد.

زوج‌ها از همان ابتدای زندگی تلاش می‌کردند که تفاوت‌های شخصیتی یکدیگر را



پذیرند بدون آن که سعی در تغییر دادن دیگری داشته باشند. برای زوج‌های شرکت‌کننده در پژوهش قابل درک بود که اگر همسر برای وی یا خانواده کاری را انجام می‌دهد از سر وظیفه نیست، از این رو با قدردانی از همسر بصورت کلامی و عملی و آشکار ساختن این موضوع که کارهای همسر برای آنان ارزشمند است به تقویت رفتارهای همسر می‌پرداختند. در بین زوج‌ها، گفتگوی باز و بی‌پرده منجر به ازدواج موفق می‌شد که بر اساس آن، زوج‌ها نیازها و خواسته‌های خود را آشکار می‌ساختند، احساسات مثبت و منفی خود را نسبت به همسر ابراز کرده و در مورد آن چه که در جریان بود و به نحوی به رابطه زوجی مربوط می‌شد، حرف می‌زدند. عشق و دوست داشتن که پیامد همراهی با همسر است به نوبه خود زمینه را برای یک ازدواج موفق و رابطه شفاف و عاری از ابهام فراهم می‌آورد. عشق و دوست داشتن می‌تواند قبل و یا بعد از ازدواج شکل بگیرد ولی آنچه که مشهود بود شکل‌گیری عشق و دوست داشتن در نتیجه همراهی با همسر و بر مبنای تعاملات زوجی بوده است. در مورد برخی از زوج‌ها که در خانواده‌های سنتی رشد کرده بودند و به دلیل فرهنگ حاکم بر خانواده‌های اصلی شاهد به نمایش گذاشتن عشق و دوست داشتن والدین خود، بصورت کلامی نبودند، حال که در رابطه زوجی قرار گرفته بودند ابراز کلامی عشق و دوست داشتن برایشان دشوار بود که در پاسخ به این حالت، فرهنگ زوجی مشترکشان را تا حدی توسعه دادند که ابراز کلامی عشق و دوست داشتن را نیز در برمی‌گرفت. گفتگوهای جنسی روشن و شفاف نیز زمینه را برای ازدواج موفق فراهم می‌آورد که در آن گفتگوها هر یک از همسران رفتارهای جنسی خوشایند و ناخوشایند خود را برای دیگری آشکار می‌ساختند و در زمان‌هایی که نیاز به رابطه جنسی داشتند به صورت مستقیم به بیان آن می‌پرداختند و همسر نیز بر مبنای شرایط جسمانی و روان‌شناختی، تمایل یا عدم تمایل خود را ابراز می‌کرد. تولد فرزند بار دیگر در کمیت رابطه جنسی زوج‌ها اثرگذار بود که زوج‌ها با تعیین زمان‌هایی برای پرداختن به رابطه جنسی بدان پاسخ می‌دادند. امور مالی، درآمد، هزینه‌ها، سرمایه‌گذاری و پس‌انداز

شرایطی را فراهم می‌آورد تا زوج‌ها به شفاف سازی امور مالی بپردازند. آن‌ها حساب بانکی جداگانه‌ای که همسر از آن اطلاع نداشته باشد، نداشتند و حقوق و درآمدشان برای همسر مشخص بود. از شرایط دیگر برای ازدواج موفق و یک رابطه شفاف و عاری از ابهام، درک متقابل بین همسران بود که طی آن زوج‌ها به آشکار ساختن حال روان شناختی خود برای همسر می‌پرداختند. ناتوانی در درک تفاوت‌های فردی، منجر به ایجاد تعارضات زوجی بین همسران می‌شد. زوج‌ها برای رسیدگی به تعارضات زوجی خود با ملایمت به بحث و گفتگو می‌پرداختند تا به یک تصویر روشن و دقیق از تعارضاتشان دست یابند. همچنین، زوج‌ها برای کاهش تعارضات زوجی خود، در زمان‌های بدون تعارض به مراقبت از رابطه زوجی می‌پرداختند. آن‌ها مرزهایی را برای رابطه زوجی خود ایجاد کرده بودند که در آن رابطه هیچ چیزی محرمانه و خصوصی نبود. برای مراقبت از رابطه زوجی خود، همه چیز را برای همسر شفاف‌سازی می‌کردند. آن‌ها برای ایجاد یک رابطه عاری از ابهام، به تعیین رفتارهای آزردهنده خود برای همسر می‌پرداختند، تعاملات اجتماعی خود را به اطلاع همسر می‌رساندند، دوستانشان را به یکدیگر معرفی می‌کردند، پیشنهادات عاطفی دیگران را از همان ابتدا با همسر در جریان می‌گذاشتند و با هم یک تصمیم مشترک برای برخورد با این موضوع می‌گرفتند، برای وسایل ارتباطی خود از جمله تلفن همراه، رمز ورود تعریف نمی‌کردند مگر اینکه همسر نیز از این رمز اطلاع داشته باشد. کسب مهارت‌های زوجی جدید، این فرصت را در اختیار زوج‌ها قرار می‌داد که در رسیدگی به تعارضات زوجی و یا ارتقای کیفیت رابطه زوجی موفق باشند. از سوی دیگر تفریحات مشترک بین همسران زمینه را برای بهبود کیفیت رابطه زوجی و داشتن یک ازدواج موفق فراهم می‌آورد. زوج‌ها در مورد نیاز به تفریح خود با هم حرف می‌زدند، برای مسافرت برنامه‌ریزی می‌کردند و در این زمان‌ها به گفتگو و شوخی و بازی می‌پرداختند. پیامد ازدواج موفق برای هر یک از همسران در بعد فردی، بالندگی و احساس آرامش بود. زوج‌ها در نتیجه پیگیری رشد شخصی خود و برآورده ساختن اهداف و علایق

شخصی، به بالندگی دست می‌یافتند که یک پیامد دراز مدت بود و در طول زمان به دست می‌آمد. پیامد دیگر برای ازدواج موفق و رابطه زوجی شفاف و عاری از ابهام این بود که زوجها احساس آرامش داشتند، نگران آن نبودند که چیزی در جریان باشد و از آن اطلاع نداشته باشند. در بعد زوجی، رضایت از رابطه زوجی و تحقق بخشیدن به اهداف زوجی مشترک، پیامدهای دیگری هستند که زوج‌های موفق به آن‌ها اشاره داشتند. رضایت از رابطه زوجی یک حالت افزایشی داشت که در طول زمان افزایش می‌یافت به گونه‌ای که هر چه از رابطه زوجی می‌گذشت، زوجها احساس رضایت بیشتری از این رابطه داشتند. پیامد دیگری که برای زوجها حاصل می‌شد محقق ساختن اهداف زوجی مشترک بود که این اهداف مربوط به فرزندان و امور مالی می‌شد.

در پایان می‌توان نتیجه گرفت که ایجاد یک ازدواج موفق در گرو شفاف‌سازی تمام و کمال موضوعاتی است که در رابطه زوجی جریان دارد. به‌گونه‌ای که هریک از همسران آنچه را که تجربه می‌کنند بی‌پرده ابراز کنند و هیچ نقطه ابهامی را برای دیگری باقی نگذارند که آن را کشف یا رمزگشایی نماید. در چنین شرایطی است که می‌توانند به تعارضات زوجی خود رسیدگی نمایند، احساس آرامش داشته باشند و از رابطه زوجی خود رضایت داشته باشند.

### محدودیت‌های پژوهش

زوج‌های مشارکت‌کننده در پژوهش عنوان کردند که در ارتباط با گفتگوی باز و بی‌پرده، برخی از موضوعات مربوط به گذشته که بعد از ازدواج تداوم نیافته است و قصد ندارند که در آینده نیز به آن موضوعات بپردازند را با همسرشان در میان نمی‌گذارند. با توجه به اینکه همسران به صورت همزمان در جلسه حضور داشتند امکان پرسش سؤالات پیگیرانه در این مورد وجود نداشت. هم‌چنین، با توجه به اینکه مصاحبه‌گزار جنس مرد بود، در جریان مصاحبه با برخی از زوجها مشاهده گردید که مردان شرکت‌کننده در پژوهش بویژه در ارتباط با مقوله رضایت جنسی احساس راحتی نداشتند

و در مقایسه با زنان تمایل زیادی برای ارایه اطلاعات در این زمینه نشان ندادند. ممکن است که رضایت جنسی دارای ابعاد بیشتری بوده باشد.

### پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آینده

به کارگیری الگوی ارایه شده در قالب یک برنامه آموزشی و تعیین اثربخشی آن بر کیفیت رابطه زوجی.  
تنظیم و ساخت مقیاس ازدواج موفق براساس مؤلفه‌های به دست آمده از این پژوهش.

### تشکر و قدردانی

بر خود واجب می‌دانیم که از مشارکت‌کنندگان در این پژوهش و مرکز تحقیقات علوم رفتاری دانشگاه شهید چمران اهواز و تمامی کسانی که به نحوی در انجام این پژوهش ما را یاری رساندند نهایت تشکر و قدردانی را داشته باشیم.

### منابع

استراوس، آنسلم و کربین، جولیت (۱۹۸۶). *مبانی پژوهش کیفی*. ترجمه: ابراهیم افشار (۱۳۹۰). تهران: انتشارات نشرنی.

امیدیان، مهدی؛ رحیمیان بوگر، اسحق؛ طالع پسند، سیاوش؛ نجفی، محمود و کاوه، منیژه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش غنی سازی سازگاری زوجها در بهبود ارتباطات زناشویی. *مجله پژوهش‌های مشاوره*، ۱۷(۶۷): ۴۰-۲۰.

بهارلو، غفار. (۱۳۸۸). *رابطه‌ی بین عملکرد ازدواج با سازگاری زناشویی و مقایسه آنها در بین اقوام فارس، بختیاری و کرد*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان.

جلالی شاهکوه، سمیرا؛ مظاهری، محمد علی؛ کیامنش، علیرضا و اخدی، حسن. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی براساس رویکرد هیجان مدار بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجها. *مجله پژوهش‌های مشاوره*، ۱۸(۶۹): ۷۸-۵۹.

حاتمی ورزنده، ابوالفضل؛ اسمعیلی، معصومه؛ فرحبخش، کیومرث و برجعلی، احمد (۱۳۹۵). *ارایه الگوی ازدواج پایدار رضایتمند: یک پژوهش گراند تئوری*. *مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۶(۱) (پیاپی ۲۱): ۱۴۹-۱۲۰.

خدادادی سنگده، جواد؛ نظری، علی محمد؛ احمدی، خدابخش و حسنی، جعفر (۱۳۹۳). شناسایی شاخص‌های ازدواج موفق: مطالعه‌ای کیفی و اکتشافی. فصلنامه مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، شماره ۲۵، ۲۳-۹.

صاحب‌دل، حسین؛ زهراکار، کیانوش و دلاور، علی (۱۳۹۵). شناسایی شاخص‌های ازدواج موفق (یک مطالعه کیفی). پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۲۵(۲)، ۴۶-۳۲.

عباسی، خیام؛ ایمان، محمدتقی (۱۳۸۶). تبیین جامعه‌شناختی گرایش نوجوانان به فرهنگ غربی. فصلنامه جوانان و مناسبات نسلی. سال اول. ۱. ۶۵-۵۲.

کریمی‌ثانی، پرویز؛ اسمعیلی، معصومه؛ فلسفی‌نژاد، محمدرضا؛ شفیق‌آبادی، عبدالله؛ فرحبخش، کیومرث و احيائي، کبری (۱۳۸۹). تدوین محتوای مشاوره قبل از ازدواج بر مبنای شناسایی عوامل و مهارت‌های معنوی و اخلاقی پیش‌بینی‌کننده ازدواج موفق در بین زوج‌های تبریز. زن و مطالعات خانواده، سال دوم، شماره ۷، ۱۳۲-۱۲۱.

گاتمن، جان و سیلور، نان (۱۹۹۹). هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج. ترجمه: مهدی قراچه‌داغی (۱۳۹۶). تهران: نشر آسیم.

گاتمن، جان (۱۹۹۵). چرا ازدواج موفق؟ چرا ازدواج ناموفق؟ ترجمه: مهرداد فیروز بخت (۱۳۷۷). تهران: انتشارات ابجد.

گلاسر، ویلیام (۲۰۰۷). ازدواج بدون شکست. ترجمه: علی صاحبی (۱۳۹۱). تهران: انتشارات سایه سخن. گورمن، آلن. اس (۲۰۱۲). راهنمای بالینی زوج‌درمانی. ترجمه: رزیتا امانی، محمدرضا مجذوبی، صالح سپهری‌فر. (۱۳۹۳). همدان: مرکز نشر دانشگاه بوعلی سینا.

منصوری نیا، آذر دخت؛ اعتمادی، عدرا؛ فاتحی زاده، مریم و حسن پور، افسانه (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر میزان رضایت زناشویی همسران شهر اصفهان. یافته‌های نود روان‌شناسی، ۷۶-۶۵.

Asoodeh, M. H., Khalili, S., Daneshpour, M., & Lavasani, M. GH. (2010). Factors of successful marriage: accounts from self described happy couples. *Procedia social and behavioral sciences*, 5, 2042-2046.

Bachand, L. L., & Caron, S. L. (2001). Ties that bind: a qualitative study of happy long-term marriages. *Contemporary family therapy*, 23(1), 105-117.

Baucom, D. H., Epstein, N., & Lattaillade, J. (2002). Cognitive-behavioral couple therapy. In A. S. Gurman & N. S. Jacobson (Eds.), *clinical handbook of couple therapy* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 26-58). New York: Guilford Press.

Baucom, D. H., Epstein, N., & Sullivan, L. J. (2004). Brief couple therapy. In M. Dewan, B. Steenbarger, & R. P. Greenberg (Eds.), *The art and science of brief therapies* (PP. 189- 227). Washington, DC: American psychiatric publishing.

Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25, 1263-1272.

- Canary, D. J., Stafford, L., & Semic, B. A. (2002). A panel study of the associations between maintenance strategies and relational characteristics. *Journal of marriage and family*, 64, 395-407.
- Chavez, Joy Lynne,. (2015). "Couple Leisure Time: Building Bonds Early in Marriage Through Leisure". *All Graduate Theses and Dissertations*. 4262.
- Daneshpour, M., Asoodeh, M. H., Khalil, S., Lavasani, M. G., & Dadras, I. (2011). Self described happy couples and factors of successful marriage in Iran. *Jornal of systemic therapies*, 30, 2, 43-64.
- Day, S., & Ghosh. (2016). Factorse in the distributionof successful marriage. *International journal of social sciences and management*, Vol-3, issue-1: 60-64
- Dixon, D. C. (2013). Christian spirituality and marital health: a phenomenological study of long-term marriages: a doctoral dissertation in counseling. Liberty univercity.
- Epstein, N., & Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: a contextual approach*. Washington, DC: American psychological association.
- Fatima, M., & Ajmal, M. A. (2012). Happy marriage: a qualitative study. *Pakistan journal of social and clinical psychology*, 9, 37-49.
- Fincham. F. D., & Beach, S. R. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 72, 630-649.
- Gau, J. V. (2011). Successful marriage. *Pastoral psycholog*, 60, 651-658.
- Grundland, D. (2016). *The lived experience of long-term happily married heterosexual individuals*. San Diego. In partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of psychology.
- Gruszecka, E. (2015). Appreciating gratitude: is gratitude an amplifier of well-being? *Polish psychological bulletin*, 46(2), 186-196.
- Hicks. M. W., McWey. L. M., Benson. K. E., & West. S. H. (2004). Using what premarital couples already know to inform marriage education: integration of a gottman model perspective. *Contemporary family therapy*, 26(1), 97-113.
- Hou, Y., Jiang, F., & Wang, F. (2018). Marital commitment,communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence mode. *International Journal of psychology*. 54(3), 369-376.
- James AL, Wilson K.(2002). *Couples,conflict and change*.Taylor & Francis e-Library.
- Luquet, w. (2007). *Short term couple therapy*. London: Taylor & Francis Group.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well- being?. *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.
- Maciver, J. E., Dimkpa, D. I. (2012). Factors influencing marital stability. *Mediterranean journal of social sciences*, 3 (1), 437-442.
- Martin, S. P., Specter, G., Martin, D., & Martin, M. (2003). Expressed attitudes of adolescents toward marriage and family life. *Adolescence*, 38(150), 359-367.
- McKenzie, P. T. (2003). *Factors of successful marriage: accounts rom self-described happy couples*. Howard univercity, Department of communication and culture.

- Mosko, J. (2009). *Commitment and attachment dimensions*. In partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy. Purdue University, Indiana.
- Nelson, K., Lyubomirsky, S., In, G., & Friedman, H. S. (2016). *Provided for non-commercial research and educational use*. Not for reproduction, distribution or commercial use.
- Nichols, M. P. (2005). Concurrent discriminant validity of the Kansas marital satisfaction scale. *Journal of Marriage and the Family*, 48(2): 381-387.
- Nimtz, M. A. (2011). Satisfaction and contributing factors in satisfying long-term marriage: A phenomenological study. Unpublished doctoral dissertation, liberty university.
- Parnell, K., Wood, N. D., & Schel, M. (2019). A Gratitude exercise for couples. *Journal of couple & relationship therapy*. DOI: 10.1080/15332691.2019.1687385.
- Salehi, M., Hoseini, SZ., Alamian, S., & Motevalian, SF. (2017). Relationship between Spiritual Health with Marital Satisfaction . *Journal of Babol University Medical Science*. 19 (3), 47-52.
- Skutezky, R. E. (2013). What helps and hinders a successful marriage: categories and ferlections on defining successful marriage. *The Adler school of professional psychology*.
- Stanley, S. M., Amato, P. R., Johnston C. A., & Markman, H. J. (2006). Premarital education, marital quality, and marital stability: findings from a large, random household survey. *Journal of family psychology*, 20(1), 117-126.
- Tavakoli, Z., Nikbakht, A., Behbodi, Z., Salehiniya, H., & Rezaei, E. (2017). A Review of the factor associated with marital satisfaction. *Galen medical journal*, 6(3), 197-207.
- Ward, P. J., Barney, K. W., Lundberg, N. R., & Zabriskie, R. B. (2014). A Critical Examination of Couple Leisure and the Application of the Core and Balance Mode. *Journal of Leisure Research* ,2014, Vol. 46, No. 5, 593–611
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life : Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*. 45,49-54.
- Young, M. E. & long, L. (1998). *Counseling and therapy for couple*. Broos/Cole Publishing Company.