

## مطالعه کیفی الگوهای والدینی بر اساس شجره‌نگار در زنان متأهل با حس خوشبختی در شهر اصفهان

فرناز جعفرپیشه<sup>۱</sup>

سید اسماعیل موسوی<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر مطالعه کیفی الگوهای والدینی بر اساس شجره‌نگار زنان متأهل با احساس خوشبختی شهر اصفهان بود. پژوهش حاضر کیفی بوده و از روش تحلیل محتوا استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش زنان متأهل دارای احساس خوشبختی هستند و نمونه آماری به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده‌اند. جمع‌آوری اطلاعات با استفاده از پرسشنامه احساس خوشبختی بانوان (تقی زاده و شادمهری، ۱۳۹۵) و همچنین مصاحبه صورت گرفته است. داده‌های موجود در ۹ مصاحبه، تمامی ۴۰۵ دقیقه مصاحبه را در مدت زمان ۲۰ ساعت و جمعاً ۱۰۰ برگه استاندارد A4 و به صورت دستی به رشته تحریر درآمده است که مفهوم‌بندی و سپس زیر مفهوم‌سازی شد. برای پایایی و روایی پژوهش از سه‌سوسازی پژوهشگر، استاد راهنما و محققان دیگر استفاده شد. نتایج تحلیل داده‌ها شامل ۱۹ مقوله اصلی است که این مقوله‌ها عبارتند از: عشق، سازگاری، احترام، گذشت، همکاری، خودسازی، مدیریت، قناعت، کنترل هیجانات و احساسات، سکوت، تحصیلات، رازداری، صبر، واقع‌بینی، حل مسئله، انعطاف‌پذیری، حمایت اجتماعی، نگرش مثبت و ریسک‌پذیری که مهم‌ترین آن‌ها عشق، سازگاری و احترام است و در تمایز یافتگی زنان دارای احساس خوشبختی بسیار مؤثر بوده است. یافته‌ها نشان داد که خوشبختی در ازدواج داشتن معنایی از احساس عشق، سازگاری و احترام است که زوجین با دیدگاه معنوی و اخلاقی و با انجام رفتارهای مولد خوشبختی در حضور دیگران با ازدواج سازنده خود، آن را تشکیل می‌دهند.

**واژه‌گان کلیدی:** تمایز یافتگی، شجره‌نگار، الگوهای والدینی، احساس خوشبختی.

۱- کارشناس ارشد مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد خمینی شهر، اصفهان ایران.

Jafarpisheh1394@gmail.com

۲- استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد خمینی شهر، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)

esmailmosavi@yahoo.com

## مقدمه

ازدواج یک نهاد اجتماعی است که نقش مهمی در عملکرد جامعه از طریق فراهم آوردن بستری برای ارضای نیازهای عاطفی، اقتصادی و روانی اعضای آن دارد (دیکسون، ۲۰۱۳). ازدواج و رابطه زناشویی مزیت‌های زیادی برای زوجین و فرزندان‌شان دارند، اما فروپاشی زندگی زناشویی با افزایش مشکلات روانی و کاهش سلامت جسمانی و افت موقعیت اجتماعی و اقتصادی برای همه افراد درگیر، فرزندان، زنان و مردان رابطه دارد (گاتمن، ۲۰۱۳). اگرچه مطالعات بسیاری در ارتباط با ازدواج انجام شده اما بیشتر این پژوهش‌ها بر روی روابطی که رضایتمند و بلندمدت هستند تمرکز نکرده‌اند، بلکه روی متغیرهایی تمرکز کرده‌اند که مایه از هم پاشیدن ازدواج‌ها هستند (نیمتزر، ۲۰۱۱). به عبارتی درحالی که برخی ازدواج‌ها به طلاق می‌انجامد، تعدادی ازدواج‌ها هم وجود دارند که سالم و پایدار باقی می‌مانند و اخیراً در دنیا گرایش پیدا شده است که به جای تمرکز بر عوامل مؤثر بر طلاق همسران، بر روی ازدواج‌هایی که پایدار و رضایتمند مانده‌اند، تمرکز کرده است (خجسته مهر و محمدی، ۱۳۹۵).

ازدواج خوشبخت متشکل از عواملی مانند: تعهد، احترام، صمیمیت، اعتماد و ... است که در غیاب آن‌ها زندگی زناشویی با مشکلات جدی روبرو می‌شود (فاطمیما، اجمل ۲۰۱۲). تمرکز بر اینکه چه عواملی مایه پایداری ازدواج‌ها و احساس خوشبختی و رضایت در آن می‌شود، مایه به دست آمدن تصویری می‌گردد که می‌تواند در امر ایجاد و ترویج ازدواج‌های پایدار و رضایت‌بخش با احساس خوشبختی در جامعه سازنده باشد. به عبارت دیگر اگر پژوهشگران بتوانند عواملی را شناسایی کنند که ازدواج را بر روی مسیر موفقیت قرار می‌دهد، جوامع می‌توانند نرخ پایین‌تری از طلاق، افزایش دوام، پایداری و رضایت و احساس خوشبختی بیشتری را در ازدواج تجربه کنند (نیمتزر، ۲۰۱۱).

از سوی والدین بخشی از زندگی فرزندان را تشکیل می‌دهند و همواره به عنوان الگویی برای آنان محسوب می‌شوند. تقلید کودکان از والدین امری انتخابی نیست، زیرا ماهیت

انسان به گونه‌ای است که به‌طور طبیعی به این سو قدم برمی‌دارد، پس خواه ناخواه والدین مورد توجه فرزندان قرار گرفته و سبک زندگی و احساساتشان در زندگی مشترک کانون توجه آن‌ها قرار می‌گیرد (فرشادی، ۱۳۹۲). روابط زناشویی رضایت‌بخش و همراه با احساس خوشبختی در فراهم آوردن نتایج مثبت بسیاری برای اعضای خانواده از جمله سلامت روانی مثبت، سلامت بدنی و رشد، کارآمد هستند. این احساس خوشبختی در روابط زناشویی، محیطی مساعد را برای کودکان فراهم می‌آورد و همچنین رشد و سلامتی اعضای خانواده را ارتقا می‌دهند (میخالی‌تسیانوف، ۲۰۱۴).

این احساس خوشبختی و رضایت همچنین می‌تواند به فرزندان انتقال داده شود و والدین؛ علی‌الخصوص مادران که همیشه به‌عنوان الگویی برای فرزندان بوده‌اند، در انتقال این احساس نقش بسزایی دارند (صیدی، ۱۳۹۰). زنان<sup>۱</sup> نیمی از جمعیت کشور، مدیران و مربیان خانواده‌ها و فعالان جامعه‌اند و سلامت آن‌ها، پایه سلامتی نیمی از جمعیت، خانواده و جامعه را تشکیل می‌دهد (پرویزی و فاطمی، ۱۳۸۸). زن یکتا موجودی است که می‌تواند از دامن خود افرادی به جامعه تحویل دهد که از برکاتشان نه یک جامعه بلکه جامعه‌ها به ارزش‌های والای انسانی کشیده شوند و می‌تواند عکس آن باشد (یزدخواستی، ۱۳۹۲). به دلیل نقش حساس و خطیر زن در جوامع بهبود موقعیت زنان و تلاش در این راه امری ضروری است چراکه به دنبال آن حس رضایت و خوشبختی در زندگی زناشویی را نیز نتیجه دارد.

یکی از عوامل شناسایی احساس خوشبختی در زوجین تعیین ژنوگرام است. ژنوگرام ها شامل اطلاعات اولیه خانوادگی مانند تعداد ازدواج‌ها، تعداد فرزندان از هر ازدواج، ترتیب تولدها، سن و مرگ برای هر فرد می‌باشد و برخی از آن‌ها نیز همچنین روابط بین افراد و اطلاعات مربوط به اختلالات یک خانواده مانند اعتیاد به الکل، افسردگی و بیماری را در بر می‌گیرند. با استفاده از آن می‌توان تصاویر نامحدودی را برای هر فرد و یا خانواده

1. Women

را وارد نمود و یک آلبوم خانوادگی ایجاد نمود. ژنوگرام امکان تهیه و به اشتراک گذاری گزارش‌های مختلف درباره اطلاعات مربوط به اعضای یک خانواده را در زبان‌های مختلف از جمله فارسی، فراهم می‌کند. (زورق، ۱۳۸۶). در واقع ژنوگرام (شجره‌نگار) که به‌عنوان یک ابزار سنجشی و بالینی، یک دید وسیع و پانورامیک درباره‌ی خانواده و تعامل اعضای آن به دست می‌دهد یک شیوه ترسیمی برای سازمان‌دهی انبوهی از اطلاعات جمع‌آوری شده در خلال سنجش خانواده و پیدا کردن الگوهای موجود در خانواده است که مورد استفاده وسیع خانواده درمانگران و پزشکان خانواده است،

بررسی محققان در مورد کیفیت ازدواج‌های بلندمدت اغلب با مصاحبه از عوامل شناخته شده در تحقیقات کمی ساخته شده است. مرور این تلاش‌ها متغیرهای خاصی را کشف کرده است که زوجین را در یک رابطه پایدار نگه می‌دارد و این امر با پرسیدن سؤالات باز پاسخ از عوامل شناخته شده به دست می‌آید (آپلتون، بوهم، ۲۰۰۱)؛ بنابراین به‌طور مثال تحقیقات کمی ممکن است صمیمیت را به‌عنوان یکی از عوامل مهم در ازدواج بلندمدت شناسایی کند؛ اما تحقیقات کیفی معنای صمیمیت را برای زوجین کشف می‌کنند (باچاند، کارون، ۲۰۰۱). در این پژوهش و با توجه به اهمیت این موضوع از تحقیق کیفی استفاده شده است که نتایج حاصل از آن می‌تواند به‌طور مؤثری بیان‌کننده ویژگی‌های الگوهای والدینی در زنان متأهل با احساس خوشبختی، باشد.

## روش پژوهش

با توجه به ماهیت موضوع، روش پژوهش حاضر، روش کیفی از نوع تحلیل محتوایی می‌باشد. استفاده از رویکرد استقرایی که از آن با عنوان تحلیل محتوایی متعارف هم نامبرده شده است، بیشتر زمانی ضرورت می‌یابد که اطلاعات کافی درباره یک پدیده وجود ندارد و محقق می‌خواهد دانش زمینه‌ای لازم را در این خصوص فراهم کند. این شیوه تحلیل محتوا بیشتر به دنبال تقلیل اطلاعات و توصیفی دقیق پیرامون یک موضوع است. در اینجا

هدف تحقیق استقرایی کمک به پدید آمدن یافته‌های تحقیق از طریق توجه به مضامین مسلط و متداول در داده‌ها است (توماس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). این امر بدان معنا است که محقق با رجوع به داده‌های مورد مطالعه، به تدریج آن‌ها را خلاصه کرده تا در نهایت به اصلی‌ترین مفاهیم و مضامین مرتبط با تمایز یافتگی تحقیق دست پیدا کند. در روش تحلیل محتوای استقرایی پژوهشگر از به‌کارگیری طبقات از قبل تعیین شده اجتناب می‌ورزد و در عوض اجازه می‌دهد که طبقات و نامشان از درون داده‌ها بیرون آیند. در این روش، به‌جای اینکه شروع گردآوری داده‌ها به اتکا به فرضیاتی باشد که از دل یک نظریه بیرون آمده است، نقطه شروع آن بر اساس سؤال و هدف پژوهش است. در این پژوهش، تحلیل محتوای کیفی با رویکرد استقرایی، دست‌یابی به اهداف تحلیل را دنبال کرده است.

جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه زنان متأهل دارای احساس خوشبختی شهر اصفهان می‌باشد. در نمونه‌گیری مطالعات کیفی افرادی انتخاب می‌شوند که بتوانند بیشترین کمک را در فهم یک پدیده انجام دهند. نمونه آماری در این پژوهش به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده‌اند. ابتدا با توجه به هدف در این پژوهش یعنی مطالعه کیفی الگوهای والدینی بر اساس شجره‌نگار در زنان متأهل با احساس خوشبختی در یک فراخوان از زنان متأهل داوطلب شرکت در پژوهش که دارای احساس خوشبختی و رضایت در زندگی زناشویی خود بودند و تمایل به همکاری داشتند، ثبت‌نام به عمل آمد و پس از تکمیل پرسشنامه مقیاس احساس خوشبختی بانوان تقی‌زاده و شادمهری (۱۳۹۵) و بعد از تصحیح و تفسیر پرسشنامه افرادی که نمره خوشبختی‌شان بالاتر از ۱۰۲ بود که در واقع خط برش خوشبختی هست و با توجه به ملاک‌های ورود که شامل ۱- زوج بودن، ۲- محدوده سن زنان ۲۸ الی ۵۵، ۳- تمایل داشتن به مصاحبه، ۴- حداقل ۵ سال از زندگی مشترک آن‌ها گذشته باشد، از میان آنان ۹ نفر انتخاب و به مصاحبه دعوت شدند.

<sup>۱</sup> Thomson

مصاحبه با استفاده از سؤالات موردنظر و همسو با هدف پژوهشگر انجام و سپس بر روی کاغذ پیاده‌سازی شده است. ۹ مصاحبه انجام شد و مصاحبه‌ها به‌طور کامل، صریح و قابل‌فهم، مکتوب نموده و به بررسی الگوهای والدینی پرداخته شد. در هر مصاحبه به تعدادی مقوله اصلی دست یافته شد و تعدادی مقوله فرعی زیرمجموعه آنها قرار گرفتند که عامل خوشبختی در این بانوان بودند. سپس به تعریف هر مقوله پرداخته شد و مقوله‌های اصلی و فرعی کدگذاری شده و در نهایت به تجزیه و تحلیل آنها پرداخته شد.

تکنیک اصلی در کثرت‌گرایی روش شناختی؛ سه‌سوسازی است. سه‌سوسازی، راهبردی مناسب برای بهبود پژوهش و ارزشیابی است که ایده اولیه آن در دهه ۱۹۶۰ مطرح شد. در این رویکرد، تلفیقی از روش‌های مختلف کمی و کیفی در فرایند پژوهش به کار گرفته می‌شوند. به بیان کامل‌تر، روش‌های گوناگونی برای گردآوری داده‌ها (مصاحبه، پرسشنامه، رسم ژنوگرام، مطالعه، حضور محقق و...)، ارزشیابی و داوری بر روی داده‌ها، و بازنمایی یافته‌ها استفاده می‌شوند تا تبیین‌هایی منطقی و معتبرتر از پدیده یا مسئله پژوهشی به دست آید. سه‌سوسازی از تبیین‌های ناقص، سطحی، و ساده‌انگارانه جلوگیری می‌کند. در این پژوهش از سه‌سوسازی پژوهشگران (محقق. استاد راهنما و سایر اساتید) و سه‌سوسازی داده‌ها (مصاحبه. پوشه‌سازی و تست مصاحبه‌ها) استفاده شده است.

## ابزار پژوهش

مصاحبه ابزار اصلی گردآوری داده‌ها در یک تحقیق کیفی است. انواع مصاحبه یکی از روش‌های جمع‌آوری اطلاعات است که در آن به صورت حضوری یا غیرحضوری از افراد یا گروهی از آنان پرسش می‌شود.

در این پژوهش از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شده است. در این راستا مصاحبه برای رسانه‌ها، به عنوان اهرم موثر و مستقیم کسب اطلاعات و خبر، تولیدی است که از برآیند تعاملات دو سوی ارتباط (مصاحبه‌کننده و مصاحبه‌شونده) بدست می‌آید. رایج

ترین آنها مصاحبه نیمه‌ساختار یافته همراه با راهنمای مصاحبه است. محقق در این پژوهش از چند سوال استفاده کرده است که دارای یک سوال اصلی و چند سوال فرعی می‌باشد.

### پرسشنامه مقیاس احساس خوشبختی بانوان

مقیاس احساس خوشبختی بانوان توسط تقی‌زاده و شادمهری (۱۳۹۵) طراحی شده و شاخص‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. این مقیاس شامل ۴۱ گویه (سوال) است که برای اندازه‌گیری میزان احساس خوشبختی بانوان طراحی شده است. در این ابزار، از مقیاس اندازه‌گیری ۴ درجه لیکرتی استفاده شده است که در آن مقادیر (خیلی کم=۱)، (کم=۲)، (زیاد=۳)، (خیلی زیاد=۴) در نظر گرفته شده است. بیشترین نمره برابر ۱۶۴ و کمترین نمره برابر ۴۱ است. بدین صورت کسانی که بیشترین نمره را به دست می‌آورند از بیشترین میزان احساس خوشبختی برخوردار هستند. نقطه برش در مقیاس خوشبختی بانوان ۱۰۲ تعیین می‌شود. این مقیاس دارای زیرمقیاس‌های زیر است:

شماره عبارت‌ها	زیرمقیاس‌ها
۳۹-۳۶-۳۴-۳۲-۳۱-۲۴-۲۲-۱۹-۶-۴-۳-۲	اعتماد_همدلی_توجه_همکاری
-۲۸-۲۷-۲۵-۲۱-۱۷-۱۶-۱۵-۱۴-۱۳-۱۱-۸-۷-۵-۱ ۴۰-۳۵-۳۳-۳۰-۲۹	عشق_صمیمیت_زناشویی_صداقت
۴۱-۳۸-۳۷-۲۶-۲۳-۲۰-۱۸-۱۲-۱۰-۹	حمایت_همدردی_کنترل احساسات

تقی‌زاده و شادمهری (۱۳۹۵) در طی پژوهشی که به بررسی شاخص‌های روان‌سنجی این پرسشنامه می‌پرداختند، در درجه نخست روایی صوری پرسشنامه را به تایید متخصصان روان‌شناسی رسانده و پس از اطمینان از روایی محتوایی گویه‌ها، پرسشنامه که شامل ۴۱ گویه است توسط ۶۰ نفر متأهل و معلم پاسخ داده شد. نمره کل پایایی به دست آمده از این پژوهش با استفاده از روش همسانی درونی آلفای کرونباخ ۰/۹۷ به دست آمد که نشانگر آن است که پرسشنامه احساس خوشبختی بانوان از اعتبار و پایایی مطلوبی برخوردار است

## یافته‌ها

داده‌های این پژوهش با محوریت مفاهیم الگوهای والدینی، مصاحبه و پرسشنامه احساس خوشبختی بانوان جمع آوری شده است و مفاهیم مربوط به مصاحبه‌ها از نگاه شجره‌نگار و ژنوگرام مورد بررسی قرار گرفته است. در این تحقیق به این دلیل که روش تحقیق کیفی می‌باشد، از ارائه یافته‌ها به صورت جدول آماری خودداری شده است و به صورت محتویات پنهان مصاحبه‌ها، در قالب جداول غیرآماري ارائه می‌شود. محتوای مصاحبه‌ها پس از گوش دادن دقیق هر ۹ مصاحبه که شامل ۴۰۵ دقیقه بود بر روی کاغذ آورده شد و کلیه مصاحبه‌ها، به ۱۹ مقوله مهم برای احساس خوشبختی دست یافت که در ادامه به گزارش آن می‌پردازیم:

ردیف	مقوله‌های اصلی	جمله کد (مقوله‌های فرعی)	فراوانی
۱	عشق	برای من همسرم اولین و مهم‌ترین شخص در زندگیم هست و به خاطر همین عشق همیشه سعی کردم اذیتش نکنم	۳۱
۲	سازگاری	در بیشتر مواقع بعد من شروع کردم به کوتاه آمدن	۲۱
۳	احترام	از شروط اصلی خوشبختی ما احترام متقابل بوده و هست	۱۶
۴	گذشت	واقعاً احساس می‌کنم که گذشت در زندگی خیلی مهم است	۱۴
۵	همکاری	در مواقع بحرانی با همسرم همکاری می‌کنم	۱۳
۶	خودسازی	خودم را تغییر دادم و دیدم نسبت به زندگی عوض شد	۱۱
۷	مدیریت	همیشه بین بد و برتر بد را انتخاب کردم	۸
۸	قناعت	دوری از تجملات خودش یعنی خوشبختی و راضی بودن	۷
۹	واقع‌بینی	زندگی و همسرم را با تمام خوب و بد پذیرفتم	۷
۱۰	کنترل هیجانات و احساسات	در شرایط خیلی بحرانی سعی کردم روی هیجاناتم کنترل داشته باشم حتی روی حرکات و تن صدام	۶
۱۱	سکوت	هیچ زمانی تلافی نکردم حتی زمانی که حق با من بود سکوت کردم	۵
۱۲	تحصیلات	اونقدر که تحصیلات و انسانیت برایم مهم هست ثروت نیست	۵
۱۳	صبر	روش من در خوشبختی صبر کردن هست	۵
۱۴	رازداری	میدونستم که اگر والدینم از مشکلات من با خبر شوند به زندگی	۵



	من لطمه وارد می‌شود		
۱۵	تصمیم آخر را به عهده همسر می‌گذارم چون خیلی منطقی است	حل مسئله	۳
۱۶	معذرت‌خواهی یک اصل مهم در خوشبختی است	انعطاف‌پذیری	۳
۱۷	خیلی از اطرافیانم سؤال می‌پرسیدم و بررسی می‌کردم	حمایت اجتماعی	۲
۱۸	با اصرار خانواده‌ام و از قهر رفتن پیش همسر و دیدم تو همه خانواده‌ها از این مسائل هست	ریسک‌پذیری نگرش مثبت	۱
۱۹	کلاً دیدم به زندگی مثبت هست و لذت می‌برم از زندگیم		۱

در جدول فوق مهم‌ترین مقوله‌ها برای دستیابی زنان به احساس خوشبختی ذکر شده است که در ادامه به توضیح آن‌ها پرداخته می‌شود.

۱. منظور از عشق در دیدگاه زوجین مورد مصاحبه همسر را به صورت خدای دوم می‌دانند؛ یعنی اینکه همسر اولویت اول را داشته باشد برای خودش در زندگی.
۲. منظور از سازگاری در دیدگاه زوجینی که با آن‌ها مصاحبه شد این است که در شرایط‌های مختلف زندگی خود را وفق دهند. کنار بیایم و با هدفی که در زندگی دارم که همان خوشبختی است خیلی از چیزها را نادیده بگیرم.
۳. منظور از احترام در دیدگاه زوجینی که با آن‌ها مصاحبه شد این است که مرد را به قدری به آن احترام گذاشت که اصل مهمی از زندگی زناشویی شود؛
۴. منظور از گذشت در دیدگاه زوجین مورد مصاحبه این است که حتی زمانی که حق با زن است برای حفظ ۴ پایه‌های زندگی زناشویی. گذشت می‌کند و حتی به زبان نیاورده است که حق با او است و در مصاحبه با این افراد همین استنباط شده که در بیشتر موارد حق با خانم بوده است ولی برای حفظ شان و منزلت مرد حتی به زبان هم آورده نشده است و به خاطر آرامش خانه از خودگذشتگی کرده است.

۵. منظور از همکاری در دیدگاه زوجینی که با آنها مصاحبه شد این است که در زمان‌هایی که واقعاً مرد به تلاطم ۵ است و در تنش است سریعاً خانم با اطلاع و کسب اجازه در آن کار دخالت می‌دهد و همسرشو دائماً با زبان هدایت می‌کند.

۶. منظور از خودسازی در دیدگاه زوجین مورد مصاحبه این است که وقتی پا در زندگی مشترک گذاشتم فکر ۶ اینکه طرف مقابل و زندگیم را کلاً تغییر بدهم را باید از سر بیرون کنم و به جای آن کمی از خودم شناخت پیدا کنم با کتاب خواندن، بررسی تفاوت‌های زن و مرد و درک این موضوع که آیا این رفتاری که از همسر من سر زد ویژگی‌های تمام مردان است یا همسر من! با این روش می‌توان آرامش را به زندگی خود دعوت کنم و شروع به خودسازی خود کنم و از حساسیت‌های خود کم کنم

۷. این مدیریتی است که از نظر آنها باید تفکیک شده باشد و معنا سازی شود.

۸. منظور از قناعت در دیدگاه زوجین مورد مصاحبه این است که آرامش و آسایش در زندگی را بر تجملات و ۸ زیاده‌خواهی اولویت قرار دهی.

۹. منظور از واقع‌بینی در دیدگاه زوجینی که با آنها مصاحبه شد این است که آن چیزی که هست را همان جور ببینند و آنچه که اتفاق افتاده است را نه زیاد بزرگ کنند و نه نادیده بگیرند و کوچک شمارند. همچنین به این موضوع توجه دارند که هر خوشی یک ناخوشی و هر ناخوشی یک خوشی دارد. به عبارت دیگر در زندگی هم شرایط خوشایند وجود دارد هم ناخوشایند.

۱۰. منظور از کنترل هیجانات و احساسات در دیدگاه زوجینی که با آنها مصاحبه شد این است که حتی در شرایط ۱۰ بحرانی و بروز خشم؛ سکوت داشته باشم یا حتی حرکات تند و صدای بلند نداشته باشم،

۱۱. منظور از سکوت در دیدگاه زوجین مورد مصاحبه این است که جاهایی که اوج خشم یا اوج بحران است با ۱۱ سکوت آن شرایط را از حالت بحرانی خارج کنم. یا در مواقعی با گفتن حرفی زندگی متلاشی می‌شود؛ آنجا سکوت می‌کنم و زندگی را حفظ می‌کنم.
۱۲. منظور از تحصیلات در دیدگاه زوجینی که با آنها مصاحبه شد صرفاً مدرک دانشگاهی نیست بلکه افزایش اطلاعات و سطح معلومات است به‌جای مشورت از افراد معمولی به افزایش دانش و شرکت در کارگاه‌ها پرداخته و از افرادی که زندگی موفق داشتند مشورت بگیرم.
۱۳. منظور از صبر در دیدگاه زوجین مورد مصاحبه این است که برای رسیدن به خوشبختی صبور باشم چون یک امر نسبی است.
۱۴. منظور از رازداری در دیدگاه زوجینی که با آنها مصاحبه شد این است که در زندگی مشترک اگر اتفاقی می‌افتاد با هیچ‌کس مطرح نمی‌شد؛ نه خانواده خود و نه خانواده همسر. چون نمی‌خواستند یکی از خانواده‌ها شرایط را بحرانی‌تر می‌کند.
۱۵. منظور از حل مسئله در دیدگاه زوجین مورد مصاحبه به زبان عامیانه این است که وقتی بحرانی پیش می‌آید دست و پای خودمان را گم نکنیم که نه خودمان را در چاه بیندازیم نه همسرمان را و نه زندگی‌مان را در واقع با کنار گذاشتن احساسات اجازه دهیم هر کدام از ما در هر حیطه‌هایی که توان بیشتری داریم مسئله را حل کنیم.
۱۶. منظور از انعطاف‌پذیری در دیدگاه زوجینی که با آنها مصاحبه شد این است که در صحبت‌های آنها بیشتر با معذرت‌خواهی کنار گذاشتن غرور و... بیان شده است و اکثر آنها بیان کرده‌اند که وقتی مسئله‌ای پیش می‌آید سریع با یک عذرخواهی شرایط را به حالت نرمال برگردانده‌اند.

۱۷. منظور از حمایت اجتماعی در دیدگاه زوجینی که با آن‌ها مصاحبه شد این است که خیلی از مصاحبه شونده‌ها دلیل خوشبختی‌شان را خانواده‌ها می‌دانستند و بیان می‌کردند که خیلی از خانواده‌ها زمانی که به تلاطم می‌افتادیم ما را حمایت می‌کردند.

۱۸. منظور از ریسک‌پذیری در دیدگاه زوجینی که با آن‌ها مصاحبه شد این است که خیلی از این خانم‌ها حتی قهر هم کرده بودند ولی باز به همسرشان فرصت داده بودند و این فرصت دهی به نظر خودشان مشخص نبوده که نتیجه دار می‌شود یا خیر و درواقع نوعی ریسک بوده است چون بعد از هر قهری شرایط به حالت اولیه برمی‌گشته ولی دائماً نمی‌گذاشتند قهر بینشان جدایی بیندازه و این از زبان آن‌ها نوعی ریسک بوده است.

۱۹. منظور از نگرش مثبت در دیدگاه زوجینی که با آن‌ها مصاحبه شد این است که هر مشکلی که در زندگی پیش ۱۹ می‌آید من گله و شکایت نکنم؛ نگاهی به مشکل بیندازم و بگویم شاید بعد از این مشکل روزهای خوبی هم برای من باشد، چقدر بچه‌هایم دوست دارم. چقدر زندگی و همسرم را دوست دارم.

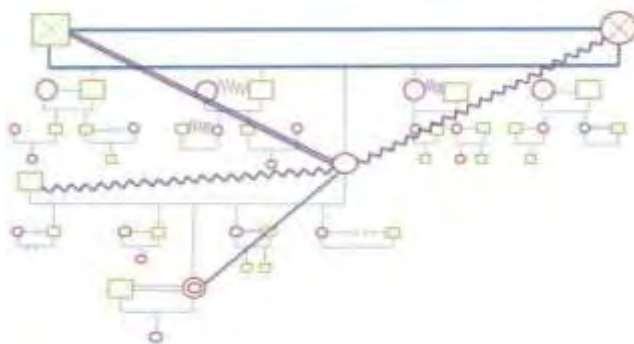
با توجه به یافته‌های حاضر باید گفت که نتایج حاصل در این پژوهش مبنی بر سؤال ویژگی‌های الگوهای والدینی زنان متأهل با احساس خوشبختی چگونه است؟ نشان می‌دهد که الگوهای والدینی تأثیر بسزایی در حس خوشبختی بانوان داشته است. این الگوها از مقوله‌های اصلی و فرعی تشکیل شده‌اند که گاهی یک یا چند کدام از آن‌ها نقش پررنگ‌تری را ایفا می‌کند. مهم‌ترین این مقوله‌ها را عشق با ۳۱ فراوانی را به خود اختصاص داده و در رتبه اول قرار دارد. سازگاری با ۲۱ فراوانی در رتبه دوم و احترام با ۱۶ فراوانی در رتبه سوم قرار گرفته است.

با توجه به سؤال اصلی در این پژوهش مبنی بر ویژگی‌های الگوهای والدینی زنان متأهل با احساس خوشبختی چگونه است؟ و با توجه شجره‌نگار و الگوهای والدینی به رسم ژنوگرام برای هر مصاحبه پرداخته و روابطی که در هر ژنوگرام وجود دارد به اختصار توضیح داده می‌شود.

## جدول ۲. جدول نمادهای ژنوگرام

روابط		نمادهای اصلی	
نزدیک		مذکر	
متعارض		مؤنث	
پیوند نزدیک		متأهل	
بهم تنیده		غیر متأهل	
گریز عاطفی		جدایی	
سوء استفاده		طلاق	
متعارض بهم تنیده			
نمادهای شرایط		نمادهای شناسنامه تولد	
سن فعلی		حاملگی	
وفات		فرزند خوانده	
اعتیاد به الکل یا مواد		دوقلوها غیر یکسان	
عوارض روانی یا عاطفی		سقط جنین	
بیار معلوم		مردد زاد	
		سقط جنین غیر عمدی	
		جنسیت نامعلوم	

## مصاحبه شماره ۱:



در اینجا آزمودنی با همسر خود رابطه مسالمت آمیز و نزدیکی دارد که این صمیمیت در طی ۱۱ سال زندگی مشترک به دست آمده است. آزمودنی این خوشبختی را دست‌رنج خودش می‌داند و بیان می‌کند که از خانواده‌ای آمده است که مادرم به جای رفتارهای زنانه، بیشتر مردانه رفتار می‌کرد. در عین اینکه به پدرم بسیار احترام می‌گذاشت ولی وظایف زنانگی خود را درست انجام نمی‌داد و بیشتر در قالب مرد بود. ولی در عین حال پدرم را خدای دوم خود می‌دانست به خاطر این موضوع همیشه بین پدر و مادر من بحث و جدل بود. ولی در عوض مادر بزرگ آزمودنی با همسرش رابطه نزدیک و احترام-آمیز داشتند و همسرش را خدای دوم خود می‌داند ولی خانمی باجذبه است که احترام و مرزها را نگه می‌دارد. مادر آزمودنی به خاطر اینکه شرایط رفتاری مادرش را با پدرش و تحت امر بودن پدر را می‌دیده، به دفاع از پدر، به لحاظ عاطفی کمی از مادر فاصله می‌گیرد. مادر آزمودنی از رفتار مادرش با پدرش الگو گرفته و در زندگی زناشویی خود کمی ملایم‌تر رفتار می‌کند ولی باز هم نه به صورت رفتارهای کاملاً زنانه. آزمودنی از رفتارهای مادر بزرگ و مادرش الگو گرفته و به قول خودش، خودش خودش را تربیت کرده است؛ یعنی به بیان خود آزمودنی به جای الگو گرفتن؛ بیشتر عبرت گرفته است. چون مادر و مادر بزرگ در قالب زن رفتار نمی‌کردند و این باعث شد که من از به جای الگو

گرفتن از آنها، عبرت بگیریم؛ حتی از لحاظ پوشش و صدا. ولی ایشان بیان می‌کنند که سازگاری و احترام به مرد را از مادر بزرگ و مادرم الگو گرفتیم.

## مصاحبه شماره ۲



آزمودنی در اینجا بیان می‌کند که دو نسل قبل از خود یعنی مادر و مادر بزرگش زندگی عاشقانه سخت داشتند؛ یعنی مادر و مادر بزرگ به دلیل عشق زیاد به همسر از آنها اطاعت محض داشتند حتی در جاهایی که حق با آنها باشد. آزمودنی بیان می‌دارد در زندگی زناشویی خود با الگو گرفتن از عاشقانه زندگی کردن مادر و مادر بزرگ؛ عاشقانه با همسر زندگی می‌کنم ولی به جای اطاعت محض با حفظ احترام و حرف خود را بزنم. در واقع الگوهای گفته از نظر آزمودنی این است که زندگی خیلی گذشت می‌خواهد؛ جایی باید دید و گذشت، جایی باید حتی ندید و... ولی سر جای خودش و با روشی که متناسب با زندگی خودت هست حرفت را بزنی.

## مصاحبه شماره ۳:



آزمودنی اقرار می‌کند نسبت به همسرش عشق زیادی دارد ولی این عشق در ابتدای زندگی وجود نداشته، با تضادهای زیادی شکل گرفته ولی الان بعد از ۲۵ سال زندگی به شیرینی خاصی رسیده و هر دو الان معنای زندگی و خوشبختی واقعی را می‌چشند. ایشان احترام و مشورت کردن را رمز اصلی خوشبختی خود دانسته و بیان می‌دارد تصمیم‌گیرنده اصلی در شرایط مهم زندگی همسرشان است و انقدر خود را خوشبخت می‌داند که بیان می‌دارد اگر بارها بمیرم و زنده شوم همسرم را برای زندگی انتخاب می‌کنم. مادر ایشان نسبت به همسرشان دقیقاً همین احساس را داشتند، خیلی رابطه خوب و عاشقانه‌ایی داشتند و دقیقاً پدر بزرگ مادر بزرگ که آن‌ها نیز دقیقاً همین احساس را به هم داشتند؛ یعنی با سه نسلی مواجه هستیم که دقیقاً هر سه نسل زندگی عاشقانه‌ایی را تجربه کردند ولی نه در اول زندگی بلکه در طول زندگی. یکی از رمزهای موفقیت و خوشبختی آن‌ها از زبان خودشان این بود که هر گاه تصمیمی می‌خواهد گرفته شود منافع همه در نظر گرفته می‌شود و همه به حقوق هم احترام می‌گذارند و در هر شرایطی قناعت را پیشه می‌کنند. دارای نگرش بسیار مثبتی بودند و اذعان می‌داشتند که ارثی هست؛ چون تمان زنان در فامیل ما نگاه مثبتی به زندگی دارند.

#### مصاحبه شماره ۴:

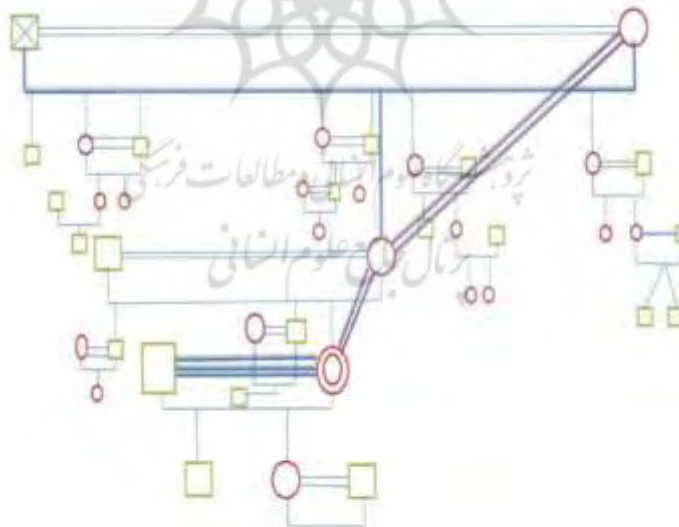


در این مصاحبه آزمودنی بیان می‌کند که در اوایل زندگی شرایط سختی داشتند؛ کمی لجبازی و افسردگی داشتند ولی با کمک همسرشان از این شرایط عبور کردند و بیان می‌-



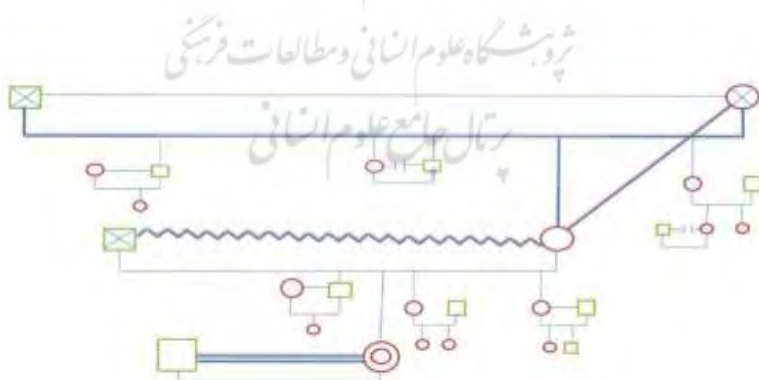
کنند که واقع‌بینی، ادامه تحصیل و کنترل هیجان‌اتشان نقش بسزایی در خوشبختی‌شان داشته است. ایشان قبل از تولد اولین فرزندشان وقتی دیدند زندگی مشترکشان درخطر است با تشویق همسر در کلاس‌های آموزشی دکتر حلت شرکت کردند؛ که این آغازی برای تغییر مسیر زندگی ایشان بوده است. آنجا به درک درستی از زندگی مشترک رسیدند و پی بردند که مادر و پدرشان و همچنین مادر بزرگ و پدر بزرگشان عشق زیبایی را تجربه کردند و رابطه نزدیک و صمیمانه آن‌ها را درک می‌کنند. ایشان یکی از عوامل موفقیتشان را مطالعه تاب‌آوری می‌دانند و بیان می‌دارند آموزش‌هایی که در این زمینه دیدند برای درک حس خوشبختی بسیار مؤثر بوده است. تأکید ایشان بر حفظ رازداری بوده است که بیان می‌دارند حتی در شرایط سخت هم از بروز آن‌ها به والدین هر دو طرف یا حتی فرزندان خودداری می‌کردند که همین شرایط و صبوری باعث به دست آمدن یک زندگی عاشقانه شده است.

**مصاحبه شماره ۵:**



آزمودنی به بیان دو شرط اساسی برای زندگی مشترک و دست یافتن به حس خوشبختی می‌پردازد که یکی احترام و دیگری درک متقابل بوده است. ایشان بیان می‌دارد که یکی از رمزهای خوشبختی‌شان در درجه اول ازدواج با عشق بوده است و انتخاب همسری که از خودشون پخته‌تر بوده است. همچنین منش و سبک رفتاری بزرگانه با توجه به سن‌شان را دلیل دیگری برای این خوشبختی می‌دانند. نگرش بسیار مثبتی به زندگی داشتند و خوبی‌ها را بیشتر از بدی‌ها مورد توجه قرار می‌دادند. یکی از رمزهای خوشبختی‌شان را قناعت می‌دانند و انسانیت، شرافت و تحصیلات به‌جای تجملات حرف اول را می‌زد. زندگی مادر بزرگ پدر بزرگ و حتی مادر پدر خودشان نیز به همین منوال بوده است. به نظر محقق و استنباط وی در این مصاحبه، تحصیلات بسیار کمک کننده بوده است در خوشبختی این سه نسل. عشق، همکاری و قناعت مواردی هستند که برای دست یافتن به زندگی عاشقانه مادر بزرگ و پدر بزرگ نقش مهمی را ایفا کرده است. مادر و پدر عشق، تحصیلات و درک متقابل نقش مهمی داشته و برای خود آزمودنی عشق، احترام متقابل و درک متقابل را عامل خوشبختی می‌دانند. هر سه نسل عشق و احترام را اصلی‌ترین دلیل خوشبختی می‌دانند و مرد را مدیر اصلی و بیرون از خانه و زن را مدیر داخلی و درون خانه می‌دانند.

## مصاحبه شماره ۶:



آزمودنی فرزندی ندارد به عبارتی قادر به باروری نیستند ولی با تمام مشکلاتی که بوده عشقش را ثابت نگه داشته است. مادر بزرگ و پدر بزرگ آزمودنی رابطه خوب و نزدیکی داشتند و مادر بزرگ مهربان و باگذشتی داشته است که بعد از گذشت و فداکاری گله و شکایت نمی‌کرده چون ای چیزی بوده است که قلبا انجام داده است. ولی پدر و مادر آزمودنی دارای رابطه متعارض بوده‌اند. آزمودنی از زندگی مشترک بسیار رضایت دارد ولی بیان می‌دارد که در ابتدای زندگی سختی‌های زیادی را داشته است که رمز موفقیت خود را تغییر خودش می‌داند و اینکه در تصمیم‌گیری‌ها همسرش را همه‌کاره زندگی خودش می‌داند و قناعت را یکی از عوامل مهم خوشبختی در زندگی خود می‌داند.

مصاحبه شماره ۷:

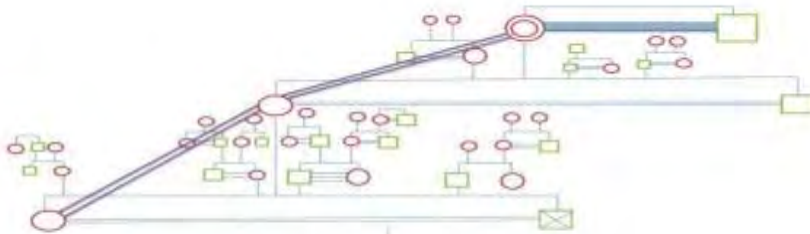


پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

آزمودنی در این مصاحبه از عشق خود به همسرش و رابطه عاشقانه دوطرفه خودشان سخن می‌گوید. به این صورت که حتی هنگامی که بچه‌دار هم شده بودند و همسرشان به مأموریت می‌رفتند به دنبال همسر خود می‌رفتند حتی در محروم‌ترین مناطق. رابطه پدر و مادر آزمودنی معمولی بوده است چون پدر همیشه حرف حرف خودش بوده و مادر همیشه احترام همسرش را حفظ می‌کرده است. مادر بزرگ و پدر بزرگ زندگی خوبی داشتند که همیشه در همه کار باهم مشورت می‌کردند. ولی عشقی که ایشان با همسرش

دارند دست‌رنج خودش است. صبر، دوری از مادیات، احترام و عشق‌ورزی چیزهایی هستند که بسیار مهم بوده است و جایگاه مرد را به‌صورت پادشاه و سرور خانه قلمداد کرده است و خودش را زیردست همسرش می‌دانسته است.

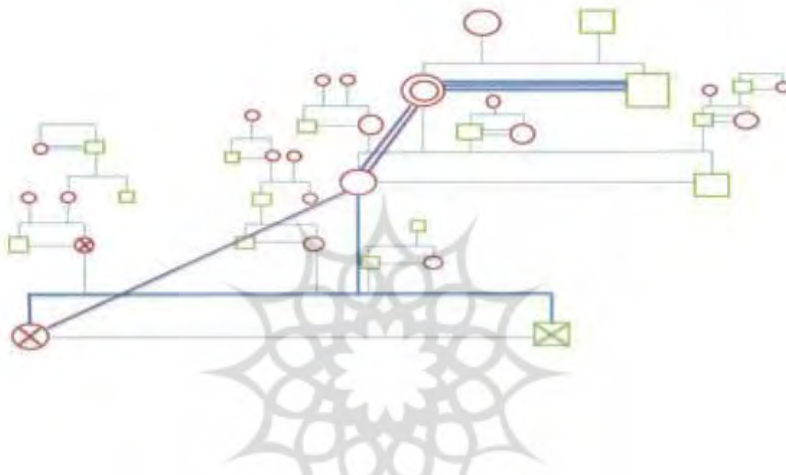
## مصاحبه شماره ۸:



آزمودنی رمز خوشبختی‌اش را تغییر خودش می‌داند. به عبارتی تغییر افکار، رفتار و حتی تَن صدای خودش. در واقع کنترل هیجان‌ات عامل مهمی در خودسازی فرد بوده است. رابطه آزمودنی با همسرش نزدیک است؛ ولی یک مرزی بین آن‌ها وجود دارد گویا رسمی زندگی می‌کنند ولی دوست داشتن در زندگی آن‌ها حاکم است. مادر آزمودنی با پدرش رابطه نزدیک و عاشقانه دارند و اذعان می‌دارد ازدواج پدر و مادر چون فامیلی بوده خیلی از رفتارها و افکارشان به هم نزدیک است. البته در کل احترام گذاشتن و رو دروایی داشتن را نیز یکی از عوامل خوشبختی می‌داند. کلاً خانواده آرام و اهل تعارف هستیم. حتی جایی هم که باید صحبت کنیم؛ نمی‌کنیم. یا مسائل را نادیده می‌گیریم یا به زبان نمی‌آوریم. از خودگذشتگی و صبر را نیز یکی دیگر از عوامل مهم دانستند. پدر بزرگ مادر بزرگ ایشان رابطه نزدیک و صمیمی داشتند که رمز خوشبختی مادر بزرگشان را صبر، مهربانی، از خودگذشتگی و مردم‌داری هست. جمله معروفی در بین خانم‌های آن فامیل مرسوم است به این معنا که: اگر دختر وزیری بازم به زیری. رشته روان‌شناسی و تحصیل

در آن یکی از مهم‌ترین عواملی بوده که در خوشبختی آزمودنی نقش مهمی داشته است. نقش خانواده خودشان را یکی دیگر از عوامل خوشبختی می‌دانند آن‌هم به خاطر حمایت‌هایی که از ایشان و همسرشان داشتند. حمایت‌های اجتماعی و بودن در جمع همسن و سالان و پرس‌وجوی یکی از عوامل خوشبختی دیگر آن‌ها بوده است.

مصاحبه شماره ۹



آزمودنی رابطه خود و همسرش را نزدیک به هم توصیف می‌کند و صمیمیت، عشق زیاد و همکاری در مسائل و بحران‌های زندگی از جمله مقوله‌های خوشبختی آنهاست و صبر و احترام متقابل نیز از ویژگی‌هایی است که آرامش را در زندگی آنها به ارمغان آورده است.

## بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که حس خوشبختی در زنان متأهل تحت تاثیر عوامل بسیاری است که از طریق الگوهای والدینی به آن‌ها رسیده است و با توجه به همین عوامل می‌توان میزان خوشبختی و دلایل خوشبختی آن‌ها را مورد بررسی قرار داد. به طور مثال

صبوری، خودسازی و همکاری در خوشبختی آن‌ها مشهود می‌باشد. همچنین زنانی که حس خوشبختی دارند در خانواده‌هایی تقریباً آرام و سازگار پرورش یافته‌اند.

در این مطالعه عواملی همچون قناعت، نگرش مثبت، واقع‌بینی و تحصیلات از عوامل خوشبختی آن‌ها بوده است. همچنان مشخص شد که عشق و سازگاری و گذشت در برابر همسر و فرازونشیب‌های زندگی از عوامل مؤثر در خوشبختی است. به عبارتی این عوامل می‌تواند خوشبختی را دوچندان کند. نتایج دیگری نشان داد که همسران این زنان دارای ویژگی‌هایی از قبیل احترام متقابل، درک متقابل، از خودگذشتگی و عشق هستند و انسان‌های منطقی‌ای می‌باشند.

نتایج این پژوهش با پژوهش محمدی، سحافی، نیسی، رضایی نیا (۱۳۹۶) که در پژوهشی با عنوان مطالعه کیفی ارائه یک مدل ازدواج خوشبخت که به این نتیجه رسیدند زوجینی که یک یا هر دو آن‌ها سطح بالای ارتباط را نشان دهند و همچنین ازدواج آنان با توجه به ارزش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی، خانوادگی و فرهنگی همسانی صورت گرفته باشد، نهایتاً می‌توانند احساس خوشبختی بیشتری را تجربه نمایند؛ همسو بوده است.

با توجه به سؤال اصلی پژوهش مبنی بر ویژگی‌های الگوهای والدینی زنان متأهل با احساس خوشبختی چگونه است؟ باید بیان کرد که در تمام مصاحبه‌ها ویژگی‌های الگوهای والدینی وجود دارد اما در هر مصاحبه یک یا چندتا از الگوها پررنگ‌تر است ولی در کل، تمام مصاحبه‌ها حول همان الگوهای والدینی می‌چرخد.

در ادامه ۱۸ مقوله یافت شده در مصاحبه‌ها به همراه جملات مربوط و تعریفی از آن‌ها ارائه می‌شود.

**۱. مقوله عشق:** آزمودنی عشق را این‌گونه بیان می‌کند که: برای من همسر اولین و مهمترین شخص در زندگی‌م هست و بخاطر همین عشق همیشه سعی کردم اذیتش نکنم. منظور از عشق حسی است که به معنای دوست داشتن شدید فرد یا چیزی است. احساسی عمیق، علاقه‌ای لطیف یا جاذبه‌ای شدید است که محدودیتی در موجودات و

مفاهیم ندارد اما در فکر و عملکرد محدودیت دارد و حتی می‌تواند در حوزه‌هایی غیرقابل تصور ظهور کند. همچنین نوعی عاطفه در مورد دیگران یا جذابیت بی‌انتها برای دیگران است (قیصریان، مهر آیین، زاهدی، ۱۳۹۶).

با توجه به آنچه که از جملات آزمودنی‌ها درباره عشق استنباط می‌شود عشق از نظر آن‌ها یعنی اویت اول در تمام مراحل و شرایط زندگی. کسی که باید بسیار مورد احترام قرار گیرد و نقش اصلی را در زندگی ایفا کند. این پژوهش با نتایج مطالعه (قیصریان، مهر آیین و زاهدی، ۱۳۹۶) که به مطالعه عشق از منظر روان‌شناسی، فلسفه و جامعه‌شناسی پرداخته‌اند همسو می‌باشد.

**۲. مقوله سازگاری:** آزمودنی سازگاری را این‌گونه بیان می‌کند که: عقاید خانواده بسوز و بساز بود.

منظور از سازگاری قدرت کنار آمدن با شرایط محیطی، با هدف زنده ماندن و تولید مثل تعریف می‌شود. به طور کلی سازگاری توانایی انعطاف نسبت به تغییر شرایط است که شایستگی فرد و میانگین توانایی او را نسبت به گذشته خود و اطافیان افزایش می‌دهد و چون محتوای یادگیری اجتماعی به صورت ژنتیکی نیست؛ رفتار مناسب فرد با پیامدهای اجتماعی پاسخ داده شده و انتخاب می‌شود؛ به عبارت دیگر این رفتار تقویت شده و فرد می‌آموزد که با تکرار آن نتیجه مطلوبی به دست خواهد آورد (کاوندی و صفورایی، ۱۳۹۲).

با توجه به آنچه که از جملات آزمودنی‌ها درباره سازگاری بیان شد؛ تعریف سازگاری از نظر آن‌ها وفق دادن فرد با شرایط و مشکلاتی که در زندگی فرد پیش می‌آید؛ بدون گله و شکایت، زیرا فرد در زندگی به دنبال دستیابی به هدفی والاتر است که همان احساس خوشبختی است که این پژوهش با پژوهش کاوندی و صفورایی (۱۳۹۲) همسو بوده است. کاوندی و صفورایی در تحقیقی که به بررسی سازگاری زوجین پرداخته است بیان می‌-

دارند که سازگاری یکی از عوامل مهم در زندگی به خصوص در زندگی مشترک و زوجین می‌باشد.

**۳. مقوله احترام:** آزمودنی احترام را این‌گونه بیان می‌کند که: از شروط اصلی خوشبختی ما احترام متقابل بوده و هست.

منظور از احترام احساسی مثبت از ارج نهادن و اعتنا به فرد یا شی است که فرد احترام گذارنده آن را سزاوار احترام می‌شمارد. حرمت نهادن، نکوداشت، بزرگ‌داشتن، ارج نهادن و آزرَم برابری برای احترام هستند. فردی که به شخص یا چیزی احترام می‌گذارد، به آن شخص یا چیز توجه می‌کند و برای آن اندازه‌ای ارزش قائل می‌شود. این ارزش‌گذاری متعاقباً ممکن است خود را در رفتار و عملکرد احترام‌گذارنده نسبت به احترام‌یافته نمایان کند. احترام‌گذارنده معمولاً امتیازها و کیفیت‌هایی را در فرد یا چیزی می‌بیند و این‌گونه داوری می‌کند که آن فرد یا چیز، سزاوار توجه، پاسخ و ارزش‌گذاری است و باید ادعای او بر حق و حقوقی را نیز به رسمیت شناخت. با تغییر این امتیازها و کیفیات ممکن است میزان احترام نسبت به آن فرد یا شی نیز تغییر یابد (کاوندی و صفورایی، ۱۳۹۱).

با توجه به آنچه که از جملات آزمودنی‌ها درباره احترام استنباط می‌شود احترام از نظر آن‌ها احترام یک اصل مهم در زندگی زناشویی است و مخصوصاً احترام به مرد در هر شرایطی و این به حدی مهم است که بعد از گذشت سالها زندگی مشترک هنوز هم زن برای بیرون رفتن خانه از مرد کسب اجازه می‌کند. این نتیجه با پژوهشی که کاوندی و صفورایی (۱۳۹۱) هم‌سو است چراکه وی در پژوهش خود بیان می‌دارد که احترام به خود و همسر نقش مهمی در رضایت از زندگی زناشویی دارد.

**۴. مقوله گذشت:** آزمودنی گذشت را این‌گونه بیان می‌کند که: واقعا احساس می‌کنم که گذشت در زندگی خیلی مهم است.



گذشت به معنای زمانی که به صورت ناعادلانه دیگران باعث رنجش. ما می‌شوند و به حریم شخصی ما تعدی می‌نمایند، می‌توانیم با دانش بر حق شخصی و اجتماعی خود از آنها انتقام بگیریم، نسبت به آنان خشم و نفرت و انزجار نشان دهیم و آنان را وادار نمائیم که تاوان عمل خود را بپردازند، ولی اگر به جای انتقام، نفرت و انزجار و خشم نسبت به فرد رنجاننده، محبت، خیرخواهی و عشق و دلسوزی را تقدیم نمائیم می‌توانیم بگوئیم که فرد مورد نظر را بخشیده ایم. از یک طرف از انتقام، چشم پوشیده ایم، از طرف دیگری جزای بدی را با نیکی پاسخ داده ایم. البته این امر بایستی به صورت صادقانه صورت گیرد و شخص عفو کننده از موضع قدرت به این کار بپردازد نه از موضع ترس و ضعف و خیرخواهی بی قید و شرط بایستی درنیت و انگیزه فرد بخشاینده مستتر باشد، نه اهداف تفوق طلبی اخلاقی. گذشتن از خطا سعی در محو اثر خطا در زندگی شخصی، اجتماعی و وجودی است (خانزاده، طاهر و حیدری، ۱۳۹۲).

با توجه به آنچه که از جملات آزمودنی‌ها درباره گذشت بیان شد؛ تعریف گذشت از نظر آن‌ها خطاها و اشتباهات مرد را برای حفظ شان و منزلت وی حتی زمانی که حق با آن‌ها است؛ به زبان هم آورده نشده است و به خاطر آرامش خانه از خودگذشتگی کرده است. این نتیجه با پژوهش (خانزاده، طاهر و حیدری، ۱۳۹۲) که به بررسی تقویت و نهادینه کردن روحیه گذشت پرداخته‌اند همسو بوده است.

**۵. مقوله همکاری:** آزمودنی همکاری را این گونه بیان می‌کند که: در بیشتر مسائل با یکدیگر مشورت می‌کردیم.

این مفهوم یکی از جنبه‌های مهم زندگی اجتماعی است و چون با ذات و فطرت انسان‌ها سازگار می‌باشد از آغاز زندگی جمعی بشر کاربرد داشته است. هنگامی که فردی نتواند به تنهایی کار یا فعالیت کند بهتر است از دیگران کمک بگیرد تا آن کار را به صورت دسته جمعی و با همکاری یکدیگر انجام دهند. این شیوه انجام کار را «تعاون» گویند. هنگامی که فردی نتواند به تنهایی کاری را انجام دهد، یا طرحی را که در ذهن خود دارد عملی سازد،

راه درست آن است که از دیگران کمک بگیرد تا آن کار یا طرح به صورت دسته جمعی و با همیاری گروهی به نتیجه مطلوب برسد (شوهانی، زمان زاده، ایرج پور، ۱۳۹۴).

با توجه به آنچه که از جملات آزمودنی‌ها درباره احترام استنباط می‌شود یک حضور به جا و به موقع را بیان می‌کند. برای مثال در زمان‌هایی که واقعا مرد به تلاطمو تنش است، خانم با اطلاع و کسب اجازه در آن کار وارد می‌شود و همسرش را با زبان هدایت کند ولی نه به صورت اصرار به کاری که خانم می‌گوید بلکه فقط پیشنهادش را می‌گوید. (شوهانی، زمان زاده، ایرج پور، ۱۳۹۴) در پژوهشی که به بررسی تحلیل و تصریح مفهوم همکاری پرداخته‌اند، همسو بوده است.

**۶. مقوله خودسازی:** آزمودنی خودسازی را این‌گونه بیان می‌کند که: خودم را تغییر دادم و دیدم نسبت به زندگی عوض شد.

خود سازی یعنی آگاه شدن از خصوصیات ذاتی، تحمل‌ها، محدودیت‌ها، توانایی‌ها، ضعف‌ها، علایق، ترس‌ها، خواسته‌ها و آرزوهای خود و چیزی نیست که با بالا رفتن سن و خود به خودی شکل گیرد، برعکس یک تلاش آگاهانه است که در ابتدا ممکن است به نظر دشوار بیاید اما به مرور آسان‌تر شده و در نتیجه شما را به زندگی زیباتر و حقیقی نزدیک می‌سازد. شناختن خود یعنی از خصوصیات ذاتی، تحمل‌ها و محدودیت‌هایتان آگاه شوید و قدرت‌ها و ضعف‌ها، علایق و ترس‌ها، خواسته‌ها و آرزوهایتان را بشناسید (احمدی، ۱۳۹۳).

با توجه به آنچه که از جملات آزمودنی‌ها درباره خودسازی بیان شد؛ تعریف خودسازی از نظر آن‌ها این‌گونه استنباط می‌شود که در زندگی مشترک به جای اینکه زمان و انرژی خود را صرف تغییر طرف مقابل نموده به تغییر خود پردازیم و طرف را همان‌گونه که هست بپذیریم. این‌گونه هم آرامش را به زندگی خود دعوت کرده و هم به تمامیت ذات و وجود خود دست خواهیم یافت. این نتیجه با پژوهشی که قنبرپور (۱۳۹۴) در رابطه با معناومفهوم خودسازی انجام داده است، همسو بوده است.

**۷. مقوله مدیریت:** آزمودنی مدیریت را این گونه بیان می‌کند که: همیشه بین بد و بدتر؛ بد را انتخاب کردم.

مدیریت کسی است که مسئولیت کل یک سازمان یا بخش تفکیک شده و قابل تشخیصی از سازمان بر عهده‌ی اوست. به کارگیری علم و هنر در هماهنگی و هدایت منابع مالی یا انسانی و یا هردو، در رسیدن به هدف با حداکثر کارایی است. در واقع به هنر و علم هدایت و هماهنگ کردن کوشش انسان‌ها و به کارگیری این تلاش در جهت نیل به اهداف سازمان را مدیریت می‌گویند. در حقیقت عبارت است از اتخاذ تصمیم برای پیشبرد امور. بنابراین مدیریت یعنی اخذ اطلاعات و تنظیم آن‌ها به منظور انجام دادن اعمال لازم سازمانی.

با توجه به آنچه که از جملات آزمودنی‌ها درباره مدیریت استنباط می‌شود مدیریت از دید آن‌ها یعنی تصمیم‌گیرنده نهایی امور و شرایط مرد باشد. به عبارتی مدیریت کلی و بیرون از خانه به عهده مرد باشد و مدیریت کارهای جزئی و خانه به عهده خانم باشد.

**۸. مقوله قناعت:** آزمودنی قناعت را این گونه بیان می‌کند که: دوری از تجملات؛ یعنی خوشبختی و راضی بودن.

قناعت یکی از صفاتی که تضمین‌کننده آرامش و سازگاری در زندگی اجتماعی است و فقدان آن آرامش را از زندگی می‌رباید، قناعت در افراد خانواده است. در لغت به معنای بسنده کردن به مقدار کم، از کالای مورد نیاز و رضایت به چیزی است که نصیب شخص می‌شود. قناعت موجب می‌شود که شخص به مقدار نیاز و ضرورت بسنده کند و زاید بر آن را نطلبد (حیدرزاده و معتمدی، ۱۳۸۶).

با توجه به آنچه که از جملات آزمودنی‌ها درباره قناعت به دست آمد تعریف قناعت از نظر آن‌ها این گونه استنباط می‌شود که آرامش و آسایش در زندگی مشترک را بر تجملات و زیاده‌خواهی اولویت قرار دهی و با شناختی که از همسرت و شرایط وی داری

درخواست‌های نامعقول از وی نداشته باشی. این نتیجه با پژوهشی که میراکبری (۱۳۸۹) با عنوان آثار تربیتی و روان‌شناختی قناعت انجام داده است همسو می‌باشد.

**۹. مقوله واقع‌بینی:** آزمودنی مدیریت را این‌گونه بیان می‌کند که: زندگی و همسر را با تمام خوب و بد پذیرفتم.

واقع‌بینی شناخت واقعیات و تلاش برای تغییر آن به سوی انطباق با حقیقت که ضرورت زندگی است؛ به عبارتی نگرش واقع‌بینانه، نگرشی جامع همراه با دیدن جنبه‌های خنثی، مثبت و منفی هرچیز، هرکس و هر پدیده است. نگاه واقع‌بینانه نگاهی مستدل و معتدل به خود، دیگران و جهان هستی است (فتحی، ۱۳۹۰).

با توجه به آنچه که از جملات آزمودنی‌ها درباره واقع‌بینی استنباط می‌شود آن چیزی که هست را همان‌چور ببینند و آنچه که اتفاق افتاده است را نه زیاد بزرگ کنند و نه نادیده بگیرند و کوچک شمارند. بتوانند درک درستی از شرایط داشته باشند و تفکر همه و هیچ نداشته باشند که این نتیجه با آنچه که ستایش (۱۳۹۵) بیان کرده است همسو می‌باشد.

**۱۰. مقوله کنترل هیجانات و احساسات:** آزمودنی کنترل هیجانات و احساسات را این‌گونه بیان می‌کند که: در شرایط خیلی بحرانی سعی کردم روی هیجان‌اتم کنترل داشته باشم حتی روی حرکات و تن صدایم.

کنترل هیجانات و احساسات که یکی از مهارت‌های زندگی است یعنی مدیریت آگاهانه، هوشیارانه و خلاقانه هیجان‌ها. برای اینکه بتوانیم هیجان‌ها را آگاهانه و خلاقانه مدیریت کنیم باید هیجان‌ها را به خوبی بشناسیم و از وجود آن‌ها مطلع باشیم و از نقش و میزان تأثیر آن‌ها هم آگاه باشیم (باقرپور و همکاران، ۱۳۸۶).

با توجه به آنچه که در جملات آزمودنی‌ها درباره کنترل هیجانات و احساسات بیان شد؛ تعریف کنترل هیجانات و احساسات از نظر آن‌ها این‌گونه استنباط می‌شود که حتی در شرایط بحرانی و بروز خشم؛ سکوت داشته باشم یا حتی حرکات تند و صدای بلند نداشته باشم. به عبارتی دیگر یعنی این‌که در هر لحظه، حس و حال همان لحظه را داشته باشی و

بدانی که هیچکدام همیشگی نیست. نتایج پژوهشی که بابایی، اصغرنژاد و لواسانی (۱۳۹۶) با عنوان مقایسه کنترل تکانه و نظم بخشی هیجان‌ات انجام داده اند با این پژوهش همسو است.

**۱۱. مقوله سکوت:** آزمودنی سکوت را این‌گونه بیان می‌کند که: هیچ زمانی تلافی نکردم حتی زمانی که حق با من بود سکوت کردم.

مفهوم سکوت ساکت شدن، خاموش شدن، آرام شدن، خاموشی که در این حالت می‌توان با شبکه پیش فرض در مغز ارتباط بهتری برقرار کرد. هنگامی که مغز رها از محرک‌های خارجی است، آنگاه می‌تواند به جریان‌های درونی، افکار، احساسات، خاطرات و ایده‌ها ارتباط برقرار سازد. برقراری ارتباط با این شبکه مغز کمک می‌کند تا معنای تجارب، همدردی با دیگران، خلاقیت بیشتر و بازتاب حالات ذهنی و عاطفی بهتر درک شود. به منظور انجام این کار، لازم است از حواس پرتی‌هایی که فرد را به مدت طولانی در سطوح پایین تر ذهن نگاه می‌دارند، دور شد (افخمی، ۱۳۸۶). با توجه به آنچه که از جملات آزمودنی‌ها درباره سکوت استنباط می‌شود که در شرایطی که اوج خشم یا اوج بحران است با سکوت می‌توان آن شرایط را از حالت بحرانی خارج کرد، یا در مواقعی که با گفتن حرفی زندگی متلاشی می‌شود؛ آنجا سکوت کرد و زندگی را حفظ کرد. این نتیجه همسو با پژوهشی است که جعفری، حیدری و داوودی (۱۳۹۱) مبنی بر تاثیر سکوت بر پرخاشگری و کیفیت زندگی زوجین انجام داده اند.

**۱۲. مقوله تحصیلات:** آزمودنی تحصیلات را این‌گونه بیان می‌کند که: اونقدر که تحصیلات و انسانیت برایم مهم هست ثروت نیست

تحصیلات به میزان مدرک تحصیلی اخذ شده از موسسات آموزشی معتبر چون: مدارس و دانشگاه و... گفته می‌شود. کسب علم در تخصص خاص و امکان به کارگیری این معلومات در تخصص خاص که اینجا معنی علم و دانش را دارد (حاجیان، ۱۳۹۵).

با توجه به آنچه که در جملات آزمودنی‌ها درباره تحصیلات بیان شد تعریف تحصیلات افزایش دانش و آگاهی خود از امور و مخصوصاً روابط و زندگی‌های موفق دیگر می‌باشد. به عبارتی به جای مشورت از افراد معمولی به افزایش دانش و شرکت در کارگاه‌ها پرداخته و از افرادی که زندگی موفق‌تری داشتند مشورت بگیرم.

**۱۳. مقوله صبر:** آزمودنی صبر را این‌گونه بیان می‌کند که: روش من در خوشبختی صبر کردن هست.

صبر: همان استقامت در برابر مشکلات و حوادث گوناگون است که نقطه مقابل آن «جزع» و بی‌تابی است که به معنای از دست دادن مقاومت و تسلیم شدن در برابر مشکلات است. مهم‌ترین پشتوانه صبر، برداشت درست انسان از زندگی است و این که به ماهیت و حقیقت زندگی پی ببرد (رشیدی، محسنی، گل محمدیان، ۱۳۹۶).

با توجه به آنچه از جملات آزمودنی‌ها درباره صبر استنباط می‌شود این که برای رسیدن به خوشبختی باید صبور بود و این یک مقوله نسبی است؛ ممکن است فردی در ۵ سال اول زندگی به خوشبختی دست یابد، فرد دیگری در ۱۰ سال دیگر و این صبر است که شیرینی دست‌یابی به خوشبختی را به ارمغان می‌آورد. و این نتایج با پژوهشی که خرمانی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) به عنوان ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی صبر انجام داده‌اند، همسو می‌باشد.

**۱۴. مقوله رازداری:** آزمودنی رازداری را این‌گونه بیان می‌کند که: میدونستم که اگر والدینم از مشکلات من باخبر شوند به زندگی من لطمه وارد می‌شود.

رازداری: همان حفظ اسرار و پنهان داشتن مسائل خصوصی است که مردم نباید از آن اطلاع حاصل نمایند. رازداری یکی از ویژگی‌های مثبت انسان‌هاست که نه تنها در زندگی فردی و شخصی می‌تواند به آن‌ها کمک کند که حتی برای داشتن یک زندگی اجتماعی موفق هم مؤثر خواهد بود باعث رشد شخصیت و احساس استقلال فرد نیز خواهد شد و به

او انگیزه بیشتری برای حفظ رازها می‌دهد. دیگران هم اعتماد بیشتری نسبت به او خواهند داشت (زارع پور، ۱۳۹۴).

با توجه به آنچه در جملات آزمودنی‌ها درباره رازداری بیان شد؛ تعریف رازداری این است که در زندگی مشترک اگر اتفاقی بیفتد با هیچ کس مطرح نشود؛ نه خانواده زن و نه خانواده مرد. به عبارتی دیگر هر آنچه در زندگی مشترک و در خانواده اتفاق می‌افتد باید در خانواده بماند چراکه دانستن دیگران باعث دخالت‌هایی می‌شود که زوجین را از دستیابی به هدف واقعی که همان احساس خوشبختی است دور می‌کند.

**۱۵. مقوله حل مسئله:** آزمودنی حل مسئله را این گونه بیان می‌کند که: تصمیم آخر را به عهده همسر می‌گذارم چون خیلی منطقی است

مفهوم حل مسئله بخشی از تفکر است. حل مسئله که پیچیده‌ترین بخش هر عملیات فکری تصور می‌شود، به‌عنوان یک روند مهم شناختی تعریف می‌گردد که محتاج تلفیق و مهارت‌های بنیادین و معمولی است (گلدشتاین و لواین، ۱۹۸۷).

با توجه به آنچه از جملات آزمودنی‌ها درباره حل مسئله استنباط می‌شود که وقتی بحرانی پیش می‌آید بر خود مسلط باشند و دست و پای خودمان را گم نکنند. در واقع با کنار گذاشتن احساسات اجازه دهند هر کدام از آن‌ها در هر حیطه‌ای که توان بیشتری دارند مسئله را حل کنند که با توجه به آنچه استخراج شد در اکثر مواقع مردها به حل مسئله پرداخته‌اند آن‌هم به این دلیل بوده است که آن‌ها منطقی‌تر و پخته‌تر فکر کرده و رفتار کرده‌اند (نوریخس، ۱۳۹۷).

**۱۶. مقوله انعطاف‌پذیری:** آزمودنی انعطاف‌پذیری را این گونه بیان می‌کند که: انعطاف‌پذیری یک اصل مهم در خوشبختی است.

انعطاف‌پذیری: تغییر در شیوه تفکر است؛ چه این امر به‌طور خاص بر اساس ایجاد تغییر در قوانین صورت بگیرد یا به‌طور گسترده بر اساس نیاز به ایجاد تغییر در باورهای قبلی و رسیدن به افکار جدید رخ دهد. علاوه بر این انعطاف‌پذیری شناختی به اندیشیدن به‌طور

هم‌زمان به جنبه‌های مختلف یک موضوع اشاره می‌کند، چه این تفکر پیرامون دو جنبه متفاوت از یک موضوع خاص یا جنبه‌های بسیار متفاوتی از یک موقعیت پیچیده باشد. سایر تعاریف و اجزا مرتبط با انعطاف‌پذیری شناختی شامل انعطاف‌پذیری ذهنی، مجموعه تغییرات ذهنی، انتقال ادراکی، تعویض وظیفه و تغییر مسیر توجه است (محمدی، ۱۳۹۶).

با توجه به جملات آزمودنی‌ها درباره انعطاف‌پذیری اینطور استنباط می‌شود که وقتی مسئله‌ای پیش می‌آید سریع با یک عذرخواهی شرایط به حالت نرمال برگردانده شود و در شرایط و سختی‌ها و یا حتی موارد مثبت انعطاف‌پذیر بود و حالت یک کلام گویی نباشد. این نتیجه با پژوهش خشوعی (۱۳۸۸) مبنی بر انعطاف‌پذیری از دیدگاه روان‌شناس تحولی همسو است.

**۱۷. مقوله حمایت اجتماعی:** آزمودنی حمایت اجتماعی را این‌گونه بیان می‌کند که: خیلی از اطرافیانم سؤال می‌پرسیدم و بررسی می‌کردم.

حمایت اجتماعی یعنی احساس فرد از تعلق داشتن، محبوبیت یا موردقبول واقع شدن، موردنیاز بودن به خاطر خودش و برای آنچه می‌توان انجام دهد " تعریف کرده است. به عبارتی میزان ادراک افراد از محبت و حمایت خانواده و دوستان و اطرافیان وی در مقابل فشارهای روانی و حوادث تأکید می‌کند. در متداول‌ترین تعریف از حمایت اجتماعی بر در دسترس بودن و کیفیت ارتباط با افرادی که در مواقع نیاز منابع حمایتی را فراهم می‌کنند، تأکید دارد. منابع حمایتی موجب می‌شود که فرد احساس مراقبت، مورد علاقه بودن، عزت نفس و ارزشمند بودن کند که بخشی از شبکه وسیع ارتباطی است (علی پور، ۱۳۷۳).

با توجه به آنچه از جملات آزمودنی‌ها درباره حمایت اجتماعی استنباط می‌شود خانواده‌ها یکی از عوامل و حامیان مهم زندگی آن‌ها و دستیابی به احساس خوشبختی بوده است. به عبارتی دیگر وقتی آن‌ها به تلاطم می‌افتادند آن‌ها را حمایت می‌کردند. یکی دیگر از حمایت‌ها این است که خود فرد به دنبال پرس‌وجو می‌رفته و در جمع خانم‌های خوشبخت قرار می‌گرفتند و به دنبال شیوه رفتار آن‌ها در زندگی بودند و با کسب تجربه از



آن‌ها به دنبال راه و روش خوشبختی خود می‌گشتند. پژوهشی که حاتمیان و کریمی (۱۳۹۶) تحت عنوان رابطه مؤلفه‌های ادراک حمایت اجتماعی پرستاران انجام داده‌اند، همسو با نتیجه این مقوله می‌باشد.

**۱۸. مقوله ریسک‌پذیری:** آزمودنی ریسک‌پذیری را این‌گونه بیان می‌کند که: با اصرار خانواده‌ام و از قهر رفتن پیش همسرم و دیدم تو همه خانواده‌ها از این مسائل هست. ریسک‌پذیری یعنی شجاعت و جسور بودن در انجام تصمیمات مهم در زندگی است که می‌تواند باعث موفقیت شود و راه سختی در پیش دارد. افرادی در زندگی ریسک‌پذیر هستند که با وجود اطلاع از سختی‌ها و مشکلات موجود در مسیر دستیابی به اهداف این عمل را انجام می‌دهند و برای دستیابی به موفقیت در اهدافشان تلاش می‌کنند (سیگر، ۲۰۱۶).

با توجه به آنچه از جملات آزمودنی‌ها درباره ریسک‌پذیری استنباط می‌شود، به معنای فرصتی دوباره برای ادامه زندگی مشترک است؛ که این فرصت هم می‌تواند به خود فرد داده شود و هم به همسرش. نتیجه این مقوله با پژوهشی که محمودی، بهمن پور و باسامی (۱۳۸۹) تحت عنوان بررسی عوامل مؤثر بر ریسک‌پذیری انجام داده‌اند، همسو می‌باشد.

**۱۹. مقوله نگرش مثبت:** آزمودنی نگرش مثبت را این‌گونه بیان می‌کند که: کلاً دیدم به زندگی مثبت هست و لذت می‌برم از زندگی. نگرش مثبت یعنی حالتی از ذهن که نتایج مطلوب را خیال‌پردازی می‌کند و در انتظار آنهاست. نگرش مثبت را می‌توان تمایل برای انجام کارهای جدید، اعتقاد به اینکه همه چیز به خوبی پیش می‌رود، کمک می‌کند که خوبی‌های مردم را ببینید، نگرشی ذهنی که به جای بدی‌ها و شکست‌ها، خوبی‌ها و پیشرفت در زندگی‌تان را می‌بینید، ذهنیتی ایجاد می‌کند که شما موقعیت‌ها را تشخیص دهید، فکر مثبت، خوش‌بینی و حفظ ذهنیت مثبت، نگرشی ذهنی که بر جنبه‌ی روشن زندگی تمرکز دارد. ذهنیتی که عبارات "من می‌توانم" و "آن ممکن است" را بر زبانم جاری می‌سازد (هارت، ۲۰۱۷).

با توجه به آنچه که از جملات آزمودنی‌ها درباره نگرش مثبت استنباط می‌شود نگرش مثبت این است که هر مشکلی که در زندگی پیش می‌آید به‌جای گله و شکایت، نگاهی به مشکل انداخت و بیان کرد شاید بعد از این مشکل روزهای خوبی هم باشد، و به داشته‌ها و همسر که مهم‌ترین چیزهای من هستند فکر کرد و نه خود مشکل و شرایطی که پیش آمده است. پژوهشی که فرنام و مددی‌زاده (۱۳۹۶) تحت عنوان اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر حالت‌های روان‌شناختی انجام دادند با نتیجه این مقوله همسو می‌باشد.

والدین خوب، حقیقتاً الگوهای مثبت و سازنده‌ای هستند. والدین بخشی از زندگی فرزندان را تشکیل می‌دهند و همواره به‌عنوان الگویی برای آنان محسوب می‌شوند. تقلید فرزندان از والدین امری انتخابی نیست، زیرا ماهیت انسان به‌گونه‌ای است که به‌طور طبیعی به این سو قدم برمی‌دارد (فرشادی، ۱۳۹۲).

پدر و مادر می‌توانند هم اثر مثبت و هم اثر منفی روی فرزندان خود بگذارند و این تأثیر تا حدودی به نوع ارتباط کلامی و گفتاری والدین با فرزندان، بستگی دارد؛ اما به‌هرحال، چون ارتباطات تنها به‌صورت کلامی نیست، پس روابط عاطفی نیز در این عملکرد مؤثر است. از طرفی پرواضح است که زن با تربیت صحیح خود انسان درست می‌کند و با تربیت صحیح خود کشور را آباد می‌کند. مبدأ همه سعادت‌ها از دامن زن بلند می‌شود. نقش زن در عالم از ویژگی‌های خاص برخوردار است. زن یکتا موجودی است که می‌تواند از دامن خود افرادی به جامعه تحویل دهد که از برکاتشان نه یک جامعه بلکه جامعه‌ها به ارزش‌های والای انسانی کشیده شوند و خوشبختی را به معنای واقعی آن دریافت کنند و حتی می‌تواند عکس آن باشد (یزدخواستی، ۱۳۹۲).

## منابع

- ۱) احمدی، علی اصغر (۱۳۹۴). **نوجوان و مهارت‌های زندگی: خودسازی**، تهران: رضایی
- ۲) باقرپور کماچالی، صغری، فتحی آشتیانی، علی، احمدی نوده، خدابخش، بهرامی احسان، هادی، احمدی، علی اصغر (۱۳۸۶). «رابطه الگوهای فرزند پروری با میزان سلامت روانی و موفقیت تحصیلی»، **مجله علوم رفتاری**، دوره ۱، شماره ۱.
- ۳) پرویزی یعقوب؛ فاطمی‌الله سادات (۱۳۸۸). «تمایلات فرزندآوری در شهرستانهای بجنورد و گنبد کاووس»، **فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی**، ۱۶(۶۲): ۱۸۷-۲۲۳.
- ۴) جعفری، شیما، حیدری، حسین، داوودی، حسین (۱۳۹۱). «تاثیر سکوت بر پرخاشگری و کیفیت زندگی زوجین»، **پنجمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی**.
- ۵) حاتمان، پیمان، کریمی، جهانگیر (۱۳۹۶). «رابطه مولفه‌های ادراک حمایت اجتماعی با گرایش به مصرف مواد در پرستاران بیمارستان‌های شهر کرمانشاه»، **فصلنامه علمی پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت**، دوره ۵، شماره ۴.
- ۶) حاجیانی، مهدی (۱۳۹۵). «بررسی رضایت از زندگی زنان و عوامل مؤثر بر آن»، **مجله جامعه‌شناسی مسائل اجتماعی ایران**، سال دوم، شماره ۵.
- ۷) خانزاده، حسین، طاهر، محبوبه، حیدری، حسین (۱۳۹۲). «بررسی راهکارهای حفظ، تقویت و نهادینه کردن روحیه ایثارگری»، **فصلنامه روان‌شناسی نظامی**، دوره ۴، شماره ۱۶.
- ۸) خرمایی، فرهاد، فرمانی، اعلم، سلطانی، اسماعیل (۱۳۹۳). «ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس صبر»، **فصلنامه انداره‌گیری تربیتی**، دوره ۵، شماره ۱۷.
- ۹) خجسته مهر، رضا، محمدی، رزگار (۱۳۹۵). «مطالعه کیفی تجربه خوشبختی در ازدواج‌های پایدار»، **مجله روان‌شناختی خانواده**، دوره ۳، شماره ۲.
- ۱۰) رشیدی، علیرضا، محسنی، زهرالسادات، گل محمدیان محسن (۱۳۹۶). «نقش جو عاطفی خانواده، ادراک شیوه فرزندپروری، الگوهای ارتباطی خانواده و ادراک حمایت اجتماعی (خانواده) در پیش‌بینی سوءمصرف مواد روان‌گردان صنعتی دانشجویان»، **اعتیاد پژوهی**، دوره ۱۱، شماره ۴۱.

- ۱۱) زارع پور، مریم (۱۳۹۴). **اهمیت اخلاقی رازداری در معاشرت**، دانشنامه پژوهش‌های دانشکده باقرالعلوم.
- ۱۲) زورق، حسن ۱۳۸۶. «تفاوت اهداف باروری بین زن و مرد، عوامل و نتایج آن؛ مطالعه موردی سیستان و بلوچستان»، **فصلنامه تحقیقات جغرافیایی**، شماره ۴۱، صص: ۱۲۳-۱۱۶
- ۱۳) ستایش، احمد (۱۳۹۵). **سرزمین خوش بینی: گام به گام تا خشنودی پایدار**، تهران: تعالی.
- ۱۴) شوهانی، معصومه، زمان زاده، وحید، ایرج پور، علی رضا (۱۳۹۴). «تخلیل و تصریح مفهوم همکاری»، **مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام**، دوره ۲۳، سرشماره ۵.
- ۱۵) فرشادی، یعقوب (۱۳۹۲). «ملاحظات جمعیتی در فرهنگ عامه ایران (با تاکید بر ضرب المثلها)»، **فصلنامه جمعیت**، شماره ۳۱ و ۳۲.
- ۱۶) فرنام، علی. مددی زاده، طاهره (۱۳۹۶). «اثر بخشی آموزش مثبت نگری بر حائتهای روان شناختی مثبت دانش آموزان»، **پژوهشنامه روان شناسی مثبت**. دوره ۳. شمار ۱.
- ۱۷) قنبرپور، زهرا (۱۳۹۴). «معنا و مفهوم خودشناسی و خودسازی در انسان از دیدگاه امیر المومنین و دیگر روان شناسان»، **اولین کنگره بین المللی حکمت ناب**.
- ۱۸) قیصریان، اسحاق. زاهدی، محمد. مهرآیین، مصطفی (۱۳۹۶). «مطالعه عشق از منظر روان شناسی، جامعه شناسی، فلسفه و زبان شناسی، ارائه یک نظریه ترکیبی»، **فصلنامه پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی**، دوره ۷، شماره ۲۸.
- ۱۹) کاوندی، زینب. صفورایی، محمد (۱۳۹۱). «عزت نفس، احترامی به ملکوت خویشتن با نگاهی از دریچه روان شناسی و دین»، **فصلنامه طهورا**، دوره ۵، شماره ۱۲
- ۲۰) کاوندی، زینب. صفورایی، محمد مهدی (۱۳۹۲). سازگاری میان فرهنگی: پدیده ی مطرح ولی دور از نظر»، **پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده**. دوره ۱، شماره ۱.
- ۲۱) محمدی، علی، سحاقی، حکیم، نیسی، مریم، رضایی نیا، زهرا (۱۳۹۶). «ارائه یک مدل مقدماتی از ازدواج خوشبخت: یک مطالعه کیفی»، **رویش روانشناسی**، دوره ۶، شماره ۳.
- ۲۲) محمودی، ناهید الملوک، بهمن پور، حمید. باسامی، طاهره (۱۳۸۹). «بررسی عوامل موثر بر ریسک پذیری دانشجویان»، **مجله جامعه شناسی کاربردی**، دوره ۲۱، شماره ۲.

۲۳) میراکبری، رقیه السادات (۱۳۸۹). «آثار تربیتی و روان شناختی قناعت»، **مجله مطالعات فقه تربیتی**، سال پنجم، شماره ۱۱.

۲۴) نوبخش، علیرضا (۱۳۹۷). **حل مسئله**، دانشنامه روان شناسی مردمی.

۲۵) یزدخواستی، وحید (۱۳۹۲). «پیامدهای هویتی تحولات جمعیتی و نهاد خانواده در ج.ا. ایران»، **نامه هویت**، دوره ۲، شماره ۱۵.

- 26) Appleton, C., & Bohm, E. (2001). Partners in passage: The experience of marriage in midlife. *Journal of Phenomenological Psychology*, 32, 41-70.
- 27) Bachand, L. L., & Caron, S. L. (2001). Ties that bind: A qualitative study of happy long-term marriages. *Contemporary Family Therapy*, 23, 105-121.
- 28) Dixon, D. C. (2013). Christian spirituality and marital health: A phenomenological study of
- 29) long-term marriages. A doctoral dissertation in counseling. Liberty University.
- 30) Fatima, M., & Ajmal, M. A. (2012). Happy Marriage: A qualitative study. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 37-49.
- 31) Gottman, J. M. (2013). Marital interaction: Experimental investigations: Elsevier marriage: A phenomenological study A doctoral dissertation in psychology. Liberty University.