

تأثیر آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده بر صمیمیت زوجین اراک

جواد رضایی*، سید احمد احمدی**، عذرا اعتمادی***، مریم رضایی
حسین آبادی**** و مریم شهردوست****

چکیده

هدف این پژوهش تعیین میزان اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده بر صمیمیت زوجین (زنان و مردان) اراک بود. روش این پژوهش تجربی با استفاده از پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه والدین دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی در شهر اراک بودند. نمونه این پژوهش ۳۰ زوج از والدین دانش‌آموزان دبستان دخترانه شهر اراک بودند که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) جایگزین شدند. ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه صمیمیت زوجین بود. متغیر مستقل آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده بود که در هفت جلسه به گروه آزمایش آموزش داده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های t اختلافی دو نمونه مستقل و با استفاده از نرم افزار آماری SPSS. ۱۶ انجام شد. نتایج آزمون t نمرات اختلافی دو نمونه مستقل نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین نمره اختلافی کلی صمیمیت و ابعاد صمیمیت (عاطفی، جسمی، تفریحی-اجتماعی، ارتباطی، معنوی، روان‌شناختی، جنسی و صمیمیت کلی) در گروه آزمون نسبت به گروه کنترل وجود دارد ($P < 0/005$)، اما تفاوت معناداری بین میانگین نمره اختلافی صمیمیت در بعد صمیمیت عقلانی در گروه آزمون و کنترل یافت نشد ($P > 0/05$). با توجه به اثربخشی این رویکرد پیشنهاد می‌شود از این روش در مراکز مشاوره خانواده و ازدواج استفاده شود.

کلید واژه‌ها

سبک زندگی اسلام‌محور؛ نظام خانواده؛ صمیمیت زوجین

*نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان، j.rezaei87@yahoo.com

**استاد گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

***استادیار گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

****کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.

****کارشناس ارشد آمار زیستی

تاریخ پذیرش: ۹۲/۳/۷

تاریخ دریافت: ۹۱/۲/۲۶

مقدمه

خانواده محل ارضاء نیازهای مختلف جسمانی، عقلانی و عاطفی است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضاء آن‌ها و مجهز شدن به تکنیک‌ها و شناخت تمایلات زیستی و روانی ضرورتی انکارناپذیر است (عدالتی و ردزان^۱، ۲۰۱۰). رابطه زناشویی نیز باید بر اساس اطمینان و احترام متقابل باشد که در این امر عواملی از جمله صمیمیت تأثیر فراوانی دارد (بارکر^۲، ۱۳۸۸). خانواده به عنوان یک گروه، تلاش می‌کند تا اعضای خود را با احساس صمیمیت، همکاری و تشریک مساعی به هم پیوند دهد؛ یعنی رابطه اعضای خانواده بر پایه صمیمیت و زندگی اجتماعی در داخل گروه استوار باشد. صمیمیت مشخصه اساسی تفکیک‌ناپذیر خانواده است و همین صفت آن را از سایر گروه‌های اجتماعی متمایز می‌کند (سالاری‌فر، ۱۳۸۷). یکی از نیازهای عاطفی زوج‌ها، روابط توأم با صمیمیت است که منبع مهمی برای شادی، احساس معنا و رضایت زناشویی در زندگی است (پیلایگ^۳ و همکاران، ۲۰۰۵). به گفته فیلیپ^۴ (۲۰۰۵) یکی از عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی صمیمیت زوجین است. صمیمیت، به معنای شناخت تنوع در ساختارهای خانوادگی است؛ به همین دلیل، روان‌شناسان خانواده سعی می‌کنند تا با در نظر گرفتن فرد در متن روابط صمیمانه‌ای که در خانواده دارد، مشکلات فردی را صرفاً حاصل رشد و تحول فردی ندانند و در درمان، موقعیتی را ایجاد کنند که زوج‌ها صمیمیت خود را با یکدیگر افزایش دهند و سبک‌های متفاوت صمیمیت را درک کنند (خمسه و حسینیان، ۱۳۸۷). نبود علاقه و صمیمیت در تشکیل خانواده، به ساختن بنایی می‌ماند که موادی بین اجزای تشکیل دهنده این خانه (آجرها) وجود ندارد و به حکم ضرورت، در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند. مفهوم پردازش رایج از صمیمیت، سطح نزدیکی به همسر، به اشتراک گذاری ارزش‌ها و ایده‌ها، فعالیت‌های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی نظیر نوازش کردن است. صمیمیت را می‌توان توانایی

-
1. Edalati & Redzuan
 2. Barker
 3. Pielage
 4. Philippe

شناخت خود در حضور دیگران دانست که خودآگاهی و رشد هویت در این زمینه، برای ظرفیت قابلیت شخص در جهت صمیمیت، بسیار ضروری است. همسران در زندگی باید بکوشند نیاز به استقامت و دلگرمی را در یکدیگر تقویت کرده و از این نظر یکدیگر را ارضا کنند که اجرای این مهم، نیاز به اصول و قواعدی دارد که با رعایت این اصول می‌توان آن را در زندگی حاکم کرد. فردی که میزان صمیمیت بالاتری را تجربه می‌کند قادر است خود را به شیوه مطلوب‌تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل مؤثرتری به همسر خود ابراز کند (اسماعیل بیگی و غلامرضایی، ۱۳۸۸). همچنین زوج‌هایی که صمیمیت بالاتری دارند قابلیت بیش‌تری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود داشته و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتری را تجربه می‌کنند (پاتریک^۱ و همکاران، ۲۰۰۷).

در پی ایجاد تحولات در اساس و اهداف ازدواج، تغییراتی هم در زمینه انتظارات زوجین از همدیگر ایجاد شده است و به دنبال تغییر نقش و وظایف، دیگر ارتباطات سنتی و یک طرفه گذشته، به نظر راضی‌کننده نمی‌آیند و زوجها خواستار تعالی بیش‌تر در رابطه با صمیمیت هستند (اعتمادی، الف ۱۳۸۴). هر آنچه در زندگی پیش می‌آید نقطه‌ای است جهت کشف خود و روابط صمیمانه و ازدواج نیز از این قاعده مستثنی نیست. به قول کوری^۲ روابط صمیمانه فرد را بر خودش آشکار می‌کند. صمیمیت به‌عنوان نوعی از رابطه است که در آن خودآشنایی، درک، اعتماد و نزدیکی عمیق تجربه می‌شود، و دو فرد با بعد بالغ وجودشان آگاهانه به برآوردن نیازهای یکدیگر می‌پردازند (حسینی، ۱۳۸۹). صمیمیت در ازدواج یک موضوع بسیار مهم است و شامل این می‌شود که زوجها به طور زبانی یا غیرزبانی در حالی که به یکدیگر اعتماد دارند و به احساسات همدیگر حساس هستند چیزهایی را درباره خودشان آشکار کنند. صمیمیت و گفتگو برای انواع روابط از مهم‌ترین ارکان محسوب می‌شود و عمق صمیمیتی که دو نفر در رابطه خود ایجاد می‌کنند به توانایی آن‌ها در انتقال روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساسات، نیازها و خواسته‌هایشان بستگی دارد و یادگیری ارتباط کارآمد یک گام مهم در فرایند ایجاد و افزایش صمیمیت است. صمیمیت زوجین در حد مورد قبول و انتظار، موجب تحکیم روابط محبت‌آمیز میان آن‌ها می‌شود، تا آنجا که می‌توان گفت اصل اساسی در

1. Patrick
2. Corey

ازدواج‌های موفق، ایجاد صمیمیت بین زوجین است. صمیمیت یک نیاز مهم و واقعی در انسان است که ریشه درونی داشته و از نیاز بسیار اساسی برای دل‌بستگی نشأت می‌گیرد و یک فرایند پویا است که بر اعتماد و احترام متقابل استوار است (باگاروزی^۱، ۲۰۰۱). صمیمیت یکی از نیازهای مهمی است که آبراهام مزلو در طبقه‌بندی خود از نیازهای عشق و تعلق به آن اشاره کرده است و آن را قبل از نیازهای عزت نفس، آگاهی و شناخت، زیبایی و خودشکوفایی و پس از نیازهای فیزیولوژیک و ایمنی قرار داده است. کسانی که قابلیت ایجاد صمیمیت با دیگران را دارند، روابط رضایت بخش‌تری را با همسر و نزدیکان خود برقرار می‌کنند و نسبت به کسانی که این توانایی را ندارند با مشکلات عاطفی کم‌تری مواجه می‌شوند (باگاروزی، ۱۳۸۷). مطالعات و تجارب بالینی نشان داده است که در جامعه معاصر، زوج‌ها مشکلات شدید و فراگیری را در هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه و ارضای انتظارات و نیازهای یکدیگر تجربه می‌کنند. ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج یک مهارت و هنر است که علاوه بر سلامت روانی و تجارب سالم اولیه نیازمند داشتن نگرش‌های منطقی و کسب مهارت‌ها و انجام وظایف خاص است (اعتمادی و همکاران، ۱۳۸۵). صمیمیت که به عنوان یک فرایند مهم در توسعه روابط دوستانه شناخته شده است، در حال حاضر نگرانی عمده متخصصان مشاوره خانواده و ازدواج است. رویکردهای متعددی وجود دارد که هر کدام از آنها بر اساس تبیین خاص خود از روابط صمیمانه همسران روش‌های آموزشی ویژه‌ای ارائه می‌کنند. از جمله گرفیلد^۲ (۲۰۱۰) در پژوهشی دریافت که گروه درمانی با زوجین دارای مشکل در صمیمیت عاطفی با استفاده از یادگیری بیان مستقیم عواطف و حمایت از دریافت بازخورد، توسعه مهارت‌های دوستی (اتصال، ارتباط، تعهد و همکاری) به صمیمیت عاطفی در روابط زوج‌ها منجر شده است. مظلومی (۱۳۸۶) به این نتیجه رسید که آموزش غنی‌سازی ازدواج، رابطه زوج‌ها را بهبود داده و باعث افزایش صمیمیت آنها شده است. نبی‌پور (۱۳۸۶) نیز در پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت‌های جنسی، می‌تواند باعث احساسات مثبت، نزدیکی و صمیمیت نسبت به همسر بشود. اعتمادی و همکاران (۱۳۸۵) نیز به این نتیجه رسیدند که زوج درمانی شناختی- رفتاری باعث افزایش

-
1. Bagarozzi
 2. Garfield

صمیمیت عاطفی و جنسی زوجین شده است. اولیاء و همکاران (۱۳۸۵) به این نتیجه رسیدند که آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی، صمیمیت زناشویی زوجین را در پس‌آزمون گروه آزمایش افزایش داد. اعتمادی (۱۳۸۴) نشان داد که کاربرد فنون روانی-آموزشی مبتنی بر ارتباط درمانی میزان صمیمیت زوجین را افزایش داده است. همچنین کاربرد تکنیک‌های مبتنی بر نظریه ارتباط درمانی باعث افزایش صمیمیت عاطفی، روان‌شناختی، عقلانی، جنسی، جسمانی، معنوی و اجتماعی-تفریحی زوجین شده است. عباسی (۱۳۸۴) نیز به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش صمیمیت زوجین تأثیر مثبت داشته است.

آموزش صحیح سبک زندگی یکی از رویکردهایی است که می‌تواند در افزایش صمیمیت زوجین مؤثر باشد. سبک زندگی، معرف نحوه کنار آمدن شخص با مسائل زندگی و شیوه واکنش او برای یافتن راه حل‌ها و رسیدن به اهداف زندگی است. سبک زیستن منعکس‌کننده گرایش‌ها و ارزش‌های یک فرد یا گروه است که عادات، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی، سطح اقتصادی، طرز زندگی کردن فرد یا گروهی را می‌سازد (شارف^۱، ۱۳۸۴). سبک زندگی مبین بخشی از فرهنگ است که در جوامع امروزی نقش مهمی در زندگی مردم بازی می‌کند، چرا که با مسائل کلیدی و حساسی همچون هویت (تمایز) فردی و اجتماعی و فعلیت بخشیدن به قدرت تشخیص و انتخاب یا حداقل ایجاد احساس آزادی عمل پیوند خورده است؛ مسائلی که پاره‌ای از بنیادی‌ترین وجوه انسانی را بیان می‌کند. بدین ترتیب اهمیت مفهوم سبک زندگی در این است که سطحی‌ترین لایه‌های زندگی (از آرایش مو و لباس گرفته تا حالت بیانی و ژست صورت و بدن) را به عمیق‌ترین لایه‌های آن پیوند می‌زند. در یک نگاه کلان، دین و سبک زندگی اجزاء فرهنگ هستند، لذا در حال تعامل هستند. افزون بر این نگاه کلان، در یک بحث مفهومی، تعریف‌ها و ویژگی‌های دین و سبک زندگی نشان می‌دهد امکان ذاتی برقراری رابطه بین این دو مفهوم وجود دارد، زیرا سبک زندگی مطابق تعریف الگو یا کلیت رفتاری ناشی از تمایلات و ترجیح‌ها است و تمایلات و ترجیح‌ها متأثر از نظام معنایی افراد و یکی از نظام‌های معنایی دین است. عموم ادیان دارای نظام معنایی، آموزه‌ها، نهادها و ساختارهایی هستند که پیروانشان را در ایجاد سبک‌های زندگی مبتنی بر آن‌ها توانمند می‌کنند.

این‌گونه سبک‌های زندگی ناشی از یک فرهنگ دینی را می‌توان سبک زندگی دینی نامید (مهدوی‌کنی، ۱۳۸۷). یکی از راه‌های درک بهتر مفهوم سبک زندگی از نظر اندیشمندان مختلف، بررسی عناصر و مؤلفه‌هایی است که آن‌ها برای سبک زندگی برشمرده و در پژوهش‌های خود از آن‌ها به‌عنوان شاخص بهره برده‌اند (رضایی و همکاران، ۱۳۸۹). تغییرات تکنولوژی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و نیز تغییرات در حوزه مذهب در تغییر کارکرد اولیه ازدواج که شامل عشق و محبت و صمیمیت بین زن و شوهر است نقش اساسی داشته است (اولیاء، ۱۳۸۵). از سوی دیگر درمان‌های بین فردی مانند زوج درمانی که محور اصلی آن‌ها روابط بین فردی است باید از زاویه فرهنگ‌های مشخص انجام شوند. این امر از بار مسئولیت درمانگر در جهت شناسایی رفتار مشخص اجتماعی فرهنگی، که فرآیند درمانی در آن صورت خواهد گرفت، نمی‌کاهد. با تکیه بر این گفته با صراحت می‌توان بیان کرد که انتخاب رویکردی برای درمان زوجین بدون توجه به جنبه‌های فرهنگی و اجتماعی به مثابه سوار شدن بر قطاری است بدون آنکه مبدأ و مقصد آن را بدانیم. به همین دلیل در این پژوهش تلاش بر این بود تا رویکردی انتخاب شود که حتی‌المقدور با زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی خانواده‌ها و زوجین ایرانی مطابقت داشته باشد. از سوی دیگر ادیان الهی به جهت جایگاه مهم خانواده در اخلاق و معنویت انسان‌ها، آموزه‌های مهمی در این زمینه ارائه کرده‌اند، در همین راستا آخرین دین الهی یعنی اسلام، در ابعاد مختلف زندگی خانوادگی، دستورها و آموزه‌های مفیدی ارائه کرده است. از جمله تعالیم اسلام درباره چگونگی روابط اعضای خانواده و به عبارتی حقوق و مسئولیت‌های متقابل آن‌ها، توصیه‌های الزامی و اخلاقی فراوانی دارد. برای مثال خداوند در قرآن می‌فرماید: «هیچ‌کس به اندازه خداوند متعال به نفس و روان انسان آگاه نیست زیرا او موجد و آفریننده نفس است» (سوره اسراء / آیه ۲۵) بنابراین، انسان در تمام احوال، شخصیتی است که کاملاً بر خدا مکشوف و معلوم است. همچنین در اسلام هیچ بنایی ساخته نشد که نزد خداوند محبوب‌تر و ارجمندتر از ازدواج باشد (مجلسی، ۴۱۳ق). سخنان معصومین (ع) و سیره خانوادگی آن‌ها نیز ظرایف رفتاری جالب توجهی دربردارد که هر یک راهشگای انسان برای یافتن نگاهی صحیح در جهت حفظ روابط درست و سالم با دیگران و شناختی واقعی از خود است، که هر چند جزئی به نظر می‌رسد، گاه در تحکیم پایه‌های خانواده نقشی اساسی دارد (سالاری فر، ۱۳۸۷). در اهمیت تشکیل خانواده و فلسفه ازدواج در

اسلام همین بس که خداوند، آن را از نشانه‌های خود دانسته است^۱ (سورة روم/ آیه ۲۱). از نشانه‌های مهم خداوند در خلقت انسان، جذبۀ روان‌شناختی در وجود مرد و زن است که می‌پذیرند از نزدیکان جدا شوند و فرد ناآشنایی را به همسری برگزینند تا مایه آرامش یکدیگر شوند و رابطه‌ی دوستانه‌ی آن‌ها از هر رابطه‌ی دیگر عمیق‌تر شود (رشید رضا، ۱۴۰۴ق). تأکید اولیای دین (ع) نیز بر این پدیده‌ی روان‌شناختی، یعنی گرایش عاطفی به طرف مقابل در زن و مرد در آستانه ازدواج، برای تأمین اهداف مهم ازدواج مانند حصول دوستی و عواطف شدید بین زن و مرد و حمایت روانی (حرّعاملی، ۱۴۰۳ق) آن‌ها از یکدیگر است. به باور برخی روان‌شناسان، غالب کشاکش‌های خانوادگی، سردی‌ها و خانه‌گریزی‌ها، بدزبانی‌ها و جدایی‌ها به دلیل نبود جاذبه‌ی الهی یعنی مودت و رحمت، شفقت و بهره‌مندی از آرامش روانی است. حتی ریشه‌ی بسیاری از اختلالات رفتاری و کژروی‌های اجتماعی مثل اعتیاد به سیگار و الکل و مواد مخدر در میان برخی زنان و مردان متأهل را می‌توان در ناامنی روانی و فقر عاطفی بین همسران جستجو کرد (افروز، ۱۳۸۶). علامه طباطبایی نیز درباره‌ی مودت و محبت میان زن و شوهر می‌گوید: مودت، محبتی است که اثرش در رفتار ظاهر شود و از روشن‌ترین جلوه‌گاه مودت، جامعه‌ی کوچک خانواده است (طباطبایی، ۱۳۸۵).

در مفهوم جدید سلامتی، افراد در مقابل خود مسئول بوده و باید سبک زندگی سالمی را برای خود برگزینند (ادلین و گلانتاری^۲، ۲۰۰۴). سبک زندگی مهم‌ترین عاملی است که هرکس زندگی خود را بر اساس آن تنظیم می‌کند. بر این اساس سبک زندگی مجموعه عقاید، طرح‌ها و نمونه‌های عاداتی رفتار، تبیین شرایط اجتماعی یا شخصی است. نظریه‌ی سبک زندگی اسلام محور با تأکید بر نظام خانواده حاصل پژوهشی کیفی از نوع بنیادی است که پس از طی مراحل تشکیل مفاهیم، مشخص کردن فرایند روانی - اجتماعی مسأله و استنتاج متغیر مرکزی، ایجاد الگوی کاربردی را طی کرده و برای ارتقای کیفیت زندگی اجرا شده است. هدف اصلی نظریه‌ی سبک زندگی اسلام محور با تأکید بر نظام خانواده، قبولانیدن معیارهای صحیح و رد کردن

۱. از نشانه‌های خداوند این است که از جنس خودتان برای شما همسرانی آفرید تا در کنار آن‌ها به سکون و آرامش برسید و بین شما دوستی و مهربانی و صمیمیت قرار داد.

عادات غلط و ارتقای سطح سلامت خانواده و زوجین از دیدگاه اسلام بوده است. با عنایت به اینکه پژوهش کارآمد در خانواده‌های ایران اسلامی در گرو شناخت واقعیت‌های جامعه از یک سو و اسلام به عنوان متقن‌ترین آموزه‌های وحیانی و اساسی‌ترین مؤلفه فرهنگ ایرانی از سوی دیگر است و به نظر موران^۱ (۲۰۰۳) افراد دین را از طریق خانواده یا فرهنگ خود درونی می‌کنند. انجام پژوهشی با این عنوان امری ضروری و حیاتی است. از آنجا که پژوهشی با این موضوع به صورت تجربی و آموزشی انجام نشده است و فاقد پیشینه پژوهشی است، می‌توان یکی از ویژگی‌های اصلی این پژوهش را این موضوع به شمار آورد. پژوهش‌های مولینز^۲ و همکاران (۲۰۰۱)، حیرت (۱۳۸۸)، فتوحی بناب و همکاران (۱۳۸۸)، فقیهی (۱۳۸۷) و دانش (۱۳۸۷) نیز با پژوهش حاضر همسو است. با توجه به وجود زمینه‌های مباحث اسلامی و نقش و جایگاه تعیین‌کننده آن در فرهنگ خانواده‌های ایرانی، و لزوم آگاهی دقیق و عمیق از معارف اسلامی، بازنگری، بومی‌سازی مبانی و بهره‌گیری از آن از جایگاه ویژه‌ای بهره‌مند است. لذا اجرای پژوهشی با این موضوع لازم و ضروری است. فرضیه‌های این پژوهش عبارت هستند از اینکه آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده، بر صمیمیت زوجین (زنان و مردان جداگانه) و ابعاد آن شامل (صمیمیت عاطفی، صمیمیت جسمی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت اجتماعی - تفریحی، صمیمیت ارتباطی، صمیمیت معنوی، صمیمیت روان‌شناختی، صمیمیت جنسی، صمیمیت کلی) در شهر اراک مؤثر است.

روش

روش این پژوهش تجربی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل است، متغیرهای کیفی (جنس، مدرک تحصیلی، سطح اقتصادی و وضعیت شغلی و...) و هم متغیرهای کمی (سن) هم‌تاسازی شدند. آزمودنی‌ها به صورت تصادفی انتخاب و به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند و سپس قبل و بعد از اجرای متغیر مستقل، آزمودنی‌های دو گروه به وسیله پیش‌آزمون و پس‌آزمون اندازه‌گیری شدند. آزمون پیگیری اجرا نشد. با توجه به اینکه برای تحلیل آماری داده‌ها در طرح‌های پیش‌آزمون - پس‌آزمون در

-
1. Moron
 2. Mullins

صورتی که اثر متغیر مستقل قوی باشد می‌توان از تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده کرد (کرلینجر، ۱۳۷۴، به نقل از پاشاشریفی و شریفی، ۱۳۹۰) در این پژوهش از آزمون t نمرات اختلافی دو نمونه مستقل استفاده شد. تعداد جلسات آموزش سبک زندگی اسلام محور با تأکید بر نظام خانواده هفت جلسه بود که ۲ بار در هفته و به مدت یک ساعت و نیم (۹۰ دقیقه) اجرا شد.

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه والدین دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر اراک در سال ۸۸-۸۹ بود. برای نمونه‌گیری ابتدا از نواحی آموزش و پرورش استان مرکزی، ناحیه ۲ شهر اراک به صورت تصادفی انتخاب شد و از ناحیه ۲، دبستان دخترانه قدس به صورت تصادفی انتخاب شد. پس از آن گروه آزمایش و کنترل (انتظار) از والدین داوطلب دانش‌آموزان دختر این دبستان که ملاک‌های مورد نظر را داشتند انتخاب و به صورت تصادفی ۳۰ زوج (۶۰ نفر) در گروه‌های آزمایش و کنترل گمارده شد. گروه آزمایش ۱۵ زوج (۱۵ زن و ۱۵ مرد جداگانه) و گروه کنترل نیز ۱۵ زوج (۱۵ زن و ۱۵ مرد جداگانه) بودند. هر گروه در طی دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون با پرسشنامه صمیمیت زوجین ارزیابی شد. انتخاب نمونه با توجه به ملاک‌های زیر صورت گرفت: الف) زوجین حداقل ۶ سال از زندگی زناشویی شان گذشته باشد، ب) حداقل تحصیلات سیکل (پایان دوره راهنمایی) را داشته باشند.

ابزار پژوهش پرسشنامه صمیمیت زوجین اولیاء و همکاران (۱۳۸۸) بود که شامل ۸۵ سؤال بوده و مقیاس آن طیف لیکرت بوده و در ۹ بعد صمیمیت زناشویی به ترتیب شامل: (صمیمیت عاطفی ۱۱ گزاره)، (صمیمیت عقلانی ۸ گزاره)، (صمیمیت بدنی ۶ گزاره)، (صمیمیت اجتماعی - تفریحی ۸ گزاره)، (صمیمیت ارتباطی ۱۱ گزاره)، (صمیمیت معنوی ۹ گزاره)، (صمیمیت روان‌شناختی ۹ گزاره)، (صمیمیت جنسی ۸ گزاره) و (صمیمیت کلی ۱۵ گزاره) است. برای تعیین روایی محتوایی از نظر ۵ تن از متخصصان مشاوره دانشکده روان‌شناسی دانشگاه اصفهان استفاده شد. و برای تعیین روایی سؤالات از روش همبستگی هر سؤال با نمره کل آزمون استفاده شده و ۸۵ سؤال انتخاب شد که در سطح حداقل ۰/۰۱ با نمره کل همبستگی داشتند. به منظور بررسی همزمان پرسشنامه صمیمیت زناشویی از مقیاس صمیمیت تامپسون و واکر استفاده شده است. نتایج نشان داد که همبستگی بین آزمون صمیمیت زناشویی

و مقیاس تامپسون و واکر^۱ برابر ۰/۹۲ بوده است که در سطح ۰/۰۱ معنادار است ($p < ۰/۰۱$)، $r = ۰/۹۲$). برای تعیین پایایی، آلفای کرونباخ کل آزمون ۹۸/۵۸ محاسبه شده است.

شیوه اجرا

پس از انتخاب نمونه و گمارش تصادفی در گروه آزمایش و کنترل، آزمون صمیمیت زوجین، به‌عنوان پیش‌آزمون اجرا شد و سپس برای آزمودنی‌های گروه آزمایش جلسات آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده برگزار شد. گروه کنترل نیز هیچ آموزشی دریافت نکردند. بعد از اتمام جلسات برای گروه آزمایش از هر دو گروه آزمایش و کنترل، آزمون صمیمیت زوجین به‌عنوان پس‌آزمون به عمل آمد. آزمون پیگیری انجام نشد. افراد گروه آزمایش در محدوده سنی ۲۷ - ۴۰ سال با میانگین ۳۳/۸۶ و انحراف استاندارد ۳/۷ بودند که ۷ - ۲۶ سال از مدت ازدواجشان می‌گذشت و همگی دارای فرزند (۶ زوج یک فرزند، ۷ زوج دو فرزند، ۱ زوج سه فرزند، ۱ زوج چهار فرزند) بودند. ۴ نفر از افراد گروه آزمایش تحصیلات سیکل، ۱۶ نفر دیپلم، ۲ نفر فوق دیپلم، ۷ نفر لیسانس و ۱ نفر فوق لیسانس داشتند. از لحاظ وضعیت شغلی در گروه آزمایش ۶ نفر استخدام رسمی، ۸ نفر پیمانی، ۱۶ نفر آزاد بودند. افراد گروه کنترل در محدوده سنی ۲۶ - ۴۵ سال با میانگین ۳۳/۸ و انحراف استاندارد ۵/۸ بودند که ۸ - ۲۶ سال از مدت ازدواجشان می‌گذشت و همگی دارای فرزند (۴ زوج یک فرزند، ۱۰ زوج دو فرزند، ۱ زوج سه فرزند) بودند و ۱ نفر تحصیلات سیکل، ۱۸ نفر با تحصیلات دیپلم، ۳ نفر فوق دیپلم، ۹ نفر لیسانس و ۱ نفر فوق لیسانس بود. از لحاظ وضعیت شغلی در گروه کنترل ۷ نفر استخدام رسمی، ۶ نفر پیمانی بودند و ۱۷ نفر شغل آزاد داشتند. تعداد جلسات آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده هفت جلسه بود که ۲ بار در هفته و به مدت یک ساعت و نیم (۹۰ دقیقه) اجرا شد. متغیر مستقل در این پژوهش آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده بود که با استفاده از آیات، روایات، منابع، کتب و نرم افزارهای معتبر اسلامی در این زمینه به روش توصیفی - تحلیلی جمع‌آوری، دسته‌بندی و تجزیه و تحلیل شد و با راهنمایی دو تن از اساتید

متخصص حوزه علمیه اصفهان و دو تن از اساتید گروه مشاوره دانشگاه اصفهان به صورت هفت جلسه آموزشی تنظیم و تدوین شد. و پس از اصلاحات و تأیید نهایی با راهنمایی و نظارت دو تن از اساتید گروه مشاوره دانشگاه اصفهان توسط پژوهشگر اول این پژوهش اجرا شد. سر فصل محتوای جلسات آموزش زوج درمانی اسلام‌محور در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: سر فصل محتوای جلسات سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده

عنوان: معارفه و بیان منطبق جلسات	
جلسه اول	دستور جلسه: توضیح روش و اهداف جلسات، ذوب یخ های، توضیح در مورد سبک زندگی در اسلام به طور کلی و سیستم مفهومی آن و درون شدها و برون شدهای اطلاعات در آن. توضیح در مورد تحولات دوران کودکی و نقش عمده آن در شکل گیری نگرش‌های کلی حاکم بر زندگی انسان. توضیح اینکه تقسیم وظایف زندگی در اسلام شامل سه قسمت فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌باشد و تأکید آموزش ما در این جلسات بیشتر در مورد خانواده و روابط زوجین خواهد بود، ارائه تکلیف خانگی.
جلسه دوم	عنوان: نگرش‌های کلی اسلام در رفتارهای زندگی روزمره، تعریف صمیمیت، ابعاد و نقش آن در تداوم روابط زوجین دستور جلسه: ابتدا انجام تکلیف جلسه قبل بررسی، نگرش اسلام به هستی، دیگران، خود و جنس مخالف، نگرش اسلام به زندگی و مشکلات بیان شد. تعریف صمیمیت زناشویی، بیان توقعات و انتظارات زوجین از روابط زناشویی، دیدگاه اسلام در مورد صمیمیت زوجین، روش‌های افزایش صمیمیت زناشویی از دیدگاه اسلام، ارائه تکلیف.
جلسه سوم	عنوان: آموزش مهارت‌های ارتباط کلامی و غیر کلامی زوجین از دیدگاه اسلام دستور جلسه: مرور تمرین خانگی جلسه قبل، بحث در مورد رفتار، گفتار، روابط کلامی و غیر کلامی زن و شوهر، ادب و تأثیر آن در روابط زوجین و نقش بخشش در زندگی زناشویی و رهنمود هایی در مورد بهبود روابط زوجین، ارائه تکلیف خانگی.
جلسه چهارم	عنوان: آشنایی زوجین با مسئولیت‌های متقابل هم و توجه به مرزها در زندگی زناشویی از دیدگاه اسلام دستور جلسه: مرور تمرین خانگی جلسه قبل، بحث در مورد مقام زن در اسلام، حقوق زن و شوهر نسبت به هم، مسئولیت‌های متقابل زن و شوهر و توجه به مرزها در خانواده، ارائه تکلیف خانگی.
جلسه پنجم	عنوان: حدود و رعایت حریم در روابط جنسی دستور جلسه: مرور تمرین خانگی جلسه قبل، بحث در مورد حجاب و نقش آن در تداوم زندگی زناشویی، بهداشت در نظام خانواده و بهداشت دهان و دندان و نقش آن در روابط زوجین، سیر رشد غریزه جنسی و آداب آمیزش جنسی در اسلام، ارائه تکلیف خانگی.
جلسه ششم	عنوان: نقش ایمان به خدا در آرامش زندگی زناشویی زوجین دستور جلسه: مرور تمرین خانگی جلسه قبل، بحث در مورد نقش نماز، قرآن و پاکدامنی در زندگی زناشویی، سؤال از زوجین در مورد روش‌های ایجاد آرامش در خانواده و بیان راه‌های ایجاد آرامش از نظر اسلام، ارائه تکلیف خانگی.
جلسه هفتم	عنوان: بررسی راهکارهای اسلام برای کارایی و رشد مطلوب ارتباط زوجین دستور جلسه: مرور تمرین خانگی جلسه قبل، بحث با زوجین در مورد روش‌های حل اختلافاتشان، بحث در مورد راهکارها و توصیه‌های اخلاقی اسلام در مورد حل مسائل. در انتها جمع بندی و نتیجه گیری از مباحث مطرح شده و معرفی چند کتاب در مورد موضوعات مطرح شده در جلسات.

پس از اجرای پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین و انحراف معیار استفاده شد. و در سطح آمار استنباطی از آزمون t نمرات اختلافی دو نمونه مستقل استفاده شد.

یافته‌ها

نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف نشان می‌دهد که در سطح معناداری ۵٪ فرض نرمال بودن داده‌ها پذیرفته می‌شود، بنابراین، برای تحلیل داده‌ها از آزمون آماری t نمرات اختلاف دو نمونه مستقل استفاده شد. جدول ۲ و ۳ نتایج آزمون t دو نمونه مستقل مقایسه میانگین نمرات اختلافی کلی صمیمیت مردان و زنان (پس آزمون - پیش آزمون) را در دو گروه آزمون و کنترل نشان می‌دهد.

جدول ۲: مقایسه میانگین نمرات اختلافی صمیمیت مردان در دو گروه آزمون و کنترل

گروه	تعداد	میانگین	خطای استاندارد	آماره آزمون	درجه آزادی	مقدار - احتمال
آزمون	۱۵	۱۸/۲۶	۳/۹۴	۹/۴۰	۲۸	۰/۰۰۱
کنترل	۱۵	-۲۰/۰۶	۲/۴۷			

جدول ۳: مقایسه میانگین نمرات اختلافی صمیمیت زنان در دو گروه آزمون و کنترل

گروه	تعداد	میانگین	خطای استاندارد	آماره آزمون	درجه آزادی	مقدار - احتمال
آزمون	۱۵	۱۸/۱۳	۳/۸۳	۷/۷۴	۲۸	۰/۰۰۱
کنترل	۱۵	-۱۵/۲۶	۳/۳۸			

نتیجه آزمون t دو نمونه مستقل برای مقایسه میانگین نمره اختلافی صمیمیت مردان و زنان (پس آزمون - پیش آزمون) در دو گروه آزمون و کنترل نشان داد که تفاوت معناداری (در سطح معناداری ۵٪) بین میانگین نمره کلی صمیمیت مردان و زنان در دو گروه آزمون و کنترل وجود دارد. جدول ۴ نتایج آزمون t نمرات اختلافی دو نمونه مستقل برای مقایسه میانگین نمرات ابعاد مختلف صمیمیت مردان (پس آزمون - پیش آزمون) در دو گروه آزمون و کنترل را نشان می‌دهد.

جدول ۴: مقایسه میانگین نمرات اختلافی ابعاد صمیمیت مردان در دو گروه آزمون و کنترل

متغیر	گروه	میانگین	خطای استاندارد	آماره آزمون	درجه آزادی	مقدار - احتمال
صمیمیت عاطفی	آزمایش	۳/۸۶	۱/۸۵	۵/۱۹	۲۸	۰/۰۳
	کنترل	-۲/۵	۰/۶۳			
صمیمیت عقلانی	آزمایش	-۰/۲۶	۰/۸۸	۱/۶۹	۲۸	۰/۱۰۱
	کنترل	-۲/۰۶	۰/۵۸			
صمیمیت جسمی	آزمایش	۱/۵۳	۰/۸۵	۳/۶۲	۲۸	۰/۰۰۴
	کنترل	-۱/۴	۰/۸۳			
صمیمیت اجتماعی - تفریحی	آزمایش	۲/۷۳	۱/۵۱	۴/۴	۲۸	۰/۰۰۱
	کنترل	-۱/۸	۰/۶۱			
صمیمیت ارتباطی	آزمایش	۲/۶	۰/۶۹	۴/۸۱	۲۸	۰/۰۰۱
	کنترل	-۲/۶	۰/۵۵			
صمیمیت معنوی	آزمایش	۳/۶	۰/۸۴	۴/۶	۲۸	۰/۰۰۱
	کنترل	-۳/۴	۱/۰۹			
صمیمیت روان‌شناسی	آزمایش	۱/۷۳	۰/۷۲	۲/۹۹	۲۸	۰/۰۱۵
	کنترل	-۰/۸۶	۰/۳۵			
صمیمیت جنسی	آزمایش	۲/۱۳	۰/۸۵	۲/۷۸	۲۸	۰/۰۱
	کنترل	-۱/۴۶	۰/۳۷			
صمیمیت کلی	آزمایش	۴/۲	۱/۹۵	۳/۷۴	۲۸	۰/۰۰۱
	کنترل	-۳/۹۳	۰/۹۵			

نتیجه آزمون t دو نمونه مستقل برای مقایسه میانگین نمره اختلافی ابعاد صمیمیت مردان (پس آزمون - پیش آزمون) در دو گروه آزمون و کنترل نشان داد که تفاوت معناداری (در سطح معناداری ۰.۰۵) بین میانگین نمره کلی صمیمیت در ابعاد (صمیمیت عاطفی، جسمی، تفریحی - اجتماعی، ارتباطی، معنوی، روان‌شناختی، جنسی و صمیمیت کلی) مردان در دو گروه آزمون و کنترل وجود دارد، اما بین میانگین نمره اختلافی صمیمیت مردان در بعد عقلانی تفاوت معناداری یافت نشد ($P > 0.05$). جدول ۵ نتایج آزمون t نمرات اختلافی دو نمونه مستقل برای

مقایسه میانگین نمرات ابعاد مختلف صمیمیت زنان (پس‌آزمون - پیش‌آزمون) در دو گروه آزمون و کنترل را نشان می‌دهد.

جدول ۵: مقایسه میانگین نمرات اختلافی ابعاد صمیمیت زنان در دو گروه آزمون و کنترل

متغیر	گروه	میانگین	خطای استاندارد	آماره آزمون	درجه آزادی	مقدار - احتمال
صمیمیت عاطفی	آزمایش	۳/۹۹	۱/۷۶	۴/۱۹	۲۸	۰/۰۰۱
	کنترل	-۲/۳	۰/۶۴			
صمیمیت عقلانی	آزمایش	-۰/۲۶	۰/۶۰	۱/۵۹	۲۸	۰/۱۲
	کنترل	-۱/۶۶	۰/۶۳			
صمیمیت جسمی	آزمایش	۲	۰/۹۳	۳/۲	۲۸	۰/۰۰۳
	کنترل	-۱/۷	۰/۵۲			
صمیمیت اجتماعی - تفریحی	آزمایش	۲/۰۶	۱/۸۵			
	کنترل	-۰/۱۳	۰/۷۶	۳/۴	۲۸	۰/۰۰۱
صمیمیت ارتباطی	آزمایش	۳/۴۶	۱/۸۰	۴/۱	۲۸	۰/۰۰۴
	کنترل	-۳/۴	۰/۹۷			
صمیمیت معنوی	آزمایش	۳/۲	۱/۹۲	۳/۰۷	۲۸	۰/۰۴
	کنترل	-۱	۰/۵۱			
صمیمیت روان‌شناسی	آزمایش	۱/۴۹	۰/۶۳	۲/۴۷	۲۸	۰/۰۲
	کنترل	-۱/۸۰	۰/۵۵			
صمیمیت جنسی	آزمایش	۲/۸۶	۱/۴۹	۳/۰۸	۲۸	۰/۰۰۵
	کنترل	-۲/۲	۰/۶۷			
صمیمیت کلی	آزمایش	۴/۷۳	۱/۸۷	۲/۹۰	۲۸	۰/۰۰۷
	کنترل	-۲	۰/۶۲			

نتیجه آزمون t دو نمونه مستقل برای مقایسه میانگین نمره اختلافی ابعاد صمیمیت زنان (پس‌آزمون - پیش‌آزمون) در دو گروه آزمون و کنترل نشان داد که تفاوت معناداری (در سطح معناداری ۰/۰۵) بین میانگین نمره کلی صمیمیت در ابعاد (صمیمیت عاطفی، جسمی، تفریحی - اجتماعی، ارتباطی، معنوی، روان‌شناختی، جنسی و صمیمیت کلی) زنان در دو گروه آزمون و کنترل وجود دارد، اما بین میانگین نمره اختلافی صمیمیت در بعد عقلانی تفاوت معناداری یافت نشد ($P > 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

خانواده سنگ بنای شکل‌گیری اخلاق، منش و شخصیت افراد محسوب می‌شود. ازدواج و تشکیل خانواده پاسخی به یک نیاز عمیق روان انسان است، ولی طبیعت این نیاز را نمی‌توان جدا از فهم یک نیاز وسیع‌تر یعنی نیاز به یک انسان دیگر به عنوان مونس درک کرد (برانندن^۱، ۱۳۸۶). با پیمان ازدواج ارتباطی شکل می‌گیرد که در مقایسه با دیگر ارتباطات انسانی دارای امنیتی بی‌نظیر است. دیگر ارتباطات انسانی ممکن است یک بُعد از ابعاد حیات را پوشش دهند، اما در ازدواج ابعاد جسمی، عاطفی، اجتماعی و ذهنی نیز پوشش داده می‌شود و رابطه‌ای زیستی، اقتصادی، عاطفی، روانی - اجتماعی و معنوی میان زن و شوهر برقرار می‌شود (لوکاس، ۲۰۰۳). خانواده از ارکان اساسی زندگی انسان و از مهم‌ترین نهادهای جامعه است که هرچه بادوام‌تر و محکم‌تر باشد جامعه نیز به تبع آن استوارتر و پایدارتر می‌شود (گواهی جهان، ۱۳۸۶). عوامل مختلفی بر استحکام و دوام خانواده تأثیر می‌گذارد که از جمله آن‌ها صمیمیت بین زوجین است (تان‌گوچی^۲ و همکاران، ۲۰۰۶). نیاز صمیمیت به عنوان نیازی است که جایگاه ویژه‌ای دارد و جزء نیازهایی است که باید به آن توجه شود (سلطانی‌زاده و همکاران، ۱۳۸۷). صمیمیت یک نزدیکی، تشابه و روابط شخصی عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر است که مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر و همین‌طور بیان افکار و احساساتی است که نشانه تشابه با یکدیگر است. صمیمیت مفهوم وسیعی است که می‌تواند از بحث درباره جزئیات زندگی تا افشای خصوصی‌ترین احساسات جنسی را در برگیرد که کسی به راحتی درباره آن سخن نمی‌گوید؛ ایجاد و دوام رابطه صمیمانه توسط پیوندهای هیجانی خاصی تقویت می‌شود (بطلانی و همکاران، ۱۳۸۹). روان‌شناسان خانواده معتقد هستند مفهوم صمیمیت، ابعاد و انواع مختلفی از جمله صمیمیت عاطفی، صمیمیت روان‌شناختی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت زیبایی‌شناختی، صمیمیت تفریحی و اجتماعی، صمیمیت ارتباطی، صمیمیت معنوی و جنسی دارد (باگاروزی، ۱۳۸۵). از سوی دیگر درک فعالیت و شیوه‌های مذهبی به‌وسیله شخص، تغییر درک فرد از رنج‌های مربوط به دردهای فیزیکی و روانی را به دنبال

-
1. Brandon
 2. Taniguchi

دارد و به آن‌ها امکان می‌دهد که با مشکلات، مواجهه فعال داشته باشند و در برقراری روابط صمیمانه توانایی بیشتری داشته باشند. در سال‌های اخیر، تأثیر مذهب بر سلامت جسم و روان، مقابله با تنیدگی در سطوح مختلف سنی با استفاده از راهکارهای مقابله‌ای مذهبی به‌عنوان یکی از موضوعات مورد مطالعه روان‌شناسی فزونی یافته است. درمان مذهبی - معنوی در سلامت یافتن افراد ضروری است، چرا که معنویت بخش مهمی از زندگی انسان‌ها در فرهنگ ملل و قومیت‌های مختلف است و تأثیر فراوانی بر سلامت و بهزیستی افراد و خانواده‌ها دارد (زادهوش، ۱۳۸۷). سبک زندگی به‌عنوان هسته شخصیت، وحدت، فردیت، انسجام و ثبات کارکرد روان‌شناختی فرد را ایجاد می‌کند (علیزاده و سجادی، ۱۳۸۹). سبک زندگی نشان‌دهنده نگاه فرد به زندگی، جهان و ارزش‌های مورد قبول اوست. به بیان دیگر سبک زندگی، سمبل و نماد هویت افراد یک جامعه است که تمامی جنبه‌های زندگی آن‌ها را دربرمی‌گیرد. طراحی سبک زندگی و جلوه‌های متنوع آن، به‌وسیله رهبران و پیشوایان هر مکتب و نظام فکری انجام می‌شود و افراد جامعه جذب زیباترین این جلوه‌ها می‌شوند. از طرفی اهمیت مطالعه درباره موضوعات خانواده قبل از هر چیز توجه به فرهنگ بومی خانوادگی معطوف بر هر جامعه را می‌طلبد، نکته جالب توجه آن است که ما از پیشینه فرهنگی و علمی غنی و کارآمدی برای مواجهه با مسائل خانواده بهره‌مند هستیم. شناخت مسائل جامعه، نقش مهمی در بومی شدن و تطبیق راه حل‌ها با فرهنگ، اثر فراوانی در نقش آفرینی علم در هر جامعه دارد. به همین دلیل در این پژوهش تلاش بر این بوده است تا رویکردی انتخاب شود که حتی‌المقدور با زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی خانواده‌ها و زوجین ایرانی مطابقت داشته باشد. بنابر آنچه گفته شد با توجه به اهمیت شناخت روش‌های مؤثر برای درمان و حل و فصل اختلاف‌های زناشویی از یک سو و پیروی از آیات قرآن و کلام روشن‌نگر الهی و فرهنگ خانواده‌های ایرانی از سوی دیگر پژوهشگران را برآن داشته است تا پژوهشی با این موضوع انجام دهند.

سیستم مفهومی اسلام دارای درون‌شدهای اطلاعات و برون‌شدهای اطلاعات و انرژی است. تولیدکننده اولیه اطلاعات آن نیز قرآن و عترت است. در ترسیم این روش سعی شده است که به تمام آموزه‌های اسلامی مرتبط با موضوع توجه شود. از سوی دیگر از موارد جالب توجه در کارکرد خانواده‌های ایرانی، تأثیرپذیری آن از فرهنگ اسلامی است. تغییر و تحول

سریع در حوزه فرهنگ در سطح جوامع بشری و تأثیر این تحولات دامن‌گیر خانواده‌ها نیز شده است. لذا توجه به کارکردهای خانواده، با در نظر گرفتن فرهنگ ملی، مذهبی از جمله مواردی است که اندیشمندان، محققان و دلسوزان به امور تربیتی باید آن را مدنظر قرار دهند. درباره سبک زندگی اسلام‌محور پژوهش‌های اندک و انگشت شماری انجام شده است که هر کدام به زاویه‌ای از سبک زندگی به صورت پراکنده توجه داشته‌اند. کوشش پژوهش حاضر نیز بر آن بوده است تا تأثیر روش آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده را بر صمیمیت زوجین (زنان و مردان جداگانه) اراک بررسی کند. نتایج نشان داد که آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده، بر صمیمیت زوجین (زنان و مردان جداگانه) شهر اراک مؤثر بوده است. درباره زیر مقیاس‌های صمیمیت زوجین (زنان و مردان جداگانه)، نتایج نشان داد که تأثیر آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده، بر صمیمیت عاطفی، صمیمیت جسمی، صمیمیت اجتماعی - تفریحی، صمیمیت ارتباطی، صمیمیت معنوی، صمیمیت روان‌شناختی، صمیمیت جنسی و صمیمیت کلی معنادار است ($P < 0/005$). اما در زیرمقیاس صمیمیت عقلانی معنادار نبوده است ($P > 0/05$). کشاورز و همکاران (۱۳۸۸) نشان دادند که اعتقاد به اصول دین و نگرش‌های مذهبی، یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت از زندگی است. حیرت (۱۳۸۸) نیز در پژوهش خود نشان داد که زوج درمانی اسلام‌محور سازگاری زناشویی و خوش‌بینی زوجین و ابعاد آن‌ها را بهبود می‌بخشد. هاشمیان و امیری (۱۳۸۶) نیز به این نتیجه رسیدند که همبستگی مثبت و معناداری بین میزان عمل به باورهای دینی و میزان صمیمیت، علاقه و محبت و پایبندی به تعهدات وجود دارد. خدایاری فرد (۱۳۷۹) نیز در پژوهشی با عنوان کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی به این نتیجه رسید که مداخله‌های مبتنی بر تقویت برداشت‌های مثبت شخصی می‌تواند به افزایش توصیف‌های مثبت فرد از خود منتهی شود و نتیجه این برداشت سازگاری مؤثرتر و رفتار بهتر می‌تواند باشد. فنل^۱ (۲۰۰۷) در مطالعه طولی خود، که به مدت ۱۰ سال به طول انجامید، از جمله مؤلفه‌های رضایت زناشویی موفق و طولانی مدت و صمیمیت زناشویی را داشتن ارزش‌های مذهبی در طول زندگی عنوان کرده است. کیم^۲ و همکاران (۲۰۰۴) نیز به

1. Fennel

2. Kim

این نتیجه رسیدند که دین با هیجانات مثبت مثل خوش خلقی، مهربانی، اعتماد به نفس، توجه و آرامش رابطه مثبت دارد. باتلر و همکاران (۲۰۰۲) نشان دادند که عبادت و نیایش موجب همدلی، درک، تعهد، انعطاف‌پذیری در روابط، احساس مسئولیت‌پذیری و استفاده از فن خود مداخله‌ای برای حل تعارض می‌شود. مولینز و همکاران (۲۰۰۱) طی مطالعات‌ای نشان داده‌اند که احساسات و عقاید مذهبی بر سازگاری زناشویی مؤثر است.

ازدواج یک قرارداد اجتماعی است که مشروعیت روابط جسمانی و جنسی را تسهیل می‌کند. می‌توان گفت ازدواج دارای منشاء زیستی و جسمی است که بر آن حیات فرهنگی نیز افزوده می‌شود تا با ساخت خویشاوندی موجبات دگرگونی حیات طبیعی را فراهم آورد. (موسوی، ۱۳۸۶). میل به صمیمیت نه فقط جسمی که جنبه روانی دارد، حس سخاوت و تمایل به بخشش و خشنود ساختن همسر ویژگی بارز آن به شمار می‌رود. در تبیین نتایج این پژوهش می‌توان گفت در این روش ابعاد مختلف صمیمیت زوجین مورد توجه قرار گرفته است از جمله در بعد صمیمیت جنسی بیش‌ترین توجه اسلام به بعد جنسی زندگی خانوادگی معطوف بوده و این امر را مقدس شمرده است و روابط جنسی را زینت زندگی دانسته (سوره آل عمران/آیه ۱۴) که در برنامه آموزشی نیز به این موضوع توجه شده است. در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت که اگر زوجین بتوانند سبک زندگی خود را طبق این روش تغییر دهند، به دنبال آن یکی از جنبه‌های مهم صمیمیت با همسرشان یعنی صمیمیت جنسی آن‌ها نیز بهبود می‌یابد.

همچنین در بعد صمیمیت عاطفی و ارتباطی، اسلام محیط خانواده را محل بروز عمیق‌ترین روابط و منشاء روابط عاطفی در اجتماع دانسته است که از جمله نمونه‌های رفتاری آن می‌توان به تحمل و صبر در برابر کژ خلقی همسر (حرعاملی، ۱۴۰۳ق)، چشم پوشی و گذشت در صورت بروز رفتار نامعقول (تغافل)، مصاحبت نیکو، احسان و نیکی، کمک به همسر در امور خانه و نقش ایمان به خدا در آرامش زندگی زناشویی زوجین اشاره کرد. یافته‌های فقیهی و رفیعی مقدم (۱۳۸۸) نیز نشان داد که آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر روایات اسلامی در بهبود روابط همسران و در نتیجه، رضایت زناشویی آن‌ها مؤثر است. خدایاری فرد و همکاران (۱۳۸۱) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسید که روش درمانی عفو با تأکید بر دیدگاه اسلامی در اصلاح رفتار و احساسات افراد مؤثر است و سبب بهبود روابط با دیگران می‌شود.

پژوهش احمدی (۱۳۸۴) نیز نشان داده تقیدات مذهبی زوجین با سازگاری زناشویی آن‌ها رابطه همبستگی دارد؛ به این معنا که با افزایش تقیدات مذهبی، میزان سازگاری زناشویی نیز بیش‌تر می‌شود. ماهانی^۱ و همکاران (۲۰۰۴) به این نتیجه رسیدند که دین موجب افزایش مشارکت کلامی، کاهش پرخاشگری کلامی و تعارض زناشویی شده و در نهایت موجب افزایش صمیمیت زناشویی می‌شود. جکسون^۲ (۲۰۰۰) در پژوهش خود تأثیر عفو را بر صمیمیت و اعتماد در روابط زناشویی بررسی کرد، یافته‌ها نشان داد که عفو و بخشش در روابط زناشویی تأثیر معناداری دارد و صفا، صمیمیت و اعتماد زن و شوهر را نسبت به هم بالا برده و آن‌ها را نسبت به هم نزدیک‌تر می‌کند. در روابط زناشویی بخشودگی یکی از عواملی است که باعث رضایت همسران از یکدیگر می‌شود. هنگامی که فرد قادر به بخشش باشد، رابطه میان هتک حرمت و کیفیت رابطه زناشویی و رضایت زناشویی ضعیف، تعدیل می‌شود. هتک حرمت می‌تواند تأثیرات منفی بر روابط و صمیمیت زناشویی داشته باشد. توانایی بخشش همسر می‌تواند به عامل پایرجای رابطه و افزایش رضایت و صمیمیت زناشویی منجر شود (باکوس^۳، ۲۰۰۹). افرادی که قادر به بخشش همسر خود هستند اعتقاد بر تقدس رابطه زناشویی خود دارند و این توانایی بخشش همسر به استحکام بیش‌تر رابطه زناشویی و صمیمیت زناشویی می‌انجامد (ماگیار^۴، ۲۰۰۱). آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده به زوجها کمک می‌کند تا راه‌های بهبود ارتباطات خود را فراگیرند و از الگوهای منفی منجر شده به کناره‌گیری یا درگیری بین آن‌ها اجتناب کنند. بر پایه این روش افراد انتظارات و فلسفه زندگی خود را تغییر می‌دهند و می‌توانند باورهای منفی زیادی که مانع برقراری ارتباط اثربخش می‌شود را اصلاح کنند. این روش به زوجین کمک می‌کند تا دلایل زیربنایی مشکلات ارتباطی خود را شناسایی کرده و از شیوه‌های سازنده‌تری برای مواجهه با آن استفاده کنند. همچنین زوجین می‌توانند در خانواده و در جریان ارتباط با همسرشان قدرت ابداع و خلاقیت در حل مشکلات خویش، حمایت از یکدیگر در مواقع بحران، تدبیر برای مشکلات، ارتباط صریح و اعتماد متقابل، مسئولیت‌پذیری، ایجاد مقررات و آگاهی از مسائل

-
1. Mahoney
 2. Jackson
 3. Backus
 4. Magyar

سایر اعضای خانواده را داشته باشند. آن‌ها در هنگام بروز تعارضات، اختلافات و مشکلات زناشویی سعی نمی‌کنند که مشکلات را بر دوش شریک خود بگذارند یا از آن‌ها فرار کنند، بلکه به دنبال بهترین راه حل‌ها هستند و در نتیجه به حل تعارضات موفق می‌شوند.

این روش در افزایش صمیمیت معنوی زوجین (زنان و مردان) نیز مؤثر بوده است. موسوی (۱۳۷۴) نیز نشان داد که اعتقادات دینی بر رضایتمندی زناشویی اثر مثبت دارد، بدین معنی که هماهنگی افراد از نظر دینی در رضایت و صمیمیت زناشویی مؤثر است. چرونک و پلاکوا^۱ (۲۰۰۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که شباهت زوجین از نظر باورها و اعتقادات به ویژه در بُعد اعتقادات مذهبی بر رضایت زناشویی آن‌ها تأثیر مثبتی دارد. از دیدگاه معنوی، همراهی و در میان گذاشتن علایق، به تقویت ایمان و مقاومت در برابر فشارها، پرورش حس نوع دوستی، احساس تعلق، احساس نزدیکی با خدا و عشق به دیگران منجر می‌شود (اعتمادی، ۱۳۸۴). برانت^۲ (۲۰۰۳) به بررسی رابطه بین صمیمیت معنوی و رضایتمندی زناشویی در پربار سازی ازدواج اقدام کرد و یافته‌های آن‌ها حکایت از آن دارد که در ازدواج‌هایی که صمیمیت معنوی وجود ندارد، میزان رضایتمندی زناشویی پایین و احتمال طلاق در آن‌ها بیش‌تر است تا در ازدواج‌های بهره‌مند از صمیمیت معنوی. کورتیس و الیسون^۳ (۲۰۰۲) در مطالعات خود از مشارکت مذهبی زوجین نشان دادند که هر چه میزان زمان سپری شده زوجین در انجام دادن عبادات بیش‌تر باشد کاهش منازعات زناشویی را سبب شده و صمیمیت زناشویی بیش‌تری را تجربه خواهند کرد. تجربه معنوی می‌تواند صمیمیت زناشویی را توسعه دهد (اسمیت^۴، ۲۰۰۳). مایرز^۵ (۲۰۰۰) معتقد است ایمان مذهبی تأثیر زیادی بر میزان شادمانی دارد. علاوه بر این مذهب به تسهیل تجربه معنوی کمک می‌کند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که با توجه به اهمیت مذهب و مراسم مذهبی در زندگی روزمره همه مسلمانان، اگر زوجین بتوانند در جلسات آموزشی این رویکرد، اهمیت صمیمیت معنوی خود و همسرشان را در جریان زندگی درک کنند، احترام بیش‌تری برای ارزش‌ها و عقاید یکدیگر

-
1. Chronic & Plahakova
 2. Brandt's
 3. Curtis & Ellison
 4. Smith, C
 5. Myers

قائل می‌شوند و زمان‌هایی را برای انجام دادن فرائض دینی و صمیمیت معنوی همدیگر در نظر می‌گیرند تا اختلافی بروز نکند. معمولاً اگر در جریان زندگی زناشویی مشترک، ناباوری و بی‌توجهی به اعمال مذهبی از سوی همسران رخ دهد به سایر جنبه‌های ارتباطی بین همسران آسیب وارد می‌کند که با تغییر در الگوی فکری و رفتاری زوجین و احترام به یکدیگر و صمیمیت معنوی، آن‌ها نیز به رفتارهای مذهبی و معنوی همسر خود احترام و توجه نشان خواهند داد.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده بر بهبود صمیمیت اجتماعی تفریحی زوجین (زنان و مردان) گروه آزمایش مؤثر بوده است. این یافته‌ها با پژوهش‌های احمدی (۱۳۸۲) هماهنگ و همسو است. فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت ترجیحات افراد برای گذراندن اوقات فراقت را ارزیابی می‌کند. نمره بالا در صمیمیت اجتماعی تفریحی نشان دهنده انطباق، سازگاری، انعطاف‌پذیری و توافق درباره استفاده از زمان فراغت است. با وجود پیوستگی متعادل بین زوجین، آن‌ها علایق فردی خاص خود را دارند و زمان‌هایی را برای خود تنها می‌گذرانند. زوجین باید بتوانند علایق مشترک خود را زیاده‌تر کنند و اوقاتی را که در کنار یکدیگر می‌گذرانند خیلی بیش‌تر از اوقات تنهایی آن‌ها باشد. در مواقع تصمیم‌گیری و حمایت از رابطه زناشویی خود به هم پیوندند و علایق و فعالیت‌های فردی آن‌ها خیلی کم‌تر از علایق و فعالیت‌های مشترک زناشویی آن‌ها باشد. در سطوح نامتعادل پیوستگی بین زوجین، در روابط آن‌ها استقلال و جدایی زیادی دیده می‌شود و اوقات بیش‌تری را به صورت تنها سپری می‌کنند، علایق و تفریحات فردی آن‌ها خیلی بیش‌تر از علایق و تفریحات مشترک با اعضای خانواده یا با همسر است. (السون، ۲۰۰۳). داشتن توافق نسبت به نحوه گذران اوقات فراغت یکی از مسائلی است که در موفقیت و صمیمیت زناشویی نقش دارد و می‌تواند با تغییر سبک زندگی جذاب‌تر و زیباتر برای هر دو طرف شود.

درباره فقدان تأثیرگذاری این رویکرد بر صمیمیت عقلانی می‌توان به این موضوع اشاره کرد که صمیمیت عقلانی شامل در میان گذاشتن افکار و باورهای مهم با همسر است. که در این رویکرد به لزوم استفاده از عقل در مواجهه با مسائل تأکید شده است، اما تغییر و اصلاح

باورها با صمیمیت عقلانی متفاوت است و افکار و باورهای هر فرد یک موضوع ریشه‌ای است که تغییر و اصلاح آن در کوتاه مدت مشکل است و شاید تغییر رفتار و توجه به روش‌هایی که باعث افزایش صمیمیت زوجین می‌شود آسان‌تر و سریع‌تر از تغییر باورها باشد. در پایان می‌توان چنین بیان کرد که یکی از اهداف متعالی و دراز مدت فرآیند بومی‌سازی علوم انسانی به‌خصوص در بُعد خانواده رسیدن به الگوی مناسبی برای زندگی است. واقعیت این است که در بومی‌سازی علوم انسانی، فرهنگ مردم منطقه، نوع و سطح زندگی، آداب و رسوم را باید به شدت مورد نظر قرار داد. این مطالعه حاصل پژوهشی است که در راه دستیابی به داده‌های علمی در جنبه‌های کاربردی و توسعه‌ای در قلمرو تأثیر سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده به عمل آمده است. با توجه به اثربخشی این رویکرد پیشنهاد می‌شود از این روش در مراکز مشاوره‌ای و روان‌شناسی برای کمک به افراد در زندگی زناشویی و بهبود روابط آن‌ها استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود از این روش آموزشی بر روی متغیرهای وابسته دیگر مرتبط با زندگی زناشویی نیز استفاده شود. با توجه به وجود زمینه‌های مباحث اسلامی و نقش و جایگاه تعیین‌کننده آن در فرهنگ خانواده‌های ایرانی، نتایج این پژوهش می‌تواند یک گام مهم در مسیر بازنمایی نیازهای بومی افراد و خانواده‌های ایرانی محسوب شود. از محدودیت‌های این پژوهش این است نمونه انتخاب شده از یک شهر بوده است؛ بنابراین، در تعمیم نتایج باید احتیاط کرد. بدیهی است که انجام دادن پژوهش‌هایی در نمونه‌ای وسیع‌تر و با استفاده از ابزارهای سنجش دیگر، امکان تعمیم نتایج را در سطحی بالاتر فراهم می‌کند. همچنین به دلیل محدودیت زمانی پژوهش، انجام دادن مرحله پیگیری امکان‌پذیر نبود.

منابع

قرآن کریم.

احمدی، خدابخش (۱۳۸۲). عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی و مقایسه اثربخشی دو روش مداخله ای متغیر سبک زندگی و حل مسأله در زوجین دارای ناسازگاری زناشویی. پایان نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

احمدی، خدابخش (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین تقیدات مذهبی و ناسازگاری زناشویی. مقالات همایش تقویت نظام خانواده و آسیب شناسی آن. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره). اسماعیل بیگی، زهره. و غلامرضایی، حمید رضا (۱۳۸۸). معجزه صمیمیت. تهران: نسل نو اندیش.

اعتمادی، عذرا. و نوایی نژاد، شکوه. و احمدی، سید احمد. و فرزاد، ولی اله (۱۳۸۵). بررسی اثر بخشی زوج درمانی شناختی-رفتاری بر صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. مجله مطالعات روان شناختی، تهران: دانشگاه الزهراء (س): دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دوره ی ۲، شماره ۱، ص ۶۹-۸۷.

اعتمادی، عذرا (۱۳۸۴ الف). بررسی و مقایسه اثربخشی رویکرد روانی - آموزشی مبتنی بر شناختی- رفتاری و ارتباط درمانی بر صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. پایان نامه دکتری. تهران: دانشگاه تربیت معلم، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

اعتمادی، عذرا (۱۳۸۴). ایمان و معنویت در مشاوره و رواندرمانی. فصلنامه تازه های روان درمانی. سال دهم. شماره ۳۵ و ۳۶. ص ۱۴۶-۱۳۱.

افروز، غلامعلی (۱۳۸۶). روان شناسی خانواده: همسران برتر. تهران: انجمن اولیاء و مربیان. اولیاء، نرگس و فاتحی زاده، مریم. و بهرامی، فاطمه (۱۳۸۸). آموزش غنی سازی زندگی زناشویی. تهران: دانژه.

اولیاء، نرگس (۱۳۸۵). بررسی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر افزایش رضایتمندی زوجین شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان: دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

بارکر، فیلیپ (۱۳۸۸). خانواده درمانی پایه. ترجمه محسن دهقانی و زهره دهقانی. تهران: رشد.

باگاروزی، دنیس (۱۳۸۵). افزایش صمیمیت در ازدواج. ترجمه آتش پور، و اعتمادی. اصفهان: دانشگاه آزاد خوراسگان.

باگاروزی، دنیس (۱۳۸۷). بهبود بخشی صمیمیت در ازدواج. ترجمه رضا زاده، و پورنقاش تهرانی. تهران: دانشگاه الزهراء (س).

برانندن، ناتانیل (۱۳۸۶). روانشناسی حرمت نفس. ترجمه جمال هاشمی. تهران: جیحون. بطلانی، سعیده. و احمدی، سید احمد. و بهرامی، فاطمه. و شاه سیاه، مرضیه. و محبی، سیامک (۱۳۸۹). تأثیر زوج درمانی مبتنی بر دلبستگی بر رضایت و صمیمیت جنسی. مجله اصول بهداشت روانی. ۱۲(۲)، ص ۴۹۶-۵۰۵.

پاشا شریفی، حسن، و شریفی، نسترن (۱۳۹۰). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: سخن.

سلطانی زاده، محمد. و ملک پور، مختار. و نشاط دوست، حمید طاهر (۱۳۸۷). رابطه لذت جسمانی و عاطفه مثبت و منفی در دانشجویان دانشگاه اصفهان. مجله مطالعات روانشناختی. تهران: دانشگاه الزهراء (س): دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی. دوره ۴، شماره ۱.

حر عاملی، محمد (۱۴۰۳ق). وسائل الشیعه. ج ۱۴، بیروت: داراحیاء التراث العربی، چاپ پنجم.

حسینی، بی تا (۱۳۸۹). زمینه زوج درمانی. تهران: جنگل.

حیرت، عاطفه (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی زوج درمانی اسلام محور بر سازگاری، سلامت روان و خوش بینی زوجین شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان: دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

- خدایاری فرد، محمد. و غباری بناب، باقر. و فقیهی، علی نقی. و وحدت تربیتی، شادی (۱۳۸۱). روش درمانی عفو با تأکید بر دیدگاه اسلامی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*. ۸(۱) پیاپی ۲۹ ص ۳۹-۴۸.
- خدایاری فرد، محمد (۱۳۷۹). کاربرد مثبت نگری در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی. *مجله روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران*. دوره ۱. شماره ۶۰. ص ۱۶۴-۱۴۰.
- خمسه، اکرم. و حسینیان، سیمین (۱۳۸۷). بررسی تفاوت‌های جنسی بین ابعاد مختلف صمیمیت در دانشجویان متأهل. *مجله مطالعات زنان*. سال ۶، شماره ۱۰، ص ۳۵-۵۲.
- دانش، عصمت (۱۳۸۷). تأثیر روش زوج درمانی اسلامی در افزایش جهت‌گیری مذهبی، خودشناسی و سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار. *مجموعه مقالات جوان و آرامش روان، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی*، چاپ پنجم، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- رشید رضا، محمد (۱۴۰۴ق). *المنار فی تفسیر القرآن*. بیروت: دارالفکر.
- رضایی، جوادی. و احمدی، سید احمد. و اعتمادی، عذرا (۱۳۸۹). نقش سبک زندگی اسلام‌محور (با تأکید بر نظام خانواده) و بیان راهکارهای آن برای افزایش صمیمیت زوجین. *مجموعه مقالات چهارمین کنگره ملی آسیب‌شناسی خانواده*. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- زاد هوش، سمیه (۱۳۸۷). مقایسه اثربخشی گروه درمانی شناختی-رفتاری، مذهبی و گروه درمانی شناختی-رفتاری کلاسیک بر روابط و رضایت زناشویی بانوان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان.
- سالاری فر، محمد رضا (۱۳۸۷). *خانواده در نگرش اسلام و روانشناسی*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- شارف، ریچارد (۱۳۸۴). نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره. ترجمه مهرداد فیروز بخت. تهران: خدمات فرهنگی رسا.
- طباطبایی، محمد حسین (۱۳۸۵). *المیزان فی تفسیر القرآن*. ترجمه محمد باقر موسوی همدانی. تهران: اسلامی.

عباسی، فروغ (۱۳۸۴). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی رفتاری بر میزان صمیمیت و سازگاری زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی مشاوره. دانشگاه آزاد اسلامی (رودهن). دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

علیزاده، حمید. و سجادی، حبیبه السادات (۱۳۸۹). روابط دموکراتیک و احترام متقابل. تهران: دانژه.

فتوحی بناب، سکینه.، حسینی نسب، سید داود و هاشمی، تورج (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش رویکردهای زوج درمانی شناختی-رفتاری، اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار. فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. ۸(۳۲)، ۱۰۹-۱۲۷.

فقیهی، علی. (۱۳۸۷). جوان و آرامش روان، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. (سومین همایش مشاوره از دیدگاه اسلام).

فقیهی، علینقی و رفیعی مقدم، فاطمه (۱۳۸۸). بررسی میزان اثربخشی آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر روایات اسلامی در رضایت زناشویی زوجین. فصلنامه روانشناسی و دین. ۲(۳)، ۸۹-۱۰۴.

کشاورز، امیر. و مهرابی، حسینعلی. و سلطانی زاده، محمد (۱۳۸۸). پیش‌بینی کننده‌های روان‌شناختی رضایت از زندگی. فصلنامه روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی). سال ششم. شماره ۲۲.

گواهی جهان، فاطمه (۱۳۸۶). رابطه بین داشتن معنا در زندگی و رضایت از زندگی زناشویی. فصلنامه روانشناسی و علوم تربیتی. ۲(۸)، ص ۴۹-۶۹.

مجلسی، محمد باقر (۱۴۱۳ ق). بحارالانوار. بیروت: دارالاضواء.

مظلومی، سعیده (۱۳۸۶). تأثیر برنامه غنی سازی ازدواج بر افزایش صمیمیت زوج‌های بدون مشکل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

مهدوی کنی، محمد سعید (۱۳۸۷). دین و سبک زندگی. تهران: دانشگاه امام صادق (ع).

موسوی، اشرف سادات (۱۳۸۶). مشاوره قبل از ازدواج با نگاه کاربردی. تهران: مهر کاویان.

موسوی، رقیه (۱۳۷۴). بررسی و مقایسه عوامل مؤثر بر رضامندی زناشویی در سه گروه پیشکان، کارمندان و کارگران شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، گروه مشاوره، دانشگاه تربیت معلم تهران.

نبی پور، افسانه (۱۳۸۶). تأثیر آموزش مهارت‌های زناشویی (جنسی) بر افزایش رضایت زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی (واحد رودهن).

هاشمیان، کیانوش و امیری، ربابه (۱۳۸۶). رابطه عمل به باورهای دینی و میزان صمیمیت زنان دانشجویی تهرانی و همسرانشان. فصلنامه مطالعات جوانان. شماره ۸ و ۹. ص ۷۲-۵۵.

- Backus, L. N. (2009).** Establishing links between desecration, forgiveness and marital quality during pregnancy. Master of Arts Dissertation, Graduate College of Bowling Green State University.
- Bagarozzi, Dennis. A. (2001).** *Enhancing Intimacy In marriage.* Branner-Rouledye. Tylor & Forancis Group. USA.
- Brandt's. (2003).** Religious Monogamy and marital satisfaction: couples that pray together stay, stay together. [On-line] www.Iran doc.com.
- Butler, M. H, Stout, J. A. & Gardner, B. C. (2002).** Prayer as a conflict resolution ritual: clinical implication of religious couple's report of relationship softening, healing, perspective, and change responsibility. *Journal of Family Therapy*, 30(1), 19-37.
- Chronic., & Plahakova. A. (2009).** Differences in marital satisfaction of men woman. *Caska- sdvenka- psychiatric.* 96-70.
- Curtis, K. T., & Ellison. C. G. (2002).** Religious Heterogamy and Marital Conflict: Findings from the National Survey of Families and Households. *Journal of Family*, 23: 551-576.
- Edalati, A., & Redzuan, M. (2010).** Perception of women towards family values and their marital satisfaction. *Journal of American Science*, 6(4): 132- 137.
- Edlin G. Glontary E, ed. (2004).** *Health and Wellness.* Boston: Jones and Bartlet.
- Fennel, D. L. (2007).** Characteristics of long- term first marriage, *Journal of mental counseling*, 15, 445-460.
- Garfield R (Garfield, Robert). (2010).** Male emotional intimacy: how therapeutic men's groups can enhance couples therapy. *Family Process.* 49 (1), 109-122.
- Jackson, S. M. (2000).** The influence of forgiveness on intimacy and trust in marital and committed relationships. Dissertation Abstracts International: Section B: *the Sciences & Engineering.* 58-69.

- Kim, Y., Seidlitz, L, Ro, Y., Evinger, J. & Duberstein, P. R. (2004).** Spirituality and affect: A function of changes in religious affiliation. *Personality and Individual Differences*, 37, 861-870.
- Lucas, R. E. (2003).** Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reaction to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Mahoney, A. & others. (2004).** Marriage and the Spiritual realm: The role of proximal and distal religious Constructs in marital functioning. *Journal of family Psychology*. V.13.Issue 3,17.
- Magyar, G.M. (2001).** Violating the sacred: An initial study of desecration in romantic relationship among college student and its implications for mental and physical health. *Master dissertation, Bowling Green State University*.
- Moron, G.(2003).** *Parents: Religious and Moral Education*, Retrieved April, 2005, from <http://www.adonlram.net/Religious-and-Moral-Education.html>.
- Mullins.L.C, Pruett.d, Brachett.k, & Harrison,(2001)** *Marital adjustment and religiosity: A comparison of those under 65 with those age 65 and older internet*.
- Myers, D. G. (2000).** *The Friends and Faith of Happy people American Psychologist*, 55(1), 56-57.
- Olson, D.H. (2003).** Circumflex model of marital & family system. *Journal of family Therapy*, 22, 144-167.
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G. & Follerud, T. R. (2007).** Intimacy, differentiation. And personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal*, 15, 359- 367.
- Philippe L. (2005).** The Interpersonal process model of intimacy in marriage: a daily- diary psychology. *Journal of family psychology*. 19(2), 314- 323.
- Pielage S, Luteinjin F, Arrindell W. (2005).** Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sampel. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12:455-464.
- Smith, C. (2003).** Theorizing religion effects among American adolescents. *Journal for the scientific study of religion*, 42, 17-30
- Taniguchi, S. T., Freeman, P. A., Taylor, S., & Malcarne, B. (2006).** A study of married couples' perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. *Journal of Experiential Education*, 28(3), 253-256.