

تدوین الگوی حل دزدگی زناشویی براساس روایات اهل بیت (ع)

و بررسی تأثیر این الگو بر افزایش شادمانی زناشویی

فاطمه بهرامی* مینا داراب** دکتر سید احمد احمدی***

چکیده

هدف: هدف از انجام پژوهش حاضر تدوین الگوی حل دزدگی زناشویی براساس احادیث و روایات اسلامی و بررسی تأثیر این الگو بر افزایش شادمانی زناشویی زوجین شهر بهارستان است. بدین منظور ابتدا از میان کتب و منابع معتبر حدیثی شیعه مجموعه ای از اصول مؤثر در زندگی زناشویی استخراج و تدوین گردید. سپس تحت عنوان «الگوی حل دزدگی زناشویی براساس روایات اهل بیت (ع)» به زوجین شهر بهارستان ارائه گردید.

روش: جامعه آماری پژوهش کلیه زوجینی بودند که در سال ۱۳۹۱-۱۳۹۲ به علت مشکلات زناشویی به مراکز مشاوره شهر بهارستان مراجعه کرده بودند. نمونه پژوهش شامل چهل زوج بود که پس از اطلاع رسانی و ثبت نام، به صورت گمارش تصادفی، در دو گروه آزمایش (ده زوج) و کنترل (ده زوج) جایگزین شدند. به گروه آزمایش، الگوی حل دزدگی زناشویی براساس روایات اهل بیت (ع) ارائه گردید و گروه کنترل، آموزشی دریافت نکرد. همچنین دو گروه، مقیاس شادمانی زناشویی را در پیش آزمون و پس آزمون تکمیل نمودند. سپس داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.

واژه‌های کلیدی

حل دزدگی زناشویی، شادمانی زناشویی، زوجین، روایات اهل بیت (ع).

* دانشیار مشاوره دانشگاه اصفهان

** پژوهشگر مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان minadarab68@gmail.com

*** استاد مشاوره دانشگاه اصفهان

مقدمه

خانواده مهم‌ترین نهاد اجتماعی است. دستیابی به جامعه سالم در گرو سلامت خانواده، و تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن روابط مطلوب با یکدیگر است (برنشتاین، ۱۳۸۲؛ ترجمه سهرابی: ۳۵). از آن جا که نظام خانواده بر زن و مرد به عنوان همسر و شوهر در رابطه با یکدیگر استوار می‌شود، طبیعی است که نوع این رابطه و کیفیت آن نقش بسزایی در ایجاد محیطی سالم برای طرف مقابل و فراتر از آن، برای کل اعضای خانواده دارد و وجود ارتباط مثبت و سازنده بین این دو می‌تواند ضامن رضایت زناشویی و پابندی طرفین به نظام خانواده باشد و در نهایت سبب تحکیم بنیان‌های خانواده گردد (طاهری، ۱۳۸۱: ۸۰). سلامت و پویایی خانواده به عنوان هسته بنیادی سازنده جامعه ریشه در سلامت و شادابی همسران دارد (افخمی، ۱۳۸۵: ۴۵).

شادمانی زناشویی شاخصی قوی است که نشان دهنده کیفیت زندگی زناشویی است (آماتو، بوس، جانسون و راجرز، ۲۰۰۷؛ به نقل از کمپدوش، تیلور و کرونجر، ۲۰۰۸)؛ و به اندازه‌ای مهم است که گاه آن را با رضایت زناشویی مترادف می‌دانند (جانسون و بوس، ۲۰۰۳؛ به نقل از میراحمدی، ۱۳۸۶: ۵۰). شادی زناشویی عبارت است از: رضایت فردی یا شادی فردی که شخص در مورد ازدواج خود احساس می‌کند (برون، ۲۰۰۱؛ به نقل از تگریان، ۱۳۸۷: ۳۰). شادی یک ارزیابی کلی از درجه‌ای از شادمانی می‌باشد که با ابعاد مختلف زندگی زناشویی همراه است (آماتو و همکاران، ۲۰۰۷؛ به نقل از کمپدوش و همکاران، ۲۰۰۸). شادمانی زناشویی تلویحاً نشانگر سطوح پایین تعارض است و مشخصه‌های رفتاری (مثل سطح سازگاری) و ارتباطی (مانند تمایل به ازدواج مجدد با

همسر فعلی در صورت امکان بازگشت به روزهای اول) دارد (فورداين، توکر و جیمز، ۲۰۰۸؛ گانگ، ۲۰۰۷). شادمانی زناشویی بیشتر ماهیت بین فردی دارد تا درون فردی (عیسی‌نژاد، ۱۳۸۷: ۸).

سطح شادمانی زناشویی در شروع زندگی بالاست؛ سپس بلافاصله افت شدید می‌کند و بعد از یک ثبات، سپس از اواسط میانسالی مجدداً میزان آن افزایش می‌یابد (پترسون، ۱۹۹۰، کمپدوش، تیلور و کروگر، ۲۰۰۸). ابعاد شادمانی زناشویی عبارت است از: مسئولیت نسبت به خانواده، پرورش و تربیت فرزندان، فعالیت‌های اجتماعی، پول، ارتباط کلامی (گفت و شنود) و غیر کلامی، روابط جنسی، پیشرفت تحصیلی (شغلی)، استقلال خود، استقلال همسر و خرسندی کلی (ثنایی، ۱۳۸۷: ۶۰).

اردن و برادبرن (۱۹۶۸) مدلی تئوریک از ساختار شادمانی زناشویی ارائه کرده‌اند، که برای تشخیص، تحلیل و پیش‌بینی مفید است. در این مدل، شادمانی زناشویی ترکیبی از دو بعد است: بعد رضایت و بعد تنش، که هر یک برای ایجاد شادمانی در زندگی زناشویی به طور مستقل عمل می‌کنند. تفاوت بین نمرات فرد در ابعاد رضایت و تنش، یک شاخص کلی خوب برای شادمانی زناشویی است. در واقع شادمانی زناشویی تفاوت بین این دو متغیر است (عیسی‌نژاد، ۱۳۸۷). پاداش، فاتحی‌زاده و عابدی (۱۳۹۰) در بررسی‌های خود دریافته‌اند که بهبود کیفیت زندگی بر شادمانی زنان و مردان متأهل مؤثر بوده است. یافته‌های پژوهش رحمانی، شفیق‌آبادی، موتابی و کیامنش (۱۳۹۰) بیانگر آن است که رضایت زناشویی با افسردگی همبستگی منفی و با شادمانی زناشویی همبستگی مثبت دارد.

دین اسلام بر تشکیل خانواده و سعی در ثبات و پایداری آن تأکید کرده است و شادمانی و سازگاری

رویکردهای مذهبی در کنار دیگر تکنیک‌های درمانی، به خصوص در کشورهایی که به اعتقادات مذهبی پایبندی بیشتری دارند محسوس است. در جامعه اسلامی ما، با در نظر گرفتن بعد معنوی شخصیت انسان و ساختار وجودی او که با قوانین هستی و اهداف الهی سازگار است، لحاظ کردن یک شیوه درمان که مطابق با فرامین الهی و آیات و روایات اسلامی باشد، با توجه به ویژگی‌های خاص فرهنگی جامعه بسیار مفید و ضروری به نظر می‌رسد (سالاری فر، ۱۳۸۹: ۴۵). از سوی دیگر، چون تنها خداوند آفریننده روان و روح انسان است، بیش از هرکس دیگر از خصوصیات و ویژگی‌های روان انسان و ابعاد شخصیتی او و ویژگی‌های روان شناختی متفاوت زن و مرد آگاه است؛ از این رو، توجه به آموزه‌های اسلامی رسیده از قرآن و سیره معصومین (ع) می‌تواند بهترین بسته آموزشی جهت درمان مشکلات زناشویی باشد. اهمیت و قداست ازدواج و تشکیل خانواده در دیدگاه اسلامی نیز سبب شده است که بخشی قابل توجه از آموزه‌های اسلامی به شناسایی عوامل تنش زا بین همسران و پیشگیری از بروز آنها و ارتقای سلامت روان اعضای خانواده بپردازد و آموزه‌های اسلامی در این زمینه از غنای ویژه‌ای برخوردار باشد (محمودزاده، ۱۳۸۸: ۳۰). چنانچه خانواده برپایه این آموزه‌ها بنا شود و زن و شوهر وظایف دینی خود را در قبال یکدیگر بشناسند و اصول رفتاری و ارتباطی را که آیات و روایات ارائه نموده‌اند، رعایت کنند، می‌توانند به نهایت آرامش و سکینه‌ای که خداوند در ازدواج به ودیعه گذاشته است نائل شوند و شیرینی دنیوی و اخروی یک زندگی شاد و سالم را بچشند (حیرت، ۱۳۸۸: ۲۵).

استفاده از تعالیم دینی در زندگی فردی و خانوادگی در سال‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. در زیر به برخی از این پژوهش‌ها که به بررسی

زناشویی را از عوامل اساسی این ثبات می‌داند. در این میان، دلزدگی زناشویی یکی از عوامل خطر ساز در ایجاد بی‌ثباتی زندگی خانوادگی است (حیرت، ۱۳۸۸، ص ۲۵).

در دیدگاه متخصصان غربی، دلزدگی زناشویی (Marital Burnout) به عنوان عاملی مؤثر بر کاهش شادمانی زناشویی عبارت است از: از پا افتادن جسمی، عاطفی و روانی که از عدم تناسب بین توقعات و واقعیت ناشی می‌شود. دلزدگی وضعیت دردناکی است که کسانی را که توقع دارند عشق رؤیایی به زندگیشان معنا ببخشد متأثر می‌سازد (پاینز، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱: ۷۰).

در دین اسلام و شرع مقدس ما اگرچه مفهومی با عنوان دلزدگی زناشویی وجود ندارد، عوامل مؤثر بر این پدیده جدید و شوم در خانواده‌ها، که به نوعی همان عوامل ارتباطی، روانی، عاطفی، مذهبی و غیره است، مکرراً در منابع دینی ما خاطر نشان شده است؛ و چون دلزدگی زناشویی پدیده‌ای نوظهور است که به تازگی گریبان خانواده‌ها را گرفته است و خانواده‌ها در جامعه ایرانی و اسلامی ما نیز از این پدیده متأثر گشته‌اند؛ و نیز از آنجایی که دین اسلام دینی است که برای همه مکان‌ها و زمان‌ها برنامه‌ای هدفمند برای رستگاری افراد و جوامع دارد، می‌توان با بررسی روایات و احادیث و آیات مرتبط با عوامل تأثیر گذار در ایجاد پدیده دلزدگی زناشویی، الگویی کارآمد برای جلوگیری از ایجاد و پیشرفت این عوامل تدوین نمود و آن را به خانواده‌های مسلمان و دین‌مدار ایرانی برای ایجاد و حفظ یکپارچگی خانواده مسلمان ارائه داد.

امروزه بنا بر تجربه، بر لزوم استفاده از درمان‌های التقاطی بیش از پیش تأکید می‌شود (مور، کلوس و راس موسن، ۲۰۰۱)، لیکن در این میان جای خالی

اثربخشی آموزش مبانی دینی پرداخته اند اشاره می شود:

پژوهش هانلر و جنکاز (۲۰۰۵)؛ به نقل از حسین پور، (۱۳۹۱) نشان داده است که مذهبی بودن به طور معنی داری با رضایت زناشویی مرتبط است. همچنین این پژوهش مبین آن است که هنگام تنش میان زوج های مذهبی، تعهد به آموزه های دینی می تواند آرام بخش باشد؛ بدین نحو که نماز خواندن (عبادت کردن) هیجانات خصمانه و تعاملات هیجانی را کاهش می دهد و به آنها در کنترل و اداره خشم به شیوه مناسب کمک می نماید.

هیتون و پرات (۲۰۰۴) به این نتیجه رسیدند که همبستگی مثبت و معناداری بین میزان عمل به باورهای دینی و میزان صمیمیت، توافق، صادق بودن، محبت و پایبندی به تعهدات وجود دارد؛ به این معنا که هرچه میزان عمل به باورهای دینی در زوج ها بالاتر باشد، آنها احساس رضایت بیشتری را تجربه می کنند.

سابلوف (۲۰۰۳)؛ به نقل از حیرت، (۱۳۸۸) به بررسی نقش مذهب در زوج درمانی و خانواده درمانی پرداخته است. در این پژوهش، نقش عقاید درمانگران خانواده در کارکرد درمانی آنان بررسی شده است. نتایج پژوهش نشان می دهد که مذهب و معنویت، بخش معنادار زندگی حرفه ای درمانگران خانواده و زوجین را تشکیل می دهد.

وندل (۲۰۰۳)؛ به نقل از حیرت، (۱۳۸۸) نقش مذهب را در خانواده درمانی بررسی کرده است. وی چنین نتیجه گیری کرده است که مذهب شیوه ای برای درمان آسیب ها و بهترین روش برای کوتاه شدن دوره درمان بیماران است. در واقع، مذهب بعد ضروری فعالیت های درمانی و مشاوره ای است. وی مدعی است کاربرد مذهب در خانواده درمانی و زوج درمانی لازم است.

فتوحی بناب، حسینی نسب و هاشمی (۱۳۹۰) به بررسی اثربخشی زوج درمانی شناختی - رفتاری اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر خودشناسی زوج های ناسازگار پرداختند. نتایج نشان داد زوج درمانی اسلامی نسبت به زوج درمانی شناختی - رفتاری و تحلیل رفتار متقابل اثربخش تر است.

رضایی (۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش سبک زندگی اسلام محور با تأکید بر نظام خانواده بر تعهد و صمیمیت زوجین شهر اراک» نشان داد که آموزش سبک زندگی اسلام محور بر صمیمیت و تعهد زوجین مؤثر بوده است، اما بر تعهد آنها بر حسب جنسیت، تفاوت معنی داری مشاهده نشده است.

دانش (۱۳۸۹) در پژوهش خود نشان داد که مشاوره اسلامی بر سازگاری زوجین مؤثر است.

حیرت (۱۳۸۸) در پژوهشی با عنوان «بررسی تأثیر زوج درمانی اسلام محور بر صمیمیت، سازگاری و سلامت روان زوجین» نشان داد که زوج درمانی اسلام محور بر صمیمیت، سازگاری و سلامت روان زوجین مؤثر بوده است.

ابراهیمی (۱۳۸۶)؛ به نقل از حیرت، (۱۳۸۸) در پژوهشی در زمینه اثربخشی درمان های مذهبی بر افسردگی، به مقایسه تأثیر روان درمانی یکپارچه گرای دینی با درمان شناختی - رفتاری و دارو درمانی، بر میزان افسردگی و نگرش های ناکارآمد بیماران مبتلا به افسرده خوبی پرداخت. نتایج این پژوهش نشان داد که روان درمانی یکپارچه گرای دینی نسبت به دارو درمانی اثربخشی بیشتری دارد، ولی نسبت به درمان شناختی - رفتاری تفاوت معناداری نداشت، لیکن در کاهش نگرش های ناکارآمد، از هر دو روش دیگر مؤثرتر بوده است.

فقیهی (۱۳۸۶) به آموزش روان شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث و بررسی تأثیرات روانی و تربیتی آن در روابط همسران پرداخت. در این پژوهش، یافته ها نشان داد

اثر آن را بر میزان شادمانی زوجین بررسی کند. فرضیه پژوهش آن است که:

الگوی حل دزدگی زناشویی براساس روایات اهل بیت (ع) بر شادمانی زناشویی مؤثر است.

روش اجرا

روش پژوهش نیمه تجربی است و در آن، از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. شرکت‌کنندگان نیز به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای گرفتند.

که آموزش‌های روانشناختی در بهبود روابط همسران و کاهش تنش میان آنها مؤثر بوده است. همچنین این بررسی نشان داد که آموزش به یکی از دو همسر نیز در کاهش تنش در زندگی آنان تأثیر داشته است. همچنین مشخص شد که این آموزش‌ها تأثیرات طولانی مدتی در کاهش تنش بین همسران داشته است.

بدین ترتیب، پژوهش حاضر در راستای چنین اهدافی، درصدد است تا با تدوین الگوی حل دزدگی زناشویی براساس روایات اهل بیت (ع) و با استفاده از آیات و روایات و متون مذهبی مرتبط با خانواده و زوجین، اصولی بر پایه تعالیم اسلامی به زوجین آموزش دهد و

طرح کلی پژوهش نیمه تجربی

گروه‌ها	گمارش تصادفی	پیش‌آزمون	اعمال متغیر مستقل	پس‌آزمون
گروه آزمایش	✓	✓	الگوی حل دزدگی زناشویی براساس روایات اهل بیت (ع)	✓
گروه کنترل	✓	✓	-	✓

عوامل مخدوش‌کننده روابط زوجین از دیدگاه اسلام؛ مانند: سخت‌گیری، مقایسه صعودی همسر با دیگران، بداخلاقی، که در این زمینه حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «کسی که بد اخلاق است خانواده اش از او خسته و بیزار می‌شوند» (کلینی، ۱۳۶۵: ۲۳/۸)، سرزنش بیش از حد، که در این زمینه نیز حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «زیاده روی در سرزنش، آتش لجاجت را شعله‌ور می‌کند» (حرانی، ۱۴۰۴: ۸۴)، غیرت و ورزی بی‌جای مرد، تحقیر کردن یکدیگر، انتقادناپذیری، خشونت و آزار جسمانی مرد نسبت به زن و... ۲- ارائه راهکارهای فردی از دیدگاه اسلام، از جمله: شناخت ویژگی‌های یکدیگر، واقع‌بینی در انتظارات خود و داشتن توقعات مناسب که در این زمینه حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «کسی که

در گروه آزمایش متغیر مستقل الگوی حل دزدگی زناشویی براساس روایات اهل بیت (ع) اعمال شد، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. الگوی حل دزدگی زناشویی براساس روایات اهل بیت (ع) رویکردی است که سعی در ارتقاء روابط زوجین براساس مبانی علمی و آموزه‌های دینی دارد. جهت تدوین الگو ابتدا منابع موجود در این زمینه شامل: قرآن کریم، تفاسیر موجود و کتاب‌های دینی مانند: بحار الانوار، کافی، البلاغه و منابع معتبر حدیثی مانند: بحار الانوار، کافی، مکارم الاخلاق و...، نیز پایان‌نامه‌ها، مقالات و سایر منابع مرتبط با موضوع بررسی شد سپس الگوی آماده شده توسط استادان بازنگری و اصلاح شد. الگوی حل دزدگی زناشویی براساس روایات اهل بیت (ع) شامل موارد زیر است: ۱- ارائه تعریفی از دزدگی زناشویی و

خود را از زیاده‌خواهی‌ها بازدارد، فکری متعادل خواهد داشت» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق: ۱۴۰۳/۷۶)، شوخ طبعی، که در این زمینه از لقمان حکیم نقل شده است: «سزاوار است برای عاقل که در زندگی خانوادگی از نظر شوخ طبعی، خوش اخلاقی، بازی و خوش گفتار بودن همچون کودکان و در جامعه باوقار و سنگین باشد» (کلینی، ۱۳۶۵ ق: ۵۱۰/۶)، آراستگی و رعایت نظافت، که در این راستا نیز رسول خدا (ص) خطاب به مردان می‌فرماید: «لباس‌های خود را پاکیزه کنید، موهای خود را کوتاه کنید، مسواک بزنید و آراسته و پاکیزه باشید، که بنی اسرائیل چنین نکردند و زنانشان زناکار شدند» (پاینده، ۱۳۶۴: ۳۷۸/۷۲)، تحرک و ورزش؛ ۳- ارائه راهکارهای ارتباطی برای بهبود رابطه زناشویی ازدیدگاه اسلام، شامل: مشورت با یکدیگر، خوب صدازدن، که در این زمینه حضرت علی (ع) می‌فرماید: «با مخاطب خود مؤدب سخن بگویند تا او نیز به شما با احترام جواب دهد» (خوانساری، ۱۳۶۶: ۲۴۰/۱)، سخن محبت‌آمیز، تشکر و قدردانی، کوشش متقابل در حفظ عفت یکدیگر، که پیامبر (ص) در این زمینه می‌فرماید: «بهترین زن کسی است که در برابر شوهرش با تبرج و زینت و در برابر دیگران پاکدامن و با حیا باشد» (کلینی، ۱۳۶۵ ق: ۲۹۱/۲)، همکاری در خانه، رعایت حقوق طرف مقابل و انجام وظیفه؛ ۴- ارائه راهکارهای اخلاقی برای بهبود رابطه زناشویی از دیدگاه اسلام، از جمله: مدارا، شکیبایی، ابراز محبت، گذشت و اغماض، در این زمینه پیامبر (ص) در پاسخ به این سؤال که بهترین بندگان چه کسانی هستند، فرمودند: «کسانی که وقتی خشمناک شوند، عفو و اغماض را پیشه خود می‌سازند» (کلینی، ۱۳۶۵ ق: ۲۴۰/۲)، صداقت، عذرخواهی پس از خطا، احترام متقابل، مدیریت خشم؛ ۵- ارائه

راهکارهای مؤثر در حیطه روانی و شناختی برای بهبود رابطه زناشویی از دیدگاه اسلام، از جمله: نداشتن نشخوار فکری در مورد گذشته، در این زمینه حضرت علی (ع) می‌فرماید: «برای آنچه از دست می‌دهی تأسّف مخور» (شریف رضی، ۱۳۸۷: ۲۲)، نداشتن نگرانی افراطی در مورد آینده، تقویت مثبت‌گرایی و خوش بینی، نداشتن سوءظن و شک، در این زمینه خداوند می‌فرماید: «از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید؛ چرا که بعضی از گمان‌ها گناه است» (حجرات: ۱۲)، ۶- ارائه راهکارهای اقتصادی برای ارتقاء زندگی زناشویی و پیشگیری از مشکلات از دیدگاه اسلام، شامل: اشتغال و تلاش برای تأمین روزی. در قرآن کریم خداوند می‌فرماید: «پس از نماز به کسب روزی بپردازید» (جمعه: ۱۰)؛ و کسانی را که چنین می‌کنند می‌ستاید (مزل: ۲۰)، قناعت و ساده‌زیستی، بیان آثار قناعت، در این زمینه رسول خدا (ص) فرموده‌اند: «قناعت راحتی است» (مجلسی، ۱۴۰۴ ق: ۱۸۵/۷۴)، بررسی فنون دستیابی به زندگی زناشویی همراه با قناعت (از جمله: مقایسه‌های خوش بینانه و پرهیز از مقایسه‌های بدبینانه، آینده‌نگری، تنظیم بودجه و برنامه ریزی، الگوپذیری)، سخاوتمندی مرد و میانه روی زن در انفاق و امساک، در این زمینه پیامبر (ص) می‌فرماید: «بهترین مردان آنانند که دست و دلباز هستند» (طوسی، ۱۳۶۵ ق: ۴۰۰/۷)؛ ۷- ارائه راهکارهای افزایش تعاملات اجتماعی برای بهبود رابطه زناشویی از دیدگاه اسلام، از جمله: برنامه‌ریزی صحیح در زندگی، در این زمینه حضرت علی (ع) می‌فرماید: «مؤمن باید شبانه روز خود را به سه قسم تقسیم کند: زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار، زمانی برای تأمین هزینه زندگی و زمانی برای واداشتن نفس به لذت‌هایی که حلال و مایه

زیبایی است» (شریف رضی، ۱۳۸۷: ۳۹۰)، برقراری رابطه با دوستان و خویشاوندان (صله رحم).

جدول ۱ خلاصه ای از ساختار جلسات مشاوره ای زوجی اسلام محور

جلسه	اهداف و خلاصه جلسه
جلسه اول	آشنایی اعضای گروه و مشاور بایکدیگر، بیان اهداف، مشخص کردن تعهدات، ارائه تعریفی از دلزدگی زناشویی و عوامل مخدوش کننده روابط زوجین از دیدگاه اسلام، مانند: سخت گیری، مقایسه صعودی همسر با دیگران، بداخلاقی، سرزنش بیش از حد، ترش رویی، غیرت ورزی بیجای مرد، تحقیر کردن یکدیگر، انتقاد ناپذیری، خشونت و آزار جسمانی مرد نسبت به زن و ...، ارائه تکلیف، دادن بازخورد، اجرای پیش آزمون.
جلسه دوم	ارائه راهکارهای فردی از دیدگاه اسلام، از جمله: شناخت ویژگی های یکدیگر، واقع بینی در انتظارات خود و داشتن توقعات مناسب، شوخ طبعی، آراستگی و رعایت نظافت، تحرک و ورزش، ارائه تکلیف، دادن بازخورد.
جلسه سوم	ارائه راهکارهای ارتباطی برای بهبود رابطه زناشویی از دیدگاه اسلام، شامل: مشورت با یکدیگر، خوب صدازدن، سخن محبت آمیز، تشکر و قدردانی، کوشش متقابل در حفظ عفت یکدیگر، تعاون و همکاری در خانه، ارائه تکلیف، دادن بازخورد. با توجه به دامنه وسیع بحث مورد نظر، جلسه بعدی از جلسات آموزشی نیز به این بحث اختصاص داده شد.
جلسه چهارم	مرور مباحث جلسه قبل، آشنا کردن زوجین با حقوق اختصاصی آنها، از جمله: وظایف اختصاصی مرد، محبت به همسر، پرداخت کردن حقوق مادی و نفقه او، توجه کردن به نیاز جنسی همسر، داشتن غیرت نه بدبینی. وظایف اختصاصی زن، از جمله: پذیرفتن سرپرستی و مدیریت مرد بر خانواده و تقویت آن، پاکدامنی و وفاداری نسبت به شوهر، خوش رویی با همسر، فرمان بری و اطاعت، بیرون رفتن از منزل با اجازه شوهر و ...، ارائه تکلیف، دادن بازخورد.
جلسه پنجم	ارائه راهکارهای اخلاقی برای بهبود رابطه زناشویی از دیدگاه اسلام، از جمله: مدارا، شکیبایی، ابراز محبت، گذشت و اغماض، صداقت (خود بودن)، عذرخواهی بعد از خطا، احترام متقابل، مدیریت خشم، ارائه تکلیف، دادن بازخورد.
جلسه ششم	ارائه راهکارهای مؤثر در حیطه روانی و شناختی برای بهبود رابطه زناشویی از دیدگاه اسلام، از جمله: نداشتن نشخوار فکری در مورد گذشته، نداشتن نگرانی افراطی در مورد آینده، تقویت مثبت گرایی و خوش بینی، نداشتن سوءظن و شک، ارائه تکلیف، دادن بازخورد.
جلسه هفتم	ارائه راهکارهای اقتصادی برای ارتقاء زندگی زناشویی و پیشگیری از مشکلات از دیدگاه اسلام، شامل: اشتغال و تلاش برای تأمین روزی، قناعت و ساده زیستی، بیان آثار قناعت، بررسی فنون دستیابی به زندگی زناشویی همراه با قناعت (مقایسه های خوش بینانه و پرهیز از مقایسه های بدبینانه، آینده نگری، تنظیم بودجه و برنامه ریزی، الگوپذیری)، سخاوتمندی مرد و میانه روی زن در انفاق و امساک، ارائه تکلیف، دادن بازخورد.
جلسه هشتم	ارائه راهکارهای افزایش تعاملات اجتماعی برای بهبود رابطه زناشویی از دیدگاه اسلام، از جمله: برنامه ریزی صحیح در زندگی، برقراری رابطه با دوستان و خویشاوندان (صله رحم) و مشورت با آنها، ارائه تکلیف، اجرای پس آزمون، دادن بازخورد، ارائه خلاصه ای از جلسات و پاسخ دادن به سؤالات زوجین.

جامعه آماری

جامعه آماری کلیه زنان و شوهرانی هستند که به دلیل مشکلات زناشویی به یکی از مراکز مشاوره شهر بهارستان در بهار ۹۲ مراجعه کردند.

- پرسشنامه شادمانی زناشویی (Marital

Happiness Scale): این مقیاس را، ناستر و جونز (۱۹۷۳)، به منظور اندازه‌گیری سطح شادمانی زناشویی تهیه کرده‌اند. از هر پرسش این پرسشنامه می‌توان به عنوان یک شاخص مستقل برای سنجش شادمانی زناشویی در زمینه‌های خاصی از تعامل زناشویی استفاده کرد. برای به دست آوردن شاخص کلی شادمانی زناشویی می‌توان نمرات کل سؤالات را جمع کرد. در مقابل هر گزاره یک طیف از ۱ تا ۱۰ قرار دارد که پاسخ‌دهنده با توجه به گزاره، میزان شادمانی خود را در آن حیطه درجه‌بندی می‌کند (ثنایی، ۱۳۷۹، ص ۵۲). میزان پایایی این پرسشنامه به شیوه همسانی درونی (آلفای کرونباخ) در پژوهش هارینگ، هویت و فلت (۲۰۰۳) ۰/۹۰ و در پژوهش عیسی‌نژاد (۱۳۸۷) ۰/۹۴ به دست آمده است.

یافته های پژوهش

در این قسمت ابتدا به یافته های توصیفی و سپس به یافته های استنباطی پرداخته می‌شود.

روش نمونه گیری و حجم نمونه

برای انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شده است. به این صورت که از بین زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر بهارستان، نخست پنجاه زن و شوهر (بیست و پنج زوج) انتخاب شدند. سپس مصاحبه مقدماتی برای انتخاب افراد واجد شرایط صورت گرفت و در نهایت چهل زن و شوهر (بیست زوج) انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین شدند. سپس ده زوج گروه آزمایش در جلسات الگوی حل دزدگی زناشویی براساس احادیث و روایات اسلامی شرکت داده شدند. شایان ذکر آنکه شرایط لازم برای شرکت کنندگان در این پژوهش عبارت بود از: نداشتن تعارض حاد و بحرانی و در آستانه طلاق نبودن، داشتن حداقل یک سال و حداکثر ده سال سابقه زندگی مشترک و داشتن حداقل مدرک تحصیلی سیکل.

ابزار گردآوری داده‌ها

جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون شادمانی زناشویی

متغیر	گروه	تعداد	پیش‌آزمون	
			میانگین و انحراف استاندارد	پس‌آزمون
شادمانی زناشویی	آزمایش	۲۰	۲۴/۰۵ (۵/۲۶)	۷۲/۸۰ (۱۱/۰۶)
	کنترل	۲۰	۱۹/۶۵ (۴/۷۱)	۲۲/۱۵ (۶/۲۵)

است، اما در گروه کنترل، تغییر محسوسی مشاهده نمی‌شود. به منظور بررسی معناداری تفاوت‌ها بین

نتایج توصیفی (میانگین‌ها) در جدول ۲ نشان می‌دهد که در شادمانی زناشویی، در گروه آزمایش، میانگین نمره‌های پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون تغییر یافته

که در تمامی متغیرها، سطح معنی‌داری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است؛ لذا واریانس‌ها برابر هستند و استفاده از تحلیل کوواریانس در داده‌های پژوهش بلا مانع بوده و پایایی نتایج بدست آمده از آن تأیید می‌گردد.

دو گروه، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده گردید که نتایج در جدول ۵ آمده است. پیش از انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیره، به منظور بررسی برابری واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده گردید که نتایج در جدول ۳ آمده است. این نتایج نشان می‌دهد

جدول ۳ نتایج آزمون لوین جهت برابری واریانس‌ها در مرحله پس‌آزمون در شادمانی زناشویی

مرحله	متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
پس‌آزمون	شادمانی زناشویی	۷/۸۰۸	۱	۳۸	۰/۶۶۵

جدول ۴ نتایج کلی تحلیل واریانس چندمتغیری با کنترل پیش‌آزمون و جنسیت در گروه آزمایش و کنترل در

شادمانی زناشویی

نام آزمون	مقدار	F	DF فرضیه	DF خطا	معناداری (P)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۳۹	۱/۹۰۸	۵	۳۱	۰/۰۰۰	۰/۹۶	۱/۰۰۰

همان گونه که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری مربوط به تفاضل متغیرهای پژوهش از لحاظ آماری معنادار است. بنابراین، دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر مورد مقایسه، دارای تفاوت معنا دار هستند. به عبارت دیگر، الگوی حل دزدگی زناشویی براساس روایات اهل بیت (ع)، از لحاظ متغیر وابسته بر میانگین گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون تأثیر داشته است.

میزان این تأثیر یا تفاوت برابر با ۹۶ درصد است؛ یعنی ۹۶ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات شادمانی زناشویی مربوط به تأثیر عضویت گروهی است. توان آماری برابر با یک، نمایانگر کفایت حجم نمونه است. به منظور مقایسه گروه‌ها از لحاظ متغیر و بررسی فرضیه پژوهش، از تحلیل واریانس چندمتغیره با کنترل پیش‌آزمون و جنسیت (MANCOVA) استفاده شد.

جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس چند متغیره با کنترل پیش‌آزمون و جنسیت مربوط به متغیرهای پژوهش در گروه

آزمایش و کنترل در پس‌آزمون شادمانی زناشویی

متغیرهای پژوهش	مرحله	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا (میزان تأثیر)	توان آماری
شادمانی زناشویی	پس‌آزمون	۲۱۷۹۶/۰۰۲	۱	۲۱۷۹۶/۰۰۲	۲۷۰/۸۵۴	۰/۰۰۰	۰/۸۸	۱/۰۰۰

اثربخشی استفاده از رویکردهای دینی در آموزش به همسران و افزایش شادمانی آنها را تأیید نموده‌اند. در تبیین این نتایج می‌توان بیان کرد که چون دلزدگی زناشویی و مشکلات رابطه زناشویی دارای پیامدهای جسمی، عاطفی و روانی است، تمام زندگی زوجین را تحت الشعاع قرار می‌دهد. از طرفی آموزه‌های اسلامی نیز با در نظر گرفتن همه ابعاد و جنبه‌های زندگی زوجین، اعم از جنبه‌های زیستی و جسمانی، روان شناختی، اجتماعی، اخلاقی، ارتباطی و ... همه ابعاد کیفیت زندگی را مورد توجه قرار داده‌اند؛ از این رو بر افزایش کیفیت زندگی زوجین تأثیرگذار بوده‌اند (حمیدی، ۱۳۸۹: ۱۱۰). همچنین در جلسات آموزش تلاش شد با مشارکت زوجین و انجام تکالیف ارائه شده، راهکارهایی برای زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، با ارائه نمونه‌هایی از منابع معتبر دینی در حیطه روابط همسران - که مورد تأکید آموزه‌های اسلامی بود - ارائه گردد. در هر آموزش، آگاهی افراد افزایش یافته، نگرش آنها تغییر می‌یابد و به تغییر رفتار منجر می‌شود. از سوی دیگر، از آنجایی که این آموزه‌ها جزئی از اعتقادات دینی مردم کشور ما می‌باشد و مردم تمایل دارند رفتارهای خود را با آموزه‌های دینی تطبیق دهند و طبق آنها عمل کنند، این آموزه‌ها تأثیر مثبتی بر افراد برجا خواهند گذاشت. بنابراین، آموزش الگوی حل دلزدگی زناشویی براساس روایات اهل بیت (ع) نیز توانسته است این تغییرات را در افزایش کیفیت زندگی زوجین، کاهش تعارض و به تبع افزایش شادمانی زناشویی در زندگی زوجی ایجاد نماید. باید اشاره کرد که آموزش راهکارهای این الگو، در زمینه‌های مختلف، از جمله: اخلاقی، فردی، ارتباطی، اجتماعی، اقتصادی، با توجه به اینکه تنش‌های زوجین را در مسائل مختلف کاهش می‌دهد سودمند است و آرامش روان و کاهش استرس را برای آنها به

همان طور که در جدول ۵ نشان داده شده است، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر متغیر وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات شادمانی زناشویی شرکت‌کنندگان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایش و گروه کنترل)، در مرحله پس‌آزمون ($F=270/854$) تفاوت معنادار وجود دارد ($P<0/0005$)؛ لذا فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد. بنابراین، با توجه به مقایسه میانگین‌ها، الگوی حل دلزدگی زناشویی براساس احادیث و روایات اسلامی در پس‌آزمون و در گروه آزمایش تأثیر داشته است. میزان این تأثیر در مرحله پس‌آزمون ۸۸ درصد است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد که الگوی حل دلزدگی زناشویی براساس روایات اهل بیت (ع)، به طور معناداری توانسته است شادمانی زناشویی زوجین را افزایش دهد و مقایسه دو گروه کنترل و آزمایش، تفاوت معناداری را بین آنها نشان داد. بنابراین، فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد. در متون پژوهشی (تا آنجا که پژوهشگر توانسته بررسی نماید) تحقیقی وجود ندارد که در آن اثربخشی الگوی حل دلزدگی زناشویی براساس روایات اهل بیت (ع)، بر شادمانی زناشویی زوجین را بررسی کرده باشد. بنابراین، با توجه به اینکه تاکنون پژوهشی در این زمینه انجام نشده است، نتایج این مطالعه را می‌توان با برخی مطالعات مشابه همسو دانست. درباره اثرگذاری آموزش مهارت‌های زندگی مطابق با آموزه‌های دینی می‌توان به تحقیقات هیتون و پرات (۲۰۰۴)، سابلوف (۲۰۰۳؛ به نقل از حیرت، ۱۳۸۸)، رضایی (۱۳۸۹)، فتوحی بناب، حسینی نسب و هاشمی (۱۳۹۰) و حیرت (۱۳۸۸) اشاره کرد که

پاینز، آیالامالاج. (۱۳۸۱). چه کنیم تا عشق رؤیایی به دزدگی نینجامد؟ ترجمه: شاداب، ف. تهران: ققنوس.

تگریان، ندا. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر زوج‌درمانی معنوی بر حال و هوای خانواده و شادی زوجین شهرستان خمینی شهر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.

ثنایی، باقر. (۱۳۷۹). آسیب‌شناسی خانواده. نشریه پژوهشی تربیتی، ۳ (۱): ۳۳-۱۹.

ثنایی، باقر. (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: بعثت.

حرانی. (۱۴۰۴ق). تحف‌العقول. قم: جامعه مدرسین حسین پور. فرزانه. (۱۳۹۱). بررسی تأثیر آموزش شادمانی براساس مفاهیم اسلامی بر شادی کلی و شادی زناشویی زنان شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر.

حمیدی، فرناز. (۱۳۸۹). «بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل دبیری». فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۳ (۹): ۴۵۳-۴۴۳.

حیرت، عاطفه. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی اسلام‌محور بر سازگاری، سلامت روان و خوش‌بینی زوجین شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.

خوانساری. (۱۳۶۶). شرح غررالحکم و دررالکلم آمدی. ترجمه: حسینی ارموی، س. ج. تهران: دانشگاه تهران.

همراه دارد؛ علاوه بر آن، کانون خانواده و به تبع جامعه را از انواع آسیب‌ها از جمله آسیب‌های اجتماعی مصون می‌دارد.

یکی از محدودیت‌های پژوهش این است که این تحقیق در فاصله زمانی کوتاه مدت اجرا شده و مرحله پیگیری نداشته است. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های دیگری در زمینه اثربخشی این الگو بر جنبه‌های دیگر زندگی زوجین انجام گیرد. همچنین می‌توان از این الگو در مراکز و کلینیک‌های مشاوره و فرهنگسراهای خانواده، برای آموزش زوجین استفاده کرد.

منابع

قرآن کریم و شرح آیات منتخب. ترجمه: آیت‌الله مکارم شیرازی. محقق: محمد فقیهی رضایی. چاپ اول: ۱۳۸۸.

افخمی، اعظم. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش بخشودگی بر سازگاری، رضایتمندی و کاهش تعارض زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر یزد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.

برنشتاین، فرانک، و برنشتاین، مارک. (۱۳۸۲). شناخت و درمان اختلالات زناشویی. ترجمه: سهرابی، ح. پاداش، زهرا، فاتحی زاده، مریم و عابدی، محمدرضا. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر شادکامی همسران. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده. ۱ (۱): ۲۲-۳۷.

پاینده. (۱۳۶۴). نهج‌الفصاحه. تهران: سازمان انتشارات جاویدان.

- دانش، علی. (۱۳۸۵). «تأثیر خودشناسی اسلامی در افزایش سازگاری زناشویی. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره»، ۱۱: ۳۰-۸.
- رحمانی، مه‌ری، شفیع آبادی، عبدالله، موتابی، فهیمه و کیامنش، عباس. (۱۳۹۰). «مقایسه اثربخشی زوج درمانی گروهی شناختی- رفتاری و گروه درمانی شناختی - رفتاری بر میزان رضایت زناشویی و افسردگی جانبازان». فصلنامه روان شناسی تربیتی. ۲(۶): ۴۷-۶۳.
- رضایی، جواد. (۱۳۸۹). «تأثیر آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده بر تعهد و صمیمیت زوجین شهر اراک». پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.
- سالاری فر، محمد. (۱۳۸۹). بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- شریف رضی. (۱۳۸۷). نهج البلاغه. ترجمه: دشتی، م. قم: بوستان کتاب.
- طاهری، حسین. (۱۳۸۱). سیری در مسائل خانواده. تهران: انتشارات بین‌الملل.
- طوسی. (۱۳۶۵). تهذیب الاحکام. تهران: دارالکتب اسلامی.
- عیسی‌نژاد، امید. (۱۳۸۷). تأثیر غنی‌سازی روابط بر کیفیت روابط زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.
- فتوحی بناب، سهراب، حسینی نسب، داوود؛ هاشمی، تهمینه. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی زوج درمانی شناختی رفتاری اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر خودشناسی زوج‌های ناسازگار. مطالعات روان‌شناختی، ۷(۲): ۳۷-۵۸.
- فقیهی، علی. (۱۳۸۶). آموزش روان‌شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث و بررسی تأثیرات روانی و تربیتی آن در روابط همسران. تربیت اسلامی، ۲(۴): ۱۳۰-۸۹.
- کلینی. (۱۳۶۵ق). الکافی. تهران: دارالکتب اسلامی.
- مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۴ق). بحارالانوار لجام الدرر و الاخبار. بیروت: الوفا.
- محمود زاده، اعظم. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزه‌های شناختی- رفتاری اسلام بر سازگاری، رضایت و صمیمیت زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه خاتم.
- میراحمدی، لیلا. (۱۳۸۶). تأثیر زوج‌درمانی کوتاه مدت به شیوه خودتنظیمی بر خوش‌بینی و شادی زوجین شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.
- Furdyna, H. E., Tucker, B. M., & James, A. D. (۲۰۰۸). "Relative Spousal Earnings and Marital Happiness among African American and white Woman". Journal of Marriage.
- Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (۲۰۰۳). "Perfectionism, Coping, and Quality of Intimate Relationships", Journal of Marriage and Family, ۶۵, ۱۴۳-۱۵۸.
- Heaton, T.B. & Pratt, E.L. (۲۰۰۴). "The Effects of Religious Homogamy on Marital Satisfaction and Stability". Journal of Family Issues, ۱۱(۲): ۱۹۱-۲۰.
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (۲۰۰۸). Marital Happiness and Psychological

Wellbeing across the Life Course, Relation, ۵۷ (۲), ۲۱۱-۲۲۶.

More, T., & Kloos, B., & Rasmussen, R. (۲۰۰۱). "Complementary in quiry and collaborative intervention of spirituality, religion and psychology". Journal of Community Psychology, ۲۹, (۵), ۴۸۷-۵۹۵.

Ordon, S. R., & Bradburn, N. M. (۱۹۶۸). "Dimensions of Marriage Happiness". American Journal of Sociology, ۷۳, ۶, ۷۱۵.

Peterson, C. C. (۱۹۹۰). "Husbands' and Wives' Perceptions of Marial Faimess. Across the Family life Cycle". International Journal of Aging and Human Development, ۳۱, ۱۷۹-۱۸۸.





پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی