

راهبردهای زنان برای کسب آرامش در زندگی زناشویی و پیامدهای آن

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۱/۱۶ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۲/۱۲

شهره روشنی^۱، نهله غروی نائینی^۲، سوسن باستانی^۳

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی راهبردهای زنان برای کسب آرامش در زندگی زناشویی و پیامدهای آن و به روش نظریه مبنایی انجام شده است. اطلاعات از طریق مصاحبه عمیق با شصت نفر از زنان متأهل ساکن شهر تهران جمع‌آوری و با استفاده از کدگذاری نظری تحلیل شده است. زنان راهبردهای مختلفی را برای کسب آرامش در زندگی زناشویی دنبال کرده‌اند که می‌توان آنها را در دو دسته «راهبردهای نگرشی» و «راهبردهای تعاملی» تقسیم‌بندی کرد. راهبردهای نگرشی، شامل راهبردهایی است که از طریق تأثیر بر نگرش زنان منجر به ایجاد و افزایش احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی شده‌اند و راهبردهای تعاملی، راهبردهایی است که از طریق تأثیر بر تعاملات زنان با همسر، فرزندان و خانواده‌ها منجر به ایجاد و افزایش احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی شده‌اند. همچنین پیامدهای احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی را می‌توان در دو دسته کلی «پیامدهای فردی» و «پیامدهای خانوادگی» تقسیم‌بندی کرد؛ پیامدهای فردی شامل تبعات و آثار احساس آرامش برای خود زنان است. پیامدهای خانوادگی شامل تبعات و آثار احساس آرامش برای اعضای خانواده یعنی، همسر و فرزندان است.

واژگان کلیدی: آرامش، زنان، زندگی زناشویی، راهبردها، پیامدها.

۱. دانشجوی دکتری مطالعات زنان، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

Email: s.rowshani@modares.ac.ir

۲. استاد علوم قرآن و حدیث، عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: naeeni_n@modares.ac.ir

۳. استاد جامعه‌شناسی، عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء (ع)، تهران، ایران.

Email: sbastani@alzahra.ac.ir

۱. مقدمه

هدف اصلی ازدواج در نظام الهی و فرهنگ قرآنی، رسیدن به آرامش روان و آسایش خاطر، پیمودن طریق رشد و نیل به کمال انسانی است (افروز، ۱۳۹۰). خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ. (روم: ۲۱)

و از نشانه‌های او اینکه از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام‌گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد. آری در این [نعمت] برای مردمی که می‌اندیشند، قطعاً نشانه‌هایی است.

این آیه اصل مهم «رسیدن به آرامش» را مطرح می‌کند که باید در تمام ابعاد ازدواج مورد توجه قرار گیرد (بانکی پورفرد، ۱۳۹۱) و شبیه این تعبیر را در آیه ۱۸۹ سوره اعراف نیز می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا؛ اوست آن کس که شما را از نفس واحدی آفرید، و جفت وی را از آن پدید آورد تا بدان آرام گیرد».

یکی از نشانه‌های خداوند، آفرینش همسران برای رسیدن به آرامش در بطن آرامش روانی و عاطفی، اطمینان قلبی و امنیت غریزی است؛ آرامشی که در طبیعت تکامل انسانی و در وابستگی مرد به زن است و با آن، هریک از همسران احساس می‌کند که دیگری بخشی از وجود او است، به‌گونه‌ای که با احساس دوری و ناامیدی از همسر، در خلاء احساسی هولناکی به سر می‌برد. سرچشمه این احساس، جاذبه ذاتی است که در فطرت انسان آفریده شده است. جاذبه در رابطه متکامل زن و مرد، محدود به جنبه جنسی نمی‌شود، بلکه به سایر جوانب روحی و ادراکی انسان گسترش می‌یابد. به این ترتیب، تعبیر به «آرامش» در دایره رابطه همسری، تعبیری زنده است که از آرامش جسمی فراتر می‌رود و به آرامش روحی گسترش می‌یابد.

تعبیر به کلمه «أزواجاً» در آیه اشاره به رابطه همسری دارد که توصیف‌کننده پیوند محکم شرعی بین زن و مرد است. در این رابطه، هریک از زن و شوهر احساس می‌کند خلاء روحی

او پر شده؛ زیرا با کسی زندگی می‌کند که فقط برای اوست و همانند خود، در برابر همه ابعاد زندگی همسرش نیز احساس مسئولیت دارد. در ارتباط‌های آزاد زن و مرد، این عمق در آرامش روحی وجود ندارد. افراد در این ارتباط‌ها از هر لذت جسمی که مایل باشند، بهره می‌برند، ولی در روح خود، بیش از پیش احساس خلاء و ناآرامی دارند؛ زیرا فقط جنبه جسمی مورد نظر است که آرامش روحی در آن محقق نمی‌شود (فضل‌الله، ۱۴۱۹، ۱۸/۱۱۵). هدف از ازدواج، فقط ارضای غریزه جنسی نیست، بلکه رسیدن به آرامش جسمی و روانی مدنظر است (قرائتی، ۱۳۸۳، ۹/۱۸۹). زندگی زناشویی زندگی با آرامش مستمر است. آرامش یافتن در برابر ضربه‌های زندگی دنیایی و اضطراب‌های آن، هدف آفرینش همسران است، ولی این آرامش فقط با رابطه جنسی حاصل نمی‌شود (صادقی تهرانی، ۱۳۶۵، ۲۳/۱۳۵). لذت، وسیله‌ای است که زن و مرد را با وجود رنج‌ها و سختی‌ها به همزیستی سوق می‌دهد. به این ترتیب کامیابی‌های مسیر زندگی بر همه سختی‌ها و ناملایمات زندگی زناشویی غالب می‌شوند (صادقی تهرانی، ۱۳۶۵، ۱۲/۸۸).

ایجاد آرامش و انس و الفت بین همسران به سبب این است که میان دو چیز از یک جنس، مهربانی و آرامش برقرار است، ولی میان دو چیز از دو جنس مختلف، جدایی و دوری وجود دارد؛ زیرا سنخیت و هم‌جنس بودن، سبب تمایل و الفت است و نبودن سنخیت، دلیل تضاد و مخالفت و منافرت است (طوسی، بی‌تا، ۸/۲۴۰؛ گنابادی، ۱۳۷۲، ۱۱/۳۱۱؛ طبرسی، ۱۳۷۷، ۵/۳۱۷؛ صادقی تهرانی، ۱۳۶۵، ۲۳/۱۳۴؛ جرجانی، ۱۳۷۷، ۳/۳۰۰).

از سوی دیگر، زن و مرد به خودی خود، ناقص و محتاج به دیگری‌اند و از مجموع آن دو، واحدی کامل درست می‌شود. به همین دلیل است که به سوی هم حرکت می‌کنند و با رسیدن به هم آرام می‌شوند. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۶/۱۶۶؛ قرشی، ۱۳۷۷، ۸/۱۹۴؛ مدرسی، ۱۳۷۷، ۳/۴۳۸-۴۳۷؛ مدرسی، ۱۴۱۹، ۳/۵۱۳؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۱۶/۳۹۱).

ازدواج، مقدمه سکناگزیدن انسان است تا هرکس آرامش خود را در دیگری بیابد و هرکس مشتاق است تا منشاء آرامش دیگری باشد (طاهرزاده، ۱۳۸۷). اولین معیار و نشانه سعادت‌مندی همسران، احساس آرامش است. خانه‌ای که محل آرامش است، مناسب‌ترین سکوی اعتلای روح است و همسری که آرامش‌گراست، برترین همراه و همدل در مسیر تعالی است (افروز، ۱۳۹۰). به اعتقاد روانشناسان، آرامش و

اطمینانی که در خانواده برای همسران و دیگر اعضای خانواده ایجاد می‌شود، در محیط‌های دیگر به دست نمی‌آید و خانه، امن‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین بستر برای ارضای نیازهای روانی، به‌ویژه تأمین آرامش روانی است (پناهی، ۱۳۸۷). در سال‌های اخیر احساس امنیت، آرامش و روابط صمیمانه میان همسران به سستی گراییده و رضایت زناشویی کم شده است (ستوده، ۱۳۷۹، به نقل از بنی فاطمه... و طاهری تیمورلویی، ۱۳۸۸). بررسی وضعیت موجود خانواده‌ها بر اساس پرونده‌های مراجعان مراکز مشاوره و دادگاه‌های خانواده و نیز افزایش آمار طلاق نشان می‌دهد با وجود اینکه کسب آرامش از اهداف مهم ازدواج است، بسیاری از افراد با ازدواج به آرامش نمی‌رسند و تأهل و زندگی زناشویی برای آنان آرامش‌آفرین نیست و این مسأله، نیازمند بررسی است تا برای پیشگیری و درمان آن چاره‌اندیشی شود.

بررسی ابعاد مختلف احساس آرامش در زندگی زناشویی در حل مسئله عدم احساس آرامش راه‌گشا است. از سویی با توجه به عواطف قوی در زنان که نقش آنان را در تأمین بهداشت روانی خانواده برجسته‌تر می‌کند (امانی، ۱۳۹۰) و نیز به دلیل نقش تربیتی مهمی که زنان بر عهده دارند، آرامش روانی آنان اهمیت دوچندان دارد. از این رو، پژوهش حاضر به بررسی راهبردهای زنان برای کسب آرامش در زندگی زناشویی و پیامدهای آن می‌پردازد.

درباره آرامش در زندگی زناشویی، پژوهش‌های محدودی انجام شده است؛ ایبکی (۱۳۹۰) در پایان‌نامه‌ای با عنوان بررسی احکام آرامش‌بخش قرآن در حیطه نظام خانواده به این موضوع پرداخته که هدف از آن، دستیابی به راهبردی برای ایجاد آرامش و ثبات خانواده بوده است. این پایان‌نامه به روش اسنادی و تحلیلی تهیه شده و در هر بخش پس از پرداختن به آیات و نظرات مفسران و روایاتی که ذیل آیات مورد نظر وجود دارد، به تناسب موضوع به تبیین فقهی، اجتماعی و روانشناسی مباحث پرداخته و مقایسه‌ای بین دستور قرآن و عملکرد جامعه انجام داده است. با بررسی احکام خانواده در قرآن، وظیفه هر کس با توجه به جایگاهی که در خانواده دارد مشخص می‌شود و آثار عمل به آنها نیز تبیین می‌گردد. این احکام، راهبردهای دینی برای استحکام بنای خانواده، تربیت فرزند،

پیشگیری از طلاق و کم کردن عوارض آن است. همچنین هداوندی (۱۳۸۶)، در پایان نامه خود با عنوان بررسی عوامل مؤثر بر ایجاد آرامش در خانواده و رضایت از زندگی خانوادگی، این عوامل را با روش کتابخانه‌ای بررسی نموده و سعی کرده است راهبردهایی برای بهبود روابط انسانی و خانوادگی و ایجاد روابط مناسب‌تر و زندگی آرام‌تر پیشنهاد کند. بررسی مطالعات پیشین نشان می‌دهد پژوهشی میدانی در این زمینه صورت نگرفته است. از این رو، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به دو پرسش بوده است:

۱. راهبردهای زنان برای کسب آرامش در زندگی زناشویی چیست؟

۲. پیامدهای آرامش زنان در زندگی زناشویی چیست؟

۲. شیوه اجرای پژوهش

در مطالعه حاضر از روش تحقیق کیفی بر پایه راهبرد نظریه‌مبنایی^۱ استفاده شده است. نظریه‌مبنایی یکی از گونه‌های تحقیق کیفی و به دنبال کشف نظریه از دل داده‌های میدانی است. در این روش، محقق به شیوه استقرایی به مطالعه پدیده‌ها می‌پردازد و آنها را کشف و به صورت تجربی با گردآوری منظم اطلاعات و تجزیه و تحلیل داده‌ها اثبات می‌کند. در این روش، تحقیق از نظریه شروع نمی‌شود، بلکه از حوزه‌ای مطالعاتی آغاز و فرصت داده می‌شود تا آنچه متناسب و مربوط به آن است، خود را نشان دهد. (محمدی، ۱۳۸۷)

در این پژوهش، اطلاعات از طریق مصاحبه عمیق با زنان، جمع‌آوری و با استفاده از کدگذاری نظری^۲ تحلیل شده است. بر این اساس، متن مصاحبه‌ها در دو مرحله کدگذاری باز^۳ و محوری^۴ تحلیل شده است. در کدگذاری باز با تجزیه و تحلیل سطر به سطر مصاحبه‌ها، مفاهیم اولیه استخراج شده و با مقایسه و دسته‌بندی مفاهیم، مقولات حاصل شده است. در کدگذاری محوری، مقوله‌هایی که در مرحله کدگذاری باز تجزیه شده‌اند، در ترکیبی جدید به هم متصل شده، راهبردهای زنان برای کسب آرامش در زندگی زناشویی و پیامدهای آن

1. Grounded Theory
2. theoretical coding
3. open coding
4. axial coding

جستجو شده است.

جامعه هدف پژوهش حاضر، زنان متأهلی بودند که در زمان انجام پژوهش با همسرشان زندگی می‌کردند. روش نظریه مبنایی مانند دیگر انواع پژوهش کیفی، متکی بر تصورات معرف بودن نمونه آماری برای تعمیم‌پذیری داده‌ها و اصالت یافته‌ها نیست و نمونه‌ها به صورت هدفمند انتخاب می‌شوند. (ابوالعالی، ۱۳۹۱) در این پژوهش نیز برای انتخاب افراد از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شده است. همچنین برای نمونه‌گیری از داده‌ها از روش نمونه‌گیری نظری استفاده و نمونه‌گیری تا زمان رسیدن به اشباع نظری ادامه یافته است. به این ترتیب یافته‌های پژوهش، حاصل مصاحبه با شصت نفر از زنان متأهل است. مدت زندگی مشترک زنان مورد مطالعه، بین ۱ تا ۵۴ سال و میانگین مدت زندگی مشترکشان هجده سال بود و به‌طور میانگین دو فرزند داشتند. سن زنان بین ۲۳ تا ۷۲ سال و میانگین سنی آنها ۳۹ سال بود. سن همسران آنان نیز بین ۲۵ تا ۷۸ سال و میانگین سنی آنها ۴۴ سال بوده است. سطح تحصیلات زنان و همسرانشان از زیردیپلم تا دکترا بود و بیش از نیمی از زنان و همسرانشان تحصیلات لیسانس و بالاتر داشتند. نیمی از جمعیت زنان مورد مطالعه از زنان خانه‌دار و نیمی از زنان شاغل و دانشجو تشکیل دادند. همچنین بیشتر همسران این زنان، شاغل بودند، پنج نفر بازنشسته و دو نفر بیکار نیز در بین آنها بودند.

۳. نتایج و یافته‌های پژوهش

در این پژوهش زنان، آرامش را احساس امنیت خاطر و نداشتن دغدغه نگران‌کننده توصیف کردند و بر اساس نتیجه حاصل از مرحله کدگذاری انتخابی^۱، عامل اصلی آرامش‌آفرینی در زندگی زناشویی را «تأمین امنیت مدار نیازها» دانستند. بر اساس تحلیل در کدگذاری باز و محوری، راهبردهای زنان برای کسب آرامش در چهارده مقوله خلاصه شده که می‌توان آنها را در دو دسته راهبردهای نگرشی و تعاملی تقسیم‌بندی کرد. یازده مقوله نیز از پیامدهای

1. selective coding

آرامش زنان در زندگی زناشویی به دست آمد که نشانگر آثار و تبعات احساس آرامش در زندگی زناشویی است و می‌توان آنها را در دو دسته پیامدهای فردی و خانوادگی قرار داد. در ادامه، راهبردهای زنان برای کسب آرامش و پیامدهای آرامش در زندگی زناشویی به همراه نمونه‌هایی از صحبت‌های زنان بیان آمده است.

۱-۳. راهبردهای نگرشی

راهبردهای نگرشی، راهبردهایی است که با تأثیر بر نگرش زنان، منجر به ایجاد و افزایش احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی می‌شود. مفاهیم و مقولات مربوط به این راهبردها در جدول شماره «۱» آمده و سپس راهبردها به همراه نمونه‌هایی از گفته‌های زنان بیان شده است.

جدول شماره «۱». مفاهیم و مقولات مربوط به راهبردهای نگرشی

ردیف	مفاهیم	مقولات	فراوانی ^۱
۱	تلاش برای برجسته کردن محاسن همسر و قدر آن را دانستن	تلاش برای دیدن نقاط قوت و ندیدن نقاط ضعف همسر	۵
	تلاش برای نادیده گرفتن کاستی‌ها و معایب همسر		
۲	کم کردن توقعات	تعدیل انتظارات و خواسته‌ها	۷
	گذشتن از برخی خواسته‌ها		
۳	مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی درباره رفتارهای دیگران	اصلاح ذهنیت خود	۱۸
	تلاش برای کم کردن حساسیت نسبت به حرف و نظر دیگران		
	تلاش برای اهمیت ندادن به حرف‌های آزاردهنده و دخالت دیگران		
	در نظر گرفتن افراد با شرایط زندگی بدتر		
	مقایسه نکردن همسر و زندگی با دیگران		
	اهمیت ندادن به مسائل خرد و سخت نگرفتن در زندگی		
	تلاش برای دور کردن انرژی‌های منفی از خود		

۱. بیان فراوانی مقولات به منظور نشان دادن تنوع مقولات بوده است.

۳-۱-۱. تلاش برای دیدن نقاط قوت و ندیدن نقاط ضعف همسر

یکی از راهبردهای زنان برای ایجاد آرامش در زندگی زناشویی، تلاش برای دیدن و برجسته کردن محاسن همسر و در مقابل، نادیده گرفتن کاستی‌ها و معایب همسر بوده است.

من همیشه به نیمه پر لیوان نگاه کردم. همیشه سعی کردم بدی‌ها رو نبینم و نشنوم. همیشه به خوبی‌های شوهرم فکر می‌کنم که خیلی از مردها ندارن و همین باعث می‌شه که قدر داشته‌ها رو بدونم و از زندگی و شوهرم راضی باشم. (۲۸ ساله، با ۳ سال زندگی مشترک)

۳-۱-۲. تعدیل انتظارات و خواسته‌ها

یکی دیگر از راهبردهای زنان، تعدیل انتظارات و خواسته‌ها بوده است. کم کردن توقعات و گذشتن از برخی خواسته‌ها موجب تعدیل انتظارات و ایجاد رضایت و در نتیجه ایجاد و حفظ آرامش بوده است.

توقعات بی‌جا و بیش از حد توان از شوهرم ندارم. وضع مالی پدرم خیلی بهتر از شوهرمه. سالی چند بار مسافرت می‌رفتیم، اما الان مسافرت‌مون همین شهرستانه که به پدر و مادرم سر می‌زنیم. چون توقعاتم رو کم کردم، راضیم و آرامش دارم. (۲۹ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک)

۳-۱-۳. اصلاح ذهنیت خود

زنان برای ایجاد و افزایش احساس آرامش در زندگی زناشویی تلاش کرده‌اند ذهنیت و نگرش خود نسبت به مسائل مؤثر بر احساس آرامش را از راه‌های مختلف مدیریت کنند که نه فقط مانع آرامش آنان نشود، بلکه عامل مؤثر بر آرامش آنان باشد. یکی از این شیوه‌ها، مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی درباره رفتارهای دیگران بوده است.

سعی می‌کنم نسبت به کارها و رفتارهای دیگران خوش‌بین باشم. از برداشت‌های مختلفی که می‌شه از یه رفتار داشت، اون برداشتی که مثبت‌ه داشته باشم. حتی اگر ظاهر اون رفتار کاملاً منفیه، یه چیز مثبتی ازش در بیارم. (۳۰ ساله، با هفت سال زندگی مشترک)

تلاش برای کم کردن حساسیت‌ها و اهمیت ندادن به حرف‌های آزاردهنده و دخالت‌های دیگران، شیوه دیگری بوده که زنان برای حفظ آرامش برگزیده‌اند.

سعی می‌کنم حساس نباشم و به حرف و حدیث دیگران اهمیت ندم. هر کس حرف ناراحت‌کننده‌ای می‌زنه، فقط شنونده‌ام؛ نه جواب میدم، نه نظرشون رو تو زندگیم اعمال می‌کنم تا رو آرامش اعصابم اثر نگذاره. (۲۹ ساله، با هفت سال زندگی مشترک) در نظر گرفتن افرادی که شرایط زندگی دشوارتری را تجربه می‌کنند، یکی دیگر از راهبردهای زنان بوده است.

قبلاً خیلی ناراحت بودم از اینکه شوهرم همش دنبال کاره و برام وقت نمی‌گذاره، اما الان بهترم. با خودم فکر کردم اونایی که شوهرشون جبهه بود و پیششون نبود چه کار می‌کردن، یا اونایی که شوهرشون چند ماه میره مأموریت چه کار می‌کنن؟ خوب منم مثل اون. تازه وضع من که خیلی بهتره. اینطوری خودمو آرام کردم. (۳۲ ساله، با چهارده سال زندگی مشترک)

مقایسه نکردن همسر با دیگران، راهبرد دیگر زنان برای حفظ آرامش بوده است.

من برای اینکه آرامش داشته باشم، شوهر و زندگیم رو با دیگران مقایسه نمی‌کنم؛ چون اگر مقایسه کنم، ممکنه فقط ظاهر خوب زندگی بقیه رو ببینم و خیلی از ایرادها رو نبینم و این باعث می‌شه خودخوری کنم و از زندگیم ناراضی باشم و آرامشم به هم بخوره. (۲۹ ساله، با یازده سال زندگی مشترک)

از دیگر راهبردهایی که زنان برای حفظ آرامش خود در زندگی به آن متوسل شده‌اند، سخت نگرفتن زندگی و اهمیت ندادن به مسائل خرد بوده است.

من آرامشم زیاده و یه دلیلش اینه که زندگی رو سخت نمی‌گیرم و به چیزای کوچیک و جزئی و حاشیه‌ای گیر نمیدم و خودمو و شوهرمو ناراحت نمی‌کنم. (۳۴ ساله، با یک سال زندگی مشترک)

۲-۳. راهبردهای تعاملی کسب آرامش

راهبردهای تعاملی، با تأثیر بر تعاملات زنان با همسر، فرزندان و خانواده‌ها منجر به ایجاد و افزایش احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی شده است. مفاهیم و مقولات مربوط به این راهبردها در جدول شماره «۲» آمده و سپس راهبردها همراه با نمونه‌هایی از صحبت‌های زنان بیان شده است.

جدول شماره «۲». مفاهیم و مقولات مربوط به راهبردهای تعاملی

ردیف	مفاهیم	مقولات	فراوانی
۱	تلاش برای کم کردن تفاوت‌ها و افزایش شباهت‌ها	تلاش برای افزایش هماهنگی‌ها	۲
۲	تلاش برای فراموش کردن رنجش‌ها	گذشت کردن	۲۱
	گذشت		
۳	بازنگری رفتارها و تلاش همسران برای اصلاح معایب و اشتباه‌های خود	بازنگری رفتارها و اصلاح خود	۲
۴	مراجعه به وجدان و انصاف در حل اختلاف‌ها	رویارویی درست با اختلاف‌ها و بحران‌ها در زندگی و تلاش برای حل آنها	۱۸
	مدیریت کلام و رفتار در بحث و اختلاف‌ها		
	جر و بحث نکردن		
	رویارویی درست همسران با بحران‌ها و مشکلات و تلاش برای حل آنها		
	سکوت و بحث نکردن در مواقع عصبانیت و ناراحتی		
۵	پرهیز از انتقاد مستقیم به همسر	تلاش برای تعامل صحیح و سازنده با همسر	۱۱
	سرزنش نکردن همسر در اشتباهات		
	مطرح کردن تدریجی خواسته‌ها و عدم با فشاری بر آنها		
	به‌کارگیری روش‌های رفتاری درست در تعامل با همسر		
	تلاش برای درک کردن بهتر و بیشتر همسر		
	صحبت با همسر		
	تلاش برای اصلاح و بهبود بخشی رابطه با همسر		
پذیرفتن شخصیت همسر			
۶	صبر	صبر کردن	۱۳

ردیف	مفاهیم	مقولات	فراوانی
۷	عدم ابراز نارضایتی از خانواده همسر نزد او	مدیریت درست ارتباط با خانواده همسر	۱۵
	تغییر واکنش و حفظ خونسردی در برابر آزارهای خانواده همسر		
	شناخت خانواده همسر و تعامل بر اساس ویژگی‌ها و حساسیت‌های آنها		
	ممانعت از دخالت دیگران		
	مدارا با خانواده همسر		
	تلاش برای پیشگیری از بحث بین خود و همسر در حضور خانواده مرد		
	کمک مالی به خانواده همسر برای جلوگیری از دخالت آنها		
کاهش ارتباط و صمیمیت با خانواده همسر			
۸	شناخت ویژگی‌های اخلاقی همسر و تنظیم تعاملات بر اساس آن	تلاش برای شناخت ویژگی‌های همسر و تنظیم تعاملات بر اساس آن	۴
	در نظر گرفتن تفاوت‌های جنسیتی در تعامل با همسر		
	در نظر گرفتن تفاوت‌های شخصیتی در تعامل با همسر		
	توجه به ویژگی‌ها و حساسیت‌های همسر در تعامل با او		
	در نظر گرفتن تفاوت‌های اخلاقی در تعامل با همسر		
در نظر گرفتن تفاوت سبک تربیتی در تعامل با همسر			
۹	تلاش همسران برای عادی نشدن و جدید ماندن برای یکدیگر	توجه و اهمیت دادن به همسر	۱۱
	انجام کارهای مورد علاقه همسر و برآورده کردن خواسته‌های همسر		
	احترام به نظرات همسر		
	ابراز محبت به همسر		
	حمایت زن از همسر در برابر دیگران		
	حفظ احترام شوهر نزد دیگران		
	تلاش برای آرامش بخشی به همسر		

ردیف	مفاهیم	مقولات	فراوانی
۱۰	به تعویق انداختن ادامه تحصیل	تلاش برای انجام درست وظایف همسری و مادری	۶
	برقراری تعادل بین امور شخصی و وظایف همسری و مادری		
	تلاش برای محفوظ ماندن فرزندان از آسیب‌های عدم آرامش		
	در اولویت قرار دادن همسر و فرزندان نسبت به پیشرفت شغلی		
۱۱	پذیرش شرایط همسر و زندگی	وفق دادن و سازگار کردن خود با همسر و شرایط زندگی	۳
	سازگار کردن خود با شرایط		

۳-۲-۱. تلاش برای افزایش هماهنگی‌ها

زنان، هماهنگی با همسر و تلاش برای شبیه شدن دوطرفه در ابعاد مختلف را از عوامل مؤثر بر آرامش خود دانسته‌اند و برای کسب آرامش بیشتر، در کاهش تفاوت‌ها و افزایش شباهت‌های خود با همسر تلاش کرده‌اند.

ما از خیلی نظرها با هم متفاوت بودیم؛ فرهنگ متفاوت، فضای ذهنی متفاوت و چیزای دیگه، ولی من خیلی تلاش کردم که تفاوت‌ها رو بتونم نزدیک کنم و هر چی بیشتر با هم میج شدیم آرامشمون بیشتر شد. اینکه زن و شوهر تعمد داشته باشن برای بیشتر شبیه شدن، در اینکه آرامششون بیشتر بشه و به ثبات برسه، خیلی مؤثره. (سی ساله، با هشت سال زندگی مشترک)

۳-۲-۲. گذشت کردن

گذشت کردن در موقعیت‌های مختلف، یکی از مهم‌ترین راهبردهای زنان برای کسب آرامش بوده است.

زن و شوهر اگر دوتاشون «من» باشن، نمیتونن با هم کنار بیان. یکی باید «نیم‌من» باشه. من خیلی گذشت می‌کنم و از حقم کوتاه میام. اگر کوتاه نمی‌اومدم زندگی دوام نداشت، چون شوهرم آدمی نیست که کوتاه بیاد و از حقش بگذره. تو زندگی مبارزه جواب نمیده. اگر می‌خوای آرامش داشته باشی، باید گذشت کنی. (۳۶ ساله، با شانزده سال زندگی مشترک)

۳-۲-۳. بازنگری رفتارها و اصلاح اشتباهات

زنان در این پژوهش، بازنگری رفتارها و تلاش همسران برای اصلاح معایب و

اشتباهات خود را از جمله راهبردهای مؤثر بر کسب آرامش دانسته‌اند.

الان آرامشم نسبت به اوایل زندگی بیشتره؛ چون اشتباهاتم رو مرور می‌کنم و می‌دونم کجاها عملکردم اشکال داشته و دیگه اشکالات رو تکرار نمی‌کنم. (۳۲ ساله، با هشت سال زندگی مشترک)

۳-۲-۴. رویارویی درست با اختلافات و تلاش برای حل آنها

رویارویی درست همسران با اختلافات و مشکلات و تلاش برای حل آنها از راهبردهایی بوده که با نتیجه کاهش اختلافات، نقش مهمی در ایجاد آرامش داشته است. زنان، برای حل اختلافات از شیوه‌های مختلفی استفاده کرده‌اند. تلاش برای مدیریت مدبرانه گفتار و رفتار در اختلافات یکی از این شیوه‌ها بوده است.

شوهرم خیلی مواقع که می‌اومد خونه عصبی بود. طوری رفتار می‌کردم که بحث و دعوا درست نشه. ده سال با مادرشوهرم تو یه خونه زندگی کردم، هر چی می‌شد نمی‌اومدم به شوهرم بگم مادرت اینو گفت، اونو گفت. تو زندگی آدم اگر می‌خواد آرامش داشته باشه، باید تدبیر داشته باشه؛ بدونه کی چی بگه و چی کار کنه. (۵۳ ساله، با ۳۹ سال زندگی مشترک)

منعطف بودن شیوه دیگری بوده که زنان در رویارویی با اختلافات به کار گرفته‌اند.

آدم باید تو زندگی مثل موم باشه، اگر نه با هر ضربه‌ای می‌شکنه. چون دید من و رفتارم بر این اساس بوده، چیزی ننوخته آرامشمو به هم بزنه. رویه حرف نباید سفت و سخت ایستاد. به نظرم اینکه من با دید و روحیه همسرم خودم رو تطبیق می‌دم، بی‌ثباتی نیست، انعطافه. (۳۴ ساله، با نه سال زندگی مشترک)

زنان، همچنین سکوت و پرهیز از مجادله در مواقع عصبانیت و ناراحتی را از راهبردهای مؤثر در ایجاد آرامش توصیف کرده‌اند.

موقع بحث و عصبانیت سکوت می‌کنم تا آرام بشه، بعد تو یه فرصت مناسب حرفمو می‌زنم. از اول به شوهرم گفتمم اگر سریه چیزی نظر منون باب میل هم دیگه نبود، حتی اگر حرفمون اشتباه و ناحق بود، سکوت کنیم و بعداً به هم تذکر بدیم تا دعوا نشه. (۶۵ ساله، با ۴۵ سال زندگی مشترک)

۳-۲-۵. تعامل درست با همسر

یکی از راهبردهای زنان برای کسب آرامش در زندگی زنشویی، تلاش برای تعامل صحیح و سازنده با همسر بوده است که با شیوه‌های مختلفی دنبال شده است. یکی از این شیوه‌ها، پرهیز از انتقاد مستقیم به همسر بوده است.

هیچ وقت اینطوری نبوده که مستقیم بهش بگم این اخلاقت بده یا اون مشکل رو داری. سعی کردم با بازخوردهای غیرمستقیمی که نشون میدم، متوجه بشه؛ قبل از اینکه رومون بخواد تو روی هم باز بشه. (۲۸ ساله، با سه سال زندگی مشترک)

مطرح کردن تدریجی خواسته‌ها و عدم پافشاری بر آنها راهبرد دیگر زنان بوده است.

به خواسته‌ای که دارم، روش پافشاری نمی‌کنم، مدیریت تدریجی دارم؛ وقتی یواش یواش مطرح می‌کنم و اصرار نمی‌کنم، ایشون راحت‌تر می‌پذیره. (۳۳ ساله، با دوازده سال زندگی مشترک)

به‌کارگیری روش‌های رفتاری درست در تعامل با همسر و تغییر روش‌های ناکارآمد، راهبرد دیگری بوده که در تلاش برای کسب آرامش اتخاذ شده است.

به نظر من مردها قابل شکل‌گیری هستن، به شرطی که رفتارت درست باشه. من سعی کردم از روش‌های درست و اصولی استفاده کنم و آزمون و خطایی پیش نرم و اگر جایی هم نارضایتی از همسرم بوده، با رفتار و روش درستم تونستم اصلاحش کنم. (۳۲ ساله، با هشت سال زندگی مشترک)

پذیرفتن شخصیت همسر و تلاش برای درک بیشتر و بهتر او، از جمله شیوه‌های تعامل درست با همسر بوده است.

اوایل خیلی به‌خاطری نظمی و بی‌خیالی شوهرم حرص می‌خوردم و بحثمون می‌شد، اما الان نه. بارها شده که از اتوبوس و قطار جاموندیدم، ولی دیگه حرص نمی‌خورم، چون پذیرفتم که شخصیتش اینطوره. (۳۲ ساله، با یازده سال زندگی مشترک)

یه چیزی که خیلی مؤثر بوده تو زندگی‌مون، دیدن مسائل از دید طرف مقابله. اینکه خودم رو می‌گذارم به جای شوهرم و این باعث می‌شه درکش کنم و خیلی مواقع بهش حق بدم که اگر من هم به جای اون بودم، همین کاری رو می‌کردم که اون کرده. این خیلی برای من تأمین‌کننده آرامشه؛ چون باعث می‌شه بفهمم که اگر چه کارش بد بوده، اما نیت بدی نداشته و این منجر به این می‌شه که امنیت خاطر من نسبت به شوهرم دچار خدشه نشه. (۳۵ ساله، با شانزده سال زندگی مشترک)

صحبت کردن با همسر و برقراری ارتباط کلامی مؤثر با وی، از دیگر راهبردهای زنان برای تعامل صحیح و سازنده با همسر و در نتیجه کسب آرامش در زندگی زناشویی بوده است. اگرچه مشکلاتی بین خودمون باعث به هم خوردن آرامشم شده باشه، تنها راهش اینه که با همسر حرف بزنم و مشکل رو تحلیل کنیم؛ چون من به واسطه ارتباط با همسر به آرامشی داشتم که حالا دچار اختلال شده و تو این شرایط باز هم فقط به ارتباط مؤثر با همسر مه که میتونه آرامش رو بهم برگردونه. (۳۰ ساله، با هشت سال زندگی مشترک)

همچنین یکی از راهبردهای زنان برای ایجاد آرامش در زندگی زناشویی، خوش اخلاقی در برخورد با همسر و تعاملات بین آنها بوده است.

شوهرم هم آدم بدبینی بود، هم عصبی بود، ولی من از اول سعی کردم با خوش اخلاقی برخورد کنم. یه چیزی می‌گفت، می‌خندیدم، خیلی با ملایمت و مهربونی می‌گفتم: نه این طوری نیست، شما این طوری فکر می‌کنی. با همین اخلاق خوب به مرور زمان اون حالت عصبی و بدبینی خیلی بهتر شد، طوری که الان نمی‌تونم شوهرمو با چهل و پنج سال پیش مقایسه کنم. (۶۵ ساله، با ۴۵ سال زندگی مشترک)

۳-۲-۶. صبر کردن

صبر کردن در برابر ناملایمات و دشواری‌ها از راهبردهای کلیدی زنان در تعامل صحیح با همسران برای کسب آرامش بوده است. خدا توفیق بده آدم بتونه صبر داشته باشه. صبوری خیلی سخته، اما نتیجه میده. اگر صبور نباشم و بخوام زود از کوره در برم، باعث می‌شه مشکلاتم بیشتر بشه و تنش تو زندگی‌مون ایجاد بشه. (۴۴ ساله، با ۲۲ سال زندگی مشترک)

۳-۲-۷. مدیریت درست ارتباط با خانواده همسر

تلاش زنان برای مدیریت تعامل با خانواده همسر از دیگر راهبردهایی بوده که زنان برای کسب آرامش در پیش گرفته بودند. زنان برای این کار به شیوه‌های مختلفی اقدام کرده‌اند که هر یک به گونه‌ای در ایجاد آرامش مؤثر بوده است. شناخت خانواده همسر و تعامل با آنان بر اساس ویژگی‌ها و حساسیت‌های آنها یکی از این شیوه‌ها بوده است.

شناخت خیلی مهمه. وقتی من خانواده همسر رو می‌شناسم و می‌دونم رو چی حساسن، سعی می‌کنم رفتارم جورى نباشه که آزارشون بده. از اون طرف هم اگر یه رفتاری بکنن، با توجه به شناختی که ازشون دارم، اون رفتار رو تفسیر می‌کنم و این باعث می‌شه خیلی از سوء تفاهمات و رنجش‌ها پیش نیاد. (۲۹ ساله، با یازده سال زندگی مشترک)

عدم ابراز ناراضیتی از خانواده همسر نزد او، از دیگر راهبردهای زنان بوده است. مادرشوهرم یه چیزى می‌گفت ناراحت می‌شدم، به شوهرم نمی‌گفتم؛ چون می‌رفت با مادرش دعوا می‌کرد. می‌گفتم چرا پسر و مادر رو بندازم به جون هم. (۶۷ ساله، با ۴۶ سال زندگی مشترک)

تغییر واکنش و حفظ خونسردی در برابر آزارهای خانواده همسر، راهبرد دیگر زنان برای تعامل صحیح با آنان و در نتیجه، کسب آرامش بوده است.

من یه خانواده همسر بسیار ناسازگار دارم و اوایل به خاطر عکس‌العمل‌های من، آزارهای اونا هم بیشتر می‌شد، اما از وقتی فهمیدم که با عکس‌العمل من متوجه ناراحتیم می‌شن و رفتارهاشون رو تشدید می‌کنن، عکس‌العمل دیگه‌ای نشون می‌دم و خونسردیمو حفظ می‌کنم و این باعث شده بدرفتارهای اونا خیلی کمتر بشه. (۳۲ ساله، با هشت سال زندگی مشترک)

ممانعت از دخالت دیگران در زندگی زناشویی، راهبرد دیگری بوده که زنان برای ایجاد و حفظ آرامش در زندگی زناشویی به شیوه‌های متفاوتی دنبال کرده‌اند.

طوری برخورد می‌کنم که کسی نتونه تو زندگیم دخالت کنه. حرفم رو راحت می‌زنم و با کسی رودربایستی ندارم؛ چون تجربه کردم و دیدم اگر حرفم رو نزنم هم خودخوری می‌کنم و خودمو داغون می‌کنم، هم میرم رو اعصاب شوهرم. (۴۲ ساله، با ۲۸ سال زندگی مشترک)

مطرح نکردن مسائل زندگی زناشویی نزد خانواده‌ها نیز روش برخی از زنان برای ممانعت از دخالت آنان و ایجاد آرامش در زندگی زناشویی بوده است.

اوایل با خانواده‌ام درد دل می‌کردم و مشکلاتم رو می‌گفتم، اما الان نمی‌گم چون می‌بینم وقتی می‌گم، دخالت می‌کنن و خیلی بدتر می‌شه. (۲۹ ساله، با هفت سال زندگی مشترک)

برخی زنان نیز تلاش برای حفظ حریم خصوصی زندگی زناشویی در برابر

خانواده‌ها را از راهبردهای مؤثر بر احساس آرامش خود توصیف کرده‌اند.

همیشه تلاش کردم بین من و شوهرم جلوی خانواده‌ش بحث و کنتاکتی ایجاد نشه. بین خودمون دو نفر تو فضای خانواده باشه برام مهم نیست، اما جلوی دیگران باشه، حتی جلوی خانواده خودم، احساس می‌کنم اون حریم خصوصی زندگی‌مون و حرمتش از بین میره. (۴۵ ساله، با ۲۲ سال زندگی مشترک)

دیدن محاسن و رفتارهای خوب خانواده همسر در کنار نقاط ضعف آنان در ایجاد رضایت از خانواده همسر و در نتیجه احساس آرامش زنان مؤثر بوده است.

بعضی از رفتارهای مادرشوهرم رو نمی‌پسندیدم و خیلی عذاب می‌کشیدم، اما بعد با خودم فکر می‌کردم عیبی نداره، این رو می‌گذارم به جای فلان خوبی و محبتش و این طوری خودمو آرام می‌کردم. (۶۵ ساله، با ۴۵ سال زندگی مشترک)

۸-۲-۳. شناخت ویژگی‌های همسر و تنظیم تعاملات بر اساس آن

شناخت ویژگی‌های اخلاقی و روحیات همسر و تنظیم تعاملات بر اساس آن، یکی از راهبردهای زنان برای ایجاد و حفظ آرامش در زندگی زناشویی بوده است.

من که می‌دونم شوهرم چه خصوصیتی داره، می‌دونم بد اخلاقه و از در که میاد تو اعصاب نداره، حواسم هست جوری رفتار نکنم که برم رو اعصابش، کاری که خوشش نیامد و عصبیش می‌کنه، انجام ندم. (۵۳ ساله، با ۳۹ سال زندگی مشترک)

زنان، شناخت و در نظر گرفتن تفاوت‌های جنسیتی، شخصیتی، سبک تربیتی و نیز سلیقه‌ای با همسر را در تعامل با او و آرامش‌آفرینی در زندگی زناشویی مؤثر دانسته‌اند.

یه سری تفاوت‌ها بین جنس زن و مرد هست که آدم اگر دقت کنه و اینها رو در تعاملاتش لحاظ کنه، آرامش داره. غیر از این یه سری تفاوت‌های شخصیتی هست، حتی تفاوت سلیقه هست. من می‌دونم شوهرم از یه رنگی بدش میاد، اون رنگ رو نمی‌پوشم که آرامش بصری شوهرم از بین بره؛ چون اون به هم بریزه منم به هم می‌ریزم. تفاوت‌های تربیتی‌ای که با هم داریم در نظر می‌گیرم و مجموع این‌ها خیلی به آرامش‌مون کمک می‌کنه. (۲۹ ساله، با یازده سال زندگی مشترک)

۳-۲-۹. توجه و اهمیت دادن به همسر

زنان برای ایجاد و افزایش احساس آرامش در زندگی زناشویی به شیوه‌های مختلف، توجه و اهمیت دادن به همسر را مدنظر قرار داده‌اند. انجام کارهای مورد علاقه همسر، برآورده کردن نیازها و خواسته‌ها و احترام به نظرات همسر، از این شیوه‌ها بوده است.

همیشه به خواسته و نظرش احترام می‌گذارم. چیزهایی که شوهرم دوست دارد انجام می‌دم، با اینکه خودم دوست ندارم. همیشه حواسم بود کاری که اون دوست نداره، انجام نددم که ناراحت نشه؛ چون اگر ناراحت بشه، منم از ناراحتیش ناراحت می‌شم. (۴۵ ساله، با ۲۷ سال زندگی مشترک)

ابراز محبت به همسر، راهبرد برخی زنان برای توجه و اهمیت دادن به همسر بوده است. من با ابراز محبت زیاد به همسرم، سعی کردم تو زندگی‌مون آرامش ایجاد کنم. مثلاً وقتی خانواده‌اش پُرش می‌کردن، بدون اینکه به روی خودم بیارم که کارهاش تحت تأثیر حرفای اوناست، بیشتر بهش محبت می‌کردم و این باعث می‌شد که اونم رفتارش رو عوض کنه و از موضعش بیاد پایین. (۳۵ ساله، با هفده سال زندگی مشترک)

حمایت زن از همسر در برابر دیگران و حفظ احترام وی از دیگر راهبردهای زنان بوده است. خیلی احترام شوهرم رو پیش دیگران دارم. می‌دونه من دوستش دارم و بهش توجه دارم و این باعث شده که بتونم جذبش کنم و ازش آرامش بگیرم. (۴۵ ساله، با ۲۲ سال زندگی مشترک)

۳-۲-۱۰. تلاش برای انجام درست وظایف همسری و مادری

یکی از راهبردهای مهم زنان برای آرامش بخشی به خانواده و در نتیجه، احساس آرامش خود، تلاش برای انجام درست وظایف همسری و مادری بوده که با راهبردهای مختلفی دنبال شده است.

به تعویق انداختن ادامه تحصیل در آغاز زندگی و نیز ادامه تحصیل ندادن برای انجام بهتر وظایف مادری و فرزندپروری یکی از این راهبردها بوده است.

مادر «وین» تحصیل می‌کردیم؛ اتریش. من اونجا تغذیه می‌خوندم. بعد که ازدواج کردیم و پسریم به دنیا اومد، با وجود اینکه خیلی علاقه داشتم درسم رو ادامه بدم، دیدم بچه اذیت می‌شه، به خاطر بچه دیگه ادامه ندادم. (۶۳ ساله، با ۴۴ سال زندگی مشترک)

تدبیر در ایجاد تعادل بین نقش‌های مختلف خانوادگی و فردی مانند نقش مادری، همسری و شغلی، زنان را به حفظ آرامش در زندگی زناشویی سوق داده است.

پسر من می‌گفت من به همه می‌گم مامانم شاغل بوده، سه تا بچه هم بودیم، اما هیچ وقت تخم‌مرغ رو به عنوان غذا ندونستیم؛ یعنی یک روز نشده که ما ناهار نداشته باشیم، تخم‌مرغ بخوریم؛ چون مدیریت و تدبیر داشتیم، شغلم هیچ اثر منفی‌ای رو آرامش خودم و خانواده‌م نگذاشت. صبح می‌رفتم مدرسه غذا می‌گذاشتم، ظهر می‌اومدم ناهارم حاضر بود. با سه تا بچه خونم همیشه مرتب و تمیز بود. از همه نظر به شوهر و بچه‌هام می‌رسیدم. (۶۵ ساله، با ۴۵ سال زندگی مشترک)

زنانی که تأمین آرامش خانواده و خدمت و محبت به همسر و فرزندان را وظیفه خود دانسته بودند، در ایجاد و حفظ آرامش موفق بوده‌اند.

به نظر من، نقش زن تو تأمین آرامش خانواده خیلی مهمه. من همیشه این تأمین آرامش رو وظیفه خودم دونستم و سعی کردم تو هر شرایطی، هر طوری که شده، این آرامش رو برای شوهرم و بچه‌هام فراهم کنم، تا تونستم خدمت کردم و محبت. (۵۶ ساله، با ۳۷ سال زندگی مشترک)

زنان، اولویت دادن به همسر و فرزندان نسبت به پیشرفت شغلی و نیز تلاش و از خود گذشتگی برای تربیت فرزندان را از راهبردهای خود برای رسیدن به آرامش بیان کرده‌اند.

همیشه خانواده‌م در اولویت بود. هیچ وقت بعد از بچه‌هام نیومدم خونه. خیلی بهم فشار اومده، اما هر طور که بوده زودتر اومدم خونه. از ارتقای شغلی و درآمد و همه چی گذشتم برا آرامش خانواده‌م. همین الان اگر حس کنم درس خوندم و شغلم مانع آرامش شوهر و بچه‌هامه، رها می‌کنم. چون من زمانی آرامش دارم که اونا آرامش داشته باشن. (۴۵ ساله، با ۲۲ سال زندگی مشترک)

۱۱-۲-۳. سازگار کردن خود با همسر و شرایط زندگی

زنان برای کسب آرامش در زندگی زناشویی تلاش کرده‌اند با پذیرش شرایط موجود، خود را با آن سازگار کنند.

اوایل فکر می‌کردم همسر من باید تغییر کنه و من باید تمام توانم رو بگذارم که عوضش کنم، وقتی دیدم نمی‌شه، ول کردم و به این نتیجه رسیدم که من همسر

رو نمی‌تونم تغییر بدم، اما خودمو می‌تونم و تصمیم گرفتم خودمو با شرایط همسر و زندگی وفق بدم و بعد از مدتی دیدم که این کار خیلی تو آرامشم مؤثر بود. (۳۲ ساله، با یازده سال زندگی مشترک)

۳-۳. پیامدهای فردی احساس آرامش زنان

پیامدهای فردی، شامل پیامدها و آثار مستقیم احساس آرامش برای زنان و تبعات و آثار غیرمستقیم احساس آرامش برای اعضای خانواده آنان یعنی همسر و فرزندان است. مفاهیم و مقولات مربوط به پیامدهای فردی در جدول شماره «۳» آمده است و سپس پیامدها به همراه نمونه‌هایی از صحبت‌های زنان بیان شده است.

جدول شماره «۳». مفاهیم و مقولات مربوط به پیامدهای فردی

ردیف	مفاهیم	مقولات	فراوانی
۱	افزایش عزت نفس زن	سلامت جسمی و روانی زن	۶
	سلامت جسمی و روانی زن		
	تحمل راحت‌تر مشکلات زندگی		
	افزایش اعتماد به نفس زن		
	نشاط روحی زن		
	کمتر آسیب دیدن زن در دوره بحرانی زندگی		
۲	موفقیت در تحصیل	موفقیت زن در عرصه‌های مختلف زندگی فردی	۹
	موفقیت در شغل		
	تمرکز فکری برای پرداختن به مسائل مختلف		
۳	رشد و تکمیل ایمان	رشد معنوی زن	۹
	افزایش و تکمیل آرامش حاصل از ایمان		
	آمادگی ارتقای روحی و معنوی یافتن		
	رابطه بهتر با خداوند		

۶	تعاملات مطلوب زن با همسر	رابطه بهتر با همسر	۴
		آرامش بخشی به همسر	
		اشتقاق همسران به حضور بیشتر در خانه	
		شیرین تر شدن زندگی	
۴	تعاملات مطلوب زن با فرزندان	رابطه بهتر با فرزندان	۵
		فرزندداری با لذت	
		آرامش بخشی به فرزندان	

۳-۱-۱. سلامت جسمی و روانی زن

آرامش زنان در زندگی زناشویی بر سلامت جسمی و روحی، نشاط، افزایش اعتماد به نفس آنان و تحمل مشکلات مؤثر بوده است.

آرامش که دارم، رو همه چی اثر داره؛ اعصابم راحت، خواب و خوراکم خوبه، سالمم، روحیه م خوبه. (۴۵ ساله، با ۲۷ سال زندگی مشترک)

آرامش داشتن تو زندگی، اعتماد به نفس آدم رو می بره بالا. یکی هم اینکه آدم به خاطر اون دلخوشی و رضایت از زندگی راحت تر می تونه مشکلات رو تحمل کنه. من تو زندگی خیلی مشکل داشتم، اما چون شوهرم کنارم بود و خیالم از این بابت راحت بود، سختی و گزندگی مشکلات زیاد نبود. (۳۵ ساله، با هفده سال زندگی مشترک)

۳-۲-۲. موفقیت زن در عرصه های مختلف

زنان شرکت کننده در این پژوهش، موفقیت در تحصیل، شغل و سایر عرصه های زندگی را حاصل آرامش در زندگی زناشویی دانسته اند.

پیشرفت تحصیلی و شغلی من مدیون آرامشیه که تو زندگیم دارم. اگر آرامش نداشتم نمی تونستم درس بخونم، اما الان تمرکز فکر دارم و در آن واحد می تونم به مسائل مختلف فکر کنم. (۳۲ ساله، با هشت سال زندگی مشترک)

۳-۳-۳. رشد معنوی زن

زنان، رابطه بهتر با خداوند، رشد و تکمیل ایمان و آمادگی ارتقای روحی و معنوی را از نتایج آرامش در زندگی زناشویی دانسته اند. آنان همچنین آرامش حاصل از ازدواج را تکمیل کننده و افزایش دهنده آرامش حاصل از ایمان توصیف کرده اند.

به نظر من، آرامش حاصل از ازدواج، کامل‌کننده آرامش حاصل از ایمانه؛ چون با ازدواج آدم به یک سری آرامش‌های درونی و بیرونی می‌رسد که اون رو ارتباط آدم با خدا اثر می‌گذارد. مثلاً همین که من خدا رو به خاطر این زندگی خوب و آرامشی که دارم، شکر می‌کنم، آرامشی هم که به خاطر ایمانم دارم زیاد می‌شه. (سی ساله، با هشت سال زندگی مشترک)

اون شادی و نشاطی که آدم از آرامش داشتن تو زندگی با شوهرش می‌گیره، باعث می‌شه آمادگی ارتقای روحی و معنوی پیدا کنه. (۳۱ ساله، با هشت سال زندگی مشترک)

۳-۳-۴. تعامل مطلوب با همسر

زنان رابطه بهتر با همسر، شیرین‌تر شدن زندگی و اشتیاق همسر به حضور بیشتر در خانه را از پیامدهای آرامش خود در زندگی زناشویی توصیف کرده‌اند.

الان که آرامش دارم زندگی خیلی شیرین‌تره. چون آدم وقتی راحتی، شاد و خرمه، برخوردش با شوهرش هم خوبه؛ رو همه چی اثر داره، حتی طرز حرف زدن آدم با شوهرش فرق می‌کنه. (۲۹ ساله، با دوازده سال زندگی مشترک)

اینکه من و شوهرم دوست داریم زودتر برگردیم خونه، به خاطر آرامشیه که تو خونه داریم. من لحظه‌شماری می‌کنم که شوهرم برسه خونه، شوهرم کارش که تموم می‌شه، اگر مأموریت نداشته باشه، سریع میاد خونه، میگه عشقم اینه که پیام خونه. (چهل ساله، با یازده سال زندگی مشترک)

۳-۳-۵. حسن تعامل با فرزندان

رابطه بهتر با فرزندان، آرامش بخشی به آنان و فرزندپروری توأم با احساس لذت از دیگر پیامدهای آرامش زنان بوده است.

وقتی اعصابم راحتی و خودم آرومم، با بچه‌هامم خوبم و اون‌ها هم آرامش دارن. (۴۵ ساله، با ۲۴ سال زندگی مشترک)

خیلی از زندگی‌هایم راضیم. تو زندگی‌هایم آرامش داشتم و بچه‌هام رو با لذت بزرگ کردم. الان هم خودم بیشتر حوصله نوه‌هام رو دارم تا دخترم. (۵۵ ساله، با ۳۴ سال زندگی مشترک)

۳-۴. پیامدهای خانوادگی احساس آرامش زنان

پیامدهای خانوادگی، شامل آثار و تبعات مستقیم احساس آرامش برای اعضای

خانواده یعنی همسر و فرزندان و نیز آثار و تبعات غیرمستقیم احساس آرامش برای زنان است. مفاهیم و مقولات مربوط به پیامدهای خانوادگی آرامش زنان در زندگی زناشویی در جدول شماره «۴» آمده و سپس پیامدها به همراه نمونه‌هایی از صحبت‌های آنان بیان شده است.

جدول شماره «۴». مفاهیم و مقولات مربوط به پیامدهای خانوادگی

ردیف	مفاهیم	مقولات	فراوانی
۱	آرامش و تأمین نیازهای روانی فرزندان	آرامش و سلامت روانی فرزندان	۶
	آسیب ندیدن فرزندان در دوره بحرانی زندگی		
۲	موفقیت فرزندان در زندگی خانوادگی	موفقیت فرزندان در عرصه‌های مختلف زندگی	۳
	موفقیت فرزندان در تحصیل		
۳	آرامش و سلامت روانی همسر	آرامش و سلامت روانی همسر	۱
۴	موفقیت و پیشرفت شغلی همسر	موفقیت همسر	۱
۵	موفقیت در تربیت فرزندان	موفقیت در تربیت فرزندان	۹
	تربیت نسل خوب		
۶	تعاملات اجتماعی رضایت‌بخش	اعتبار و تعاملات اجتماعی مطلوب	۴
	کمک به دیگران در حل مشکلاتشان		
	اعتبار و مقبولیت اجتماعی		
	عدم دخالت دیگران در زندگی		

۳-۴-۱. سلامت روانی فرزندان

زنان آرامش، تأمین نیازهای روانی، سلامت و قوت روحی فرزندان را از نتایج آرامش خود در زندگی زناشویی بیان کرده‌اند.

پسر کوچیکم که سربازه می‌گه هر جا بگردم، اون خلاء روحیم رو فقط تو خونه خودمون می‌تونم پر کنم. پسر بزرگم سه ساله ازدواج کرده می‌گه میام خونه پدرم یه آرامش خاصی دارم. (۵۱ ساله، با ۳۵ سال زندگی مشترک)

من تو زندگیم آرامش داشتم و الان می‌بینم که الحمدلله بچه هامم از نظر روحی

سالمن و خیلی بالا هستن. (۶۳ ساله، با ۴۴ سال زندگی مشترک)

۳-۴-۲. موفقیت فرزندان در زندگی

زنان، موفقیت فرزندان‌شان در عرصه‌های مختلف از جمله زندگی خانوادگی و تحصیل را حاصل آرامش در زندگی زناشویی دانسته‌اند.

آرامش تو موفقیت تحصیلی بچه‌ها را خیلی مؤثر بوده؛ چون باعث شده هم خودم بتونم خوب بهشون رسیدگی کنم، هم فضای خانواده آروم باشه و بتونم با تمرکز و آرامش درس بخونم. (۴۵ ساله، با ۲۲ سال زندگی مشترک)

زندگی خوب و صمیمی و آرومی داریم. پسر من رفتارهای پدرم و مادرم با هم رو دیدم و همون رو تو زندگی پیاده کردم و خیلی هم موفقم. (۵۷ ساله، با ۳۵ سال زندگی مشترک)

۳-۴-۳. آرامش و سلامت روانی همسر

آرامش بخشی زنان به همسر و در نتیجه سلامت روان و احساس آرامش همسر، از دیگر پیامدهای آرامش زنان در زندگی زناشویی بوده است.

نقش من خیلی مهمه تو ایجاد آرامش تو خونه. شوهرم یه دفعه می‌شه کوره آتیش، اون موقع اون آرامشی که من دارم، کمک می‌کنه بتونم اونو آروم کنم. (۵۱ ساله، با ۲۷ سال زندگی مشترک)

۳-۴-۴. موفقیت همسر

موفقیت شغلی همسر از پیامدهای آرامش زنان و در نتیجه آرامش همسر در زندگی زناشویی بوده است.

آرامش تو موفقیت شغلی شوهرم نقش داشته؛ چون کارش یه جوریه که اگر ازش سلب آرامش کنم، فکرش مغشوش می‌شه و کل سیستم کارش به هم می‌ریزه. (۴۵ ساله، با ۲۲ سال زندگی مشترک)

۳-۴-۵. موفقیت در تربیت فرزندان

آرامش زنان در زندگی زناشویی به دلیل برقراری تعامل مثبت با فرزندان سبب موفقیت زنان در تربیت شایسته فرزندان بوده است.

رو تربیت بچه‌ها خیلی اثر داشته. اینکه آرامش داشتم باعث شده ذهنم باز باشه

و بتونم برای مسائل مختلف بچه‌ها هم فکر کنم و راه حل پیدا کنم. (۳۵ ساله، با هفده سال زندگی مشترک)

۳-۴-۶. اعتبار و تعاملات اجتماعی مطلوب

از دیگر پیامدهای آرامش زنان در زندگی زناشویی و در نتیجه آرامش خانواده، تعامل اجتماعی رضایت بخش بوده است.

نتیجه آرامشی که دارم اینه که همکلاسیم یه رفتار بدی می‌کنه، می‌تونم مدیریت کنم تا نه اون آسیب ببینه و نه من. در تعامل با خانواده خودم و همسر هم همین‌طور. مثلاً یه توهینی بهم می‌شه، با لبخند ردش می‌کنم و خود این، باز آرامشم رو بیشتر می‌کنه. (۳۲ ساله، با هشت سال زندگی مشترک)

همچنین زنان، اعتبار و پذیرش اجتماعی و دخالت نکردن دیگران در زندگی به دلیل رابطه مطلوب همسران و اعتبار و جایگاه خانواده نزد دیگران را از ثمرات آرامش در زندگی زناشویی بیان کرده‌اند.

یه اثر آرامش تو زندگی مشترک اینه که یه جور اعتبار و مقبولیت اجتماعی پیدا می‌کنی. تو فامیل هیچ‌کس راجع به زندگی ما حرف نمی‌زنه و یه حالت الگو داریم برای همه. (۴۵ ساله، با ۲۲ سال زندگی مشترک)

۴. بحث و نتیجه‌گیری

زنان، راهبردهای گوناگونی را برای کسب آرامش در زندگی زناشویی دنبال کرده‌اند. این راهبردها را می‌توان به دو دسته «راهبردهای نگرشی» و «راهبردهای تعاملی» تقسیم کرد. راهبردهای نگرشی، با تأثیرگذاری بر نگرش زنان، منجر به ایجاد و افزایش احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی شده است. تلاش برای دیدن نقاط قوت و ندیدن نقاط ضعف همسر، تعدیل انتظارات و خواسته‌ها و اصلاح ذهنیت خود در این دسته قرار می‌گیرند. فرآیند آرامش‌آفرینی راهبردهای نگرشی به این صورت بوده است که در مرحله اول منجر به تغییر نگرش زنان نسبت به مسائل مختلفی شده است که بر احساس آرامش مؤثرند و سپس در مرحله دوم این تغییر نگرش منجر به تغییر عملکرد زنان در راستای افزایش احساس آرامش زنان، همسر و فرزندان در زندگی زناشویی شده است.

راهبردهای تعاملی نیز با تأثیر بر تعامل زنان با همسر، فرزندان و خانواده‌ها منجر به ایجاد و افزایش احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی شده است. تلاش برای افزایش هماهنگی‌ها، گذشت، بازنگری رفتارها و اصلاح خود، مواجهه درست با اختلاف‌ها و بحران‌ها در زندگی و تلاش برای حل آنها، تلاش برای تعامل صحیح و سازنده با همسر، صبر، مدیریت درست ارتباط با خانواده خود و همسر، تلاش برای شناخت ویژگی‌های همسر و تنظیم تعاملات براساس آن، توجه و اهمیت دادن به همسر، تلاش برای انجام درست وظایف همسری و مادری، وفق دادن و سازگار کردن خود با همسر و شرایط زندگی در این دسته قرار می‌گیرند. فرآیند آرامش‌آفرینی راهبردهای تعاملی به این صورت بوده است که به‌طور مستقیم با ایجاد و افزایش تعاملات آرامش‌بخش در زندگی زناشویی موجب آرامش زنان شده است و همچنین این تعاملات آرامش‌بخش با ایجاد و افزایش احساس آرامش همسر و فرزندان به‌طور غیرمستقیم موجب آرامش زنان در زندگی زناشویی شده است.

زنان شرکت‌کننده در این پژوهش، نداشتن دغدغه نگران‌کننده را آرامش دانسته‌اند. با این نگاه، آرامش حاصل از برخی از راهبردهای زنان، منجر به رفع دغدغه‌های نگران‌کننده نشده و فقط با جلوگیری از ایجاد فضای تنش و مجادله در ارتباط با همسران، موجب ایجاد فضایی آرام در خانواده و پایداری زندگی زناشویی شده است. برای نمونه، گذشت موجب آرامش حقیقی زنان نشده، بلکه زنان تصمیم گرفته‌اند با گذشتن از حق خود و پرهیز از جدال و مبارزه در زندگی زناشویی، فضایی آرام و عاری از تنش در خانواده ایجاد کنند و این راهبرد را موجب پایداری زندگی زناشویی دانسته‌اند.

بررسی پیامدهای احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی نشان می‌دهد آرامش زنان، آثار و پیامدهای مختلفی در زندگی داشته که می‌توان آنها را در دو دسته کلی «پیامدهای فردی» و «پیامدهای خانوادگی» تقسیم کرد:

پیامدهای فردی، شامل تبعات و آثار مستقیم احساس آرامش برای زنان و تبعات و آثار غیرمستقیم، احساس آرامش برای اعضای خانواده آنان یعنی همسر و فرزندان است.

پیامدهای سلامت جسمی و روانی زن، موفقیت در عرصه‌های مختلف زندگی فردی، رشد معنوی زن، تعامل مطلوب زن با همسر و فرزندان در این دسته قرار می‌گیرند. پیامدهای خانوادگی، شامل آثار و تبعات مستقیم احساس آرامش برای اعضای خانواده و نیز آثار و تبعات غیرمستقیم احساس آرامش برای زنان است. آرامش و سلامت روانی فرزندان، موفقیت فرزندان در زندگی، آرامش و سلامت روانی همسر، موفقیت همسر، موفقیت در تربیت فرزندان، اعتبار و ارتباطات اجتماعی مطلوب در این دسته قرار می‌گیرند.

توجه به فرآیند آرامش‌آفرینی راهبردهای زنان برای کسب آرامش و پیامدهای آن در زندگی زناشویی نشان می‌دهد که این راهبردها افزون بر آرامش‌آفرینی اولیه، با پیامدهای آرامش، آرامشی ثانویه نیز برای زنان ایجاد می‌کنند؛ زیرا پیامدهای آرامش زنان، خود عواملی آرامش‌آفرین می‌شوند که آرامش را برای زنان در زندگی زناشویی به ارمغان خواهند آورد. پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز مواجه بوده که از جمله آنها، کمبود منابع مطالعاتی در زمینه احساس آرامش در زندگی زناشویی است. همچنین با توجه به اینکه پژوهش در ارتباط با حوزه خصوصی زندگی افراد و رابطه همسری آنان بوده است، محدودیت‌ها و دشواری‌های خاصی به همراه داشته است.

با توجه به اینکه پژوهش حاضر فقط به مطالعه راهبردهای زنان برای کسب آرامش پرداخته است، بررسی راهبردهای مردان نیز می‌تواند اطلاعات مفیدی در این زمینه در اختیار قرار دهد. همچنین بررسی موضوع از دیدگاه همسران؛ یعنی مصاحبه با زوجها موجب فهم جامع و دقیقی از موضوع خواهد شد؛ زیرا مقایسه و بررسی همزمان نظرات زن و مرد، محقق را به تحلیل صحیح‌تری از ابعاد مسأله رهنمون خواهد شد.

فهرست منابع

* قرآن کریم

۱. ابوالعالی، خدیجه (۱۳۹۱). پژوهش کیفی از نظریه تا عمل. تهران: علم.
۲. افروز، غلامعلی (۱۳۹۰). روانشناسی خانواده: همسران برتر. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
۳. امانی، حدیثه (۱۳۹۰). نقش زن در آرامش خانواده. نشریه طهورا، ۹(۴)، ۸۳-۶۱.
۴. ایپکچی، مریم (۱۳۹۰). بررسی احکام آرامش بخش قرآن در حیطه نظام خانواده. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده الهیات و معارف اسلامی.
۵. بانکی پورفرد، امیرحسین (۱۳۹۱). سز دلبران: عوامل آرامش بخش و نشاط آفرین در خانواده. اصفهان: حدیث راه عشق.
۶. بنی فاطمه، حسین، و طاهری تیمورلویی، طاهره (۱۳۸۸). تعیین عوامل اجتماعی- فرهنگی مرتبط با میزان رضایت از زندگی زناشویی در میان زنان متأهل شهر آذرشهر. نشریه مطالعات جامعه‌شناسی، ۱۲(۱)، ۷-۳۰.
۷. پناهی، احمدعلی (۱۳۸۷). خانواده از منظر دین و روانشناسی. نشریه معرفت، ۱۲(۱۷)، ۱۳-۳۴.
۸. جرجانی، ابوالمحاسن (۱۳۷۷). جلاء الأذهان و جلاء الأحرار. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۹. صادقی تهرانی، محمد (۱۳۶۵). الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن. قم: انتشارات فرهنگ اسلامی.
۱۰. طاهرزاده، اصغر (۱۳۸۷). زن آن‌گونه که باید باشد. اصفهان: لب المیزان.
۱۱. طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۴). تفسیر المیزان. مترجم: موسوی همدانی، سید محمد باقر. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه.
۱۲. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۷). تفسیر جوامع الجامع. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
۱۳. طوسی، محمدبن حسن (بی تا). التبیان فی تفسیر القرآن. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۴. فضل اله، سید محمد حسین (۱۴۱۹ ه. ق). تفسیر من وحی القرآن. بیروت: دار الملائک للطباعه والنشر.
۱۵. قرآنی، محسن (۱۳۸۳). تفسیر نور. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۱۶. قرشی، سید علی اکبر (۱۳۷۷). تفسیر احسن الحدیث. تهران: بنیاد بعثت.
۱۷. گنابادی، سلطان محمد (۱۳۷۲). بیان السعاده فی مقامات العباده. مترجم: خانی، رضا، و ریاضی، حشمت اله. تهران: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور.
۱۸. گنابادی، سلطان محمد (۱۴۰۸ ه. ق). تفسیر بیان السعاده فی مقامات العباده. بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
۱۹. محمدی، بیوک (۱۳۸۷). درآمدی بر روش تحقیق کیفی. تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
۲۰. مدرسی، سید محمد تقی (۱۴۱۹ ه. ق). من هدی القرآن. تهران: دارمحبی الحسین.
۲۱. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الإسلامیه.
۲۲. هداوندی، محبوبه (۱۳۸۶). بررسی عوامل مؤثر بر ایجاد آرامش در خانواده و رضایت از زندگی خانوادگی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی.