

بررسی رابطه بین «سبک زندگی اسلامی» با «رضایت زناشویی» با واسطه‌گری «خوش‌بینی»

احمد برجلی*
فرامرز سهرابی**
حسین اسکندری***
عبدالله معتمدی****
احمد قلاح*****

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی رابطه بین «سبک زندگی اسلامی» با «رضایت زناشویی» با واسطه‌گری «خوش‌بینی» است. روش آن، همبستگی و تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزار AMOS20 است. جامعه آماری کارکنان متأهل دولت تعیین شد، به طوری که ۲۱۴ نفر از کارمندان متأهل (۹۴ مرد و ۱۲۰ زن) سازمان حمایت مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان ساکن در شهر تهران به صورت خوشه‌ای و تصادفی انتخاب شدند و به پرسشنامه رضامندی همسران (افروز)، پرسشنامه خوش‌بینی اسلامی (نوری) و پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی (حیرت و همکاران) پاسخ دادند. یافته‌ها نشان داد بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری ($P < 0/01$) وجود دارد، به طوری که سبک زندگی اسلامی اثر مستقیم و معنادار بر رضایت زناشویی دارد ($P < 0/05$)؛ همچنین، مقدار استاندارد اثر غیرمستقیم سبک زندگی با واسطه‌گری خوش‌بینی بر رضایت زناشویی در سطح $0/05$ معنادار می‌باشد. بنابراین سبک زندگی اسلامی با واسطه‌گری خوش‌بینی، بر رضایت زناشویی اثر غیرمستقیم دارد و دو متغیر خوش‌بینی و سبک زندگی اسلامی، رضایت زناشویی را تبیین می‌کنند. واژگان کلیدی: رضایت زناشویی، سبک زندگی اسلامی، خوش‌بینی، روان‌شناسی خانواده، زوج درمانگری.

* دانشیار و عضو هیئت علمی روان‌شناسی یالینی دانشگاه علامه طباطبایی (نویسنده مسئول)
** استاد تمام و عضو هیئت علمی روان‌شناسی یالینی دانشگاه علامه طباطبایی
*** دانشیار و عضو هیئت علمی روان‌شناسی یالینی دانشگاه علامه طباطبایی
**** دانشیار و عضو هیئت علمی روان‌شناسی یالینی دانشگاه علامه طباطبایی
***** دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی دانشگاه علامه طباطبایی
تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۸/۲۹ تاریخ تأیید: ۱۳۹۷/۴/۲۵

Email: borjali@atu.ac.ir

Email: Sohrabi@atu.ac.ir

Email: sknd@atu.ac.ir

Email: A_moatamedy@yahoo.com

Email: affa1001@gmail.com

مقدمه

زندگی زناشویی یکی از جهانی‌ترین نهادهای بشری است که از دو نفر یا توانایی‌ها و استعداد‌های متفاوت و یا نیازها و علایق مختلف و در یک کلام با شخصیت‌های گوناگون تشکیل شده است (گلدنبرگ،^۱ ۱۳۹۲). رابطه زن و شوهری، زیربنای عملکرد خانواده است و خانواده سالم، زیربنای سلامت جامعه است و ملاحک تعیین‌کننده خانواده سالم، ازدواج موفق است (گریف و مل‌هرب،^۲ ۲۰۰۱). افرادی که ازدواج موفقی دارند، سطح بالاتری از سلامت عمومی را نشان می‌دهند (کار،^۳ ۲۰۰۶)، از احساس بهزیستی بالاتری برخوردارند و کمتر به بیماری‌های مزمن مانند مشکلات قلبی-عروقی مبتلا می‌شوند (ارویدسون^۴ و همکاران، ۲۰۰۶). این افراد در صورت بیماری به درمان بهتر پاسخ می‌دهند (قواس و استروس،^۵ ۱۹۹۲)، رفتارهای خودمراقبتی و پیشگیرانه بهتری دارند، نسبت به بیماری‌ها نگرش مثبت دارند، مسئولیت‌پذیری و تعاملات اجتماعی بهتری نشان می‌دهند، هزینه‌های درمانی کمتری را پرداخت می‌کنند (اندرسون و فانل،^۶ ۲۰۰۵)، توانایی بهتری برای مقابله با مشکلات و بیماری‌ها دارند و از زندگی خود راضی‌ترند و بیشتر عمر می‌کنند (آماتو، لومیس و بوس،^۷ ۲۰۰۵).

در طرف مقابل، ازدواج ناموفق و نارضایتی از رابطه زناشویی با سلامت عمومی پایین، ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن و برانگیختگی‌های قلبی-عروقی همراه است (آماتو و کیس،^۸ ۲۰۱۱). این‌گونه زوج‌ها نشانه‌های افسردگی، اضطراب و پریشانی روانی بیشتری را تجربه می‌کنند (کوین،^۹ ۲۰۰۴)، رفتارهای آسیب‌زای بیشتری از جمله مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر را نشان می‌دهند، مستعد خشونت فیزیکی، خیانت زناشویی و طلاق هستند و بروز متعدد مشکلات پزشکی و روان‌پزشکی را تجربه می‌کنند (لانگ و یانگ،^{۱۰} ۲۰۰۷). این وضعیت نه تنها برای خود زوج‌ها تهدیدکننده است، بلکه پیامدهای منفی و آشفتگی‌های درازمدت و نهفته‌ای را برای فرزندان در پی دارد. سلامت و امنیت اجتماعی آنان را به شدت تهدید می‌کند (شاو، وینسلو و فلانگمن،^{۱۱} ۱۹۹۹). بالاترین میزان بهزیستی برای فرزندان است که والدین آنها اختلاف کمتری با هم دارند، یا هم زندگی می‌کنند و از زندگی زناشویی خود احساس خرسندی دارند، ولی فرزندان متعلق به زوج‌های متعارض، مشکلات بیشتری در حوزه روان‌شناختی، تحصیلی و اجتماعی نشان می‌دهند

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| 1. Goldenberg | 2. Greeff & Malherbe |
| 3. Carr | 4. Arvidsson |
| 5. Ghavasse & Strauss | 6. Andersson & Funnell |
| 7. Amato, Loomis & Booth | 8. Keith |
| 9. Queen | 10. Long & Young |
| 11. Shaw, Winslow & Flanagan | |

(آماتو و کیدال،^۱ ۲۰۰۸). یکی از نشانه‌های ازدواج موفق، رضایت زناشویی در طول زندگی مشترک است. رضایت زناشویی، وضعیتی است که زوجین از ازدواج یا یکدیگر و یا هم بودن، احساس شادمانی و رضایت دارند. هنگامی که روابط میان زن و مرد در خانواده رضایت‌بخش باشد، آرامشی بر خانواده حاکم می‌شود که موجب کارایی بهتر فرزندان و به دنبال آن افزایش عملکرد بهتر خانواده در جامعه می‌گردد (کوهن^۲ و همکاران، ۲۰۰۹؛ داکین و وامپلر،^۳ ۲۰۰۸؛ شفیع، ۱۳۸۶؛ باتزر و کمپبل،^۴ ۲۰۰۸ و هلیست^۵ و دیگران، ۲۰۰۷؛ به نقل از ایمان و همکاران، ۱۳۹۱).

پژوهشگران بر این باورند که عقاید مذهبی تأثیر بسزایی در استحکام خانواده و رضایت زناشویی دارد، زیرا ارزش‌های مذهبی بر دیدگاه زوج‌ها درباره اهداف ازدواج و میزان توافقی که هر یک از آنها بر موضوعات خاص دارند، اثر می‌گذارد (پارگمنت و ماهونی،^۶ ۲۰۰۵). از شواهد مستقیم که نشان از تأثیر ارزش‌های مذهبی بر دیدگاه زوجین درباره ازدواج دارد، این است که افراد یا ارزش‌های مذهبی بیشتر، به احتمال زیاد ازدواجشان را همچون رابطه‌ای با کیفیت معنوی (مبارک و مقدس) می‌دانند و معتقدند که خداوند ازدواج آنان را حفظ می‌کند (ماهونی و همکاران، ۱۹۹۹؛ به نقل از رضاپور و همکاران، ۱۳۹۲). ایمان به خدا موجب می‌شود نگرش فرد به کلی هستی هدفدار و یا معنا شود و نداشتن ایمان به خدا سبب می‌شود که فرد انسجام و آرامش نداشته باشد. این امر موجب ضعف و منشأ اختلاف‌های بسیاری در زندگی خانوادگی است (دوناهو و ینسون،^۷ ۱۹۹۵)، ولی ارزش‌ها به زندگی معنا می‌بخشند و پناهگاهی در اوج بحران زندگی (غم و اندوه، فقدان و ماتم) تلقی می‌شوند. ویلیام جیمز^۸ می‌گوید: «امواج خروشان سطح اقیانوس، هرگز آرامش اعماق آن را بر هم نمی‌زند. بنابراین در نظر کسی که اهداف و حقایق بزرگ‌تر و باثبات‌تر را در نظر دارد، فراز و نشیب‌های روزانه زندگی، موضوعات نسبتاً بی‌اهمیتی جلوه می‌کند. از این رو یک شخص واقعاً متدین، تزلزل‌ناپذیر است و فارغ از هر دغدغه و تشویش، برای انجام دادن هرگونه وظیفه‌ای که روزگار پیش آورد، با خونسردی آماده و مهیاست» (فرانکل،^۹ ۱۳۸۸)، ولی زمانی این باورها به کمک بشر می‌آید که به‌عنوان سبک زندگی فرد در افکار، رفتار و عادات او نقش بسته باشد.

برای نمونه خداوند در کتاب آسمانی قرآن کریم می‌فرماید: «آگاه باشید که دوستان خدا هرگز هیچ ترسی (از حوادث آینده عالم) و هیچ حسرت و اندوهی (از وقایع گذشته جهان) در

1. Cheadle

3. Dakin & Wampler

5. Hollist

7. Donahue & Benson

9. Frankl, V.

2. Cohen

4. Butzer & Campbell

6. Pargament & Mahoney

8. James, w.

دل آنها نیست».^۱ زیرا قرآن کریم راه رفع اضطراب و به وجود آمدن آرامش در زندگی انسان را «یاد خدا» می‌داند و می‌فرماید: «آگاه شوید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست».^۲ مسلم است منظور از ذکر خدا در این آیه تنها یادآوری به زبان نیست، زیرا زبان ترجمان قلب است. مقصود آیه این است که با تمام قلب و جان، به عظمت، علم، آگاهی، حضور و نظارت خداوند توجه داشته باشید، به طوری که این توجه، مبدأ حرکت و فعالیت درونی انسان به سوی نیکی‌ها در سراسر زندگی از جمله محیط خانواده گردد و میان فرد، خطا و لغزش، سد محکمی ایجاد کند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ج ۱۰، ص ۲۱۵-۲۱۷).

سبک زندگی مجموعه‌ای ترکیب‌یافته از آداب است. آداب جمع کلمه ادب و به معنای ظرافت در رفتار است (مانند آداب غذا خوردن، صحبت و زندگی کردن) و این مجموعه کامل از ادب‌ها است که نتیجه‌ای خوشایند و مورد پسند را به جای می‌گذارد. در نتیجه سبک زندگی دینی سبکی است که الگوهای مطرح در آن از ترجیحات دینی یا مبتنی بر مبانی دینی پدید آمده است و در این سبک زندگی، خوشایندی دنیا و آخرتی، انسانی و الهی را شامل می‌شود که کامل‌ترین نوع رشد و تعالی است (ناب، ۱۳۹۲).

سبک زندگی اسلامی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی است که گستره شناخت، عواطف، نیات و رفتار فرد را در طول زندگی دنیای مادی تا معنوی (برای نیازهای دنیا تا آخرت و بی) در همه ابعاد پوشش داده است (کاویانی، ۱۳۹۱) و دین اسلام و به دنبال آن سبک زندگی اسلامی به استناد آیه ۳ سوره مائده، کامل‌ترین دین و سبک زندگی برای سعادت دو دنیای بشر می‌باشد^۳ و نقش تعیین‌کننده‌ای در رضایت زناشویی دارد (آقایی و دیگران، ۱۳۸۳)، زیرا چارچوب این سبک بر مبنای اخلاق بنا شده است که فلسفه بحث همه انبیاست و از آنجایی که انسان به دلیل نقص اطلاعات نیاز به الگوی کامل برای انتخاب صحیح سبک زندگی دارد، قرآن کریم برای ارائه الگوی مناسب سبک زندگی، از پیامبر گرامی اسلام ﷺ به عنوان الگوی کامل و صاحب «خلق عظیم» یاد کرده است و خدا می‌فرماید: «در حقیقت تو به نیکو خلقی عظیم آراسته‌ای»^۴ و او را اسوه اخلاق و سبک زندگی اسلامی معرفی می‌کند: «قطعاً برای شما در { اقتدا به } رسول خدا سرمشقی نیکوست»^۵ و در ادامه پیامبر اسلام ﷺ نیز با بیان حدیث ثقلین، قرآن و اهل بیتش را الگوی سبک زندگی پس از خود قرار داده‌اند و این سبک زندگی را برای تمام ادوار تا روز قیامت برای سعادت و خوشبختی در دنیا و آخرت تبیین کرده‌اند.

۱. «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس، ۶۲).

۲. «أَلَا يَذَّكَّرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸).

۳. «الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَ اَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَ رَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا».

۴. «وَ إِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ» (قلم، ۴).
۵. «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ» (احزاب، ۲۱).

از نظر اسلام، رضایت زناشویی حالتی است که در آن زن و شوهر براساس سبک زندگی اسلامی از ازدواج یا یکدیگر و یا هم بودن، «... احساس طمأنینه و آرامش داشته باشند...» (روم، ۲۱). علامه طباطبایی در تفسیر المیزان در ذیل این آیه می‌نویسد: «هر یک از زن و مرد در حد خود و فی نفسه، ناقص و محتاج به طرف دیگر است و از مجموع آن دو، واحدی تام و تمام درست می‌شود و به خاطر همین نقص و احتیاج است که هر یک به سوی دیگری حرکت می‌کند و چون بدان رسید، آرامش و سکونت می‌یابد؛ چون هر ناقصی مشتاق به کمال است و هر محتاجی مایل به زوال حاجت و فقر خویش است» (طباطبایی، ۱۳۶۶، ج ۱۶، ص ۲۶۳). در نتیجه از آنجا که ازدواج به آرامش قلبی زن و مرد می‌انجامد، در رستگاری و نزدیکی او به خداوند نیز نقش مهمی دارد.

در برخی پژوهش‌ها ارتباط دینداری و اعتقادات مذهبی با متغیرهای زیادی در رابطه با زوجین از جمله سازگاری زناشویی، سلامت روانی و میزان تعارض‌ها بررسی شده است. والریت و لاری^۱ (۱۹۹۵)، در تحقیقات خود نشان دادند آموزه‌های دینی با تغییر سبک زندگی و سازماندهی روابط بین‌فردی و سلامت اخلاقی و معنوی همبستگی دارد. مولینز، پروت، پراکت و هریسون^۲ (۲۰۰۱)، نشان دادند دیندار بودن به‌طور معناداری با سازگاری زناشویی رابطه دارد. پری^۳ (۲۰۰۶) به این نتیجه رسید که بین اعتقادات مذهبی، رضایت زناشویی و رضایت از زندگی خانوادگی رابطه وجود دارد. دادلی و کوسینکی^۴ (۲۰۰۶)، نشان دادند همبستگی قوی بین رضایت زناشویی و اعمال مذهبی و تجربه مذهبی (احساس نزدیکی به خدا) وجود دارد. پرومن^۵ (۲۰۰۰)؛ هیتون و پرات^۶ (۲۰۰۴)؛ روینسون و بلنتون^۷ (۲۰۰۵) نیز به این نتیجه رسیدند که اعمال و عقاید مذهبی نیروی تازه‌ای به خانواده و اعضای آن می‌بخشد و بر صمیمیت، محبت، تعهد و در نتیجه رضایت زناشویی مؤثر است.

در تعریف خوش‌بینی چند نظریه عمده وجود دارد: ۱. به اعتقاد کارور و شیر^۸ (۲۰۰۵)، خوش‌بینی سرشتی، گرایشی در فرد است که براساس آن فرد انتظار دارد بهترین نتایج برای او در آینده رقم بخورد. این دیدگاه سلامت روانی، سلامت جسمانی و سازگاری روان‌شناختی افراد خوش‌بین را ناشی از سبک‌های مقابله‌ای آنان می‌داند.

۲. سلینگمن^۹ (۲۰۰۲)، خوش‌بینی را یک حالت شناختی می‌داند که به نحوه تفکر افراد درباره

علت‌ها برمی‌گردد.

1. Valeriet & Lari

3. Perry

5. Broman

7. Robinson & Blanton

9. Seligman

2. Mullins, Proett, Breckett & Harisson

4. Dudley & Kosinski

6. Heaton & Pratt

8. Carver & Scheier

بر اساس نظریه درماندگی آموخته‌شده سلیگمن، خوش‌بینی و بدبینی افراد به سبک تبیین آنان برمی‌گردد. سبک تبیین روشی است که فرد بر اساس آن رویدادها را به علل و عوامل خاص نسبت می‌دهد (پترسون و استن، ۲۰۰۲).

سلیگمن و همکارانش (۲۰۰۵) یا تکیه بر داده‌هایی که از یک سو نشان‌دهنده رابطه خوش‌بینی یا کارکردهای مثبت روانی و از سوی دیگر ارتباط خوش‌بینی با دینداری و معنویت است، خوش‌بینی را به‌عنوان متغیر واسطه‌ای در رابطه دینداری یا سازگاری روانی (رضایت از زندگی) مطرح کردند که یافته‌ها فرضیه‌شان را تأیید کرد. خوش‌بینی به مسائل زندگی و تبیین‌های خوش‌بینانه از حوادث ناخوشایند، بر توانایی رویارویی فرد با مشکلات تأثیر می‌گذارد (حسینی سده و فتحی آشتیانی، ۱۳۸۹). همچنین خوش‌بینی به یک انتظار تعمیم‌یافته اشاره دارد که فرد بر اساس آن، احساس می‌کند هنگام رویارویی با مشکلات، نتایج خوشایند رخ خواهد داد. در نتیجه، خوش‌بینی، سلامت روانی (نشانگان و سواس، بی‌اختیاری، افسردگی و خصومت) و سلامت جسمانی (اختلال خواب و پرتنش) را پیش‌بینی می‌کند (نوری و سقایی‌بی‌ریا، ۱۳۸۸) و در اداره جزر و مد زندگی روزانه و کنار آمدن با حوادث بسیار استرس‌زا و تهدیدکننده به افراد کمک می‌کند (بویری، ۱۳۸۶).

در منابع اسلامی سه مؤلفه الف) توجه به جنبه‌های مثبت زندگی (توجه به ویژگی‌های خدا، جهان، خود و دیگران)؛ ب) تفسیر مثبت رویدادها (توجه به حکمت‌ها، موقتی و قابل حل بودن مشکلات)؛ و ج) انتظار مثبت نسبت به آینده (خوش‌بینی به کمک خدا و دیگران و انتظار وقوع رویدادهای خوشایند)؛ می‌تواند شکل‌دهنده مفهوم خوش‌بینی اسلامی باشد (نوری و سقایی‌بی‌ریا، ۱۳۸۸)؛ زیرا دین اسلام همواره به خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی نسبت به خدا، دنیا و همچنین عملکرد دیگران، فراموش کردن معایب آنها، نادیده گرفتن کاستی‌ها و توجه به مثبت‌ها سفارش می‌کند.

خوش‌بینی به خداوند انسان را به توجه، پذیرش، رضایت و شکرگزاری نسبت به داشته‌ها و همچنین دعا، توکل و امید به خدا برای نداشته‌ها ترغیب می‌کند. طبق رهنمودهای دین اسلام، توکل به خدا عاملی برای آرامش فرد و آسانی مسائل زندگی است. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرمایند: «هر کس به خدا توکل کند، دشواری‌ها برای او آسان می‌شود و اسباب برایش فراهم می‌گردد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۹۰۲۸). حضرت محمد صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: «بنده‌ای نیست که به خداوند خوش‌گمان باشد مگر آنکه خدا نیز طبق همان گمان یا او رفتار می‌کند» (مجلسی، ۱۰۳۷، ج ۷، ص ۸۱) و امام رضا علیه السلام فرموده‌اند: «گمان خود را به خدا نیکو گردان، به درستی که خدای بزرگ

می فرمایند: «من نزد گمان عبد مؤمن هستم اگر گمان خوب داشته باشد من جزای او را به خوبی می دهم و اگر گمان بد داشته باشد جزای او را به بدی خواهم داد» (محمّدی ری شهری، ۱۳۷۵، ج ۲، ح ۱۱۵۸). پس یا توجه به نگرش اسلامی به هستی، در مشکلات و سختی های زندگی جایی برای پدینی فرد مسلمان نسبت به زندگی وجود ندارد، زیرا هر چیزی دقیق محاسبه شده است، تمام سختی ها و عملکرد فرد محاسبه می شود، و به کسی ظلم نخواهد شد (کاویانی، ۱۳۹۱). چنانچه قرآن کریم می فرماید: «پس هر کس هموزن ذره ای نیکی کند [نتیجه] آن را خواهد دید و هر کس هموزن ذره ای بدی کند [نتیجه] آن را خواهد دید»^۱.

در مورد خوش بینی نسبت به گفتار مردم، امام علی علیه السلام می فرماید: «به سخنی که از کسی صادر می شود تا جایی که برای آن محمل خیر می یابی، گمان بد مبر» (نهج البلاغه، ح ۳۶۰) و در خصوص ضرورت خوش بینی نسبت به رفتار دیگران می فرماید: «مؤمن ... پرده ای را تدرود و رازی را آشکار تسازد، مشغولیتش زیاد و شکایتش اندک است. اگر خوبی بیند به یاد آورد و اگر بدی بیند نهان کند، عیب را بپوشد و غیب نگهدار باشد (آبروی مردم را در نبودنشان نگه دارد). از خطا درگذرد و از لغزش چشم پوشی کند»^۲. امام صادق علیه السلام یا اشاره به این آیه «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (بقره، ۸۳) می فرماید: «تا زمانی که یقین ندارید کار دیگران شر و قبیح و ناپسند است درباره آن جز دآوری خیر و نیکو نداشته باشید» (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۲، ص ۱۶۴). در نتیجه خوش بین ها تفسیرهای مثبت و پدیین ها تفسیرهای منفی از رفتارهای دیگران دارند و این مثبت نگری سبب هیجان و رفتار مثبت متقابل می شود که نتیجه آن جذب بیشتر افراد از جمله زوجین به یکدیگر است.

افکار پدینانه در زندگی زناشویی به مرور می تواند تبدیل به عادت و ساختن خطاهای شناختی فاجعه ساز و در نتیجه فاصله عاطفی، پر خاشگری، انتقام گیری و ... (که پیامدهای آنست) شود. برای نمونه، غیرت نابجا یکی از پیامدهای پدینی است که با استمرار آن رضایت زناشویی کاهش خواهد یافت. در این خصوص امام علی علیه السلام به امام حسن علیه السلام فرمودند: «از غیرت نابجا نسبت به زنان بپرهیز که زن سالم را به بیماری می کشاند و پاکدامنی را به بدگمانی و اندیشه گنه کاری» (نهج البلاغه، نامه ۳۱) و نتیجه آن بی اعتمادی، کاهش آرامش روانی و رضایت زوجین از یکدیگر است. یکی دیگر از ویژگی های افراد پدیین توجه و تمرکز به نکات منفی و نقص ها و در نتیجه ناراضی و شکایات مستمر از شرایط زندگی است. منفی نگری منجر به ابراز پیوسته مشکلات و اسرار خانوادگی نزد دیگران می شود. حضرت علی علیه السلام می فرماید: «مؤمن کارهای خیر را به زبان

۱. «فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ * وَ مَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ» (الزلزال، ۷ و ۸).

۲. «الْمُؤْمِنُ لِإِبْنَتِكَ سِرًّا وَلَا يَكْتُمُ سِرًّا كَثِيرًا بَلْوَى قَلِيلِ الشُّكْوَى إِنْ رَأَى خَيْرًا ذَكَرَهُ وَ إِنْ عَابَتْ سِرًّا سَرَّهُ بِسِرِّ الْعَيْبِ وَ يَحْفَظُ الْعَيْبَ وَ يَتَّقِي الْعَثْرَةَ وَ يَعْفِرُ الرِّئْلَةَ» (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۲).

می‌آورد و کارهای بد را پوشیده نگه می‌دارد و آن را یا دیگران در میان نمی‌گذارد»، زیرا مطرح کردن ویژگی‌های بد افزون بر عواقب انتشار آنها، با ایجاد تمرکز بیشتر بر نکات منفی، هیجان‌ات منفی فرد را بالا می‌برد و در پایداری خانواده نیز نقش منفی بر جای می‌گذارد (نوری و سقایی‌زیا، ۱۳۸۸). در مقابل، اگر همسری سبک زندگی توأم با تمرکز بر مثبت‌های زندگی و تفسیر خوش‌بینانه نسبت به حل مسائل را داشته باشد یا حفظ آرامش روانی و هیجانی، تصمیم‌های درست و منطقی‌تری برای حل مسئله خواهد گرفت.

از سوی دیگر، رضایت و شکرگزاری ناشی از توجه به مثبت‌های زندگی، از پیامدهای خوش‌بینی است که دین مبین اسلام بارها مردم را به سپاسگزاری در قبال نعمت‌ها و امکانات سفارش کرده است. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «گواراترین زندگی برای کسی است که به آنچه خداوند قسمت او کرده، خرسند و راضی باشد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۳۳۹۷). شکرگزاری مستلزم شناخت نعمت‌ها و توجه به داشته‌هاست که نشانه خوش‌بینی به خدا و الطاف و حکمت‌هایش است. البته این سپاسگزاری می‌بایست ته‌تها از خدا بلکه از دیگر انسان‌ها نیز انجام شود، زیرا سپاسگزاری نقش مهمی در جذب افراد دارد و مایه خشنودی، مهربانی و استمرار کمک و همیاری است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «تشکر تو از کسی که نسبت به تو راضی باشد، خشنودی و وفاداری را زیاد می‌کند و سپاسگزاری نسبت به کسی که به تو خصمن است، موجب صلاح و مهربانی است».^۱ در نتیجه زوجین خوش‌بین (یا تفسیر مثبت رویدادها، توجه و رضایت نسبت به عدالت خدا، قوانین عالم زحمات همسر و داشته‌ها و نعمت‌های زندگی، و ابراز قدردانی آگاهانه) موجب صمیمیت بیشتر در خانواده می‌شوند.

نتیجه پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد خوش‌بینی با تأثیری که بر افکار و رفتار می‌گذارد، رابطه معکوس یا افکار اضطرابی (نوری و جان‌پزگی، ۱۳۹۲)، اضطراب و افسردگی (ونگ و لیم،^۲ ۲۰۰۹؛ دبیبی و همکاران، ۲۰۱۰؛ بنیامینی و روزینر،^۳ ۲۰۰۸؛ ون در ویلدن و همکاران، ۲۰۰۷؛ چانگ و فارحی،^۴ ۲۰۰۱؛ اندرسون،^۵ ۱۹۹۶؛ و رادی و همکاران، ۱۳۹۲) و افسردگی روان‌تسی (بنیامینی و روزینر، ۲۰۰۸) و رابطه مستقیم یا سلامت جسمی (اسمیت^۶ و همکاران، ۱۹۸۹)، سلامت روانی (شهنی بیلاق و همکاران، ۱۳۸۳)، سلامت معنوی (عسگری و همکاران، ۱۳۸۸)،

۱. شُكْرُكَ لِلرَّاضِي عَنْكَ بِرَبِّدُهُ رِضًا وَ وِفَاءً، شُكْرُكَ لِلسَّخِطِ عَلَيْكَ يُوجِبُ لَكَ وَهْهُ صَلاَحًا وَ تَعَطُّفًا (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۴).

2. Wong & Wong

3. Debbie

4. Benyamini & Roziner

5. Ven der Velden

6. Chang & Farrehi

7. Anderson

8. Smith

روابط نزدیک (شیر و کارور، ۱۹۸۵)، کارآمدی خانواده (جمالی زواره، ۱۳۸۷)، رضایتمندی از زندگی (نوری و سقایی‌زیا، ۱۳۸۸)، رضایت شغلی (لوتانز و یوسف، ۲۰۰۷^۱)، سازگاری یا تنش‌های زندگی (حسن‌شاهی، ۱۳۸۵) مقاومت در برابر استرس (اسونس، ۲۰۰۶^۲)، شادی زناشویی (دینر^۳ و همکاران، ۲۰۰۳) دارد. ارتباط مثبت خوش‌بینی یا سلامت روان و رابطه معکوس آن یا افسردگی و اضطراب بدین جهت در رضایت زناشویی مؤثر است که همسرانی که نگرش مثبتی نسبت به خود و دیگران دارند، کمتر از همسرانی که نگرش منفی به خود دارند، دچار افسردگی و پیامدهای آن می‌شود و شادی زناشویی بیشتری را گزارش می‌کنند (دینر، ۲۰۰۴؛ به نقل از حیرت و همکاران، ۱۳۹۰).

در خصوص رابطه مستقیم خوش‌بینی با رضایت زناشویی نیز پژوهش‌های مچاتی^۴ (۲۰۱۳)؛ کوین (۲۰۱۱)؛ دادلی و کوسینکی (۲۰۰۶)؛ مونتریو^۵ (۲۰۰۶)؛ پری (۲۰۰۶)؛ هیتون و پرات (۲۰۰۴)؛ مک‌نالتی و کارنی^۶ (۲۰۰۴)؛ رجبی و همکاران (۱۳۹۴)؛ سیدابراهیمی و همکاران (۱۳۹۴)؛ حیرت و همکاران (۱۳۹۰)؛ مردانی حموله و حیدری (۱۳۸۹)؛ عطاری و همکاران (۱۳۸۸) نشان می‌دهد افراد خوش‌بین در حل مسائل و مشکلات در زندگی زناشویی موفق‌تر عمل می‌کنند و نیز در برابر مسائل حالت انفعالی به خود نمی‌گیرند، نسبت به یکدیگر نگرش مثبت بیشتری دارند و از رضایت زناشویی بیشتری برخوردارند. در نتیجه با توجه به این مبانی تجربی و تحقیقی نقش واسطه‌ای خوش‌بینی بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی مشخص می‌شود. با توجه به تأثیر عقاید مذهبی در استحکام خانواده و رضایت زناشویی (پارگمنت و ماهونی، ۲۰۰۵)، پژوهش‌های زیادی در خصوص رابطه دینداری با زندگی فردی و زناشویی انجام شده است، اما تأثیر و نقش سبک زندگی اسلامی با تمرکز بر واسطه‌گری خوش‌بینی در کیفیت روابط زوجین و رضایت زناشویی که در این پژوهش بیان می‌شود، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. همچنین با توجه به گزارش‌های سامانه اطلاع‌رسانی سازمان ثبت احوال کشور ایران،^۷ آمار بالایی از طلاق که معتبرترین شاخص آشفستگی زناشویی است (هالفورد، ۱۳۸۴^۸)، نشان داده می‌شود.

و از آنجا که نارضایتی زناشویی و افزایش طلاق موجب بروز اختلال‌های جسمانی و روانی

1. Luthans & Youssef

2. Svence

3. Diener

4. Machaty

5. Montriou

6. McNulty & Karney

۷. آمار نسبت ازدواج به طلاق را در سطح کشور ایران یا روندی نزولی از ۶/۱ در سال ۱۳۹۰ به ۵/۵ در سال ۱۳۹۱؛ ۵ در سال ۱۳۹۲؛ ۴/۴ در سال ۱۳۹۳ و ۴/۲ در سال ۱۳۹۴ نشان می‌دهد و بنابر آخرین آمار سه ماهه سال ۱۳۹۵ در برابر ۵۳۵۶۷۳ ازدواج ثبت شده ۱۳۵۶۶۷ طلاق (۳/۹) به ثبت رسیده است (یک طلاق در برابر تقریباً چهار ازدواج در کشور).

8. Halford

زوجین (ساپینگتون،^۱ ۱۳۸۲)، آسیب و یزهکاری فرزندان (جدیری و همکاران، ۱۳۸۸)، زندگی اجباری و تحمیلی (طلاق عاطفی) و به‌کارگیری انواع سبک‌های اجتنابی از قبیل افزایش روابط فرازناشویی، روابط مجازی و جابه‌جایی تخلیه هیجانات منفی ناشی از مسائل حل‌نشده می‌شود، پژوهشگر را بر آن داشت تا برخلاف بیشتر تحقیقاتی که تاکنون در این زمینه انجام شده، با ابزار سنجش اسلامی و ایرانی که متناسب با یاورها و فرهنگ زوجین ایرانی تنظیم شده است؛ در پی کشف رابطه و تأثیر سبک زندگی اسلامی یا واسطه‌گری خوش‌بینی بر رضایت زناشویی باشد.

فرضیه‌های پژوهش

۱. سبک زندگی اسلامی اثر مستقیم و معناداری بر رضایت زناشویی دارد؛ ۲. سبک زندگی اسلامی بر رضایت زناشویی با واسطه‌گری خوش‌بینی به صورت غیر مستقیم تأثیر دارد.

روش پژوهش

روش این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه پژوهش تعداد ۴۸۰ نفر از کارمندان متأهل سازمان حمایت مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان (زیرمجموعه وزارت صنعت، معدن و تجارت) ساکن در شهر تهران در سال ۱۳۹۶ بودند که با استفاده از روش کوکران، ۲۱۴ نفر (۹۴ مرد و ۱۲۰ زن)، از آنها به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب و به شیوه جمع‌آوری میدانی اطلاعات، به سه پرسشنامه ذیل پاسخ دادند. نحوه انتخاب این سازمان نیز به شکل نمونه‌گیری احتمالی خوشه‌ای از مجموع وزارتخانه‌های دولتی، نخست وزارت صنعت، معدن و تجارت و سپس سازمان بالا انتخاب شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی (حیرت و همکاران، ۱۳۹۳). پرسشنامه حاوی ۸۴ سؤال و ۸ بعد تأییدشده ساختاری، معنوی، رفتاری، عاطفی، شناختی، جنسی، ارتباط یا خانواده‌ها و سلامت است. نمره‌گذاری سؤالات با طیف لیکرت از (۱ تا ۵) می‌باشد (همیشه، اغلب اوقات، گاهی، به ندرت، هرگز). از دو روش روایی محتوایی و روایی سازه از نوع همگرا، برای برآورد روایی آزمون اقدام شده است. کارشناسان خانواده و علوم دینی، روایی محتوایی پرسشنامه را تأیید کرده‌اند. ضریب همبستگی بالای نمره کل پرسشنامه با نمره کل پرسشنامه سازگاری زناشویی ($R=0/73$)

1. Sappington

نشان می‌دهد. پرسشنامه روایی همگرایی بالایی دارد. پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ $0/94$ است. پرسشنامه رضامندی همسران افروز (افروز و قدرتی، 1390). پرسشنامه براساس رویکرد ازدواج سالم، رویکرد شناختی-اجتماعی و تجارب بالینی در زمینه رضامندی همسران در پستر فرهنگ اسلامی-ایرانی ساخته شده و مناسب موقعیت‌های پژوهشی و بالینی است. نتایج پژوهش هنجاریایی این پرسشنامه نشان‌دهنده روایی سازه و روایی ملاکی مطلوب این مقیاس است. 10 خرده مقیاس برای آن در نظر گرفته شده است. نتایج نشان‌دهنده محتوای مناسب مقیاس است. ضریب اعتبار کل مقیاس به شیوه آلفای کرونباخ برابر $0/95$ است. روایی همزمان تمرات زوج‌ها در این مقیاس با تمرات آنها در پرسشنامه «رضامندی زناشویی انریچ^۱» (اولسن^۲ و همکاران، 1989 ؛ به نقل از اولیا، 1385) معنادار بود.

پرسشنامه خوش‌بینی اسلامی (نوری و سقایی‌بیریا، 1388). پرسشنامه، 3 مقیاس (توجه به جنبه‌های مثبت، تفسیر مشکلات و رویدادها و انتظارات مثبت) و 60 گزاره دارد. برای سنجش اعتبار پرسشنامه از ضریب آلفا، دونیمه‌سازی و همبستگی استفاده شده و ضریب آلفای کرونباخ در سه مرحله اجرا به ترتیب $0/92$ ، $0/80$ و $0/86$ به دست آمده و در روش روایی محتوایی، از نظر پانزده کارشناس استفاده شده است. در روش روایی مبتنی بر ملاک، همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه خوش‌بینی سرشتی، $0/43$ محاسبه شده است.

یافته‌های پژوهش

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون برای تعیین رابطه بین متغیر پیش‌بین (سبک زندگی اسلامی)، متغیر واسطه‌ای (خوش‌بینی) و متغیر ملاک (رضایت زناشویی) و تحلیل مسیر برای تعیین اثر متغیرهای پیش‌بین و واسطه‌ای بر متغیر ملاک استفاده شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد
۲۱۴	۹۶	۲۰۴	۱۵۵/۳۹	۲۷/۶۷
۲۱۴	۱۹۰	۴۰۵	۳۰۷/۸۹	۴۵/۰۵
۲۱۴	۱۵۶	۲۹۵	۲۲۶/۶۰	۳۰/۵۷

1. Enrich

2. Olson

جدول شماره (۱) آمار توصیفی برای متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. میانگین رضایت زناشویی در نمونه حاضر برابر ۱۵۵/۳۹ و انحراف استاندارد آن برابر ۲۷/۶۷ است. میانگین متغیر سبک زندگی اسلامی برابر ۳۰۷/۸۹ و انحراف استاندارد آن برابر ۴۵/۰۵ می‌باشد. میانگین متغیر خوش‌بینی برابر ۲۲۶/۶ و انحراف استاندارد آن ۳۰/۵۷ است.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش برحسب متغیر جنسیت

جنسیت	مرد	رضایت زناشویی		سبک زندگی اسلامی		خوش‌بینی	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
زن	۱۵۳/۰۱	۲۸/۳۳	۳۰۴/۲۰	۴۶/۹۴	۲۲۵/۰۰	۳۱/۶۳	
	۱۵۸/۶۰	۲۶/۵۸	۳۱۲/۹۰	۴۲/۱۰	۲۲۸/۷۹	۲۹/۱۱	

جدول شماره (۲) میانگین و انحراف استاندارد متغیرها را به تفکیک در دو گروه مردان و زنان نشان می‌دهد. همان‌طور که از داده‌های جدول مشخص می‌شود، گروه مردان در همه متغیرها میانگین بالاتری نسبت به گروه زنان دارند.

جدول ۳: همبستگی بین متغیرهای پژوهش

رضایت زناشویی	همبستگی پیرسون		سبک زندگی اسلامی	خوش‌بینی
	سطح معناداری	۱		
سبک زندگی اسلامی	همبستگی پیرسون	۰/۵۷۶**	۱	
	سطح معناداری	۰/۰۰۰		
خوش‌بینی	همبستگی پیرسون	۰/۵۷۳**	۰/۳۶۳**	۱
	سطح معناداری	۰/۰۰۰		

جدول شماره (۳) همبستگی بین متغیرهای حاضر در پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌طور که از جدول مشخص است تمامی همبستگی‌ها در سطح ۰/۰۱ معنادار شده‌اند.

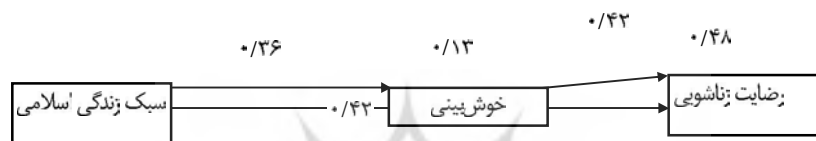
جدول ۴: مقادیر استاندارد اثرهای مستقیم و غیرمستقیم در مدل تحلیل مسیر

اثر مستقیم	سبک زندگی اسلامی	خوش‌بینی	مقدار استاندارد	معناداری
اثر مستقیم	خوش‌بینی	←	۰/۳۶	۰/۰۰۱
اثر مستقیم	رضایت زناشویی	←	۰/۱۸	۰/۰۷۴
اثر مستقیم	سبک زندگی اسلامی	←	۰/۴	۰/۰۰۱
اثر غیرمستقیم	سبک زندگی اسلامی	←	۰/۲۱	۰/۰۰۱

جدول شماره (۴) مقدار ضرایب استاندارد رگرسیونی را نشان می‌دهد. با توجه به اطلاعات می‌توان گفت تمامی اثرهای مستقیم به جز اثر مستقیم خوش‌بینی بر رضایت زناشویی معنادار شده‌اند. پس در پاسخ به فرضیه اول می‌توان گفت سبک زندگی اسلامی اثر مستقیم و معناداری بر رضایت زناشویی دارد ($P < 0/05$, $0/4$).

فرضیه دوم: سبک زندگی اسلامی بر رضایت زناشویی با واسطه‌گری خوش‌بینی به صورت غیر مستقیم تأثیر دارد.

برای بررسی این فرضیه از مقادیر استاندارد ضرایب رگرسیونی مدل تحلیل مسیر استفاده می‌شود.



شکل ۱: مدل تحلیل مسیر برای بررسی نقش واسطه‌ای متغیر خوش‌بینی

جدول ۵: مقادیر استاندارد اثرهای مستقیم و غیر مستقیم برای متغیر واسطه‌ای خوش‌بینی

معناداری	مقدار استاندارد				
0/003	0/36	خوش‌بینی	←	سبک زندگی اسلامی	اثر مستقیم
0/005	0/42	رضایت زناشویی	←	خوش‌بینی	اثر مستقیم
0/001	0/42	رضایت زناشویی	←	سبک زندگی اسلامی	اثر مستقیم
0/001	0/15	رضایت زناشویی	←	خوش‌بینی	اثر غیر مستقیم

جدول شماره (۵) نشان می‌دهد مقدار استاندارد اثر غیر مستقیم سبک زندگی اسلامی بر رضایت زناشویی با واسطه‌گری خوش‌بینی برابر 0/15 در سطح 0/05 معنادار است؛ بنابراین می‌توان گفت خوش‌بینی نقش واسطه‌ای در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی دارد. همچنین اثرهای مستقیم متغیرها در جدول بالا نشان می‌دهد که هر سه اثر مستقیم تأثیر معناداری دارند و دو متغیر سبک زندگی اسلامی و خوش‌بینی بر روی هم 0/48 درصد از واریانس متغیر وابسته یعنی رضایت زناشویی را تبیین می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی رابطه بین سبک زندگی اسلامی یا رضایت زناشویی یا واسطه‌گری خوش‌بینی بود. نتایج این پژوهش نشان داد بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی رابطه معناداری در سطح ($P < 0/01$) وجود دارد. نتایج بررسی فرضیه‌ها به شرح ذیل است:

نتیجه بررسی فرضیه اول نشان داد سبک زندگی اسلامی زوجین اثر مستقیم و معناداری بر رضایت زناشویی دارد ($P < 0/05$ ، $0/4$).

در تبیین این یافته می‌توان گفت دین اسلام شامل جنبه‌های مختلف زندگی انسان است و در هر مورد، راهکارها و توصیه‌های فراوانی برای هرچه بهتر و سالم‌تر زیستن انسان ارائه می‌دهد. یکی از مواردی که دین اسلام بدان توجه می‌کند، روابط بین‌فردی، به ویژه روابط زوجین است. اسلام با الگو قرار دادن سبک زندگی پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و ائمه اطهار علیهم السلام، وهنمودهایی درباره شیوه‌ای که اعضای خانواده باید یا یکدیگر رفتار کنند، ارائه کرده است و با بیان نتایج دنیوی و اجر اخروی این سبک، انگیزه بیشتری در اجرای آن برای زوجین ایجاد می‌کند. در نتیجه زوجین یا پیوندی که بین باورهای دینی و نیازهای زندگی زناشویی ایجاد می‌کنند، به نوعی تعهد معنوی و درونی نسبت به انجام وظایف زناشویی می‌یابند. بنابراین، فرد یا اجرای سبک زندگی اسلامی، در چارچوب برنامه و نقشه راه از پیش تدوین شده الهی قرار می‌گیرد و از پیامدهای منفی تصمیم‌های آبی ناشی از نداشتن الگوی زندگی زناشویی مصون بوده و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتری را تجربه خواهد کرد.

نتایج این یافته با تحقیقات اسچرام، مارشال، هاریس و لی^۱ (۲۰۱۱)؛ کوترلو، دیرو و استلزر^۲ (۲۰۱۰)؛ لیم و پوتنام^۳ (۲۰۱۰)؛ هدی و همکاران (۲۰۱۰)؛ کلارک و لکلز^۴ (۲۰۰۹)؛ دادلی و کوسینکی (۱۹۹۰)، پری (۲۰۰۶)؛ ناتانل و دولاهیت^۵ (۲۰۰۶)؛ روینسون و یلنتون^۶ (۲۰۰۵)؛ ماهونی (۲۰۰۵)؛ کوپین (۲۰۰۴)؛ هیتون و پرات (۲۰۰۴)؛ مارش و دالاس^۷ (۲۰۰۲)؛ مولینز، پرویت، بریکت و هاریسون (۲۰۰۱)؛ سولیوان^۸ (۲۰۰۱)؛ کال^۹ و هیتون (۱۹۹۷) در منابع نیست؛ در خصوص ارتباط مذهب یا رضایت از زندگی یا رضایت از زندگی زناشویی، همسو است.

همچنین نتایج تحقیقات جمشیدی و همکاران (۱۳۹۴)، حیرت و همکاران (۱۳۹۳)، جمالی (۱۳۹۳)، رضایی و همکاران (۱۳۹۳)، سلم‌آبادی (۱۳۹۳)، احمدی و همکاران (۱۳۹۲)، رضاپورمیرصالح و همکاران (۱۳۹۲)، نظری و همکاران (۱۳۹۲)، خالقی و یزدخواستی (۱۳۹۲)،

1. Schramm, Marshal, Harrls & Lee

2. Kotrla, Dyer & Stelzer

3. Lim & Putnam

4. Headey

5. Clark & Lelkes

6. Nathaniel & Dollahit

7. Robinson & Blanton

8. Marsh & Dollas

9. Sullivan

10. Call

مصلحی و احمدی (۱۳۹۲)، رسولی و سلطانی (۱۳۹۱)، ویسی (۱۳۹۱)، کجباف و همکاران (۱۳۹۰)، منجزی و همکاران (۱۳۹۰)، غفوری و همکاران (۱۳۸۸)، روحانی و معنوی‌پور (۱۳۸۷)، رضازاده (۱۳۸۷)، صمیمی و همکاران (۱۳۸۶)، در خصوص ارتباط یا تأثیر پابندی‌های مذهبی یا سبک زندگی اسلامی یا صمیمیت، سازگاری زناشویی یا رضایت زناشویی، یا این پژوهش همسو است؛ زیرا ایمان نداشتن به خدا موجب بی‌انجامی و ناآرامی در فرد شده و همین امر موجب ضعف و منشأ اختلاف‌های بسیاری در زندگی خانوادگی می‌شود. مذهب راهنمایی‌هایی کلی در اختیار بشر قرار می‌دهد که اگر انسان‌ها بدان عمل کنند، به استحکام پیوند زناشویی می‌انجامد. اینکه افراد به ازدواج به‌منزله مسئولیتی برای تمام عمر، مهرورزی به یکدیگر و فراهم آوردن اسباب آرامش یکدیگر نگاه کنند و وفاداری و تعهد به همسر را چگونه بر مبنای مذهب تفسیر نمایند، تأثیر‌پذیری روابط زناشویی از مذهب را نشان می‌دهد (ماهونی، ۲۰۰۵).

نتیجه بررسی فرضیه دوم نشان داد که سبک زندگی اسلامی بر رضایت زناشویی با واسطه‌گری خوش‌بینی به صورت غیر مستقیم تأثیر دارد. به طوری که مقدار استاندارد اثر غیر مستقیم سبک زندگی اسلامی با واسطه‌گری خوش‌بینی بر رضایت زناشویی برابر ۰/۱۵ است که این مقدار در سطح ۰/۰۵ معنادار می‌باشد. در نتیجه می‌توان گفت سبک زندگی اسلامی با واسطه‌گری خوش‌بینی بر رضایت زناشویی اثر غیر مستقیم دارد.

در تبیین یافته‌های این فرضیه می‌توان گفت همان‌گونه که محتوای سؤالات پرسشنامه خوش‌بینی اسلامی که در این پژوهش استفاده شده از قبیل خوش‌بینی و تفسیر مثبت افکار، رفتار و هیجانات دیگران؛ داشتن توکل و صبر در برابر مشکلات همراه با حرکت و تلاش با اعتماد به خدا، توانایی‌های خویش و خوش‌بینی به آینده؛ باور، توجه و رضایت نسبت به عدالت خداوند، قوانین عالم، نعمت‌ها، داشته‌های زندگی و عملکرد دیگران همراه با شکرگزاری؛ خوش‌بینی نسبت به خداوند، حکمت داشتن فرصت‌های درون مشکلات و حل آن با توکل و اعتماد به قابلیت‌های خدادادی خویش؛ متناسب با دستورهای دین اسلام و الگوهای گفتاری و رفتاری ائمه معصومین علیهم‌السلام در راستای سبک زندگی اسلامی است که در باورهای بیشتر زوجین با اهمیت اعتقادی همراه است و از آنجا که اصول اخلاقی دین اسلام درباره الگوهای خوش‌بینی نسبت به خداوند، زندگی و دیگران یا بیان روایات بسیار، به زنان و مردان توصیه‌هایی برای افزایش رضایت زندگی دنیا و آخرت دارد؛ می‌توان گفت توجه و استفاده کاربردی نکات متناسب با روایات اسلامی به شرح زیر در خصوص آثار خوش‌بینی در سبک زندگی می‌تواند در افزایش رضایت از زندگی زناشویی مؤثر باشد.

۱. خوش‌بینی موجب تفسیر مثبت افکار، رفتار و هیجانات همسر می‌شود؛ در نتیجه، مانع

سوء برداشت، خشم، سرزنش، تحقیر، نشخوار ذهنی، کینه، نفرت و پیامدهای آن مانند قهر، سبک‌های اجتنابی، پرخاشگری، فاصله عاطفی، انتقام یا درون‌ریزی خشم و بیماری‌های جسمی و روانی می‌شود. با توجه به اهمیت خوش‌بینی در سلامت جسم، روان و روابط بین‌فردی در قرآن کریم آمده است: «ای اهل ایمان، از بسیار پندارها در حق یکدیگر اجتناب کنید که برخی ظن و پندارها معصیت است و نیز هرگز (از حال درونی هم) تجسس نکنید و غیبت یکدیگر روا مدارید» (حجرات، ۱۲). چنانچه امام علی علیه السلام می‌فرماید: «کسی که حس بدبینی دارد از همه کس وحشت دارد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۹۰۸۴)، و ناگزیر روابط خود را با دیگران کم و افکارش همراه با تردید می‌شود. در نتیجه سوء برداشت، سبب فاصله بیشتر، عدم حقیقت‌یابی و نشخوار ذهنی بیشتر خواهد شد، تا جایی که ممکن است نفرت و حتی کینه جایگزین روابط سالم شود. پیامدهای منفی این احساس تا جایی است که امام علی علیه السلام می‌فرماید: «دل‌هایتان را از بغض و کینه پاکیزه کنید زیرا کینه‌های درونی همانند و با یک بیماری کشنده است» (همان، ح ۶۰۱۷).

۲. خوش‌بینی می‌تواند زمینه‌ساز توجه به نعمت‌ها و داشته‌های زندگی مشترک شده و زمینه شکرگزاری زبانی و عملی توأم با تجلی رضایت و ابراز عشق و در نتیجه افزایش نعمت‌ها را برای همسران فراهم کند. از آنجا که تشکر و تشویق نشانه توجه مثبت و اهمیت دادن به خدمات دیگران و عاملی برای ایجاد نشاط روان و افزایش انگیزه خدمت‌رسان برای ادامه همکاری بهتر است، همیشه مورد تأکید اسلام و پیشوایان دینی بوده است؛ بنابراین از ویژگی‌های بارز انسان‌های مؤمن، تشکر و قدردانی از خدمات دیگران است. قرآن کریم در موارد بسیاری از خداوند نیز به‌عنوان شکور و شاکر یاد کرده است، از جمله: «و هر کس به راه خیر و نیکی شتابد (خدا پاداش وی را خواهد داد که) خدا قدردان و (به همه امور خلق) عالم است» (بقره، ۱۵۸). در آیه دیگر می‌فرماید: «همانا خداوند بسیار آمرزنده گناهان و پذیرنده شکر بندگان است» (شوری، ۲۳)؛ یعنی خداوند از انسان‌هایی که کارهای نیک و شایسته انجام می‌دهند، تشکر می‌کند و با نیکی و دادن پاداش به آنان، قدردانی خود را عملاً آشکار می‌سازد. بنابراین، انسان مؤمن نیز باید خود را مزین به این خصلت الهی کند و در قبال خدماتی که دیگران (از جمله همسر) برای او انجام می‌دهند، از آنها تشکر نماید.

در آموزه‌های دینی، اعتقاد بر این است که تشکر از دیگران، تشکر از خداست؛ بنابراین کسی که از دیگران تشکر نکند، مانند این است که از خدا تشکر نکرده است. رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ؛ کسی که از انسان‌ها تشکر نکند، از خدا تشکر نکرده است» (احسان بخش، ۱۳۸۰، ج ۹، ص ۴۶۵). قریب به این مضمون از امام رضا علیه السلام روایت شده است: کسی که نعمت‌دهنده از مخلوقات را شکرگزار نباشد، شکرگزار خداوند نیز نخواهد بود» (عاملی، ۱۴۰۳،

ج ۶، ص ۵۴۲). امام صادق علیه السلام نیز فرموده‌اند: «از آن کسی که به تو نعمت رسانده، تشکر کن» (حرانی، ۱۳۵۶، ص ۴۱۶). امام حسین علیه السلام در خصوص اهمیت سپاسگزاری می‌فرماید: «از کسی که به تو احسان نمود، سپاسگزاری کن و به کسی که از تو سپاسگزاری کرد، احسان کن؛ زیرا اگر نعمت را سپاسگزاری کنی پایدار شود و اگر ناسپاسی کنی دوام نیابد» (کلینی رازی، ۱۳۶۹، ج ۲، ص ۹۴). این توصیه‌ها اهمیت کلام شکرگزارانه بر روند زندگی را نشان می‌دهد، زیرا سبک گفتار مستمر بر ضمیر ناخودآگاه مؤثر است. انسان بدبینی که مدام به منفی‌ها توجه می‌کند هیچ چیز مثبتی را برای شکرگزاری نمی‌بیند؛ پس زمینه جذب بیشتر منفی‌هایی را که به آن تمرکز می‌کند، در زندگی خود فراهم می‌کند. بنابر قانون علمی نیوتن^۱ که هر کنشی، واکنشی در پی دارد؛ پس هر کنش توجه به مثبت‌ها و شکرگزاری آن سبب دریافت واکنشی متقابل شده و آنچه دریافت می‌شود، همواره برابر یا قدردانی است که به جا می‌آورد؛ یعنی عمل سپاسگزاری موجب دریافت واکنش سپاسگزارانه خواهد شد و این عمل هرچه خالص‌تر و صادقانه‌تر باشد، بیشتر نتیجه خواهد داشت (برن، ۱۳۹۵).

۳. خوش‌بینی می‌تواند سبب توکل، صبر، تسلیم، رضایت (پذیرش ناشی از اعتماد به حکمت‌های الهی)، آرامش و جذب بیشتر رحمت الهی در زندگی مشترک شود؛ زیرا خوش‌بینی به خداوند، انسان را به توجه، پذیرش و رضایت نسبت به داشته‌ها و نیز دعا، توکل و تلاش امیدوارانه برای کسب خواسته‌ها ترغیب می‌کند. بنابر رهنمودهای دین اسلام، توکل به خدا عاملی برای آرامش فرد و آسانی مسائل زندگی است. در حدیث معراج، هنگامی که رسول اسلام صلی الله علیه و آله از خدای متعال درباره بهترین اعمال سؤال کرد، خداوند فرمود: «هیچ چیزی نزد من بهتر از توکل بر من و خشنودی به تقدیرات من نیست» (دیلمی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۹۹). بدیهی است تا انسان به قدرت خداوند و تقدیرات هوشمندانه او خوش‌بین نباشد نمی‌تواند فردی متوکل و راضی به خداوند باشد؛ از این رو، رسول اکرم صلی الله علیه و آله یا ایمان به حکمت الهی در هیچ حادثه‌ای نفرموده‌اند: «ای کاش طور دیگری اتفاق می‌افتاد» (کلینی رازی، ۱۳۶۹، ج ۲، ص ۶۳).

همچنین در قرآن کریم، صبر و شکر یا هم آمده است: به راستی که در آن نشانه‌هایی برای هر صبرکننده شکرگزار است» (ابراهیم، ۵)، زیرا صبر نوعی آگاهی و خوش‌بینی به حکمت الهی است و شکرگزاری، ایمان به نتایج این حکمت است؛ در نتیجه اگر انسان چنان رشد کند که به حقیقت دریابد در ورای سختی‌ها و ناگواری‌ها، راحتی و مصالحی هست، نه تنها آرامش خود را از دست نمی‌دهد؛ بلکه شکرگزار خداوند هم خواهد بود. امام حسن عسگری علیه السلام می‌فرماید: «هیچ یلایی نیست مگر اینکه در پیرامونش از طرف خدا نعمتی وجود دارد» (حرانی، ۱۳۵۶، ص ۵۲۰).

1. Newton

2. Byrne

امام صادق علیه السلام به نقل از خداوند می‌فرماید: «بنده یا ایمان خود را در هیچ حالی قرار نمی‌دهم مگر آنکه همان را برای او مفید و خیر قرار داده باشم. پس باید به قضا و آنچه من خواسته‌ام، راضی باشد» (کلینی رازی، ۱۳۶۹، ج ۳، ص ۱۰۱ و ۱۱۶). پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند: «سوگند به خدایی که جز او شایسته پرستش نیست، به هیچ مؤمنی هرگز خیر دنیا و آخرت داده نشد، جز به سبب خوش بینی اش به خدا و امیداری اش به او و حسن خلق و اجتناب از غیبت، و به خدایی که جز او سزاوار عبادت نیست، هیچ مؤمنی را پس از توبه و استغفار عذاب نکند، مگر به سبب بدگمانی اش به خدا و کوتاهی اش در امیدواری به او و بدخلقی و غیبت از مؤمنان» (کلینی رازی، ۱۳۶۹، ج ۳، ص ۱۱۵).

۴. خوش بینی مانع اندوه، نگرانی و بیماری زوجین می‌شود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «خوش بینی به خدا اندوه را تخفیف دهد و انسان را از گرفتار آمدن به دام گناه نجات می‌دهد» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۴، ح ۴۸۲۳). در روایت دیگری بیان می‌شود که خوش بینی موجب آرامش روان می‌گردد. داشتن آرامش نشانه فراغت از ناهنجاری‌های فکری روانی است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «آدم بدین همیشه بیمار است» (همان، ح ۳۷۳۵) و نیز می‌فرماید: «خوش بینی سبب آرامش قلب و سلامت دین می‌گردد» (همان، ح ۴۸۱۶). راحتی قلب نشان‌دهنده آرامش فکر و روان است؛ بنابراین، زوجین خوش بین یا سلامت روانی بیشتر، می‌توانند زمینه زندگی خانوادگی رضایت‌بخش‌تری را آماده کنند. افرادی که از مشکلات یا اختلالات روانی رنج می‌برند، به احتمال خیلی زیاد نمی‌توانند روابط خانوادگی بهنجار داشته باشند، زیرا نداشتن سلامت روانی به رفتارها و برخورد‌های درون خانواده نیز می‌انجامد که استحکام خانواده را متزلزل می‌کند؛ در نتیجه مثبت‌اندیشی می‌تواند از راه ایجاد سلامت روان در استحکام خانواده مؤثر باشد (نوری، ۱۳۹۲).

۵. خوش بینی می‌تواند افزون بر موارد بیان شده، در اجرای مهارت‌های زندگی از جمله مدیریت هیجان (خشم، ترس، لذت)؛ ارتباط مؤثر؛ تفکر خلاق؛ همدلی؛ روابط بین فردی؛ حل مسئله؛ تصمیم‌گیری و خودآگاهی نیز که به گفته برخی از کارشناسان امر برای سازگاری و حفظ رضایت زناشویی ضروری است، مؤثر باشد. در نتیجه می‌توان گفت سبک زندگی اسلامی خوش‌بینانه، چرخه درمان رفتاری-شناختی، بدبینی را نیز در خود دارد؛ زیرا تقویت افکار خوش‌بینانه موجب تقویت هیجان‌ات مثبت عشق و نوع دوستی و... در فرد شده و در ادامه، این عشق می‌تواند زمینه افزایش رفتارهای جذب‌کننده حمایت عاطفی همسر، رضایت زناشویی، حمایت اجتماعی دیگران و حفظ و تقویت سلامت جسم و روان شود.

سلیگمن (۲۰۰۰)، معتقد است خوش بینی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی دارد. خوش بین‌ها بر این باورند که نامایمات می‌تواند به شیوه موفقیت‌آمیز اداره شوند.

پژوهش شوارتز و استراک^۱ (۲۰۰۸)، نیز نشان داد افراد خوش‌بین به شرایط و اتفاقات به شیوه مثبت‌تر و سازگارانه‌تری پاسخ می‌دهند، استرس کمتری تجربه می‌کنند، سیستم ایمنی قوی‌تری دارند و خلاق‌تر از افراد ناشاد هستند (پورسردار و همکاران، ۱۳۹۲)؛ زیرا افراد خوش‌بین نقشه‌هایی برای فعالیت‌های خود طراحی و سپس طبق آن عمل می‌کنند (لامبرت^۲ و همکاران، ۲۰۰۸). این شرایط بهزیستی روان‌شناختی در زندگی زناشویی نیز می‌تواند نقش مؤثری در حل مسائل، انعطاف‌پذیری، آرامش و رضایت زناشویی داشته باشد، زیرا می‌توان گفت افراد خوش‌بین در حل مسائل و مشکلات خود در زندگی زناشویی موفق‌تر عمل می‌کنند؛ در برابر آن، مسائل و مشکلات حالت انفعالی به خود نمی‌گیرند و نسبت به یکدیگر نگرش مثبت بیشتری دارند (مارکاند، ۲۰۰۴)^۳؛ بنابراین، از رضایت زناشویی بیشتری برخوردارند (مردانی حموله و حیدری، ۱۳۸۹).

پژوهش مونتریو (۲۰۰۶)، نیز نشان داد زوجین خوش‌بین سازگاری بیشتری در زندگی گزارش می‌کنند، زیرا هنگام تعارض از مهارت‌های حل مسئله بیشتری استفاده می‌کنند (حیرت و همکاران، ۱۳۹۰). زوج‌هایی که خود را مثبت ارزیابی می‌کنند، برای یکدیگر احترام قائل می‌شوند و بر رویدادهای مهم زندگی خود کنترل دارند؛ زیرا آنان بازده مثبتی از کار خود انتظار دارند و بر این باورند که سرانجام موفق خواهند شد. در برخورد یا موانع، راه‌حل‌های مختلفی به کار می‌گیرند و وقتی با یکدیگر اختلاف نظر دارند، آن را به صورت نامشخص و انتقادات کلی یا به صورت اهانت کردن به همسر نشان نمی‌دهند، بلکه رفتارهای منفی طرف مقابل را نادیده می‌گیرند و از دیدگاه مثبت به مسئله می‌پردازند (هالفورد، ۱۳۸۴).

از سوی دیگر ایمان فرد مؤمن، نگرش او را به جهان و قوانین حاکم بر آن را خوش‌بینانه می‌کند. فردی که به فرامین دینی عمل می‌کند و به نتیجه تلاش‌های خود خوش‌بین است، در بحران‌های زندگی و برای دستیابی به اهدافش دارای امید و اتکا به یک منبع بزرگ است. این امر موجب تاب آوردن در مقابل مشکلات می‌شود. فردی با این دیدگاه، اداره جهان و تمام تغییر و تحولات آن را در تصرف خداوند می‌داند و همین اتکا به خداوند و پایبندی به مذهب، تأثیر مثبت بر رضایت از زندگی و بهزیستی روان‌شناختی دارد (نوذری و غلامی، ۱۳۸۹). براساس نتایج تحقیقات افراد خوش‌بین که به اعتقادات مذهبی عمل می‌کنند، رویدادها یا تجربه‌های منفی را یا نسبت دادن علت آنها به عوامل بیرونی، گذرا و خاص تبیین و کمتر از راهبردهای اجتنابی استفاده می‌کنند. همچنین به هنگام رویارویی با موانع و آشفتگی‌های فکری، می‌کوشند

1. Schwartz & Strack

2. Lambert

3. Marchand

بر اهداف خود متمرکز شوند (کارادمز، ۲۰۰۶^۱؛ به نقل از ذوقی پایدار و همکاران، ۱۳۹۵). پس خوش‌بینی به واسطه افزایش انتظارات مطلوب، سبب پیامدهای مثبت در روابط زناشویی، انعطاف‌پذیری و بهبود در روابط با دیگران (کارور، شییر و سگرستروم، ۲۰۱۰^۲)، تغییر و اصلاح باورهای زوجین، افزایش تعامل‌های سودمند یا همسر و در نهایت به افزایش دراز طولانی مدت و رضایت بیشتر بین زوجین می‌انجامد (سریوستاو و آنگلو، ۲۰۰۹^۳؛ به نقل از رجبی و همکاران، ۱۳۹۴). نتایج تحقیقات مچاتی (۲۰۱۳)، کوین (۲۰۰۴)، سریوستاو و انگلو (۲۰۰۹)، مونتریو (۲۰۰۶)، سروستاو، مک‌گونیگال، ریچارد، باتلر و گروس^۴ (۲۰۰۶)، مکتالتی و کارنی^۵ (۲۰۰۴)، دینر و همکاران (۲۰۰۳)، گلیرز و همکاران (۲۰۰۳)، پترسون (۲۰۰۰)، سلیگمن (۱۹۹۱)، رجبی و همکاران (۱۳۹۴)، سیدابراهیمی و همکاران (۱۳۹۴)، پورسردار و همکاران (۱۳۹۲)، مردانی حموله و حیدری (۱۳۸۹)، عطاری و همکاران (۱۳۸۵)، در مورد ارتباط خوش‌بینی با رضایت از زندگی و زندگی زناشویی یا این یافته پژوهش همسو است. همچنین نوری و سقای‌بی‌ریا (۱۳۸۸)، به این نتیجه رسیدند که خوش‌بینی اسلامی در حد قوی رضایت از زندگی را تبیین می‌کند. حیرت و همکاران (۱۳۹۰)، نیز نتیجه گرفتند که زوج‌درمانی اسلام‌محور، خوش‌بینی زوجین و رضایت زناشویی آنها را به‌طور معناداری بهبود بخشیده است.

پیشنهادها

❖ متخصصانی که به‌گونه‌ای یا مسائل زوج‌درمانی و همچنین آموزش و پیشگیری از اختلافات زوجین در ارتباط هستند، به سبک زندگی اسلامی و مؤلفه‌های خوش‌بینی در برنامه‌های مداخله یا ساخت تکنیک و فنون مؤثر با تأکید بر توصیه‌های اسلامی، توجه بیشتری کنند؛ زیرا با توجه به مسلمان بودن بیشتر زوجین ایرانی، توجه و شناخت به فنون روان‌شناسی یا تلفیق باورهای مذهبی آنان، می‌تواند انگیزه و التزام درونی بیشتر برای کنترل و مدیریت افکار، هیجان‌ها و رفتار یا استفاده از خوش‌بینی که نوعی متخلق شدن به اخلاق اولیای خداست را به ارمغان آورد.

❖ برای دست یافتن زوجین به توجه، آگاهی و به‌کارگیری مستمر سبک زندگی اسلامی و مؤلفه‌های خوش‌بینی، زمینه افزایش انگیزه آنها برای کسب آگاهی در این امر با برنامه‌ریزی و تبلیغات مناسب، فراهم شود؛ برای نمونه با برگزاری جلسات مشاوره گروهی پیش از ازدواج؛ مشاوره خانواده به منظور آگاهی‌بخشی و چگونگی اصلاح تدریجی عادات قبلی و جایگزینی

1. Karadems

2. Segerstrom

3. Srivastava & Angelo

4. McGonigal, Richards, Butler & Gross

5. Karney

6. Glazer

عادات جدید و همچنین، چگونگی لمس نتایج این تغییر تدریجی در خود و اطرافیان، آموزش لازم داده شود.

محدودیت‌های پژوهش

- ❖ پژوهش حاضر در مورد متأهلین یکی از سازمان‌های دولتی ساکن در شهر تهران انجام شده است؛ بنابراین برای تعمیم نتایج به کل متأهلین کشور می‌بایست احتیاط کرد.
- ❖ کنترل نکردن برخی از متغیرهای مداخله‌گر مانند ویژگی‌های شخصیتی، فرهنگی و اجتماعی شرکت‌کنندگان می‌تواند روابط زوجین را تحت تأثیر قرار داده باشد.



منابع

- * قرآن کریم (۱۳۷۲)، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، چ ۱، قم: چاپخانه بزرگ قرآن کریم.
۱. احسان یخش، صادق (۱۳۸۰)، آثار الصادقین، قم: مؤسسه تحقیقات و نشر معارف اهل البيت (ع).
 ۲. آقایی، اصغر؛ مختار ملک‌پور و شهلا مصور (۱۳۸۳)، «رابطه سبک زندگی و رضایت زناشویی در هنرمندان و مقایسه آن با افراد عادی»، دانش و پژوهش در روان‌شناسی، ش ۲۱ و ۲۲، ص ۱۶۹-۱۹۰.
 ۳. افروز، غلامعلی و مهدی قدرتی (۱۳۹۰)، «ساخت و هنجاریابی مقیاس رضامندی همسران افروز (فرم کوتاه)»، مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، ش ۴۱، ص ۱-۹.
 ۴. اولیاء، نرگس (۱۳۸۵)، تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی بر افزایش زناشویی زوج‌ها، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
 ۵. ایمان، محمدتقی؛ زهرا یادعلی جمالویی و محسن زهری (۱۳۹۱)، «بررسی رابطه میان سرمایه اجتماعی و رضایتمندی زناشویی»، فصلنامه تخصصی علوم اجتماعی (دانشگاه آزاد شوشتر)، س ۶، ش ۱۷، ص ۱-۳۲.
 ۶. یرن، راندا (۲۰۱۳)، معجزه شکرگذاری، ترجمه وامق عسگری (۱۳۹۵)، تهران: صدای معاصر.
 ۷. بویری، ایرج (۱۳۸۶)، رابطه خوش‌بینی و سلامت روان و امید به زندگی در بین دبیران مقطع راهنمایی شهرستان ایذه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
 ۸. پورسردار، نورالله؛ فیض‌الله پورسردار؛ عباس پناهنده؛ علی اکبر سنگری و سهراب عبدی زرین (۱۳۹۲)، «تأثیر خوش‌بینی (تفکر مثبت) بر سلامت روانی و رضایت از زندگی: یک مدل روان‌شناختی از یهزیستی»، مجله تحقیقات نظام سلامت حکیم، س ۱۶، ش ۱، ص ۴۲-۴۹.
 ۹. تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶)، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، شرح آقاجمال‌الدین خوانساری، قم: حوزه علمیه، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
 ۱۰. تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۳۸۴)، شرح غررالحکم و دررالکلم، شرح محمد خوانساری، مقدمه میرجلال‌الدین حسینی، تهران: دانشگاه تهران.

۱۱. جدیری، جعفر؛ کاظم رسول‌زاده طباطبایی و مسعود جان‌بزرگی (۱۳۸۸)، «بررسی رابطه رضامندی زناشویی (براساس معیارهای دینی) یا عوامل جمعیت‌شناختی تحصیلات طول مدت ازدواج، سن ازدواج و تفاوت سنی»، فصلنامه روان‌شناسی و دین، ش ۵، ص ۴۹-۸۴.
۱۲. جمالی زواره، نسرین (۱۳۸۷)، بررسی رابطه کارایی خانواده یا خوش‌بینی و سلامت روانی در دانشجویان پسر دانشگاه آزاد اسلامی شهر زواره، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
۱۳. جمشیدی، محمدعلی؛ رقیه نوری پورلیاوی؛ مسعود جان‌بزرگی و محمدعلی فردین (۱۳۹۴)، «اثر بخشی توانمندسازی کارکردی زوجین مبتنی بر رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زنان»، فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، س ۱۰، ش ۳۱، ص ۷-۳۵.
۱۴. حسن‌شاهی، محمد مهدی (۱۳۸۵)، «بررسی ارتباط میان خوش‌بینی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه»، اصول بهداشت روانی، ش ۱۵ و ۱۶، ص ۸۶-۹۸.
۱۵. حسینی سده، سیدمجتبی و علی فتحی آشتیانی (۱۳۸۹)، «بررسی رابطه بین رضایتمندی زناشویی و مدت زمان ازدواج در میان دانش‌پژوهان مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)»، فصلنامه روان‌شناسی و دین، س ۳، ش ۴، ص ۱۲۷-۱۴۵.
۱۶. حرانی، حسن بن علی بن حسین (۱۳۵۶)، تحف العقول عن آل الرسول، تهران: اسلامیه.
۱۷. حیرت، عاطفه؛ مریم السادات فاتحی‌زاده؛ سیداحمد احمدی و احمد شریفی (۱۳۹۰)، «بررسی اثربخشی زوج‌درمانی اسلام‌محور بر خوش‌بینی زوجین شهر اصفهان»، پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، س ۱، ش ۱، ص ۹-۲۲.
۱۸. حیرت، عاطفه؛ مریم‌السادات فاتحی‌زاده؛ سیداحمد احمدی؛ فاطمه بهرامی و عذرا اعتمادی (۱۳۹۳)، «بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی»، فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، س ۵، ش ۱۷، ص ۱۴۹-۱۷۳.
۱۹. خالقی دهنوی، فرزانه و فریبا یزدخواستی (۱۳۹۲)، «رابطه نگرش مذهبی، تعهد اخلاقی و سبک زندگی با وضعیت زناشویی (طلاق/عدم طلاق) در زنان و مردان شهر اصفهان»، فصلنامه اخلاق، س ۳، ش ۱۱، ص ۱۰۷-۱۳۲.
۲۰. دیلمی، حسن (۱۳۷۴)، ارشاد القلوب الی الصواب، ترجمه سیدعباس طباطبایی، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۲۱. ذوقی پایدار، محمدرضا؛ صفدر نبی‌زاده و راحیل زنده‌بودی (۱۳۹۵)، «رابطه میزان عمل به باورهای دینی یا تاب‌آوری و خوش‌بینی در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا»، فصلنامه روان‌شناسی و دین، س ۹، ش ۲، ص ۸۵-۹۶.

۲۲. وادی، حسین؛ سمانه مشایخی و نجیب‌الله توری (۱۳۹۲)، «بررسی رابطه خوش‌بینی اسلامی، افسردگی و سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان»، فصلنامه روان‌شناسی و دین، س ۶، ش ۱، ص ۲۹-۴۴.
۲۳. رجبی، غلامرضا؛ اصغر جمالی و منوچهر تقی‌پور (۱۳۹۴)، «رابطه بین سبک دل‌بستگی ایمن، خود-تمایز یافتگی (موقعیت من) و رضایت زناشویی با میانجی‌گری خوش‌بینی زوج‌ها»، پژوهش‌های مشاوره، س ۱۴، ش ۵۶، ص ۴۶-۶۷.
۲۴. رضاپور میر صالح، یاسر؛ معصومه اسمعیلی؛ کیومرث فرحبخش و محمد سعید ذکایی (۱۳۹۲)، «اثر بخشی آموزه‌های مبتنی بر ارزش‌شناسی اسلامی در افزایش رضایت زناشویی زنان متأهل»، نشریه اسلام و پژوهش‌های تربیتی، س ۵، ش ۲، ص ۷۱-۸۲.
۲۵. رضازاده، سید محمد رضا (۱۳۸۷)، «رابطه مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زناشویی در دانشجویان»، دو فصلنامه روان‌شناسی معاصر، س ۳، ش ۱، ص ۴۳-۵۰.
۲۶. رضایی، فیروزه؛ رضا خجسته‌مهر و منصور سودانی (۱۳۹۳)، «ساخت و اعتباریابی مقیاسی براساس سنجش سبک زناشویی دینی»، دو فصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، س ۹، ش ۱۷، ص ۷-۲۶.
۲۷. روحانی، عباس و داود معنوی‌پور (۱۳۸۷)، «رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زناشویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه»، فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ش ۳۵ و ۳۶، ص ۱۸۹-۲۰۶.
۲۸. سایپنگتون، اندرو (۱۳۸۲)، بهداشت روانی، ترجمه حمیدرضا حسین‌شاهی پرواتی، تهران: انتشارات روان.
۲۹. سیدابراهیمی، سید محمد حسین و همکاران (۱۳۹۴)، «بررسی رابطه بین خوش‌بینی، امید به آینده و رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی ساری»، کنفرانس بین‌المللی تحقیق در زمینه علم و فناوری، مالزی (۲۰۱۵)، کوالالامپور.
۳۰. شریف‌الرضی، محمد بن حسین (۱۳۷۹)، نهج‌البلاغه، خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های حضرت امیر مؤمنان امام علی (علیه السلام)، ترجمه حسین انصاریان، تهران: پیام آزادی.
۳۱. شهنی بیلاق، منیژه؛ احمد موحد و حسین شکرکن (۱۳۸۳)، «رابطه علی‌بین نگرش‌های مذهبی، خوش‌بینی، سلامت روانی و سلامت جسمی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز»، علوم تربیتی و روان‌شناسی، س ۱۱، ش ۱ و ۲، ص ۱۹-۳۴.
۳۲. صمیمی، رقیه؛ دریاندخت مسرور؛ فاطمه حسینی و مهرآسا تمدن‌فر (۱۳۸۶)، «ارتباط سبک زندگی با سلامت عمومی دانشجویان»، فصلنامه پرستاری ایران، س ۱۹، ش ۴۸، ص ۸۳-۹۳.

۳۳. طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۶۶)، تفسیر المیزان، تهران: بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبایی.
۳۴. عاملی، محمدین حسن (۱۴۰۳ق)، وسائل الشیعه فی تحصیل مسائل الشریعه، قم: موسسه آل‌البت للاحیاء التراث.
۳۵. عسگری، پرویز؛ خدیجه روشنی و مریم مهری آدریانی (۱۳۸۸)، «رابطه اعتقادات مذهبی و خوش‌بینی یا سلامت معنوی دانشجویان دانشگاه اهواز»، یافته‌های نو در روان‌شناسی، س ۴، ش ۱۰، ص ۲۷-۳۹، بهار.
۳۶. عطاری، یوسفعلی؛ کبری محمدی و مهناز مهربانی‌زاده هنرمند (۱۳۸۸)، «بررسی اثربخشی آموزش راه‌حل‌محور به شیوه گروهی بر سازگاری زناشویی زوجین»، دو فصلنامه دستاوردهای روان‌شناختی، س ۱۶، ش ۱، ص ۵۱-۶۶.
۳۷. عطاری، یوسفعلی؛ ابوالفضل عباسی سرچشمه و مهناز مهربانی‌زاده هنرمند (۱۳۸۵)، «بررسی روابط ساده و چندگانه نگرش مذهبی، خوش‌بینی و سبک‌های دلبستگی یا رضایت زناشویی در دانشجویان مرد متأهل دانشگاه شهید چمران اهواز»، دو فصلنامه دستاوردهای روان‌شناختی، س ۴، ش ۱۳، ص ۹۳-۱۱۰.
۳۸. غفوری ورنوسفادرازی، محمدرضا؛ محسن گل‌پرور و ایران مهدی‌زادگان (۱۳۸۸)، «سبک‌های دلبستگی و نگرش‌های مذهبی به‌عنوان پیش‌بین‌های موفقیت و شکست رابطه زناشویی»، مجله تحقیقات علوم رفتاری، س ۷، ش ۱۴، ص ۱۴۲-۱۵۳.
۳۹. فرانکل، ویکتور (۱۹۸۵)، خدا در ناخودآگاه، ترجمه ابراهیم یزدی، تهران: رسا.
۴۰. کاویانی، محمد (۱۳۹۱)، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۴۱. کجباف، محمدباقر؛ پریناز سجادیان؛ محمد کاویانی و حسن انوری (۱۳۹۰)، «رابطه سبک زندگی اسلامی یا شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان»، فصلنامه روان‌شناسی و دین، س ۴، ش ۴، ص ۶۱-۷۴.
۴۲. کلینی رازی، ابوجعفر محمدبن یعقوب بن اسحاق (۱۳۶۹)، الاصول من الکافی، (ج ۱-۴)، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، تهران: کتابفروشی علمیه اسلامی.
۴۳. مجلسی، محمدباقر (۱۰۳۷-۱۱۱۰ق)، بحارالانوار الجامعه لدرر اخبار الائمه الاطهار (علیهم‌السلام)، ۱۱۰ جلدی، بیروت: داراحیاء التراث العربی.
۴۴. محمدی‌زی‌شهری، محمد (۱۳۷۵)، میزان الحکمه، ۱۰ جلدی، قم: دارالحدیث.

۴۵. مردانی حموله، مرجان و هایده حیدری (۱۳۸۹)، «ارتباط خوش‌بینی و سبک‌های دل‌بستگی یا رضایت زناشویی در کارکنان بیمارستان»، فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، س ۲، ش ۸، ص ۴۶-۵۲.
۴۶. مصلحی، جواد و محمدرضا احمدی (۱۳۹۲)، «تقش زندگی مذهبی در رضایت زناشویی زوجین»، فصلنامه روان‌شناسی و دین، س ۶، ش ۲، ص ۷۵-۹۰.
۴۷. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۰۵)، تفسیر نمونه، ج ۱۰، چ ۱۸، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۴۸. منجزی، فرزانه؛ عبدالله شفیق‌آبادی و منصور سوادانی (۱۳۹۰)، «بررسی اثر ارتباط اسلامی و نگرش‌های مذهبی بر بهبود رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان»، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، تحقیقات علوم رفتاری، س ۱۰، ش ۱، ص ۳۰-۳۷.
۴۹. ناب، محمدرضا (۱۳۹۲)، مقایسه سبک زندگی اسلامی و سبک زندگی غربی، پایان‌نامه کارشناسی.
۵۰. نظری، علی‌محمد؛ محسن طاهری‌زاد و مسعود اسدی (۱۳۹۲)، «تأثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوجها»، فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، س ۳، ش ۴، ص ۵۲۷-۵۴۲.
۵۱. نوذری، جمشید و یونس غلامی (۱۳۸۹)، «بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی و التزام عملی به اعتقادات اسلامی یا سلامت روان دانشجویان»، دو فصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی، س ۴، ش ۷، ص ۲۱-۴۲.
۵۲. نوری، نجیب‌الله و ناصر سقایی‌بی‌ریا (۱۳۸۸)، «بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی و خوش‌بینی از دیدگاه اسلام یا رضایت‌مندی از زندگی»، فصلنامه روان‌شناسی و دین، س ۲، ش ۳، ص ۲۹-۶۸.
۵۳. نوری، نجیب‌الله و مسعود جان‌بزرگی (۱۳۹۲)، «رابطه خوش‌بینی از دیدگاه اسلام یا افکار اضطرابی و افکار فراشناختی نگرانی (فرانگرانی)»، فصلنامه روان‌شناسی و دین، س ۶، ش ۴، ص ۶۳-۷۹.
۵۴. هالفورد، ک. (۲۰۰۱)، زوج‌درمانی کوتاه‌مدت، ترجمه مصطفی تبریزی، مزده کاردانی و فروغ جعفری (۱۳۸۴)، تهران: فراروان.
55. Amato, P. R. & Cheadle, J. E. (2008), Parental divorce, marital conflict and children's behavior problems: A comparison of adopted and biological children. *Social Forces*, 86(3), 1139-1161.
56. Amato, P. R. & Keith, B. (2011), Parental divorce and adult well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 53(1), 43-58.

57. Amato, P. R.; Loomis, L. S. & Booth, A. (2005), Parental divorce, marital conflict, and offspring Well-Being during early adulthood. *Social Forces*, 73. 895-915.
58. Anderson, R. M. & Funnell. M. M. (2005), Patient empowerment reflections on the challenge of fostering the adopting of a new paradigm. *Patient Educ Couns*, 57(2), 153-157.
59. Arvidsson, S. B.; Petersson A.; Nilsson I.; Andersson, B.; Arvidsson, B. I. & Petersson I. F. (2006), A nurse-led rheumatoid arthritis: A qualitative study. *Nurs Health Social*, 8(3):133-9.
60. Benyamini, Y. & Roziner, I. (2008), The predictive validity of optimism and affectivity in a longitudinal study of older adults. *Jornal of Personality and Individual Differences*, 44(4), 853-864.
61. Broman, C. L. (2000), Factors that Affect Marriage Satisfaction: *MSU State of the state survey briefing paper*,(48).18-32.
62. Car, A. (2006), Family therapy: concepts, process and practice. New York: John Wiley. ISBN: 978-0-470-03357-9.
63. Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2005), Optimism. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*, 231-243. New York: Oxford University Press.
64. Chang, E. C. & Farrehi, A. S. (2001), Optimism/pessimism and information-processing styles: can their influences be distinguished in predicting psychological adjustment? *Personality and Individual Differences*, 31, 555-562.
65. Debbie, J. H.; Smith, H. E.; McGurk, M.; Weinman, J.; Herold, J. & e.l. (2010), Associations between quality of life, coping styles, optimism, and anxiety and depression in pretreatment patients with head and neck cancer. *National institutes of health*, 33 (1), 65-71.
66. Diener, E. Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003), Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual review of psychology*, 54, 403-425.
67. Donahue, J. M. & Benson, L.P. (1995), Religion and well being of adolescents. *Social Issues*, 51(2), 145-160.
68. Dudley, M. G. & Kosinski, F. A. (1990), Religiosity and marital satisfaction: A research note. *Review of Religious Research*, 32(1), 78-86. Religious Research Association, Inc.

69. Ghavasse, B. G. & Strauss, A.L. (1992), New dimensions of empowerment in nursing and challenge. *Journal of Advanced Nursing*, 17(1), 1-2.
70. Greeff, A. P. & Malherbe, H. L. (2001), Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27(3), 247-257.
71. Headey, B. ; Schupp, J. ; Tucci, I. & Wagner, G.G . (2010), Authentic happiness theory supported by impact of religion on Life Satisfaction: A Longitudinal analysis with data for germany. *The Journal of Positive Psychology*, 1(5) ,73-82.
72. Heaton, T.B. & Pratt, E.L. (2004), The Effects of Religious Homogamy on Marital Satisfacti on and Stability, *Journal of Family Issues*, 11(2), 191-207.
73. Kevin, C. M. L. (2011), *Optimism inn romantic relationship: Predicting relationship satisfaction from optimism in Hong Kong young adult couples*. Retrieved from city university of Hong Kong, city institutional repository. A report submitted to department of applied social studies in partial fulfillment of the requirements for the Bachelor of Social Science in psychology.
74. Lambert, N. M. & Dollahite, D. C. (2008), The threefold cord: marital commitment in Religious couples. *Journal of Family Issue*, 29, 592-614.
75. Lim, C. & Putnam, R. D. (2010), Religion, social networks, and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75(6), 914-933.
76. Luthans. F. & Youssef, C. M. (2007), Positive Organizational Behavior in the Workplace: The impact of hope, Optimism, and Resilience. *Journal of Management*. 2007. 33-74.
77. Machaty, A. (2013), *Dispositional optimism and marital adjustment*. A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in the college of agriculture at the University of Kentucky
78. McNulty, J.K. & Karney, B.R. (2004), Positive expectations in the early years of marriage: should couples expect the best or brace for the worst? *J Pers Soc Psychol*, 86(5):729-743.
79. Mullins, L.C., Proett, D., Breckett, K., & Harisson, D. (2001), Marital adjustment and religiosity: A comparison of these under age 65 with those age 65 and older [On-line]. vailable:www. Geron.uga.
80. Pargament, K. L. & Mahoney, A. (2005), Sacred matters: Sanctification as a vital topic for the psychology of religion, *International Journal for the Psychology of Religion*, 15(3), 179-198.

81. Perry, G. H. (2006), Family life, religion and religious practice in an Asian adventist context part I: The people and their religious practice. *Journal info*, (9), 875-893.
82. Peterson, C. & Steen, T. (2002), Optimistic explanatory style, Handbook of positive psychology, *Oxford University Press*, 244-256. New York.
83. Queen, W.H. (2004), Family solutions for youth at risk: Applications to juvenile delinquency, truancy, and behavior problems. 1st ed. New York: Brunner-Routledge.
84. Robinson, L. & Blanton, P. (2005), Marital strengths in enduring marriages. *Family Relation*, 42(1), 38-45.
85. Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985), Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
86. Seligman, M. E. P. (2002), Learned optimism: How to change your mind and your life. New York : Alfred Knopf.
87. Seligman, M. E. P.; Duckworth. A. L. & Steen. T. A. (2005), Positive Psychology in Clinical Practice, Positive Psychology Center, University of Pennsylvania.
88. Shaw, D. S.; Winslow, E. B. & Flanagan, C. (1999), A prospective study of the effects of marital status and family relations on young children's adjustment among African American and European American families. *Child Development*, 70(3), 742-755.
89. Smith, T. W.; Pope, M. K.; Rhodewalt, F. & Poulton, J. L. (1989), Optimism, Neuroticism, Coping, and Symptom Reports: An alternative interpretation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(4), 640-648.
90. Srivastava, S., & Angelo, K. M. (2009), *Optimism, effects on relationships*. In H. T. Reis & S. K. Sprecher (Eds.). *Encyclopedia of human relationships*. Thousand Oaks, CA: Sage.
91. Sullivan, K. T. (2001), Understanding the relationship between religiosity and marriage: An investigation of the immediate and longitudinal effects of religiosity on newlywed couples. *Journal of Family Psychology*, 15(4), 610-626.

92. Ven der Velden, P. G.; Kleber, R. J.; Fournier, M.; Grievink, L.; Drogendijk, A. & Gersons, B. P. (2007), The association between dispositional optimism and mental health problems among disaster victims and a comparison group: A prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 102(1-30), 35-45.
93. Wong, S. S. & Lim, T. (2009), Hope versus optimism in Singaporean adolescents: contributions to depression and life satisfaction. *Journal Personal Individ Differ*, 46(5-6), 648-652.
94. Young, M. E. & Long, L. L. (2007), Counseling and therapy for couples. USA: Brooks/Cole Publishing Company.

