

ساخت آزمون اولیه آرامش روانی در پرتو ازدواج بر اساس منابع اسلامی

salmannemati@ymail.com

m.r.Ahmadi۳۱۳@Gmail.com

narooceinosrati@Gmail.com

کمال سلمان نعمتی / کارشناس ارشد روان‌شناسی خانواده مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی *

محمد رضا احمدی / استادیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی *

رحیم ناروئی نصرتی / استادیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی *

دریافت: ۱۳۹۳/۰۱/۰۷ - پذیرش: ۱۳۹۴/۰۴/۰۲

چکیده

این پژوهش با هدف ساخت آزمون اولیه آرامش روانی همسران، بر اساس منابع اسلامی صورت گرفت. برای جمع‌آوری آموزه‌های دین اسلام، روش توصیفی مورد استفاده قرار گرفته است و برای ارزیابی روایی و اعتبار مقیاس، از روش پیمایشی استفاده شده است. ابزار استفاده شده در کنار آزمون محقق ساخته، پرسش‌نامه حالت-رگه اضطراب اسپیلبرگر می‌باشد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که تأمین نیازهای مالی، از ضای نیازهای جنسی و عاطفی و ایمان مناسب و متناسب، هم‌سران چهار عامل اصلی در ایجاد آرامش روانی هم‌سران می‌باشند. روایی محتوای سازه مذکور توسط کارشناسان خبره تأیید شده است. روایی ملاک با محاسبه ضریب همبستگی مقیاس حاضر با پرسش‌نامه حالت-رگه اضطراب اسپیلبرگر در سطح ۰/۰۵ معنادار می‌باشد. روایی سازه، با محاسبه همبستگی هر یک از خرده‌آزمون‌ها با نمره کل و همچنین همبستگی خرده‌آزمون‌ها با یکدیگر در حد مطلوبی قرار دارد. اعتبار آزمون نیز با اجرا بر روی نمونه ۱۰۸ نفری و محاسبه آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۲۴، تأیید شد.

کلیدواژه‌ها: آزمون اولیه، آرامش روانی، ازدواج، منابع اسلامی، آرامش در پرتو ازدواج.

مقدمه

ازدواج سنتی فطری و الهی است که از دیرباز در میان افراد بشر رواج داشته و عمده شرایع و بیشتر قوانین، آن را ترغیب کرده‌اند (احمدی، ۱۳۸۳). در فرهنگ اسلامی نیز ازدواج پیوندی مقدس است که موجب گسترش فرهنگ دینی، سازندگی اخلاقی، بقای نسل بشر، جلوگیری از انحرافات اجتماعی، مشروعیت‌بخشی به فرزندان و به وجودآورنده مودت، رحمت و آرامش است (ر.ک: محمدی ری شهری، ۱۳۸۷، ص ۱۶-۲۳). پیامبر اسلام ﷺ فرمود: «هیچ کانونی در اسلام بر پا نشده است که نزد خداوند از کانون ازدواج محبوب‌تر و عزیزتر باشد» (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۳۸۳، ح ۴۳۴۳).

ازدواج موفق و شروع رابطه زناشویی، قادر است بسیاری از نیازهای روانی و جسمی را در یک محیط امن بارور سازد و تأثیر بسزایی بر سلامت و بهداشت روانی افراد داشته باشد (مجبی و همکاران، ۱۳۸۹). مهم‌ترین نیازی که در پرتو ازدواج برآورده و تأمین می‌گردد، نیاز به آرامش و امنیت خاطر است. این نیاز فطری چنان قابل توجه است که خداوند در قرآن کریم، ایجاد آرامش خاطر از طریق ازدواج را به‌عنوان آیات خود برای اهل فکر معرفی کرده است (محمدی ری شهری، ۱۳۸۷، ص ۲۳). قرآن می‌فرماید: «از نشانه‌های خداوند اینکه از [نوع] خودتان هم‌سرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد» (روم: ۲۱).

آرامش روانی به معنای «حالت بدون تنش، که در آن تعارضات درونی و احساسات ناراحت‌کننده اضطراب، خشم و ترس کم است و حالت آرامش (سکون) غالب است» می‌باشد (کر سینی، ۱۹۹۹، ص ۸۲۶). مفهوم «آرامش» در قرآن، از راه کلیدواژه‌هایی مانند اطمینان، سکینه، سکن و دیگر مشتقات آن، امن، سبات و تعبیر گوناگونی مانند: ربط قلوب، نفی خوف و حزن و تثبیت فؤاد قابل پیگیری است. اما به دلیل اینکه مفهوم آرامش ناشی از ازدواج با ماده «سکن» در قرآن آمده است، معنای این لغت مورد نظر است.

«سکن» در لغت به معنای استقرار و ثبات در برابر حرکت است (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ص ۳۸۲) و این شامل استقرار و ثبات مادی، معنوی، ظاهری و باطنی می‌شود که به آرامش روان آدمی و رفع نگرانی، اضطراب و تشویش از او رهنمون می‌شود. گاه از آن به طمأنینه تعبیر می‌کنند و اگر با «الی» متعدی شود به معنی اطمینان و اعتماد است (ر.ک: مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۵، ص ۱۶۳-۱۶۸).

احساس امنیت و آرامش در دین اسلام در سطحی گسترده مورد توجه قرار گرفته و بخش وسیعی از آموزه‌های این دین به آن اختصاص یافته و به راه‌کارهای روانی و رفتاری فراوانی، برای دستیابی به این نیاز اصیل بشری پرداخته شده است (کیانی، ۱۳۸۶).

با توجه به منابع اسلامی به نظر می‌رسد، آرامش روانی درجات و سطوح گوناگونی دارد (فقیهی، ۱۳۸۱، ص ۳۱۸). اولین سطح آرامش در منابع اسلامی، تأمین نیازهای اولیه و طبیعی انسان، همچون خواب و خوراک، مکان زندگی و ارضای نیازهای جنسی است (معموری، ۱۳۸۳، ص ۱). خواب یکی از نیازهای اساسی انسان است که برای حفظ و نگهداری انرژی، وضعیت ظاهری و رفاه جسمی لازم می‌باشد، سبب کاهش استرس، اضطراب و فشارهای عصبی می‌شود و به شخص در بازیافت مجدد انرژی برای تمرکز بهتر حواس، سازگاری و لذت بردن از فعالیت‌های روزانه کمک می‌کند (ر.ک: هایس، ۲۰۰۵، ص ۴-۴۵). اشخا صی که اختلال خواب دارند، نه تنها از خستگی، بلکه از اشکال در ترمیم سلولی، نقص در حافظه و یادگیری، افزایش استرس و اضطراب و کاهش کیفیت زندگی روزمره نیز رنج می‌برند (رحیم‌پور و همکاران، ۱۳۸۹). خداوند، شب را آرامش‌بخش: «هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لَتَسْكُنُوا فِيهِ» (یونس: ۱۰) و پوشش جهت رهایی از تلاش‌های روز «وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَآءًا وَّ جَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَآ شَأً» (نبأ: ۱۰ و ۱۱) و خواب را مایه آسودگی و استراحت: «وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَآءًا وَّ النَّوْمَ سُبَاتًا» (نبأ: ۹) قرار داده است. آرامش حاصل از تاریکی شب، به حالت ویژه نظام عصبی انسان نیز ارتباط داشته، واقعیتی علمی به شمار می‌رود (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۰، ج ۸، ص ۳۴۳).

انسان نیاز به مکان مناسبی برای استراحت و آرامش دارد که مسکن مناسب، این هدف را تأمین می‌کند. خانه محل آرام گرفتن انسان در زندگی روزمره و تلاش و کوشش است. خداوند در قرآن می‌فرماید: «و خدا برای شما خانه‌هایتان را مایه آرامش قرار داد» (نحل: ۸۰).

همچنین انسان نیاز دارد با کسی انس بگیرد و در کنار او تلاطم‌های درون خود را آرام کند. خداوند بدین منظور، همسری برای او آفریده است (حدادی، ۱۳۸۷، ص ۱۴). نیز میان آنها محبت و مودت پدید آورد. بدین وسیله هر یک را آرامش‌بخش دیگری قرار داد: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَّ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَّ رَحْمَةً» (روم: ۲۱)؛ تنهایی برای انسان، تلخ و آزاردهنده است. داشتن رابطه صمیمانه و دلبستگی عاطفی با افراد نزدیک زندگی، یکی از مهم‌ترین نیازهای بشری است. دلبستگی و داشتن رابطه برای رشد روانی، تکوین شخصیت و سلامت هیجانی ضروری است که بر سلامت هیجانی، احساس امنیت و بهداشت روان انسان‌ها تأثیر می‌گذارد (شاه‌سیاه و همکاران، ۱۳۸۹).

در سطح بالاتر ایمان، ذکر، تلاوت قرآن، دعای پیغمبر و صفات اخلاقی‌ای مثل قناعت، زهد، حسن ظن و حسن خلق، صبر و شکیبایی، تقوا، توکل و رضا، عامل آرامش بیان شده است (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۰، ص ۱۱۱؛ ج ۷۱، ص ۱۵۹؛ تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۸۷۶۳؛ محمدی‌ری‌شهری،

۱۳۸۷، ح ۱۶۶۱۱؛ توبه: ۱۰۳؛ رعد: ۲۸؛ نهج البلاغه، ح ۳۷۱؛ لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۳۵۸). همچنین در قرآن، آرامشی با عنوان سکینه بیان شده است (فتح: ۴). سکینه آرامش و حالتی الهی و نوع ویژه‌ای از آرامش است که در مواقعی خاص، از سوی خداوند تنها بر دل‌های پاک و جان‌های پرهیزگار فرود می‌آید و همواره موجب تثبیت ایمان مؤمنان و افزایش روح تقوا در ایشان می‌شود (طباطبائی، ۱۳۷۵، ج ۹، ص ۲۲).

در بالاترین سطح، آرامشی است که از آن به «اطمینان» تعبیر می‌شود. این واژه، از ریشه «طَمَنَ» به معنای آرامش و استقرار جان پس از نگرانی و ناراحتی است (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۸، ص ۲۰۴). فیروزآبادی، اطمینان و سکینه را ملازم یکدیگر شمرده، در عین حال، اطمینان را مرتبه‌ای بالاتر از سکینه می‌داند که هیچ‌گاه از دارنده‌اش جدا نمی‌شود (فیروزآبادی، ۱۳۸۳ق، ج ۳، ص ۵۱۷). درحالی‌که در آیات، اطمینان، به گونه‌های مختلفی از آرامش توجه شده که شامل دامنه گسترده‌تری از سکینه می‌شود. اطمینان به جهت استقراری که در آن نهفته است، مورد توجه است و حتی حضرت ابراهیم علیه السلام برای ایجاد آن از خداوند درخواست می‌کند که مسئله رستخیز را به گونه‌ای به او بنمایاند که آرامش مستقر و مطمئنی در دلش پدید آید. چنان‌که چنین درخواستی از سوی حواریون نیز مطرح شده، خداوند به هر دوی آنها پاسخ مثبت داده است. نزول فرشتگان در جنگ بدر نیز چنین آرامش مستقری را دل‌های مؤمنان پدید آورد. همچنین اطمینان نوعی آرامش است که پیامبران به هنگام تلقی وحی از آن برخوردار می‌شوند. این‌گونه آرامش به پیامبر، این امکان را می‌بخشد تا در ارتباط خود با خدا و یا خدا با او دچار شک در هیچ یک از مراحل تلقی و بیان نگردد (معموری، ۱۳۸۳، ص ۱).

به اجمال می‌توان گفت: انسان در اثر زندگی روزمره و حوادث دچار خستگی روحی و جسمی، تلاطم، اضطراب، استرس و تنش می‌شود. خداوند برای جبران این خستگی‌ها و برطرف شدن این اضطراب‌ها و تنش‌ها، عواملی برای سکون، استراحت و آرامش قرار داده است. بعضی از این عوامل، برای تعادل حیاتی و زندگی اجتماعی انسان ضروری هستند. بعضی دیگر، موجب تعالی و تکامل روحی فرد می‌شوند (فقیهی، ۱۳۸۱، ص ۳۱۸).

یکی از این عوامل آرامش، که برای تعادل حیاتی، ارضای نیاز به پیوند جویی و انس و صمیمیت انسان به آن نیاز دارد، ازدواج و اختیار هم سر است (سالاری‌فر، ۱۳۸۸، ص ۵۴). ازدواج، تأمین‌کننده نیازهای متعدد انسانی است که یکی از این نیازها، نیاز به پیوندجویی است. زن و مردی که با هم ازدواج

کرده‌اند، محرک مثبت برای یکدیگر به شمار می‌روند، هنگام بروز مشکلات، همراه و رفیق و حامی عاطفی یکدیگرند (همان)، به یکدیگر محبت می‌ورزند و یکدیگر را محرم اسرار و تکیه‌گاه خود می‌دانند (بستان و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۷)، با پیوند به هم، ناراحتی ناشی از عدم اطمینان به آینده را کاهش می‌دهند و در رابطه آنها با یکدیگر، نیاز به توجه در ضمن ستایش و تمجید یکدیگر برآورده می‌شود. در پرتو این پیوند، به احساس امنیت روانی و آرامش رسیده، از تشویش و اضطراب دور خواهند بود (سالاری فر، ۱۳۸۸، ص ۵۴).

بر اساس آیات و روایات (روم: ۲۱؛ اعراف: ۱۸۹؛ صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۳۷۹، ح ۴۳۳۶)، خداوند متعال انسان‌ها را از یک حقیقت و در دو جنس با خصوصیات جسمی و روانی متفاوت آفریده است (جوادی آملی، ۱۳۸۲، ص ۳۱۹). به گفته شهید مطهری:

همین تفاوت‌هاست که آنها را بیشتر به یکدیگر جذب می‌کند، عاشق و خواهان یکدیگر قرار می‌دهد. اگر زن دارای جسم و جان و خلق‌و‌خوی مردانه بود محال بود که بتواند مرد را به خدمت خود وا دارد و مرد را شایسته وصال خود نماید و اگر مرد همان صفات جسمی و روانی زن را می‌داشت ممکن نبود زن او را قهرمان زندگی خود حساب کند (مطهری، ۱۳۷۸، ج ۱۹، ص ۱۸۲).

در واقع این دو، به گونه‌ای نیازمند به یکدیگر آفریده شده‌اند که نیازهای جسمی و عاطفیشان با تعامل با یکدیگر تأمین می‌شود. با هم کامل می‌شوند و یک وجود تام را تشکیل می‌دهند؛ به همین دلیل، به هم گرایش و تمایل دارند و وقتی به هم می‌رسند و نیازشان رفع می‌شود، آرام می‌گیرند (طباطبائی، ۱۳۷۵، ج ۱۶، ص ۲۵۱).

اما آیا صرف اینکه یک زن و مرد با هم ازدواج کنند، به آرامش می‌رسند؟ با توجه به واقعیات زندگی خانوادگی، روشن است که منابع اسلامی، دلالت بر این معنا ندارند، بلکه در مقام بیان این مطلب است که خداوند متعال به صورت اقتضایی تمهیدات لازم را برای رسیدن همسران به خوشنودی عاطفی در خانواده فراهم کرده است. از این رو، تحقق عینی این هدف در بودن شرایط و نبودن موانع است (بستان، ۱۳۹۰، ص ۲۹). از نظر آیت‌الله مصباح، منظور آیه از «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً»، این نیست که خداوند به طور جبری و تکوینی و بدون وجود اسباب اختیاری، چنین محبتی را در میان دو همسر ایجاد می‌کند و همین که صیغه عقد جاری شد، خود به خود و به صورت جبری، آن دو، دلباخته یکدیگر می‌شوند. چنان‌که گویی کلمات و صیغه عقد، افسونی است که ایجاد محبت می‌کند، بلکه منظور این است که وقتی زن و مرد، عقد همسری بستند و قرار گذاشتند یک عمر با هم و در کنار هم زندگی کنند، به تدریج، عواطف خاص، نسبت به یکدیگر در آن دو به وجود می‌آید و رشد می‌کند.

پیدایش این‌گونه روابط عاطفی، در میان دو هم‌سر، هم در تکوین و هم در تشریح، مورد نظر پروردگار متعال است. هدف خداوند این است که میان دو هم‌سر، مودت و مهر و محبت برقرار باشد و در کنار هم احساس آرامش کنند (مصباح، ۱۳۹۱، ج ۳، ص ۷۰).

بنابراین، اقتضای ایجاد این آرامش و مودت و رحمت بین همسران را خداوند به این رابطه موهبت می‌کند، ولی ایجاد آن در خارج، در گرو رفتارهای مناسب همسران با یکدیگر می‌باشد.

با بررسی منابع اسلامی مشخص می‌شود، اسلام دستیابی به آرامش مهم را از مسیر تأمین نیازهای مادی، رعایت آداب و ارضای نیازهای جنسی، ارضای نیازهای عاطفی همسران و مؤمن بودن همسران دنبال می‌کند (بستان، ۱۳۹۰، ص ۲۸).

۱. تأمین نیازهای مادی

یکی از ضروری‌ترین و اساسی‌ترین نیازهای انسان، تأمین معاش و برآورده شدن حوایج زیستی انسان است که در صورت برآورده نشدن این نیاز، بروز مشکلات جسمی و روانی در افراد و جامعه اجتناب‌ناپذیر است. میزان خودکشی، بیماری‌های جسمی و روانی جوانان با فقر خانواده‌ها رابطه دارد. افزایش بیکاری به میزان یک درصد، پذیرش افراد در بیمارستان‌های روان‌پزشکی را به اندازه ۵ تا ۶ درصد افزایش می‌دهد (گنجی، ۱۳۸۱، ص ۹۲). ازدواج افزون بر تکامل دینی، به پیشرفت اقتصادی می‌انجامد؛ زیرا حس مسئولیت، پرهیز از اسرافگری و آینده‌نگری برای خود و فرزندان، پس از ازدواج رخ می‌دهد. وعده خداوند در سوره نور و گفتار پیشوایان دینی در این باره نیز به این معنی تأکید می‌کنند (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۱۹۶).

در دیدگاه اسلام، یکی از مهم‌ترین وظایف مرد، تأمین مخارج زندگی است. روایات فراوانی داریم که تأمین مخارج زندگی توسط مرد را از حقوق خانواده برمی‌شمرد. پیامبر خدا ﷺ از تأمین خوراک و پوشاک، به‌عنوان حق زن بر مرد یاد کرده است (ابن‌فهد حلی، ۱۳۶۸، ص ۸۱). امام زین‌العابدین ﷺ در رساله الحقوق، یکی از حقوق زن بر هم‌سر را نفقه بر شمرده است (صدق، ۱۳۱۴ق، ج ۲، ص ۶۲۱). انسان، موجودی نیازمند است و تا نیازش برآورده نشود، به آرامش نخواهد رسید. پیامبر خدا ﷺ در این باره می‌فرماید: به درستی که هرگاه روزی از سان تأمین شود، نفس آرام می‌گیرد (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۸۹). امام باقر ﷺ از قول سلمان فارسی، نقل می‌کند که وقتی نفس انسان، چیزی در زندگی نداشته باشد که بر آن تکیه کند، با بی‌قراری اصرار می‌کند و آن‌گاه که زندگی‌اش تأمین شود، آرام می‌گیرد (همان).

۲. ارضای نیازهای جنسی زوجین

روابط جنسی یکی از با اهمیت‌ترین ارکان و تکیه‌گاه‌های روابط زن و شوهر است که در پرتو آن، صمیمیت و نزدیکی بسیار شدیدی مبادله می‌شود (زیمون، ۱۳۷۹، ص ۱۹۰). تعالیم اسلام به این‌گونه آثار روابط جنسی اشاره دارد. تعامل جسم و روان، که مبنایی برای تن‌آرمیدگی عضلانی محسوب می‌شود و فرد با آرامش ماهیچه‌های بدن و رفع تنش از آن، به آرامش روانی نائل می‌گردد (فتیحی، ۱۳۷۸، ص ۱۵۸)، در روابط جنسی نیز موجب بروز نشاط در فرد در اثر لذت جسمانی و تسکین برخی دردها و تنش‌های بدن می‌شود. به این موضوع در کلمات اولیای دین علیهم‌السلام تصریح شده است (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۰۰، ص ۲۹۱). برای رفع افسردگی و حصول شادمانی و برطرف شدن سستی و عدم تحریک‌پذیری نیز روابط جنسی مؤثر است (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۴، ص ۳۷). علاوه بر این، در دین اسلام، رابطه جنسی در چارچوب حدود الهی عملی مقدس و دارای ثواب شمرده شده است (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۱۰۸). لذت، نشاط و آرامشی که در پرتو این رفتار برای زن و شوهر پدید می‌آید، در سلامت روانی آنان و آمادگی جسمانی و روانی شان برای اداره خانواده نقش بسیار مهمی دارد (سالاری‌فر، ۱۳۸۹، ص ۵۷).

۳. ارضای نیازهای عاطفی

نیاز به مهر و محبت و داشتن شریک و همراه در زندگی، از مهم‌ترین انگیزه‌های ازدواج است. گویا محبت به هم امری لازم برای زندگی و غمخواری و پذیرش هم در تجربه‌های زندگی امری ضروری است (بورستین، ۱۳۸۰، ص ۱۳). کشش‌های احساسات متعارض و در عین حال قوی، جوانی را چیزی جز ازدواج حل‌کننده و آرامش‌دهنده نیست (رشیدرضا، ۱۳۰۳، ج ۹، ص ۵۱۸).

ازدواج بستر مناسبی برای تأمین نیازهای دلبستگی، ایمنی و آرامش و حمایت روانی زن و شوهر است. تشابه زن و مرد در جنبه‌های جسمانی و روانی، افزون بر مکمل بودن ابعاد جسمانی و روانی شخصیت آنان، دو عامل مهم در جذب ایشان به هم و ایجاد انس و دلبستگی بین آنان است (سالاری‌فر، ۱۳۸۸، ص ۵۴). نیاز دلبستگی افراد، در پرتو ازدواج به بهترین شکل تأمین می‌شود؛ زیرا زن و مرد، محرکی مثبت برای یکدیگرند. هنگام بروز مشکلات همراه و حامی هم هستند؛ با پیوند به هم، ناراحتی‌ها و نگرانی‌ها درباره آینده را کاهش می‌دهند. ضمن رابطه با هم، نیاز به توجه و ستایش و تمجید یکدیگر را برآورده می‌سازند (ارونسون، ۱۳۸۳، ص ۲۴۸). رابطه عاطفی زن و شوهر، زمینه‌ای مهم برای احساس ایمنی و آرامش آنان است؛ زیرا با تکیه بر هم به امنیت خاطر ویژه‌ای دست می‌یابند.

حمایت روانی و مادی زن و شوهر از هم، در هیچ رابطه انسانی‌ای، با این عمق و شدت دیده نمی‌شود. می‌توان گفت: در میان انسان‌ها نزدیک‌ترین رابطه عاطفی میان زن و شوهر برقرار می‌شود. همین رابطه در کاهش نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و آشفتگی‌ها نقش اساسی دارد، به طوری که خانواده منبع مهمی برای تأمین حمایت روانی و عملی در مقابل تنش شناخته شده است (مظاهری و همکاران، ۱۳۸۲).

از ادله قرآنی و حدیثی فراوانی که بر اهمیت توجه متقابل همسران به ارضای نیازهای عاطفی یکدیگر، به ویژه نیاز به توجه، احترام و محبت تأکید کرده‌اند، می‌توان به این نتیجه رسید که اسلام نقش بسیار مهمی برای این عامل در تأمین آرامش روانی همسران قائل است (بستان، ۱۳۹۰، ص ۲۹).

۴. ایمان یکی از ارکان زندگی زناشویی رضامندانه

در منابع اسلامی، مرد مؤمن همتای زن مؤمن و مرد مسلم، همتای زن مسلم معرفی شده است و توصیه شده فردی که قصد ازدواج دارد، همسری را برگزیند که در داشتن ایمان با او تناسب داشته باشد (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۶۷). از سوی دیگر، بیان شده است که افراد مؤمن و هم‌عقیده موجب آرامش یکدیگر می‌باشند (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۲۴۷). براین اساس، تحصیل آرامش که از نظر قرآن اساس و هدف مهم زندگی زناشویی قلمداد می‌شود، تنها در پرتو زندگی همفکران ممکن می‌باشد، حتی عشق هم نمی‌تواند در بلندمدت دو مخالف در عقیده را در کنار یکدیگر، با آرامش به انتهای زندگی و مقصد آن، راهنمایی کند. تنها راه رسیدن به آرامش، انتخاب کفو و هم‌فکر است (آیتی، ۱۳۸۴، ص ۷).

به طور کلی، اصل مهم در روابط با دیگران، «همسانی» افراد است. لذت دوستی هنگامی پدید می‌آید که انسان بتواند همانند خود را بیاید و با او رابطه برقرار کند. در غیر این صورت، رابطه با هر کسی نمی‌تواند رضایت‌بخش باشد. آنچه به یک ارتباط، معنا می‌دهد و آن را لذت‌بخش می‌سازد، ارتباط روح‌ها و جان‌هاست. این ارتباط، هنگامی به وجود می‌آید که روح‌ها، هم‌افق و هم‌فکر باشند. امام صادق^ع در این باره می‌فرماید:

«لَکُلِّ شَیْءٍ شَیْءٌ یَسْتَرِیحُ إِلَیْهِ، وَإِنَّ الْمُؤْمِنَ یَسْتَرِیحُ إِلَىٰ أَخِیهِ الْمُؤْمِنِ کَمَا یَسْتَرِیحُ الطَّیْرُ إِلَىٰ شَکْلِهِ»؛ برای هر چیزی، چیزی دیگری است که آسایش خود را در آن می‌جوید و همانا مؤمن، آسودگی خود را در برادر مؤمن خود می‌یابد، همان‌گونه که پرند، آسودگی خود را در همانند خود می‌یابد (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۲۳۴). «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَیَسْکُنُ إِلَىٰ الْمُؤْمِنِ کَمَا یَسْکُنُ الظَّمَانُ إِلَىٰ المَاءِ البَارِدِ»؛ به راستی که مؤمن با برادر مؤمنش آرامش پیدا می‌کند، چنان‌که تشنه، با آب خنک آرامش می‌یابد (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۲۴۷).

بنابراین، بر اساس منابع اسلامی چهار عامل تأمین نیازهای مالی، رعایت آداب و ارضای نیازهای جنسی، ارضای نیازهای عاطفی و داشتن ایمان مناسب، عوامل اصلی آرامش روانی در پرتو ازدواج هستند.

«آزمون» به مجموعه استانداردی از پرسش‌نامه که برای سنجش برخی از ویژگی‌های یک آزمودنی طرح‌ریزی شده است، گفته می‌شود (کرسینی، ۱۹۹۹، ص ۹۹۰). نقش اصلی هر آزمون، مقیاس یا تست روان‌شناختی، اساساً اندازه‌گیری تفاوت‌های فردی پریشانی‌های روانی، اختلال‌های رفتاری، و بررسی نگرش یا ویژگی‌ها و استعداد‌های فردی می‌باشد (ساعتچی و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۱۷).

تاکنون آزمون‌های متعددی برای سنجش سطح تنش، اضطراب و استرس افراد تهیه شده است. برای نمونه، کتل (۱۹۵۷) آزمون کوتاهی را که در تشخیص اضطراب، نقش مکمل تشخیص بالینی مراجعان باشد، تهیه نمود (همان، ص ۸۲). پرسش‌نامه حالت-رگه اضطراب، توسط اسپیلبرگر و همکاران در سال ۱۹۷۰ تهیه شد. یکی از ابعاد نه‌گانه پرسش‌نامه (SCL-۹۰-R)، که توسط دروگانیس و همکاران (۱۹۷۶) تهیه شده، اضطراب فرد را می‌سنجد (خدایاری‌فرد و پرند، ۱۳۸۸، ص ۲۶۵). پائول کاستا و روبرت آرمک کری (۱۹۹۲-۱۹۸۵)، پرسش‌نامه شخصیتی پنج‌عاملی (NEOPI-R) را تهیه کردند که یکی از زیرعامل‌های عامل اول آن (روان‌نژندی)، اضطراب را می‌سنجد. نمرات بالا در این ویژگی، بیانگر ترس‌های بیهوده و اضطراب فراگیر خواهد بود و نمرات پایین بیانگر حالت آرام و راحت می‌باشد (ساعتچی و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۸۷). اما تنها یک آزمون یافت شد که برای سنجش سطح آرامش روانی افراد تهیه شده است (لی، ۲۰۱۲). البته این آزمون، آرامش روانی را به صورت کلی می‌سنجد و برای سنجش آرامش ناشی از ازدواج، به صورت خاص ساخته نشده است.

در برخی از منابع راه‌هایی مثل، مدیتیشن، ریلکسیشن، عزت‌گزینی، خلاقیت، پیوستگی، ارتباط، کار و فعالیت و پذیرش برای رسیدن به آرامش بیان شده، ولی به آرامشی که در اثر ازدواج ایجاد می‌شود، اشاره‌ای نشده است (دشن، ۲۰۱۳).

البته در سال‌های اخیر، در حوزه مطالعات اسلام و روان‌شناسی، پژوهش‌های بسیاری درباره مفهوم «آرامش روان» و عوامل ایجاد آن در منابع اسلامی صورت گرفته است. حق‌پرست (۱۳۷۵)، میزایی‌اصل (۱۳۷۷)، سروریان (۱۳۷۷)، حسینی‌کوهساری (۱۳۷۸) و حسینی‌زاده (۱۳۸۱) عوامل اضطراب، فشار روانی، آرامش و طمأنینه را در آیات و روایات مورد کنکاش قرار داده‌اند. در این پژوهش‌ها، به ازدواج به‌عنوان یکی از عوامل آرامش روانی اشاره شده است. آکوچکیان در سال ۱۳۷۸ در بررسی اجمالی اضطراب و آرامش در حوزه تفکر دینی، نتیجه گرفت که نگرش دینی عنایت ویژه‌ای به عوامل پیشگیری‌کننده و سپس ارتقا‌دهنده دارد. بدین ترتیب، شرایطی را فراهم می‌کند که اضطراب و نگرانی مرضی در انسان شکل نگیرد. خدیوی‌زند در سال ۱۳۸۱، در پژوهشی بررسی نمود که آیا دیدگاه دانشی

ما درباره سلامت و آرامش روانی، با دیدگاه اسلام هماهنگی دارد یا خیر؟ ویس کرمی و مؤدب (۱۳۸۹)، به صورت تطبیقی «آرامش روانی» در روان‌شناسی را با «اطمینان قلبی» در قرآن کریم بررسی نمودند. هاشمی (۱۳۹۲) نیز در پژوهشی قرآنی، راه‌های رسیدن به آرامش در قرآن را مورد مطالعه قرار داد. اما در هیچ یک از این پژوهش‌ها، آرامش روانی در پرتو ازدواج به صورت مستقل مورد مطالعه قرار نگرفته و آزمون‌های براساس این مفهوم تدوین نشده است. پژوهش‌هایی هم که در زمینه خانواده و سنجش آن انجام شده است، بیشتر به سنجش رضایت زناشویی، رضامندی خانوادگی و کارآمدی خانواده پرداخته است. برای نمونه، تولیاتوس و همکاران، در سال ۱۹۹۰ کتابی منتشر کردند که در آن حدود ۱۰۰۰ ابزار معرفی شده است و اکنون در ارزیابی خانواده و رضامندی زناشویی به کار گرفته می‌شوند. مقیاس‌هایی چون «ابزار سنجش خانواده»، «پرسش‌نامه رضامندی زناشویی انریچ» و «آزمون سازگاری زناشویی لاک والاس» از این جمله‌اند (جدیری و جان‌بزرگی، ۱۳۸۸).

بسیاری از آزمون‌هایی که در پژوهش‌های مربوط به خانواده در ایران مورد استفاده قرار گرفته است، آزمون‌هایی است که توسط محققان خارج از ایران ساخته شده است. در برخی موارد نیز آزمون پس از هنجاریابی در جامعه آماری ایرانی، مورد استفاده قرار گرفته است (صفورایی، ۱۳۸۸، ص ۸۵). البته، در مواردی مثل صفورایی (۱۳۸۸)، پرسش‌نامه سنجش کارآمدی خانواده و جدیری (۱۳۸۸)، آزمون رضامندی زناشویی را بر اساس منابع اسلامی تدوین کرده‌اند، ولی این دو نیز به صورت خاص به آرامش روانی ناشی از ازدواج نپرداخته‌اند.

بنابراین، تا آنجایی که بررسی شد، پژوهشی به صورت مستقل عوامل ایجاد آرامش روانی ناشی از ازدواج را به دست نیاورده و آزمون‌های برای سنجش آرامش روانی، ناشی از ازدواج، بر اساس منابع اسلامی ساخته نشده است.

روش پژوهش

این پژوهش، از نوع تحقیقات بنیادی و نظری به حساب می‌آید (دلاور، ۱۳۸۰، ص ۴۸). از روش تحلیل محتوا برای بررسی، توصیف، دسته‌بندی، مقایسه، و تجزیه و تحلیل مفاهیم محتوای آشکار پیام‌های موجود در متون دینی، مرتبط با «آرامش روانی ناشی از ازدواج» به کار گرفته شده است (شریعتمداری، ۱۳۸۸، ص ۷۷). از سوی دیگر، از آنجاکه هدف نهایی این پژوهش، ساخت یک آزمون در زمینه آرامش روانی است، مستلزم ارزیابی روایی و اعتبار آن به صورت میدانی است. بنابراین، روش تحقیق در این زمینه، «زمینه‌یابی» «پیمایشی» خواهد بود (دلاور، ۱۳۸۴، ص ۱۷۳-۱۷۵).

افزون بر این، برای بررسی روایی و اعتبار سازه آرامش روانی در پرتو ازدواج، از خبرگان علوم اسلامی استفاده شده و برای تحلیل نظرات آنان از شاخص‌های آمار توصیفی و روش همبستگی استفاده شده است.

جامعه آماری پژوهش، حدود ۳۰۰۰۰ نفر از طلاب متأهل حوزه علمیه قم در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بودند. با توجه به اینکه این تحقیق، مراحل ابتدایی ساخت آزمون آرامش روانی در پرتو ازدواج را پیگیری می‌کند، از این جامعه تعداد ۱۰۸ نفر به وسیله روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش در این تحقیق، آزمون محقق‌ساخته‌ای است که در فرایند تحقیق اعتبار و روایی آن محاسبه می‌شود. علاوه بر این، برای محاسبه روایی ملاک این آزمون، پرسش‌نامه حالت-رگه اضطراب اسپیلبرگر به همراه آن اجرا شد.

در مقیاس حالت-رگه اضطراب/اسپیلبرگر، هدف اندازه‌گیری اضطراب با شدتی از کم به زیاد است؛ یعنی نمره‌های پایین بیانگر احساس آرامش، نمره‌های متوسط بیانگر سطوح متوسط تنش و نگرانی و نمره‌های بالا، انعکاسی از ترس شدید، نزدیک به وحشت و هراس است؛ زیرا نمرات پایین در این پرسش‌نامه بیانگر احساس آرامش فرد است، این پرسش‌نامه به‌عنوان یک آزمون واگرا در کنار آزمون محقق ساخته اجرا شد. در دستورالعمل مربوط به حالت اضطراب، از آزمودنی‌ها خواسته شد، شدت احساس اضطراب خود را «همین الان یا در این لحظه» گزارش کنند. در دستورالعمل مربوط به رگه اضطراب، از آزمودنی‌ها خواسته شد با توجه به فراوانی وقوع احساسات و علائم مربوط به اضطراب، نشان دهند که «به‌طور کلی چه احساسی» دارند (فتحی آشتیانی و داستانی، ۱۳۸۸، ص ۳۳۷).

پرسش‌نامه حالت-رگه اضطراب، ابزاری پایا و دارای روایی مطلوب است که در جمعیت‌های مختلف قابل استفاده است. اسپیلبرگر و همکاران (۱۹۷۰)، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس‌های رگه-حالت را به ترتیب، ۰/۹۲ و ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند. همچنین ضرایب پایایی مقیاس اضطراب حالت، از ۰/۱۶ تا ۰/۶۲ و مقیاس اضطراب رگه از ۰/۷۳ تا ۰/۷۶ به دست آمده است. ضرایب پایایی مقیاس اضطراب حالت، به طور قابل ملاحظه‌ای پایین‌تر از مقیاس اضطراب رگه است؛ زیرا انتظار می‌رود که اضطراب حالت در طول زمان تغییر کند. در مطالعه مهرام (۱۳۷۲)، همسانی درونی هر دو مقیاس از طریق آلفای کرونباخ بر روی یک گروه ۶۰۰ نفری محاسبه گردید. ضرایب آلفای کرونباخ، مقیاس اضطراب حالت و اضطراب رگه به ترتیب، ۰/۹۱ و ۰/۹۲ گزارش شده است. برای مجموع آزمون ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمده است (مهرام، ۱۳۷۲، ص ۵). در پژوهش مهرابی‌زاده‌هنرمند

(۱۳۸۸) نیز برای تعیین پایایی این پرسش‌نامه، از دو روش آلفای کرونباخ تصدیف استفاده شد که به ترتیب، برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۴ و ۰/۸۷ به دست آمد که بیانگر ضرایب مطلوب پرسش‌نامه یاد شده است (مهرابی‌زاده‌هنرمند، ۱۳۸۸).

از آنجاکه هدف در این تحقیق، استخراج و استنباط دیدگاه اسلام درباره مفهوم آرامش روانی، در پرتو ازدواج و عوامل ایجاد آن است، با مراجعه به منابع معتبر اسلامی، آموزه‌های مرتبط با این مفهوم، گردآوری گردید. بدین منظور ابتدا، مفهوم آرامش در قرآن، از راه کلیدواژه‌هایی مانند اطمینان، سکینه، سکن و دیگر مشتقات آن، امن، سبات و تعابیر گوناگونی مانند ربط قلوب، نفی خوف و حزن و تثبیت فؤاد پیگیری شد. سپس، دو بار قرآن از ابتدا تا انتها مطالعه شد تا آیات دیگر مرتبط با مفهوم آرامش حاصل از زوجیت بررسی شود. بدین منظور، هر آیه‌ای که مرتبط با همسران، مسائل خانوادگی و اطمینان و آرامش قلبی بود، انتخاب و استخراج گردید. حدود ۳۳ آیه در این زمینه به دست آمد. پس از بررسی این آیات، هر چند اکثر این آیات به صورت غیرمستقیم ارتباط‌هایی با بحث داشتند. در نهایت، آیات ۱۸۷ سوره بقره، ۱۸۹ اعراف و ۲۱ روم ارتباط مستقیم با آرامش ناشی از ازدواج داشتند که در این پژوهش، مورد استناد قرار گرفتند. همچنین، به دلیل اینکه مفهوم آرامش ناشی از ازدواج با ماده «سکن» در قرآن آمده است، آیات قرآن با کلیدواژه «سکن» جست‌وجو شد و آیاتی که حاوی این ماده بودند، استخراج گردیدند.

پس از اینکه آیات مرتبط با آرامش روانی به دست آمد، تفسیر این آیات در ۱۳ تفسیر از تفاسیر مهم شیعه و اهل سنت مورد بررسی قرار گرفت که این تفاسیر عبارتند از: **مجمع البیان، المیزان، تفسیر نمونه، الأصفی فی تفسیر القرآن، تفسیر الصافی، تفسیر جوامع الجامع، التبیان فی تفسیر القرآن، تفسیر کشف، فی ظلال القرآن، الدرالمثور فی تفسیر المأثور، جامع البیان فی تفسیر القرآن، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم و التفسیر الوسیط للقرآن الکریم.**

در ادامه پژوهش، درباره مفهوم «سکون» با مراجعه به نرم‌افزارهای روایی و جست‌وجو از طریق کلیدواژه «سکن»، «انس» و «الف» و مطالعه روایات کتاب **تحکیم خانواده** تألیف محمدی ری شهری، روایات مربوط به این مفهوم استخراج شد. همچنین، برای پیدا کردن معنی دقیق ماده «سکن» به کتب لغت مراجعه شد. در نهایت، برای فهم بهتر این مفهوم، به نقطه نظرات شهید مطهری، آیت‌الله خامنه‌ای، آیت‌الله مصباح و آیت‌الله جوادی آملی به عنوان اسلام‌شناس مراجعه شد.

مطابق با مستندات منابع دینی، عوامل و زیرعامل‌های زیر برای سازه آرامش روانی تدوین شد.

جدول ۱. فهرست عامل‌ها و زیرعامل‌های آرامش روانی در پرتو ازدواج بر اساس آیات و روایات

عامل	زیر عامل
ایمان	ایمان همسر
	همسائی همسران در ایمان
	ابراز محبت
	خوش اخلاقی (نرم خوئی، خوش گفتاری، خوش رویی)
	صبر
	احترام متقابل
	احسان و نیکی به همسر
	سیاس‌گزاری
	تغافل
	عفو و گذشت
	تعامل مثبت با همسر - خانواده
	عفت
	غیرت‌ورزی
	سازگاری و مدارای همسران
	همکاری
ارضای نیازهای عاطفی	شادی و نشاط در خانواده
	آراستگی و نظافت همسران
رعایت آداب و ارضای نیازهای جنسی	پاسخ‌گویی به نیاز جنسی همسر و ارضای نیاز جنسی همسر
	قناعت
	گشاده‌دستی (پرهیز از بخل ورزی)
	تدبیر
	تأمین مالی
تأمین مالی	مقایسه در امور مادی

برای سنجش درستی تنظیم عوامل و زیرعامل‌ها و همخوانی با مستندات این قسمت، به همراه گویه‌ها برای ارزیابی به نُه نفر کارشناس علوم اسلامی و روان‌شناسی ارئه شد، تا نظر خود را درباره مطابقت گویه‌ها با مستندات ذکر شده، در یک مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای اعلام نمایند.

یافته‌های پژوهش

ارزیابی کارشناسان برای سنجش روایی صوری- محتوایی این پرسش‌نامه، بر اساس نمره درصدی برابر ۸۷ درصد می‌باشد. این امر نشان می‌دهد از نظر کارشناسان دین، عوامل و گویه‌های آرامش روانی ناشی از ازدواج، در حد «زیاد» و «خیلی زیاد» با مستندات تطبیق دارند. ضریب تطابق *کندل* ۰/۱۶۴ با مقدار مجذور کای ۴۵/۲۴، درجه آزادی ۳۰، در سطح معناداری ۰/۰۴۵، $p < ۰/۰۵$ بیانگر توافق مناسب و معنادار کارشناسان، در مورد موافقت مؤلفه‌ها و خرده‌مؤلفه‌ها با مستندات اسلامی است و روایی بالای محتوای آزمون را می‌رساند.

برای بررسی روایی وابسته به ملاک، از پرسش نامه حالت- رگه اضطراب/ اسپیلبرگر استفاده شد. با اجرای همزمان این آزمون، با آزمون محقق ساخته، به بررسی میزان همبستگی بین دو آزمون اقدام شد. نتایج نشان از همبستگی معنادار این دو آزمون در سطح $p < 0/01$ برابر با $0/347$ - $0/383$ ** دارد.

جدول ۲. همبستگی آرامش روانی در پرتو ازدواج و عوامل آن با حالت- رگه اضطراب اسپیلبرگر

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. آزمون آرامش روانی در پرتو ازدواج	۱						
۲. حالت اضطراب اسپیلبرگر	** $0/347$	۱					
۳. رگه اضطراب اسپیلبرگر	** $0/383$	** $0/812$	۱				
۴. عامل ایمان	** $0/625$	* $0/205$	** $0/328$	۱			
۵. عامل ارضای نیازهای عاطفی	** $0/968$	** $0/310$	** $0/333$	** $0/512$	۱		
۶. عامل تأمین مالی	** $0/647$	** $0/289$	** $0/315$	** $0/436$	** $0/525$	۱	
۷. عامل ارضای نیازهای جنسی	** $0/756$	** $0/301$	** $0/317$	** $0/426$	** $0/655$	** $0/371$	۱

** $p < 0/01$

بر اساس اطلاعات جدول ۲، آزمون آرامش روانی در پرتو ازدواج و خرده مؤلفه‌های آن با پرسش نامه حالت و رگه اضطراب/ اسپیلبرگر همبستگی منفی و معناداری دارند. این همبستگی بیانگر این است که این آزمون از روایی ملاکی قابل قبول برخوردار است. هر چه نمره آزمون آرامش روانی در پرتو ازدواج بالاتر باشد، نمره حالت و بخصوص رگه اضطراب پایین تر می‌آید.

در این پژوهش، برای بررسی روایی سازه از محاسبه همبستگی عامل‌ها (خرده آزمون‌ها) با یکدیگر و نمره کل آزمون، استفاده می‌گردد.

جدول ۳. ضریب همبستگی بین آزمون آرامش روانی در پرتو ازدواج و عوامل آن

۱	۲	۳	۴	۵
۱. کل آزمون	۱			
۲. عامل ایمان	** $0/625$	۱		
۳. عامل ارضای نیازهای عاطفی	** $0/968$	** $0/512$	۱	
۴. عامل تأمین مالی	** $0/647$	** $0/436$	** $0/525$	۱
۵. عامل ارضای نیازهای جنسی	** $0/756$	** $0/426$	** $0/655$	** $0/371$

** $p < 0/01$

نتایج جدول ۳، بیانگر رابطه قوی عوامل با کل آزمون است. همبستگی عوامل با یکدیگر نسبتاً کم است. این امر بیانگر استقلال عوامل از یکدیگر و روایی مطلوب برای سازه آزمون است. برای سنجش قابلیت اعتبار آزمون، از روش همسانی درونی استفاده شد. برای برآورد همسانی درونی آزمون در این پژوهش،

از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته شد. این ضریب، شاخصی از هماهنگی درونی در بین آیتم‌ها قلمداد می‌شود که بیانگر سنجش میزان تک بعدی بودن نگرش‌ها، قضاوت‌ها، عقاید و سایر مقولاتی که اندازه‌گیری آنها آسان نیست، به کار می‌رود. در واقع، می‌خواهیم ببینیم تا چه حد برداشت پاسخ‌گویان از سؤالات یکسان بوده است.

جدول ۴. ضریب آلفای کرونباخ برای آزمون آرامش روانی در پرتو ازدواج مبتنی بر منابع اسلامی

ضریب آلفای کرونباخ	آزمون
۰/۹۲۴	کل آزمون آرامش روانی در پرتو ازدواج (۳۱ گویه)

طبق جدول ۴، آلفای به دست آمده ۰/۹۲۴ محاسبه شده است. حذف گویه‌ها بر میزان اعتبار آزمون بی‌اثر بوده یا موجب کاهش میزان آلفا می‌شد. روش دیگر محاسبه اعتبار این آزمون، استفاده از روش دونیمه‌سازی/اسپیرمن-براون و گاتمن بوده و جدول زیر مقادیر به دست آمده را نشان می‌دهد.

جدول ۵. نمرات دونیمه‌سازی آزمون آرامش روانی در پرتو ازدواج مبتنی بر منابع اسلامی

آلفای کرونباخ	نیمه اول	
	مقدار	۰/۸۵۵
	تعداد گویه‌ها	
	مقدار	۱۶
	نیمه دوم	
	تعداد گویه‌ها	۰/۸۶۶
	تعداد گویه‌ها	
	مجموع تعداد گویه‌ها	
	۳۱	
همبستگی بین دو فرم		
	۰/۸۴۱	
ضریب اسپیرمن-براون	تساوی تعداد گویه‌ها	
	۰/۹۱۴	
ضریب دو نیمه‌سازی گاتمن	عدم تساوی تعداد گویه‌ها	
	۰/۹۱۴	
	۰/۹۱۴	

طبق جدول ۵، نتیجه دونیمه‌سازی/اسپیرمن-براون برای هر دو نیمه برابر با ۰/۹۱۴ است. ضریب دونیمه‌سازی گاتمن برای آزمون محقق ساخته، برابر با ۰/۹۱۴ ارزیابی شده است که بیانگر اعتبار مناسب آزمون است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش، ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه «آرامش روانی در پرتو ازدواج بر منابع اسلامی» بود. نتایج سنجش روایی محتوا، ملاکی و سازه نشان داد این آزمون روایی لازم برای سنجش مهارت آرامش روانی در پرتو ازدواج - مطابق با آنچه از اسلام برداشت شده - را داراست. به عبارت دیگر، این آزمون برای استنباط نمره آرامش روانی پاسخ‌دهندگان ابزاری مفید، بامعنا و مناسب به حساب می‌آید.

اعتبار آزمون نیز با روش همسانی درونی، یا ضریب آلفای کرونباخ و روش دونیمه‌سازی مورد محاسبه قرار گرفت، نتایج فوق نشان دادند که پرسش‌نامه از اعتبار بالایی برخوردار است. به عبارت

دیگر، ثبات، پایایی و قابلیت پیش‌بینی و دقت آزمون مورد تأیید است.

بر اساس منابع اسلامی، آرامش روانی درجات و سطوح متفاوتی دارد. مقوله‌ای که در اسلام مورد توجه است، این است که گاهی آرامش روانی در سطوح بالا، ناآرامی‌های سطوح دیگر را جبران می‌کند. این کاملاً قابل قبول بوده و از نظر علمی مورد پذیرش است. اگر آدمی دارای لایه‌های گوناگون شخصیت باشد، ممکن است که در یک سطح ناآرامی داشته باشد، ولی اگر در سطح بالاتر آرامش بیابد، آن ناآرامی‌ها به آرامش تبدیل در واقع به نحوی جبران می‌شود (فقیهی، ۱۳۸۱).

همچنین مشخص می‌شود که اسلام به نیازهای طبیعی و پاسخ‌گویی به آنها توجه دارد. برای ایجاد آرامش روانی، برخلاف آنچه گاهی ادعا می‌شود، فقط به تغییر درون توجه نمی‌کند، بلکه به عوامل بیرونی هم نظر دارد. بنابراین، هم به نیازهای طبیعی و سطوح پایین شخصیت و هم به علل و عوامل بیرونی در تأمین آرامش روحی و روانی توجه شده است (همان).

به‌طورکلی، انسان در اثر زندگی روزمره و حوادث دچار خستگی روحی و جسمی، تلاطم، اضطراب، استرس و تنش می‌شود. خداوند برای جبران این خستگی‌ها و برطرف شدن این اضطراب‌ها و تنش‌ها، عواملی برای سکون، استراحت و آرامش قرار داده است. بعضی از این عوامل، برای تعادل حیاتی و زندگی اجتماعی انسان ضروری هستند. بعضی دیگر نیز موجب تعالی و تکامل روحی فرد می‌شوند. یکی از عوامل آرامش، که برای تعادل حیاتی، از ضای نیاز به پیوندجویی و انس و صمیمیت، انسان به آن نیاز دارد، ازدواج و اختیار همسر است. بر اساس منابع اسلامی، رسیدن به آرامش یکی از مهم‌ترین اهداف ازدواج است. این اهداف، در پرتو زمینه‌ها، شرائط و عوامل زیر به دست می‌آید: ۱. تأمین نیازهای مادی و اقتصادی؛ ۲. پاسخ‌دهی و ارضا مناسب و صحیح نیازهای جنسی یکدیگر؛ ۳. تأمین نیازهای عاطفی توسط همسران؛ ۴. دارا بودن سطح مناسب و متناسب ایمان (کفویت در ایمان).

از محدودیت‌های این پژوهش، عدم امکان بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این آزمون در نمونه گسترده‌تر با جامعه آماری متفاوت برای غنای ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون و سنجش عامل‌های آن در فرایند تحلیل عاملی بود.

پیشنهاد می‌شود در تحقیقاتی بعدی، تحلیل عوامل آرامش روانی در پرتو ازدواج، بر اساس روش‌های روان‌سنجی و آماری صورت گیرد تا این آزمون، برای فرایند تشخیص، درمان، آموزش و اجرا هرچه بیشتر تبیین شده و مورد استفاده قرار بگیرد.

منابع

- نهج البلاغه، ۱۳۸۰، ترجمه سیدجعفر شهیدی، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۳۸۲، *تحف العقول*، قم، آل علی.
- ابن فهد حلی، احمد بن محمد، ۱۴۱۰ق، *عده الداعی*، بیروت، دار الکتب الاسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرّم، ۱۴۱۴ق، *لسان العرب*، چ سوم، بیروت، دار صادر.
- احمدی خدابخش، ۱۳۸۳، «بررسی ازدواج‌های موفق و ناموفق در بین دانشجویان»، *دوماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه شاهد*، ش ۷، ص ۹-۱۴.
- ارونسون، الیوت، ۱۳۸۳، *روان‌شناسی اجتماعی*، ترجمه حسین شکرکن، تهران، رشد.
- آکوچکیان، شهلا، ۱۳۷۶، *بررسی اجمالی اضطراب و آرامش در حوزه تفکر دینی*، اصفهان، دانشگاه علوم پزشکی.
- آیتی، سیدمحمدرضا، ۱۳۸۴، «تئوری آرامش در مشروعیت زناشویی مسلمان و غیرمسلمان»، *برهان و عرفان بهار*، ش ۳، ص ۷-۲۶.
- بستان، حسین و همکاران، ۱۳۸۸، *اسلام و جامعه‌شناسی خانواده*، چ چهارم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- بستان، حسین، ۱۳۹۰، *خانواده در اسلام*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- بورستین، فیلیپ، ۱۳۸۰، *روش‌های درمان مشکلات زناشویی*، ترجمه تونزنده‌جانی، مشهد، مرندیز.
- پسندیده، عباس، ۱۳۸۴، *هنر رضایت از زندگی*، قم، دارالحديث.
- _____، ۱۳۹۱، *رضایت زناشویی*، قم، دارالحديث.
- تمیمی آمدی، عبدالوهاب بن محمد، ۱۴۱۰ق، *غررالحکم و دررالکلم*، تحقیق سیدمهدی رجائی، قم، دارالکتب.
- جدیری، جعفر و مسعود جان‌بزرگی، ۱۳۸۸، «ساخت و اعتباریابی مقیاس رضامندی زناشویی اسلامی»، *روان‌شناسی و دین*، سال دوم، ش ۴، ص ۴۱-۷۰.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۲، *سرچشمه اندیشه*، قم، اسراء.
- حدادی، محمدرضا، ۱۳۸۷، *بروید با هم بسازید*، تهران، سروش ملل.
- حر عاملی، ۱۴۰۹ق، *وسائل الشیعه*، قم، مؤسسه آل‌البیت ع.
- حسینی کوهساری، سیداسحاق، ۱۳۷۸، *آرامش و فشار روانی در قرآن*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد علوم قرآنی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ع.
- حسینی‌زاده، علی، ۱۳۸۱، «*عوامل اضطراب و آرامش در آیات و روایات*»، *جوان و آرامش روان؛ مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی*، دز: سومین همایش مشاوره از دیدگاه اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- حق‌پرست، ولی، ۱۳۷۵، *بررسی دست‌یابی به آرامش و طمأنینه در پرتو آیات قرآن و احادیث*، پایان‌نامه کارشناسی

ارشد علوم قرآن و حدیث، اراک، دانشگاه آزاد اسلامی اراک.

خدایاری فرد، محمد واکرم پرند، ۱۳۸۸، *ارزیابی و آزمون‌گری روان‌شناختی*، تهران، دانشگاه تهران.

دلور، علی، ۱۳۸۰، *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*، تهران، رشد.

_____، ۱۳۸۴، *احتمالات و آمار کاربردی در روان‌شناسی و علوم تربیتی*، تهران، رشد.

رحیم‌پور، فرزانه و همکاران، ۱۳۸۹، «مقایسه شدت اختلالات خواب در میان نگهداران شیفت شب بیمارستان»، *طب کار*، دوره دوم، ش ۱، ص ۳۹-۴۳.

رشیدرضا، محمد، ۱۳۰۳، *المنار فی تفسیر القرآن*، بیروت، دارالفکر.

زیمون، فریتس، ۱۳۷۹، *مفاهیم و تئوری‌های کلیدی در خانواده*، ترجمه سعید پیرمردی، تهران، همام.

ساعتچی، محمود و همکاران، ۱۳۸۹، *آزمون‌های روان‌شناختی*، تهران، ویرایش.

سالاری فر، محمدرضا، ۱۳۸۸، *خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

_____، ۱۳۸۹، *خشونت خانگی علیه زنان*، قم، هاجر.

سروریان، حمیدرضا، ۱۳۷۷، *عوامل تشویش و تسکین روان از دیدگاه قرآن و حدیث*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد الهیات و معارف اسلامی، قم، مرکز تربیت مدرس دانشگاه قم.

شاه سیاه، مرزیه و همکاران، ۱۳۸۹، «تأثیر زوج‌درمانی مبتنی بر دلبستگی بر رضایت و صمیمیت جنسی»، *اصول بهداشت روانی*، ش ۲، ص ۴۹۶.

شریعتمداری، مهدی، ۱۳۸۸، *تحقیق و پژوهش در علوم رفتاری*، تهران، کوهسار.

شفیعی سروستانی، ابراهیم، ۱۳۷۹، *جریان‌شناسی دفاع از حقوق زنان*، قم، مؤسسه فرهنگی طه.

صدوق، محمدبن علی، ۱۴۱۳ق، *من لا یحضره الفقیه*، تصحیح غفاری، چ دوم، قم، اسلامی.

صفورائی، محمدمهدی، ۱۳۸۸، «ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه سنجش کارآمدی خانواده از دیدگاه اسلام»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۵، ص ۸۵-۱۰۸.

طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۷۵، *ترجمه تفسیر المیزان*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی، قم، دارالعلم.

طبرسی، حسن بن فضل، ۱۳۷۰، *مکارم الأخلاق*، چ چهارم، قم، شریف رضی.

طوسی، محمدبن حسن، ۱۴۱۳ق، *التبیین فی تفسیر القرآن*، بیروت، داراحیاء التراث العربی.

فتحی آشتیانی، علی و محبوبه داستانی، ۱۳۸۸، *آزمون‌های روان‌شناختی*، تهران، بعثت.

فتحی، رسول، ۱۳۷۸، *ریلاکس تراپی*، تهران، امید انقلاب.

فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۰۹ق، *العین*، قم، چ دوم، هجرت.

فقیهی، علی نقی، ۱۳۸۱، «*جوان و آرامش روان؛ مشکلات، مشاوره و درمان‌گری با نگرش اسلامی*»، در: سومین

همایش مشاوره از دیدگاه اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

فیروزآبادی، محمدبن یعقوب، ۱۳۸۳ق، *بصائر ذوی التمییز فی لطائف الكتاب العزیز*، قاهره، لجنه احیاء التراث الاسلامی.

کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۰۷ق، *اصول کافی*، تصحیح غفاری و آخوندی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

کیانی، محمدحسین، ۱۳۸۶، «جایگاه آرامش در عرفان و معنویت‌گرایی جدید»، *کتاب نقد*، ش ۴۵، ص ۲۰۷-۲۴۶.

گنجی، حمزه، ۱۳۸۱، *روان‌سنجی*، تهران، ساوالان.

لیثی واسطی، علی‌بن محمد، ۱۳۸۷، *عبون الحکم و المواعظ*، تهران، مؤسسه البعثة.

مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحار الانوار*، چ دوم، بیروت، لبنان.

محبی، سیامک و همکاران، ۱۳۸۹، «تأثیر آموزش جنسی بر بهبود رضایت زناشویی»، *تحقیقات نظام سلامت*، ش ۴،

ص ۶۹۰-۶۹۷.

محمدی ری‌شهری، محمد، ۱۳۸۷، *تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث*، قم، مشعر.

مصباح، محمدتقی، ۱۳۹۱، *اخلاق در قرآن*، تحقیق محمدحسین اسکندری، چ پنجم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی

امام خمینی رحمته‌الله.

مصطفوی، حسن، ۱۳۳۸، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

مطهری، مرتضی، ۱۳۷۸، *مجموعه آثار*، چ پانزدهم، تهران، صدرا.

مظاهری، محمدعلی و همکاران، ۱۳۸۲، «مقایسه بهداشت روانی در زوج‌های جشن‌های ازدواج دانشجویی و زوج‌های

عادی»، *انجمن ایرانی روان‌شناسی*، سال هفتم، ش ۱، ص ۵۲-۷۲.

معموری، علی، ۱۳۸۳، آرامش، داتره‌المعارف قرآن کریم (جلد ۱) مرکز فرهنگ و معارف قرآن. آدرس اینترنتی:

<http://www.maarefquran.com>

مکارم‌شیرازی، ناصر و همکاران، ۱۳۷۰، *تفسیر نمونه*، قم، دارالکتب الاسلامیه.

مهرابی‌زاده‌هنرمند، مهناز، ۱۳۸۸، «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب و پرخاشگری همسران شهدا»،

زن و فرهنگ دانشگاه آزاد اسلامی، ش ۱، ص ۳-۱۶.

مهرام، بهروز، ۱۳۷۲، *هنجاریابی آزمون اسپیلبرگر در شهر مشهد*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، تهران،

دانشگاه علامه طباطبائی.

میرزایی‌اصل، ولی‌الله، ۱۳۷۷، *آرامش و طمانینه در قرآن و حدیث*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد الهیات و معارف

اسلامی، تهران، دانشگاه تربیت مدرس.

هاشمی، زینب، ۱۳۹۲، *راه‌های رسیدن به آرامش در قرآن*، پایان‌نامه سطح سه رشته علوم قرآن، قم، جامعه الزهرا.

ویس کرمی، مهرداد و سیدرضا مؤدب، ۱۳۸۹، «بررسی تطبیقی «آرامش روانی» در روان‌شناسی با «اطمینان قلبی» در

قرآن کریم»، *مطالعات تفسیری*، سال اول، ش ۴، ص ۱۷۷.

- Begum Shahina, Development of a Stress Questionnaire: A Tool for Diagnosing Mental Stress, Bell, S. and Lee, C. (2002) Development of the Perceived Stress Questionnaire for Young Women. *Psychology, Health and Medicine*, 7 2: 189-201.
- Corsini, Raymond J., The dictionary of psychology, Includes bibliographical references and index, Publisher BRUNNER/MAZEL 1999.
- Deschene L. 40 Ways to Create Peace of Mind , @tinybuddha for inspiring posts and wisdom quotes, 2013.
- Hayes RD, Martin SA, Sesti AM, Spitzer K. Psychometric properties of the medical outcomes study sleep measure. *Sleep Med* 2005; 6: 41- 4.
- John L.R., Quantifying Mental Relaxation with EEG for use in Computer Games, MRC/UCT Medical Imaging Research Unit Department of Human Biology, University of Cape Town.
- Kaushik R, 2006, Effects of mental relaxation and slow breathing in essential hypertension, *Complementary Therapies in Medicine*, v. 14, p. 120-126.
- Lee Yi-Chen, 2012, The Construct and Measurement of Peace of Mind, Springer Science+Business Media B.V, J Happiness Stud DOI 10.1007/s10902-012-9343-5.
- Levenstein S, 1993, Development of the Perceived Stress Questionnaire: a new tool for psychosomatic research, *J Psychosom Res*, v. 37(1), p. 19-32.
- Longman advanced american Dictionary p1064-
- Smith c, 2007, A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety, *Complementary Therapies in Medicine*, v. 15, p.77-83.
- Speilberger, C. D, 1983, Manual for the State-Trait Anxiety Inventory: STAI (Form y). Palo Alto.CA: Consulting Pssy chologist Press.
- Wilson Chris M, 2005, How Does Marriage Affect Physical and Psychological Health?, IZA Discussion Paper N. 1619.
- Woo Hyeyoung, 1845, The Effects of Marriage on Psychological Well-Being Focusing on Motherhood Status Prior to Marriage, Department of Sociology, Wichita State University, N. Fairmount, Wichita, KS 67260-0025.