

## تدوین و اعتباریابی مدل علی رضایت زناشویی بر اساس سبک زندگی اسلامی با واسطه‌گری خودمهارگری

borjali@atu.ac.ir  
sohrabi@atu.ac.ir  
sknd@atu.ac.ir  
a\_moatamedy@yahoo.com  
affa1001@gmail.com

کرامت احمد برجعلی / دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی  
فرامرز سهرابی / استاد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی  
حسین اسکندری / دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی  
عبدالله معتمدی / دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی  
احمد فلاح / دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی دانشگاه علامه طباطبائی  
دریافت: ۱۳۹۶/۰۴/۲۸ - پذیرش: ۱۳۹۶/۰۹/۱۲

### چکیده

هدف این پژوهش، بررسی رابطه بین سبک زندگی اسلامی با رضایت زناشویی، با واسطه‌گری خودمهارگری است. روش پژوهش، همبستگی و تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزار AMOS20 است. جامعه آماری، کارکنان متأهل دولت در شهر تهران می‌باشد، به طوری که ۲۱۴ نفر از کارمندان متأهل (۹۴ مرد و ۱۲۰ زن) سازمان حمایت مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان ساکن شهر تهران، به صورت خوشه‌ای و تصادفی انتخاب شدند و به سه پرسش‌نامه رضامندی همسران، خودمهارگری اسلامی و سبک زندگی زوجین، با رویکرد اسلامی پاسخ دادند. یافته‌ها نشان داد که 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 روی رضایت زناشویی دارد ( $P < 0/05$ ). بنابراین، فرد با سبک زندگی اسلامی، دارای رضایت زناشویی بالاتری است. همچنین، مقدار استاندارد اثر غیرمستقیم سبک زندگی، با واسطه‌گری خودمهارگری، بر روی رضایت زناشویی در سطح  $0/05$  معنادار می‌باشد. بنابراین، سبک زندگی اسلامی با واسطه‌گری خودمهارگری، بر رضایت زناشویی اثر غیرمستقیم دارد و دو متغیر خودمهارگری و سبک زندگی اسلامی، رضایت زناشویی را تبیین می‌کنند. افزون بر اینکه بررسی شاخص‌های برازش مدل، نشان داد که مدل علی رضایت زناشویی، بر اساس سبک زندگی اسلامی، با واسطه‌گری خودمهارگری از اعتبار لازم برخوردار است.

کلیدواژه‌ها: رضایت زناشویی، سبک زندگی اسلامی، خودمهارگری.

روابط رضایت‌بخش میان زن و مرد در خانواده، موجب آرامش خانواده، کارایی بهتر فرزندان و در نتیجه، افزایش عملکرد بهتر خانواده در جامعه می‌گردد (کوهن و همکاران، ۲۰۰۹؛ داکین و وامپلر، ۲۰۰۸؛ شفیع، ۱۳۸۶؛ باتزر و کمپبل، ۲۰۰۸ و هلیست و همکاران، ۲۰۰۷، به نقل از: ایمان و همکاران، ۱۳۹۱). همچنین ایمان به خدا، موجب می‌شود که نگرش فرد به کل هستی، هدفدار و با معنا شود و عدم ایمان به خدا موجب عدم انسجام و آرامش و منشأ اختلاف‌های بسیاری در زندگی خانوادگی می‌شود (دونا هو و بنسون، ۱۹۹۵). جی‌یر (Geyre) و همکاران (۲۰۰۶)، معتقدند: مذهب، استانداردهای رفتاری و نمونه‌های اخلاقی را تجویز می‌کند تا تمایلات یا آرزوهای نامناسب را مدیریت کند و از پریشانی‌های هیجانی اجتناب کند. بنابراین دین، با راهنمایی‌ها و قواعد خاص اخلاقی، فرد را مجهز می‌کند تا با کنترل خویشتن، از برخی رفتارها امتناع کند (نصرت‌زهی، ۱۳۹۴)؛ زیرا دین به‌عنوان یک سامانه برنامه‌های گسترده برای هدایت بشر، شامل عناصری از خودمهارگری با قواعد خاص برای کنترل نفس و امتناع از برخی رفتارها برای فرد می‌باشد (اسمیت، ۲۰۰۳، به نقل از: خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۸۸). اما زمانی این باورهای دینی و توصیه‌های خودمهارگری، بر رضایت از زندگی مؤثر واقع می‌شود که به‌عنوان سبک زندگی در افکار، رفتار و عادت نقش بسته، در ابعاد گوناگون زندگی، از جمله زندگی زناشویی کاربردی شود.

سبک زندگی دینی، شیوه‌ای است که الگوهای مطرح در آن، از ترجیحات دینی یا مبتنی بر مبانی دینی، پدید آمده است (ناب، ۱۳۹۲، ص ۱۰). در نتیجه، سبک زندگی اسلامی، شیوه رفتار مبتنی بر نیت، شناخت و عواطف در چارچوب اعتقادات و آموزه‌های اسلامی است (کاویانی، ۱۳۹۱، ص ۵۷). چارچوب سبک زندگی اسلامی بر مبنای اخلاق بنا شده است؛ زیرا پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید: «بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ»؛ من برای کامل کردن کرامت‌های اخلاقی مبعوث شده‌ام (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۷، ص ۳۷۲). در نتیجه، هدف دین اسلام تکمیل مکارم اخلاق است و خداوند برای ارائه الگوی مناسب سبک زندگی، پیامبر گرامی اسلام ﷺ را به‌عنوان الگوی کامل، صاحب «خُلُقٍ عَظِيمٍ» (قلم: ۴) و اسوه سبک زندگی اسلامی معرفی کرده است: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ» (احزاب: ۲۱)؛ قطعاً برای شما در {اقتدا به} رسول خدا سرمشقی نیکوست. در نتیجه، الگوبرداری و به‌کارگیری سبک زندگی اخلاق‌مدارانه اسلامی، که متناسب با نیازهای اخلاقی انسان است، می‌تواند مؤثر بر رضایت در همه ابعاد زندگی، از جمله زندگی زناشویی باشد. پژوهش‌های حیرت (۱۳۸۸) و ققیه‌ی (۱۳۸۸)، با این موضوع همسو است (رضایی و همکاران، ۱۳۹۲). همچنین، تحقیقات ماهونی و همکاران (۲۰۰۲)، مولینز (Mullins) و همکاران (۲۰۰۱)، گلین (۱۹۸۸)، گرائر (۱۹۸۵)، جریگان و ناک (Jerrigan & Nack) (۱۹۷۸)، نشان داد که عمل به باورهای دینی موجب افزایش مشارکت کلامی، افزایش میزان شادکامی، کاهش چشمگیر پرخاشگری کلامی و تعارض‌ها و اختلافات زناشویی شده و در نهایت، موجب افزایش سازگاری، پایداری یا رضایت‌مندی زناشویی می‌شود (روحانی و معنوی‌پور، ۱۳۸۷).

متغیر واسطه، یک متغیر سوم است که مسئول همه یا قسمتی از رابطه بین یک متغیر پیش‌بین و یک متغیر ملاک است. متغیر پیش‌بین نیز بر متغیر سوم که «میانجی» نامیده می‌شود، تأثیر علی دارد و متغیر میانجی، به نوبه خود، بر متغیر ملاک تأثیر علی دارد (بارون و کنی (Baron & Kenny), ۱۹۸۶). در این پژوهش از پرسش‌نامه خودمهارگری اسلامی، برگرفته از قرآن کریم و روایات اسلامی، متناسب با متغیر سبک زندگی اسلامی و فرهنگ دینی جامعه استفاده شده است.

خودمهارگری راه توانایی پایداری در برابر وسوسه (ماگن و گراس، ۲۰۱۰) و انتخاب پاداش بزرگ‌تر با تأخیر، به جای پاداش کوچک‌تر آنی (بارکلی، ۲۰۰۴) تعریف کرده‌اند (رفیعی‌هنر و همکاران، ۱۳۹۳). خودمهارگری، یک ستون حمایت روانی در گرایش‌های رفتاری انسان است که مانع خطرپذیری و رفتار هیجان‌طلبانه و در نهایت، منجر به کاهش رفتارهای انحرافی توسط افراد می‌گردد (نصرتزهی، ۱۳۹۴). در چارچوب عقاید دینی، خودمهارگری را می‌توان اساس فضیلت‌های اخلاقی تلقی کرد. از این جهت که مردم برای رفتار فضیلت‌مندان و پرهیزکارانه، به خودمهارگری نیازمندند. لذا فضیلت‌هایی چون دوراندیشی، صبر و تقوا، از خودمهارگری سرچشمه می‌گیرند (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۲) که در قرآن و روایات، به عنوان عاملی مؤثر در سعادت دنیا و آخرت انسان مطرح شده است (سجادی، ۱۳۸۵). بنابراین، خودمهارگری در راستای سبک زندگی اسلامی، در زمینه‌های گوناگون از جمله حوزه گفتاری (اجتناب از غیبت، تهمت، افتراء ناسزا، کذب، پرگویی، افشای سر و مانند آن)، شنیداری (اجتناب از گوش دادن به رفتارهایی که در حوزه مهارگفتاری ممنوع شده است)، دیداری (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۳۵)، خوردن (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۱۵۶)، اقتصادی (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۸۱)، و جنسی (نور: ۳۰ و ۳۱) و حوزه رفتاری شامل فکر گناه (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۸۶) و گناه فکری (انعام: ۱۲۰) و حوزه هیجانی که شامل شادی و غم (یونس: ۵۸؛ آل‌عمران: ۱۷۰؛ زمر: ۶۱، خشم (آل‌عمران: ۱۳۳ و ۱۳۴)، صبر (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۲۰۰؛ ج ۷۵، ص ۵۹)، حیا (علق: ۱۴؛ کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۵۰) مورد توجه اسلام است (رفیعی‌هنر و همکاران، ۱۳۹۳). از این رو، دینداری در مسائل مهم زندگی انسان‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند؛ زیرا وجود عنصری به نام خودمهارگری در هسته دینداری انسان‌هاست که اساس همه فضیلت‌ها شمرده شده است (بامیستر و جی‌یر، ۲۰۰۵، به نقل از: رفیعی‌هنر، ۱۳۹۲). تحقیقات نیز نشان می‌دهد مذهب، خودمهارگری را به روش‌هایی از جمله تقویت استانداردهای اخلاقی خاص، ایجاد انگیزه در افراد برای خوب بودن، ارتقای شخصیت، از طریق تمرین منظم اصول اخلاقی، افزایش خودانتقادگری، ایجاد این احساس در مردم، که اعمال خوب و بدشان مورد مشاهده و ثبت قرار می‌گیرد، افزایش می‌دهد (جی‌یر و بامیستر ۲۰۰۵، به نقل از: خانزاده و همکاران، ۱۳۹۰). در نتیجه، می‌توان گفت: سبک زندگی مبتنی بر ارزش‌های دینی و اسلامی، مؤثر بر خودمهارگری است و در عرصه‌های گوناگون زندگی، از جمله زندگی زناشویی تأثیرگذار می‌باشد. رفیعی‌هنر و جان‌نزرگی (۱۳۸۹)، در بررسی خود دریافتند افراد با دینداری بالا، سطح بالاتری از خودمهارگری را از خود بروز می‌دهند. ترابی (۱۳۹۰)، نیز در تحقیقی نشان داد آموزش خودکنترلی موجب بهبود خویش‌پنداری و افزایش رضایت از زندگی می‌شود.

کاپلان و مادوکس (Kaplan & Maddux) (۲۰۰۲)، معتقدند: رضایت زناشویی، یک تجربه شخصی در ازدواج است که تنها توسط خود فرد، در پاسخ به میزان لذت رابطه زناشویی قابل ارزیابی است (دعاغله و همکاران، ۱۳۹۰). از نظر اسلام، رضایت از زندگی زناشویی حالتی است که در آن زن و شوهر بر اساس سبک زندگی اسلامی، از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن، «... احساس طمأنینه و آرامش داشته باشند...» (روم: ۲۱). بنابراین، می‌توان گفت: خودمهارگری می‌تواند با مدیریت چرخه افکار، هیجانات و رفتارهای فرد، مانع خطرپذیری و رفتار هیجان‌طلبانه و مخرب در خانواده شده، شرایط ایجاد آرامش، لذت و رضایت از زندگی زناشویی را افزایش دهد. تحقیقات حسین‌چاری و همکاران (۱۳۹۴)، اویسی و همکاران (۱۳۹۱)، قدیمی‌گرچان (۱۳۹۱)، با این موضوع همسو است.

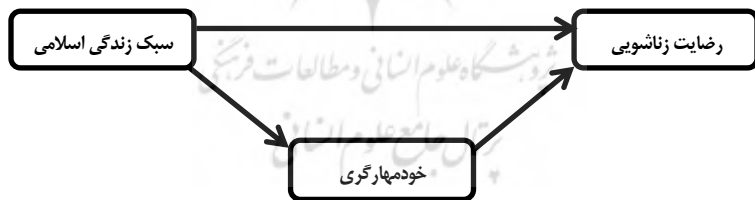
دین اسلام، برای افزایش سازش و رضایت زناشویی زوجین، به اشکال گوناگون توصیه بر به‌کارگیری مؤلفه‌های خودمهارگری، همچون خوش‌خُلقی، محبت زبانی و عملی، صبر، بخشایشگری، کنترل خشم و توجه به نیازهای یکدیگر و... با پیروی از الگوی سبک زندگی اسلامی معصومین علیهم‌السلام دارد. به‌عنوان نمونه، پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند: «بهترین شما کسی است که با همسرانش نیکوتر باشد و من نیکوترین مردم نسبت به همسرانم هستم» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۴، ص ۱۲۲). در جای دیگر فرموده‌اند: «خوش‌خُلقی نصف دین است و کسی ایمانش کامل است که با خویشان خود بهتر رفتار کند» (پاینده، ۱۳۸۵، ص ۲۶). در خصوص اکرام و بزرگداشت همسر (صدوق، ۱۳۶۷، ج ۵، ص ۶۲۱)؛ مهربانی بسیار و سازش و الفت با همسر (همان، ص ۱۱؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۰۳، ص ۲۲۸)؛ عذرپذیری و عذرخواهی به هنگام بروز خطاها و چشم‌پوشی در برابر خطاهای همسر (صدوق، ۱۳۶۷، ج ۳، ص ۳۹۱)؛ عدم آزار زبانی یکدیگر در خانواده (همان، ج ۴، ص ۱۴)؛ نهی از نگاه غضب‌آلود به همسر (نوری‌طبرسی، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۳۴۰) و...؛ به هر یک از زن و مرد، سفارش شده است. افزون بر این، هر یک را به صبر در برابر بدخُلقی دیگری دعوت کرد. برای صابرین در برابر همسر بداخلاق، اجر و پاداش بسیاری وعده می‌دهد (همان، ص ۲۱۳). کبیم و همکاران (۲۰۰۴)، نیز به این نتیجه دست یافتند که عمل به باورهای دینی، با هیجانات و عواطف مثبت مانند خوش‌خُلقی، شادکامی، مهربانی، اعتماد به نفس، توجه و آرامش رابطه مثبت دارد.

از منظر اسلام، یکی از راه‌های خودمهارگری نسبت به مسائل زندگی و خشم زوجین، به‌کارگیری صبر و بردباری است (کاردوانی و همکاران، ۱۳۹۰). امام علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «بردباری، آتش خشم را فرو می‌نشاند و تندی، آن را شعله‌ور می‌کند» (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ج ۲۰۶۳)؛ زیرا به فرموده امام حسن عسگری علیه‌السلام: «خشم و غضب، کلید هر شر و بدی است» (حرانی، ۱۳۵۶، ج ۲، ص ۳۰۲). در نتیجه، می‌توان گفت: پیامد خشم زوجین، پرخاشگری، کینه، نفرت و فاصله عاطفی در خانواده است از این‌رو، حضرت علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «هرکس بدخُلق باشد، خانواده‌اش از او دل‌تنگ و خسته می‌شوند» (ارمررابی فراس، ۲۰۰۵ق، ج ۱، ص ۹۰). این خستگی می‌تواند عامل بسیاری از روابط آسیب‌زای بعدی، از جمله عدم ارضاء رضایت‌بخش نیاز عاطفی و جنسی همسر، پرخاشگری، افسردگی، ناسازگاری، روابط عینی و مجازی فرزندانش، ناشی از فاصله عاطفی و... باشد.

با وجود پژوهش‌های فراوان، در زمینه رابطه دینداری با زندگی فردی و اجتماعی افراد، تأثیر و نقش سبک زندگی اسلامی، با تمرکز بر روی خودمهارگری در کیفیت روابط زوجین و رضایت زناشویی، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. از این رو، ابزارهای این پژوهش، بر خلاف تحقیقات انجام شده، متناسب با فرهنگ اسلامی و ایرانی تنظیم شده است. وجود عقاید مذهبی تأثیر بسزایی در استحکام خانواده و رضایت زناشویی دارد و ارزش‌های مذهبی، بر دیدگاه زوج‌ها درباره اهداف ازدواج و میزان توافقی که هر یک از آنها بر موضوعات خاص دارند، اثر می‌گذارد (پارگمنت (Pargament) و ماهونی، ۲۰۰۵). با توجه به اینکه، دینداری به‌طور مثبت و مستقیم بر روی خودمهارگری تأثیر می‌گذارد (ویتل و همکاران، ۲۰۰۹)، و خودمهارگری نیز می‌تواند با ایجاد غلبه بر افکار ناخواسته (افکار مرتبط به توجه برگردانی، وسوسه، رفتار قالبی)، غلبه بر احساسات منفی (خشم، تنفر، ترس، غمگینی، پیش‌داوری) و غلبه بر رفتارهای منفی (پرخاشگری، رفتار غیراخلاقی، رفتار خطرناک، رفتار آسیب‌زای سلامت، و رفتارهای دست‌نایافتنی)، زندگی زناشویی را به رضایت‌مندی نزدیک‌تر نماید (گلویدزر و گاوریلو (Gollwitzer & Gawrilow)، ۲۰۱۰).

این پژوهش، با ترسیم مدل مفهومی ذیل، ضمن بیان این سؤال که آیا سبک زندگی اسلامی، با میانجی‌گری خودمهارگری، بر رضایت زناشویی تأثیر دارد؟ به بررسی فرضیه‌های زیر می‌پردازد:

۱. بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد.
۲. خودمهارگری بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی میانجی‌گری می‌کند.
۳. مدل علی رضایت زناشویی، بر اساس سبک زندگی اسلامی، با واسطه‌گری خودمهارگری از اعتبار لازم برخوردار است.



## روش پژوهش

روش این پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش، کارمندان متأهل سازمان حمایت مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان (زیرمجموعه وزارت صنعت، معدن و تجارت) ساکن در شهر تهران بودند. نمونه پژوهش، ۲۱۴ نفر پرسنل متأهل (۹۴ مرد و ۱۲۰ زن)، از کارمندان متأهل شاغل در بخش دولتی در شهر تهران انتخاب شدند که از مجموع وزارتخانه‌ها و سازمان‌ها، به شکل نمونه‌گیری احتمالی خوشه‌ای، نخست وزارت صنعت، معدن و تجارت، و سپس، سازمان حمایت مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان، انتخاب و در نهایت، با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، از فهرست مجموع کارکنان متأهل سازمان مذکور، نمونه مورد نظر، انتخاب شدند و به شیوه جمع‌آوری میدانی اطلاعات، به سه پرسش‌نامه پاسخ دادند.

## ابزار پژوهش

**پرسش‌نامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی:** این پرسش‌نامه، حاوی ۸۴ سؤال و ۸ بعد تأیید شده ساختاری، معنوی، رفتاری، عاطفی، شناختی، جنسی، ارتباط با خانواده‌ها و سلامت می‌باشد (حیرت و همکاران، ۱۳۹۳). نمره‌گذاری سؤالات، با طیف لیکرت از ۱ تا ۵ می‌باشد. از دو روش روایی محتوایی و روایی سازه، از نوع همگرا، برای برآورد روایی آزمون استفاده شده است. متخصصان خانواده و علوم دینی، روایی محتوایی پرسش‌نامه را تأیید کرده‌اند. ضریب همبستگی نمره کل پرسش‌نامه با نمره کل پرسش‌نامه، سازگاری زناشویی ( $r = 0/73$ ) می‌باشد. پرسش‌نامه روایی همگرایی بالایی دارد. پایایی پرسش‌نامه، با آلفای کرونباخ  $0/94$  است. پایایی به‌دست آمده در این پژوهش، برای پرسش‌نامه، سبک زندگی اسلامی، با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر  $0/95$  می‌باشد.

**پرسش‌نامه رضامندی همسران:** این پرسش‌نامه ۵۱ سؤال، بر اساس رویکرد ازدواج سالم، رویکرد شناختی-اجتماعی و تجارب بالینی، در زمینه رضامندی همسران در بستر فرهنگ اسلامی-ایرانی ساخته شده و مناسب موقعیت‌های پژوهشی و بالینی است (افروز، ۱۳۹۰). از آزمودنی خواسته می‌شود تا در قالب طیف لیکرت، در مورد رضامندی زناشویی پاسخ بدهد. هرچه فرد در این آزمون نمره بیشتری بگیرد، بیانگر رضامندی زناشویی بالاتر است. نتایج پژوهش‌های هم‌جاری این پرسش‌نامه نشان‌دهنده روایی سازه و روایی ملاکی مطلوب آن است. ۱۰ خرده‌مقیاس برای آن در نظر گرفته شده و نتایج، بیانگر محتوای مناسب مقیاس، است. ضریب پایایی کل مقیاس به شیوه آلفای کرونباخ برابر  $0/95$  است. روایی هم‌زمان نمرات زوج‌ها در این مقیاس، با نمرات آنها در پرسش‌نامه «رضامندی زناشویی انریچ» (اولسن (Olson) و همکاران، ۱۹۸۹، به نقل از اولیا، ۱۳۸۵) معنادار بود. پایایی به‌دست آمده در این پژوهش، برای پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر  $0/94$  می‌باشد.

**پرسش‌نامه مقیاس خودمهارگری اسلامی:** این پرسش‌نامه، با استفاده از قرآن کریم و روایات اسلامی، با تبیین مؤلفه‌های سازه خودمهارگری اسلامی، متناسب با جامعه اسلامی ساخته شده است که با ۶۴ سؤال خودمهارگری، افراد بزرگسال را اندازه‌گیری می‌کنیم (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۰). این مقیاس، به صورت لیکرت چهار درجه‌ای طراحی شده است. ضریب همبستگی، نظرات کارشناسان برای بررسی روایی محتوایی، بالاتر از  $0/96$  و ضریب تطابق کندال  $0/257$  بوده، که در سطح  $0/01$  معنادار می‌باشد. روایی ملاکی، با محاسبه همبستگی مقیاس حاضر و مقیاس خودمهارگری (تانجی و همکاران، ۲۰۰۴) و خرده‌مقیاس اعتدال، از پرسش‌نامه توانمندی خوی (پترسون و استین، ۲۰۰۲) به ترتیب،  $0/58$  و  $0/40$  به‌دست آمده است. عوامل پرسش‌نامه عبارتند از: انگیزش خودمهارگری، خودنظارتگری - مهار رفتاری، خودمهارگری هیجانی- رفتاری، خودمهارگری جنسی، و هدف‌پذیری. ضریب آلفای کرونباخ برابر با  $0/9$  و ضرایب آلفای عوامل پنج‌گانه، همگی بالاتر از  $0/66$  بوده و همبستگی بین دومیه مقیاس،  $0/753$  می‌باشد. پایایی بازآزمایی پرسش‌نامه، برابر با  $0/69$  است. پایایی به‌دست آمده در این پژوهش، برای پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی، با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر  $0/95$  می‌باشد.

### یافته‌های پژوهش

جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد متغیرها را به تفکیک، در دو گروه مردان و زنان نشان می‌دهد. همان‌طور که از داده‌های جدول مشخص است، گروه مردان در تمامی متغیرها، میانگین بالاتری نسبت به گروه زنان دارند.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش بر حسب جنسیت

جنسیت	مرد	رضایت زناشویی		سبک زندگی اسلامی		خودمهارگری	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
جنسیت	مرد	۱۵۸/۶۰	۲۶/۵۸	۳۱۲/۹۰	۴۲/۱۰	۱۹۹/۰۹	۲۶/۰۴
	زن	۱۵۳/۰۱	۲۸/۳۳	۳۰۴/۲۰	۴۶/۹۴	۱۹۵/۵۱	۲۵/۸۰

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

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

تعداد	حد اقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد
۲۱۴	۹۶	۲۰۴	۱۵۵/۳۹	۲۷/۶۷
۲۱۴	۱۹۰	۴۰۵	۳۰۷/۸۹	۴۵/۰۵
۲۱۴	۱۳۳	۲۵۰	۱۹۷/۰۳	۲۵/۹۰

جدول ۲، آمارهای توصیفی برای متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. میانگین رضایت زناشویی در نمونه حاضر، برابر ۱۵۵/۳۹ و انحراف استاندارد آن، برابر ۲۷/۶۷ می‌باشد. میانگین متغیر سبک زندگی اسلامی، برابر ۳۰۷/۸۹ و انحراف استاندارد آن برابر ۴۵/۰۵ می‌باشد. میانگین متغیر خودمهارگری، برابر ۱۹۷/۰۳ و انحراف استاندارد آن برابر ۲۵/۹۰ می‌باشد.

جدول ۳. همبستگی بین متغیرهای پژوهش

رضایت زناشویی	رضایت زناشویی	سبک زندگی اسلامی	خودمهارگری
رضایت زناشویی	همبستگی پیرسون	۰/۵۷۶**	۰/۴۰۰**
	سطح معناداری	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
سبک زندگی اسلامی	همبستگی پیرسون	۰/۵۸۱**	۰/۴۰۰**
	سطح معناداری	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
خودمهارگری	همبستگی پیرسون	۰/۴۰۰**	۰/۴۰۰**
	سطح معناداری	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰

\*\* ۰/۰۱ < p

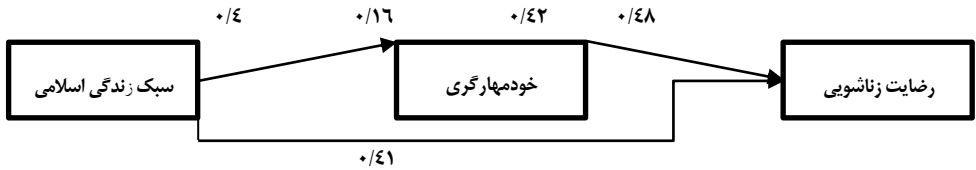
جدول ۳، همبستگی بین متغیرهای حاضر در پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌طور که از جدول به‌دست می‌آید، تمامی همبستگی‌ها در سطح ۰/۰۱ معنادار شده‌اند.

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

اثر مستقیم	سبک زندگی اسلامی	خودمهارگری	مقدار استاندارد	معناداری
اثر مستقیم	سبک زندگی اسلامی	خودمهارگری	۰/۴	۰/۰۰۱
اثر مستقیم	خودمهارگری	رضایت زناشویی	۰/۲۲	۰/۰۰۶
اثر مستقیم	سبک زندگی اسلامی	رضایت زناشویی	۰/۴	۰/۰۰۱
اثر غیرمستقیم	سبک زندگی اسلامی	رضایت زناشویی	۰/۲۱	۰/۰۰۱

جدول ۴، مقدار ضرایب استاندارد رگرسیونی را نشان می‌دهد. با توجه به اطلاعات بالا، می‌توان گفت: تمامی اثرهای مستقیم بر روی رضایت زناشویی معنادار شده‌اند. از این رو، پاسخ سؤال پژوهش مثبت است. در پاسخ به فرضیه اول، می‌توان گفت: سبک زندگی اسلامی، اثر مستقیم و معنادار بر روی رضایت زناشویی دارد ( $P < 0/05$ ). در فرضیه دوم، سبک زندگی اسلامی بر رضایت زناشویی، با واسطه‌گری خودمهارگری به صورت غیرمستقیم تأثیر دارد. برای بررسی این فرضیه نیز از مقادیر استاندارد ضرایب رگرسیونی در مدل استفاده می‌شود.

شکل ۱. مدل تحلیل مسیر برای بررسی نقش واسطه‌ای متغیر خودمهارگری



جدول ۵. مقادیر استاندارد اثرهای مستقیم و غیرمستقیم برای متغیر واسطه‌ای خودمهارگری

معناداری	مقدار استاندارد				
0/002	0/4	خودمهارگری	←	سبک زندگی اسلامی	اثر مستقیم
0/003	0/42	رضایت زناشویی	←	خودمهارگری	اثر مستقیم
0/001	0/41	رضایت زناشویی	←	سبک زندگی اسلامی	اثر مستقیم
0/001	0/16	رضایت زناشویی	←	خودمهارگری	اثر غیرمستقیم

جدول ۵، نشان می‌دهد که مقدار استاندارد، اثر غیرمستقیم سبک زندگی اسلامی، با واسطه‌گری خودمهارگری بر رضایت زناشویی برابر 0/16 است که در سطح 0/05 معنادار می‌باشد. بنابراین، می‌توان گفت: سبک زندگی اسلامی، با واسطه‌گری خودمهارگری، بر رضایت زناشویی، اثر غیرمستقیم دارد. همچنین، اثرهای مستقیم در جدول ۵، معنادار شده‌اند. دو متغیر خودمهارگری و سبک زندگی اسلامی، در مجموع ۴۸ درصد از واریانس رضایت زناشویی را تبیین می‌کنند.

فرضیه سوم، مدل علی رضایت زناشویی بر اساس سبک زندگی اسلامی، با واسطه‌گری خودمهارگری، از اعتبار لازم برخوردار است. برای بررسی این فرضیه، از شاخص‌های برازش مدل استفاده شده که در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. شاخص‌های برازش مدل

شاخص‌های برازش	X2	CMIN	GFI	AGFI
مقدار به‌دست آمده	۲۶۶/۰۲	۲۶۶/۰۲	0/91	0/92

جدول ۶ شاخص‌های به‌دست آمده برای برازش مدل را نشان می‌دهد. مقدار  $\chi^2$  دو به‌دست آمده در سطح 0/05، معنادار نمی‌باشد. بنابراین، مدل از برازش خوبی برخوردار است. شاخص CMIN هم معنادار نشده است. این شاخص هم بیانگر برازش مدل با داده‌ها می‌باشد. شاخص‌های برازش و برازش تطبیقی هم بالاتر از سطح مطلوب قرار دارند. بنابراین، با توجه به شاخص‌های به‌دست آمده، می‌توان گفت: مدل از اعتبار لازم برخوردار است.



## بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی رابطه بین سبک زندگی اسلامی، با رضایت زناشویی با واسطه‌گری خودمهارگری بود. نتایج این پژوهش، گویای این است که بین سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی رابطه معنادار وجود دارد. نتیجه بررسی فرضیه اول، نشان داد که سبک زندگی اسلامی اثر مستقیم و معنادار، بر رضایت زناشویی دارد. در نتیجه، فرد با سبک زندگی اسلامی، رضایت زناشویی بالاتری را تجربه خواهد کرد؛ زیرا، وجود عقاید مذهبی، تأثیر بسزایی در استحکام خانواده و رضایت زناشویی دارد. یافته‌های همسو نیز نشان می‌دهد که ارزش‌های مذهبی بر دیدگاه زوج‌ها درباره اهداف ازدواج و میزان توافقی که هر یک از آنها بر موضوعات خاص دارند، اثر گذار است (پارگمنت و ماهونی، ۲۰۰۵). نتایج تحقیقات سولیوان (۲۰۰۱)، روحانی و معنوی‌پور (۱۳۸۷)، رضازاده (۱۳۸۷)، غفوری و همکاران (۱۳۸۸)، منجزی و همکاران (۱۳۹۰)، ویسی (۱۳۹۱)، نظری و همکاران (۱۳۹۲)، مصلحی و احمدی (۱۳۹۲)، سلم‌آبادی (۱۳۹۳)، رضایی و همکاران (۱۳۹۳) و حیرت و همکاران (۱۳۹۳)؛ نیز با این نتیجه همسو است.

بررسی فرضیه دوم، نشان داد که سبک زندگی اسلامی بر رضایت زناشویی، با واسطه‌گری خودمهارگری، به صورت غیرمستقیم تأثیر دارد. نتایج تحلیل مسیر نشان داد سبک زندگی اسلامی بر رضایت زناشویی، سبک زندگی اسلامی بر خودمهارگری و خودمهارگری، بر رضایت زناشویی، به‌طور مستقیم اثر دارد. و همچنین، سبک زندگی اسلامی با واسطه‌گری خودمهارگری، بر رضایت زناشویی اثر غیرمستقیم دارد. در نتیجه، سبک زندگی اسلامی و خودمهارگری توانایی پیش‌بینی رضایت زناشویی را دارند. بدین معنا که انتظار می‌رود با افزایش پایبندی به سبک زندگی اسلامی، خودمهارگری در روابط زوجین افزایش و در نتیجه رضایت بیشتری از زندگی زناشویی حاصل شود. در خصوص فرضیه سوم، با توجه به بررسی شاخص‌های حاصل از برازش مدل، نشان داد مدل از اعتبار لازم برخوردار است. در نتیجه، مدل علی رضایت زناشویی، بر اساس سبک زندگی اسلامی، با واسطه‌گری خودمهارگری از اعتبار لازم برخوردار است.

محتوای سؤالات پرسش‌نامه خودمهارگری، که در این پژوهش استفاده شده، [فکر کردن قبل از حرف زدن، مدیریت شنیدن (غیبت، تمسخر، عیب‌جویی) مدیریت خرج کردن (صرفه‌جویی و قناعت)، خوردن، مدیریت کلام و گفتار، کنترل افکار ناپسند و خشم، اهمیت به کسب درآمد حلال، کنترل دیدن تصاویر محرک و تمایلات جنسی لجام گسیخته، کنترل هیجان هنگام شادی و غم و مصیبت، تفکر پیش از تصمیم‌گیری و توجه به عواقب تصمیم، حفظ آرامش در سختی‌ها، اصلاح رفتار نادرست گذشته، حفظ فروتنی]، با دستورات دین اسلام و الگوهای گفتاری و رفتاری معصومان علیهم‌السلام تنظیم شده است که متناسب با فرهنگ و باورهای اکثریت زوجین ایرانی، از اهمیت اعتقادی برخوردار است. از این رو، توجه با برنامه‌ریزی به این شیوه‌های اسلامی خودمهارگری و به‌کارگیری نکات متناسب با روایات اسلامی ذیل در زندگی، موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود از جمله:

۱. **خودمهارگری زبان با مدیریت اندیشه و هیجان:** در میان ارتباطات موجود در خانواده، ارتباط کلامی بیشترین اثر را به خود اختصاص می‌دهد. بنابراین، اگر کلام در مسیر صحیح و طبق اخلاق و آداب اسلامی قرار گیرد، تأثیرات مثبتی بر رضایت زناشویی دارد؛ تأثیراتی چون عمق‌بخشی به محبت و اطاعت، ایجاد تفاهم، امید به آینده، اعتمادبخشی، زمینه‌سازی حق‌پذیری، ایجاد صداقت و راستگویی و ... .

۲. **خودمهارگری شنیدن:** اجتناب از گوش دادن به امور لغو، از جمله رفتارهای حوزه مهار شنیداری است؛ زیرا شنیدن گفتاری موجب تزلزل در افکار و ایجاد احساسات منفی در فرد و زمینه رفتار نامناسب را فراهم می‌آورد.

۳. **خودمهارگری خشم و بی‌تابی با صبر:** همه انسان‌ها به موقعیت‌های ناخوشایند، واکنش نشان می‌دهند؛ اما مهم این است که این واکنش، صحیح و خردمندانه باشد. واکنش صحیح، مساوی است با آرامش و کامیابی. واکنش شکایت، خشم و بی‌تابی نیز مساوی است با زندگی سرشار از استرس و پریشانی. از سوی دیگر، گاهی این شکایت و ابراز خشم، چنان از کنترل شخص خارج می‌شود که با ناسزاگویی همراه شده و با حریم‌شکنی که اتفاق می‌افتد، پشیمانی به دنبال دارد.

۴. **مدیریت رابطه با خلق نیکو:** خوش‌خلقی، به معنای معاشرت نیکو و برخورد نیک با دیگران، یکی از بهترین عوامل پیشرفت برای فرد، خانواده و جامعه می‌باشد که موجب صمیمیت میان افراد می‌شود. خوش‌خلقی در خانواده، به لحاظ محل شکل‌گیری رفتار اجتماعی و اهمیت تربیت نسل آینده، مورد توجه خاص اسلام می‌باشد.

۵. **خودمهارگری لجاجت:** جهالت و نادانی، زیاده‌روی در سرزنش، نارضایتی، حسادت، احساس حقارت، تکبر و خودخواهی از جمله عوامل لجاجت است که اگر در بین زوجین مهار نشود، یکی از عوامل درگیری‌های کلامی و رفتاری و نارضایتی زناشویی خواهد بود. از سوی دیگر، نقطه مقابل لجاجت، انصاف است که فرد با کنترل تکانه هیجانات منفی، خودخواهی را کنترل و با بررسی حقیقت، تن به حق می‌دهد. بنابراین، انصاف در جلوگیری از تنش‌های زوجین مؤثر است. امام علی ع در این خصوص می‌فرماید: «انصاف، اختلافات را از بین می‌برد و موجب الفت و همبستگی می‌شود» (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۹۴، ح ۹۱۱۶).

۶. **مدیریت توجه به نیازهای همسر:** از منظر اسلام، توجه به نیازهای مادی خانواده و تأمین کامل آنها چنان مهم و اساسی تلقی شده که پیامبر اسلام ص تلاش کننده در راه رفاه خانواده را مانند مجاهد در راه خدا می‌داند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۳، ص ۳۲۴)، همچنین، همکاری مرد در منزل، از رفتارهایی است که می‌تواند به وسیله آن، ضمن درک بیشتر زحمات، و ضرورت قدرشناسی، قلب همسرش را جلب و زمینه صمیمیت بیشتر را فراهم نماید. علاوه بر رفع نیازهای مشروع مادی و عاطفی همسر، نیازهای جنسی، زیادوستی و آراسته‌سازی نیز مورد توجه اسلام است؛ زیرا تأمین بهینه نیازهای زنان موجب کاهش فاصله عاطفی و افزایش رضایت زناشویی می‌شود.

۷. **خودمهارگری، عفت و مدیریت شهوات:** هنگامی که زن یا مرد عفت و حیا را در نگاه، گفت‌وگو و روابط با نامحرمات نکنند، در حقیقت بخشی از نیاز غریزی خود را از مسیر غیرهمسر شرعی تأمین کرده‌اند. این پدیده، علاوه بر اینکه موجب می‌شود تا فرد احساس نیاز کمتری به همسر خود داشته باشد، گاهی موجب می‌شود که فرد، همسر خود را با دیگران از لحاظ زیبایی و سایر جذابیت‌ها مقایسه نموده، از داشتن چنین همسری احساسی ناخوشایند کرده زمینه روابط فرازناشویی فراهم شود.

۸. **مدیریت توجه به داشته‌ها، قناعت و رضایت:** یکی از مشکلات خانواده‌ها، که می‌تواند منجر به ناآرامی روانی و کاهش رضایت زوجین شود، مقایسه امکانات و رفاهیات زندگی خویش، با شرایط برتر زندگی دیگران است که در صورت عدم کنترل فکر و هیجان جهت حفظ توجه و رضایت نسبت به داشته‌های خود، گاه تبدیل به حسادت شده و پیامدهای منفی زیادی از جمله، سلب آرامش را به دنبال دارد. همچنین، در صورت عدم مهار هیجان مقایسه غیرمنطقی شرایط رفاهی خود با دیگری، انتظار و توقع بیشتر از توان مالی خانواده، موجب احساس حقارت و عدم لذت از نعمات و داشته‌های زندگی خود شده، زمینه بسیاری از نارضایتی‌ها را در محیط خانواده به‌وجود می‌آورد.

بنابراین، بر اساس مؤلفه‌های این پژوهش، رسیدن به سبک زندگی اسلامی خودمهارگرانه، که موجب رضایت‌مندی انسان در زندگی دنیا و آخرت و از جمله زندگی زناشویی می‌شود نیازمند کسب: ۱. شناخت و آگاهی، ۲. انتخاب و باور و ۳. به‌کارگیری مستمر آداب آن سبک، در زندگی است. پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید: «نادایی سرآمد همه خوبی‌ها و نادانی سرآمد همه بدی‌هاست» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۱۷۵). چه بسیارند انسان‌هایی که به علت ندانستن پیامدهای ضعف مؤلفه‌های خودکنترلی، در چارچوب سبک زندگی اسلامی، سال‌ها به آن خو گرفته‌اند، اقدامی در جهت تغییر سبک نگرش و زندگی خود نکرده‌اند و همواره از پیامدهای منفی اجرای آن متضرر می‌شوند. از این‌رو، پس از آگاهی و شناخت، انتخاب بهترین راه و ایمان به آن است که رسیدن به مقصد زندگی را تضمین می‌کند؛ راهی مطمئن و سرشار از آرامش و مقصدی که حیات‌بخش زندگی مادی و معنوی باشد: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ...» (انفال: ۲۴)؛ ای اهل ایمان، دعوت خدا و پیامبر را اجابت کنید؛ هنگامی که شما را به سوی چیزی می‌خواند که مایه حیاتتان است... البته این دستورات حیات‌بخش، در عمل است که انسان را به مقصود و رضایت می‌رساند. سبک زندگی برگرفته از عادات، رفتاری است که فرد طی سال‌ها به‌کار گرفته است، لذا تغییر یا اصلاح آن، پس از شناخت و انتخاب نیاز به ممارست جدی دارد، تا عادات اصلاحی جایگزین عادات قبلی شود. شناخت و آگاهی و حتی عزم بی‌عمل، نمی‌تواند سبک زندگی فرد را تغییر دهد. شدت اثرگذاری عادات بر سبک زندگی فرد را از فرمایش امام علیؑ می‌توان دریافت، آنجا که می‌فرماید: عادت برای هر کسی

تبدیل به یک سلطان می‌شود: «لِلْعَادَةِ عَلَى كُلِّ إِنْسَانٍ سُلْطَانٌ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۲۲، ح ۷۳۳۸). همچنین فرموده‌اند: سخت‌ترین فعالیت‌ها، جایگزینی عادت‌هاست؛ «أصعب السياسات نقل العادة» (محمدی‌ری شهری، ۱۳۷۵، ج ۷، ص ۳۰۲). بنابراین، تغییر و تعدیل عادات گذشته و تثبیت فضایل اخلاقی در دل و سبک زندگی کار ساده‌ای نیست، بلکه تغییر هر عادت مانند تغییر حاکمیت، نیازمند برنامه‌ریزی، مراقبت دائمی، پشتکار و بهره‌گیری از تمامی قواست تا با تمرین، تکرار و مراقبت مستمر، امکان جایگزینی صفات جدید، در صفات قبلی فرد به‌وجود آید.

امام علیؑ دربارهٔ راهکار کسب سبک زندگی صبورانه می‌فرماید: «اگر بردبار نیستی، خود را به بردباری وادار چراکه کم است کسی که خود را شبیه قومی کند و از زمرهٔ آنان نشود» (نهج البلاغه، ح ۲۰۷). در خصوص تأثیر عادات بر تثبیت سبک زندگی فرد، می‌فرماید: «عادت فرما زبان خود را به نرمی کلام و دادن سلام، تا اینکه دوستان تو بسیار گردد و دشمنان تو کم» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۳۵، ح ۶۲۳۱)، «عادت فرما گوش خود را به نیکویی شنیدن» (همان، ح ۶۲۳۴)، «عادت فرما نفس خود را به جود و بخشش» (همان، ح ۶۲۳۵)، «نفس‌های خود را بر اخلاق نیکو تمرین دهید؛ زیرا که بندهٔ مسلمان، با حُسن خُلق خود به درجه روزه‌گیر شب زنده‌دار می‌رسد» (حرانی، ۱۳۵۶، ص ۸۶)، «خود را به سعهٔ صدر و بزرگواری و صبر پیشه کردن عادت بده» (همان)، در نتیجه «همین که انسان به کارهای خوب عادت کرده باشد، دیگر خیری بالاتر از این برایش نیست» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۰۵، ح ۷۳۳۳).

می‌توان گفت: خودمهارگری در جهت سبک زندگی اسلامی، عنصر اخلاق و استانداردهای رفتاری، هیجانی و شناختی بر مدیریت تمایلات و تکانه‌های انسان، مؤثر بر رضایت زناشویی است؛ زیرا اولاً با تبدیل به عادت و سبک زندگی، به شکل تقوای درونی، فضایی چون صبر بر سختی‌ها، تفکر پیش از سخن، پرهیز از تمسخر و عیب‌جویی دیگران، مدیریت زبان، چشم، گوش، شکم، کسب درآمد حلال، مسئولیت‌پذیری در برابر عملکرد، حفظ عفت و حیا، پرهیز از اصراف، تقویت صداقت، تعهد، قناعت، کنترل خشم، زیاده‌خواهی، عذرپذیری، شهادت عذرخواهی، مدیریت زمان، توجه به کرامت خود و حقوق دیگری، نظم و نظافت، و... را برای زوجین به همراه دارد. ثانیاً با افزایش ارتباطات حضوری و مجازی اجتماعی، عامل مهمی برای کمک به مدیریت تکانه و هیجانات، تفکر نقادانه و مهارت روابط بین‌فردی زوجین و حضور عینی و مجازی ایمن آنها، در اجتماع و روابط بین‌فردی، به‌خصوص با جنس مخالف، و جلوگیری از به مخاطره افتادن کانون خانواده می‌باشد. ثالثاً خودمهارگری اسلامی به ممانعت از قضاوت عجولانه رفتار عجولانه و هیجانات منفی کمک می‌کند که نتیجهٔ آن، کاهش تعارضات، کاهش فاصلهٔ عاطفی و افزایش زمینهٔ حل مسئله و رضایت بیشتر زناشویی است. این نتایج به‌دست آمده، با نتایج تحقیقات حسین چاری و همکاران (۱۳۹۴)، اویسی و همکاران (۱۳۹۴)، قدیمی‌گرچان (۱۳۹۱)، آقامحمدیان شعیراف و همکاران (۱۳۸۴) همسو است.

## پیشنهادات:

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

برای دست یافتن زوجین به توجه، آگاهی و به‌کارگیری مستمر سبک زندگی اسلامی و مؤلفه‌های خودمهارگری، زمینه افزایش انگیزه آنها برای کسب آگاهی در این امر با برنامه‌ریزی و تبلیغات مناسب، فراهم گردد. به‌عنوان نمونه، با برگزاری جلسات مشاوره گروهی پیش از ازدواج، مشاوره خانواده برای آگاهی‌بخشی و چگونگی اصلاح تدریجی عادات قبلی و جایگزینی عادات جدید و چگونگی مشاهده نتایج این تغییر تدریجی در خود و اطرافیان، آموزش لازم داده شود.

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

## منابع

- نهج البلاغه، ۱۳۷۹، ترجمه حسین انصاریان، تهران، پیام آزادی.
- افروز، غلامعلی و مهدی قدرتی، ۱۳۹۰، «ساخت و هنجاریابی مقیاس رضامندی همسران افروز (فرم کوتاه)»، *روان‌شناسی و علوم تربیتی*، دانشگاه تهران، ش ۴۱، ص ۹-۱.
- اولیاء، نرگس، ۱۳۸۵. *تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی بر افزایش زناشویی زوج‌ها*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- اویسی، سونیا و همکاران، ۱۳۹۱، *واکاوای خشونت‌های خانگی و اجتماعی*، قزوین، سایه‌گستر.
- ایمان، محمدتقی و همکاران، ۱۳۹۱، «بررسی رابطه میان سرمایه اجتماعی و رضایت‌مندی زناشویی»، *علوم اجتماعی (دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر)*، ش ۱۷، ص ۳۲-۱.
- آقامحمدیان شهرباف، حمیدرضا و همکاران، ۱۳۸۴، «بررسی عوامل مؤثر در تحکیم خانواده و رضایت‌مندی زناشویی»، در: *همایش تقویت نظام خانواده و آسیب‌شناسی*، تهران.
- پاینده، ابوالقاسم، ۱۳۸۵، *پیام رسول ترجمه‌ای دیگر از نهج‌الفصاحه*، قم، طلوع مهر.
- ترابی، سالمه‌سادات، ۱۳۹۰، *بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی بر افزایش رضایت از زندگی و بهبود خویشتن‌پنداری*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- تیمی‌آمدی، عبدالواحد، ۱۳۶۶، *تصنیف غرورالحکم و دررالکلم*، شرح آقاجمال‌الدین خوانساری، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- حر عاملی، محمدبن حسن، ۱۴۰۹ق، *وسائل‌الشیعه فی تحصیل مسائل الشریعه*، قم، مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث.
- حرانی، حسن‌بن‌علی‌بن‌حسین، ۱۳۵۶، *تحف‌العقول عن آل‌الرسول*، تهران، اسلامیه.
- حسین‌چاری، مسعود و همکاران، ۱۳۹۴، «ارتقاء سلامت روان: پیش‌بینی خودکنترلی بر اساس نگرش مذهبی»، در: *اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان*، تهران.
- حیرت، عاطفه و همکاران، ۱۳۹۳، «بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی»، *اندازه‌گیری تربیتی*، ش ۱۷، ص ۱۴۹-۱۷۳.
- حیرت، عاطفه، ۱۳۸۸، *اثربخشی زوج‌درمانی اسلام‌محور بر سازگاری، سلامت روانی و خویش‌بینی زوجین شهر اصفهان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- خانزاده عباسعلی، حسین و همکاران، ۱۳۹۰، «پیش‌بینی ظرفیت خودمهارگری از طریق انواع جهت‌گیری‌های مذهبی و نقش آن در کاهش بزهکاری»، *پژوهش‌نامه حقوق کیفری*، ش ۲، ص ۱۹-۳۶.
- خدایاری‌فرد، محمد و همکاران، ۱۳۸۸، «رابطه دینداری، خودکنترلی و گرایش به مصرف مواد در دانشجویان دانشگاه اصفهان»، *رفاه اجتماعی*، ش ۳۴، ص ۱۱۵-۱۳۰.
- دغاغله، فاطمه و همکاران، ۱۳۹۰، «رابطه بخشودگی، عشق و صمیمیت با رضایت زناشویی»، *یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ش ۲۴، ص ۵۷-۶۹.
- رام‌رایی فراس، ابی‌الحسین، ۶۰۵ق، *تنبيه الخواطر و نزهة النواظر: مجموعه وهرام*، قم، مکتبه الفقیه.
- رضازاده، سیدمحمدرضا، ۱۳۸۷، «رابطه مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زناشویی در دانشجویان»، *روان‌شناسی معاصر*، ش ۱، ص ۴۳-۵۰.
- رضایی، جواد و همکاران، ۱۳۹۲، «تأثیر آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده بر صمیمیت زوجین اراک»، *مطالعات روان‌شناختی*، ش ۳، ص ۷۹-۱۰۶.
- رضایی، فیروزه و همکاران، ۱۳۹۳، «ساخت و اعتباریابی مقیاسی براس سنجش سبک زناشویی دینی»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ش ۱۷، ص ۲۶-۷.

- رفیعی هنر، حمید و مسعود جان بزرگی، ۱۳۸۹، «رابطه جهت گیری مذهبی و خودمهارگری»، *روان شناسی و دین*، ش ۹، ص ۳۱-۴۲.
- رفیعی هنر، حمید و همکاران، ۱۳۹۳، «تبیین سازه خودمهارگری بر اساس اندیشه اسلامی»، *روان شناسی و دین*، ش ۲۷، ص ۵-۲۶.
- رفیعی هنر، حمید، ۱۳۹۰، *ساخت مقیاس خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی*، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_، ۱۳۹۲، «اسلام، اخلاق و خودمهارگری روان شناختی»، *اخلاق و حیاتی*، ش ۳، ص ۱۴۱-۱۶۴.
- روحانی، عباس و داود معنوی پور، ۱۳۸۷، «رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زناشویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه»، *دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی*، ش ۳۵ و ۳۶، ص ۱۸۹-۲۰۶.
- سجادی، علی، ۱۳۸۵، «خودکنترلی در نظام کنترل و نظارت اسلامی (با نگاهی بر جایگاه خودکنترلی در نظریه های مدیریت)»، *اندیشه صادق*، ش ۲۳، ص ۳-۱۶.
- سلم آبادی، مجتبی، ۱۳۹۳، *تدوین مدل سازگاری زناشویی با توجه به سبک زندگی اسلامی و کمال گرایی معلمان دوره متوسطه بیرجند*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- صدوق، محمدین علی، ۱۳۶۷، *من لا يحضره الفقيه*، ترجمه علی اکبر غفاری، تهران، صدوق.
- \_\_\_\_، ۱۳۸۲، *الخصال*، ترجمه یعقوب جعفری، قم، نسیم کوثر.
- \_\_\_\_، ۱۳۸۹، *عیون اخبار الرضا*، ترجمه محمد صالح قزوینی، قم، مسجد مقدس جمکران.
- غفوری و رونسفادرانی، محمدرضا و همکاران، ۱۳۸۸، «سبک های دلبستگی و نگرش های مذهبی به عنوان پیش بین های موفقیت و شکست رابطه زناشویی»، *تحقیقات علوم رفتاری*، ش ۱۴، ص ۱۴۲-۱۵۳.
- فقیهی، علی نقی، ۱۳۸۸، «آموزش روان شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث و بررسی تأثیرات روانی و تربیتی آن در روابط همسران»، *تربیت اسلامی*، ش ۴، ص ۸۹-۱۳۰.
- قدیمی گرجان، ثریا، ۱۳۹۱، *نقش تمایز یافتگی خود، خودکنترلی و راهبردهای حل تعرض در پیش بینی رضایت مندی زناشویی*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی.
- کاردوانی، راحله و همکاران، ۱۳۹۰، «ملازمه تکالیف زوجین و اخلاق مداری در خانواده در منابع اسلامی»، *مطالعات راهبردی زنان*، ش ۵۴، ص ۲۱۱-۲۵۳.
- کاوایی، محمد، ۱۳۹۱، *سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- کلینی، محمدین یعقوب، ۱۳۶۵، *اصول کافی*، ترجمه محمدباقر کمره ای، تهران، کتابفروشی علمیه اسلامی.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحار الانوار*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۷۵، *میزان الحکمه*، قم، دارالحدیث.
- مصلحی، جواد و محمدرضا احمدی، ۱۳۹۲، «نقش زندگی مذهبی در رضایت زناشویی زوجین»، *روان شناسی و دین*، ش ۲۲، ص ۷۵-۹۰.
- منجری، فرزانه و همکاران، ۱۳۹۱، «بررسی اثر ارتباط اسلامی و نگرش های مذهبی بر بهبود رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان»، *تحقیقات علوم رفتاری*، ش ۲۲، ص ۳۰-۳۷.
- ناب، محمدرضا، ۱۳۹۲، *مقایسه سبک زندگی اسلامی و سبک زندگی غربی*، پایان نامه کارشناسی.
- نصرتزهی، سیمین، و همکاران، ۱۳۹۴، «بررسی تجربی رابطه بین دینداری، خودکنترلی و رفتار انحرافی»، *راهبرد اجتماعی فرهنگی*، ش ۱۶، ص ۷-۱۶.
- نظری، علی محمد، و همکاران، ۱۳۹۲، «تأثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوج ها»، *مشاوره و روان درمانی خانواده*، ش ۱۱، ص ۵۲۷-۵۴۲.

نوری طبرسی، حسین بن محمدتقی، ۱۴۰۸ ق، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، بیروت، مؤسسه آل‌البیت.   
 ویسی، اسدالله، ۱۳۹۱، «طراحی و مقایسه اثربخشی دو برنامه درمانی مبتنی بر اصول درمان روایتی و درمان مبتنی بر آموزه‌های قرآنی در کاهش تعارضات زناشویی»، *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ش ۶ ص ۳۴۰-۳۵۷.

- Barkley, R. A, 2004, Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder and Self-Regulation: Taking an Evolutionary Perspective on Executive Functioning. In R. Baumeister & K.Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and application*, New York: Guilford Press.
- Baron, R.M, & Kenny, D.A, 1986, "The moderator-mediator variable distinction in social psychological research conceptual, strategic and statistical considerations", *Journal of Personality and Social Psychology*, n. 51, p. 1173-1182.
- Donahue, J. M, & Benson, L.P, 1995, "Religion and well being of adolescents", *Social Issues*, v. 51, n. 2, p. 145-160.
- Geyer, A, et al, 2005, "Religion, mortality, and self concept", p 412-432 in: *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, edited by R.F. Palutjian and C.L. Park, New York: Guilford Press.
- Gollwitzer, P. M, & Gawrilow, 2010, "The Power of Planning: Self-control by effective goal-striving", in: R. R. Hassin, K. N. Ochsner & Y. Trope (eds.). *Self Control in Society, Mind and Brain*, p. 279-296. New York: Oxford University Press.
- Kaplan, M, & Maddux, J. E, 2002, "Goals and marital satisfaction: Perceived support for personal goals and collective efficiency for collective goals", *Journal of Social And Clinical Psychology*, v. 21, n. 2, p. 157-164.
- Kim, Y.M, et al, 2004, "Spirituality and affect: A function of changes in religious affiliation", *Journal of family psychology*, v. 13, p. 17 .
- 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*, v. 15, n. 3, p. 179-198.
- Peterson, C, & Steen, T, 2002, "Optimistic explanatory style", *Handbook of positive psychology*, Oxford University Press, p. 244-256, New York.
- 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*, v. 15, n. 4, p. 610-626.
- Tangney, J.P, Baumeister, R.F, & Boone, A.L, 2004, "High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success", *Journal of Personality*, n. 72, p. 271-322.