

An Analysis of Effective or Disruptive Lived Experiences on Women's Peace Post-Marriage: A Case Study of Women Aged 20 to 30 in the City of Ahram¹



Narges Mandegari¹  **Razieh Mirali Malek²** 

1. Master's Degree in Women's Studies, University of Religions and Denominations, Qom, Iran (Corresponding Author).

Email: n.mandegar5@gmail.com

2. Assistant Professor, Department of Islamic Education, Farhangian University, Tehran, Iran.

Email: rmiralimalek@gmail.com

Abstract

Marriage establishes one of the most fruitful relationships where spouses, through having a positive and harmonious relationship, can determine their mental health and tranquility. This study aims to explore the lived experiences that either positively or negatively impact the tranquility of married women who have been in their marriage for 1 to 5 years. The research employed a qualitative approach using thematic analysis and the Atreide Sterling technique through semi-structured interviews and purposive sampling. The target group consisted of 13 married women aged 20 to 30 years from the city of Ahram in Bushehr, Iran. The MAXQDA2020 software was used for thematic analysis. Results from the

1. **Cite this article:** Mandegar, N., & Mir Ali Malek, R. (2024). An Analysis of Effective or Disruptive Lived Experiences on Women's Peace Post-Marriage: A Case Study of Women Aged 20 to 30 in the City of Ahram. *Journal of Islam and Social Studies*, 12(45), pp. 214-248. <https://doi.org/10.22081/JISS.2024.66119.1996>

* **Publisher:** Islamic Propagation Office of the Seminary of Qom (Islamic Sciences and Culture Academy, Qom, Iran). ***Type of article:** Research Article

 **Received:**02/03/2023  **Revised:**08/06/2024  **Accepted:**29/06/2024  **Published online:** 28/09/2024

© **The Authors**



textual data revealed that the overarching category of effective communication skills includes organizing factors such as attentive emotional relationships, supportive and accommodating relationships, value and moral alignment, and interactions in communication with children. Categories related to ineffective interactions and disturbances to women's tranquility include organizing themes such as conflicts with the spouse's family, excessive interactions with the spouse's friends, dysfunctional relationships and reactions, and economic problems. In line with the findings of this study, it can be concluded that training in effective interpersonal communication techniques and addressing cognitive needs can improve relationships, correct ineffective interactions, and reduce interpersonal conflicts among couples.

Keywords

Couple Tranquility, Married Women, Communication Skills, Thematic Analysis, Ahram City



واکاوی تجارب زیسته مؤثر یا مخل بر آرامش زنان پس از ازدواج: مطالعه موردی زنان ۲۰ تا ۳۰ ساله شهر آهرم^۱

نرگس ماندگار^۱  راضیه میر علی ملک^۲ 

۱. کارشناسی ارشد، رشته مطالعات زنان دانشگاه ادیان و مذاهب قم، ایران (نویسنده مسئول).

Email: n.mandegar5@gmail.com

۲. گروه آموزش معارف اسلامی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

Email: rmiralimalek@gmail.com



چکیده

ازدواج، زمینه‌ساز پربرترین روابطی است که زن و شوهر در طول زندگی مشترک، می‌توانند با داشتن رابطه مطلوب و سازشی، سلامت روانی و آرامش خود را تعیین کنند. هدف تحقیق حاضر، مطالعه تجارب زیسته مؤثر یا مخل بر آرامش زنان متأهل است که در بازه زمانی ۱ تا ۵ سال از زندگی مشترکشان گذشته است. روش این نوشتار از نوع کیفی و به روش تحلیل مضمون و تکنیک آتراید استرلینگ به صورت مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و نمونه‌گیری هدفمند بوده و جامعه هدف ۱۳ زن متأهل با میانگین سنی ۲۰ تا ۳۰ ساله شهر آهرم از استان بوشهر بوده‌اند. برای تحلیل مضامین از نرم‌افزار MAXQDA2020 استفاده شد که طبق نتایج حاصل از داده‌های متنی به‌دست‌آمده، مقوله فراگیر مهارت‌های ارتباطی مؤثر شامل عوامل سازمان‌دهنده‌ای همچون روابط توجه‌آمیز عاطفی، روابط سازشگر و پشتیبان، همسویی ارزشی و اخلاقی و تعاملات در ارتباطات با فرزند می‌باشد. مقولات در ارتباط با تعاملات ناکارآمد و مخل آرامش زنان، شامل:

۱. **استناد به این مقاله:** ماندگار، نرگس؛ میرعلی‌ملک، راضیه. (۱۴۰۳). واکاوی تجارب زیسته مؤثر یا مخل بر آرامش زنان پس از ازدواج: مطالعه موردی زنان ۲۰ تا ۳۰ ساله شهر آهرم. اسلام و مطالعات اجتماعی، ۱۲(۴۵)، صص ۲۱۴-۲۴۸.
<https://doi.org/10.22081/JISS.2024.66119.1996>

□ نوع مقاله: پژوهشی؛ ناشر: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم (پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی) © نویسندگان

□ تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۱۱ • تاریخ اصلاح: ۱۴۰۳/۰۳/۱۹ • تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۰۹ • تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۳/۰۷/۰۷



مضامین سازمان دهنده، تعارضات در ارتباط با خانواده زوجین، تعاملات افراطی همسر با دوستان، روابط و واکنش‌های ناکارآمد و مشکلات اقتصادی است. همسو با یافته‌های تحقیق حاضر می‌توان نتیجه گرفت آموزش فنون و مؤلفه‌های ارتباطی مطلوب بین فردی و تأمین نیازهای شناختی، می‌تواند عامل بهبود روابط و اصلاح تعاملات ناکارآمد و مراقبت و کاهش تعارضات بین فردی در زوجین باشد.

کلیدواژه‌ها

آرامش زوجین، زنان متأهل، مهارت‌های ارتباطی، تحلیل مضمون.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

۱. مقدمه و بیان مسئله

ازدواج از قدیمی‌ترین و عالی‌ترین پیوندهای انسانی است که ارضاکننده و رشد دهنده‌ی شخصیت آدمی است (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۲۵۵). اسلام در بیان قرآن، آفرینش زن و مرد و همزیستی و زوجیت آن‌ها را برای آرامش، سکونت و نجات از تلاطم‌های روحی و اضطراب‌های زندگی قرار داده است تا بهداشت روانی انسان را تأمین کند، تا در کنار جنس مخالف خودتان در درون خانواده - مرد در کنار زن، زن در کنار مرد - آرامش پیدا کنید (رضایی اصفهانی، ۱۳۹۱، ص ۷۸، حاج‌علی اکبری، ۱۳۹۲، ص ۵۵، بانکی‌پور فرد، ۱۳۹۳، ص ۲۴). به اعتقاد کلاود^۱ نیز، ازدواج بزرگترین، هدیه الهی به بشر است و فرصتی است برای زن و مرد که همچون یک جان در دو بدن، کنار یکدیگر زندگی کنند (کلاود، ۱۳۹۰، ص ۱۱).

پیامبر خدا ﷺ، ازدواج در اسلام را محبوب‌ترین بنیاد نزد خداوند معرفی نموده‌اند (محمّدی ری‌شهری، ۱۳۸۹، ص ۱۲). هدف ازدواج و تشکیل خانواده، تنها رفع نیاز جنسی و یا فرزنددار شدن و بقای نسل نیست؛ بلکه پرکردن خلا روحی توسط زوجین و دست‌یافتن به رشد و کمال انسانی است، زن و مرد باید محیطی باصفا، در کانون خانواده بسازند که سبب سکون و آرامش آن‌ها باشد (رحیمی یگانه، ۱۳۸۹، ص ۱۸). براین اساس، ضرورت ازدواج و تشکیل خانواده در نظام الهی، بالطبع مهم‌ترین عامل مؤثر بر آرامش روان، آسایش فکر و جان و احساس رضامندی درونی است که همراه با آن تأملات روحی در انسان به کمترین حدّ خود رسیده و مسرت باطنی وی، آشکار می‌گردد (بیستونی، ۱۳۸۴، ص ۱۴، شکوهی، ۱۳۸۸، ص ۴۴).

اولسون^۲ و همکاران، رابطه و مهارت‌های ارتباطی زناشویی را از اصول ازدواج موفق می‌دانند (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۲۵۵). زوجین می‌توانند با برخورد و تعامل سازنده و به‌کارگیری مهارت‌های ارتباطی مطلوب در روابط خود، زمینه‌ساز

1. Cloud
2. Olson

خانواده‌ای با نشاط باشند. مشکلات ارتباطی، جزء اساسی‌ترین، ریشه‌های مشکلات خانواده بوده (جاویدی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۶۶) و طبق یافته‌های شفرت و اسکارز^۱ الگوی ارتباطی آشفته بر سلامت روان زوجین تأثیر چشم‌گیری دارد (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۲۵۶).

در راستای چگونگی نوع رابطه زوجین، تحقیقات و محتوای فراوانی جهت تقویت مهارت‌های ارتباطی و افزایش چرخه آگاهی همسران ارائه شده تا خانواده‌ای متعادل با ایجاد روابط مطلوب شکل گیرد. اما خودآگاه یا ناخودآگاه، رفتارهای ارتباطی نامتناسب، نارضایتی و مشکلاتی را در بین زوجین ایجاد می‌نماید که مقدار زیادی از انرژی جسمانی، عاطفی و روانی افراد را به خود اختصاص می‌دهد؛ از این رو اگر مسائل بین زوجین به خوبی اداره شوند، باعث رشد شخصی و تعمیق رابطه خواهد گشت (میلر و همکاران ۲، ۱۳۸۸، ص ۲۰). ارتباط رضایت‌بخش در ازدواج امری ضروری است که تعاملات ضعیف و نبود مهارت‌های ارتباطی مؤثر، سبب تعارضات اختلاف‌آمیز و گاهی با تشدید اختلافات منجر به طلاق خواهد شد و سبب تقویت یا تضعیف پیوند زناشویی می‌شود.

مطالعه نوع ارتباطات در زیسته زناشویی زوجین، سبب دریافت اطلاعات عینی و کیفیت سنجی روابط دو طرفه در فرایند ازدواج است که با میزان بازنمایی خرسندی یا نارضایتی آنها، راهنمای اندیشمندان و دغدغه‌مندان حوزه خانواده است، تا با دریافت الگوی ارتباطی، از زناشویی ناشاد کاسته و از میزان جدایی زوجین جلوگیری کننده و با ارائه آموزش لازم، مانع چالش‌های اختلاف‌آمیز و فروپاشی زندگی زناشویی و از بین رفتن آرامش اشخاص شد^۳. مسئله پژوهش حاضر، فهم و درک زنان متأهل از

1. Siffert A & Schwarz B

2. Miller & Partners

۳. براساس آمار اعلام‌شده از سوی سازمان ثبت احوال کشور به ازای هر ۲ ازدواج ۱ طلاق در کشور به ثبت

رسیده است (<https://www.alef.ir/news/4020419022>).

آرامش پس از ازواج است که جامعه هدف بر اساس متغیری چون گذشت ۱ الی ۵ سال از زندگی مشترک، تحصیلات، شرایط اقتصادی و اجتماعی و وضعیت شغلی ناهمگون است؛ چراکه طبق آمارها در حقیقت، به ازای هر ۳ ازدواجی که در سال ۹۹ تاکنون ثبت شده است، یک طلاق هم به ثبت رسیده و نسبت ازدواج به طلاق در کشور ۳ به ۱ است و بیشتر این طلاقها متعلق به زوج‌هایی بوده که میان ۱ تا ۵ سال از زمان ازدواج آنها می‌گذرد، طبق آمار طلاق در ایران، بیشتر زوج‌ها در پنج سال اول زندگی از هم جدا می‌شوند^۱ و وربروگ و جیمز هاوس، در پژوهش‌هایی به این نتایج دست یافته‌اند که یک ازدواج بدحال می‌تواند ۳۵ درصد بر بیماری‌های زوج‌ها بیفزاید و چهار سال از طول عمر بکاهد (گاتمن و سیلور، ۱۳۸۶، ص ۱۷). براساس این مطالعات و شناخت از دانش مهارتی زوجین، مسئولیت و اقدامات مداوم و کابردی، دغدغه‌مندان حوزه خانواده گسترده‌تر می‌نماید، از این سو پرداختن به سبک ارتباطی همسران و انجام پژوهش‌های علمی، در جهت تقویت و کنترل و پیش‌گیری از زندگی‌های نابسامان و ناشاد امری اساسی است. در این پژوهش با پرداختن به درک و تفسیر زنان از آرامش پس از ازدواج با توجه به تجربیات مهارت ارتباطی زیسته زناشویی آنان، در دریافت این فرضیه‌هاست که زنان در ارتباط مؤثر و یا مخل آرامش پس از ازدواج چه راهبردهای اتخاذ کرده‌اند؟ و چه پیامدهای در زندگی زناشویی آنان به بار داشته است؟

۲. پیشینه پژوهش

در رابطه با موضوع ازدواج و مهارت‌های ارتباطی زوجین و کیفیت زندگی زناشویی تحقیقات متنوعی از ابعاد گوناگون انجام پذیرفته است؛ به طور مختصر، روشنی و همکاران^۲

1. <https://dadsoo.com/divorce-statistics-in-iran60/>

۲. در تحقیقی دیگر با عنوان «روایت زنان از موانع آرامش در زندگی زناشویی» به عوامل اختلال آرامش زنان در زندگی زناشویی پرداخته‌اند (روشنی و همکاران، ۱۳۹۹).

(۱۳۹۴) در تحقیقی با روش کیفی و رویکرد نظریه مبنایی، «امنیت تأمین نیازهای عاطفی و مادی»، بر آرامش زنان، از مهم‌ترین نتایج، این نگاشته بوده است و یافته‌های تحقیق خجسته‌مهر و محمدی (۱۳۹۵) نیز از میان ۱۴ زن و مرد متأهل نشان می‌دهد که احساس خوشبختی به معنای «احساس آرامش» و «احساس رضایت» است و دسته‌ای از پژوهش‌ها، پیرامون اثربخشی مهارت‌های ارتباطی زوجین بر کیفیت زندگی مشترک به تبیین و چگونگی تأثیر مهارت‌های ارتباطی با احساس خشنودی و آرامش زوجین پرداخته است؛ در مقاله‌ی کنارکوهی و همکاران (۱۳۹۸) یافته‌ها نشان داد که آموزش راهبردهای مدیریت هیجان مبتنی بر رویکرد (EFT) تأثیر معناداری بر افزایش شادکامی و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین دارد. فولادی و همکاران (۱۳۹۲) آموزش مهارت‌های ارتباطی بر مؤلفه‌های سلامت روانی زوجین، تفاوت معنی‌داری نشان داده است. نعمتی و همکاران (۱۳۹۶) با پژوهش در منابع اسلامی به این نتایج دست یافته‌اند که تأمین نیازهای مالی، ارضای نیازهای جنسی و عاطفی و ایمان مناسب و متناسب، همسران چهار عامل اصلی در ایجاد آرامش روانی همسران می‌باشد. در پایان‌نامه حیدری هرستانی (۱۳۹۷) کدهای محوری سازوکارهای آرامش روانی زنان متأهل، شامل آرامش روانی در ارتباط باخدا، در ارتباط با جهان هستی، در ارتباط با خود و در ارتباط با دیگران بوده است. زارع بیدگی (۱۳۹۴) نیز در پایان‌نامه کارشناسی ارشد، غلام‌زاده جفره (۱۳۹۵) در رساله دکتری مشاوره، در بخشی از یافته‌ها با مطالعه بر افراد متأهل راضی و ناراضی به کارکردهای ازدواج در کسب آرامش دست یافته‌اند.

در این مقاله با مطالعه تجربه زیسته زنان متأهل با میانگین ثابت سنی و سال ازدواج در دوران اولیه زندگی زناشویی، تلاش شده با متغیر موقعیت زیسته جامعه هدف به روش تحلیل مضمون، به تفسیر و تبیین میزان بهره‌مندی زنان از آرامش با توجه به روابط زناشویی به این مسئله مهم و اساسی پرداخته شود.

۳. چارچوب مفهومی

ازدواج، سنت الهی و پاسخ فطری و منطقی به یک نیاز است و یک خواست طبیعی، زیستی و روانی برای زن و مرد است که بر پایه روابط پایای جنسی، عاطفی و معنوی است و مهم‌ترین واقعه در طول زندگی انسان‌ها است (به‌پژوه، ۱۳۹۴، ص ۱۴). از دیدگاه اولسون^۱ ازدواج پربرترین و بادوام‌ترین رابطه انسانی است که همچنین می‌تواند مایوس‌کننده‌ترین، ناکام‌کننده‌ترین و تعارض‌زاترین رابطه انسانی باشد، رضامندی از ارتباط به شدت بر سلامتی تاثیر می‌گذارد (لاهیجی و مقتدری، ۱۳۹۵، ص ۳).

یکی از عوامل موفقیت و خوش‌بختی، آرامش است، آرامش، باعث سلامت روح، روان و جسم است و از بیماری‌های روحی و جسمی جلوگیری می‌نماید و عامل بهبود روابط اجتماعی و سازگاری با اعضای خانواده می‌باشد (رجایی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۲۱۸). هیکس^۲ و همکاران، بر این باورند که زوج‌ها باید یاد بگیرند که چگونه جو را آرام کنند، آرامش خود را بازیابند و آن‌ها باید دریابند که چگونه می‌توان «هیجان‌ات شدید متفاوت» را تنظیم و تعدیل کرد (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۷۵). زوج‌هایی که از رابطه زناشویی خود ناراضی هستند، مهم‌ترین رفتارهای نامطلوب طرف خود را این موارد ذکر می‌کنند: انتقاد گریز، سرد بودن، کم‌کردن در کارهای خانه و حامی نبودن (آجلی لاهیجی و مقتدری، ۱۳۹۵، ص ۴). گاتمن و سیلور^۳ معتقدند ازدواج‌هایی که زوج‌ها به ویژه زنان، تعاملات را به شیوه‌ای هجومی و با نامهربانی آغاز می‌کنند، در برابر ازدواج‌هایی که در آنها همسران به شروعی نرم‌تر در گفتگوها عادت دارند، به احتمال بیشتری در معرض طلاق قرار خواهند گرفت و در ازدواج‌های شاد و باثبات، همسران یکدیگر را غرق رفتارهای توجه‌آمیز می‌کنند که رفتارهای توجه‌آمیز، کیفیت‌هایی هستند که جنبه‌های مثبت ازدواج را شکوفا می‌سازند (گاتمن و سیلور، ۱۳۸۶). آرون تی

1. Olson
 2. Hicks
 3. Gottman & silver

یک^۱ معتقد است که زن و شوهر به همکاری، مودت، حسن تفاهم و باورهای همگون نیاز دارند باید انعطاف‌پذیر، پذیرنده و بخشنده باشند، باید خطاهای یکدیگر را تحمل کنند و به خصوصیات هم بها بدهند و تنها در صورت تقویت این خصوصیات به مرور ازدواج به بلوغ و شکوفایی می‌رسد (بک، ۱۳۸۸، ص ۲۵). تقسیم وظایف، مسایل دخل و خرج خانواده، فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی، انتخاب محل زندگی، داشتن فرزند، تربیت فرزند و ... با نداشتن مهارت‌های لازم در تصمیم‌گیری، روابط زن و شوهر را با مشکل روبه‌رو می‌سازد، تحقق هدف‌های عملی زندگی زناشویی و هدف‌های عاطفی، مستلزم روحیه همکاری در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری مشترک، تصمیم منطقی، کار و اجرای مؤثر آن است، وقتی زن و شوهر فاقد این مهارت‌ها هستند، احتمال اختلافات و ناسازگاری زیاد می‌شود (بنی‌اسدی، ۱۳۸۱، ص ۹)؛ بنابراین، ازدواج مهم‌ترین پیوندی است که در آن زن و شوهر در طول زندگی مشترک می‌توانند با داشتن رابطه مطلوب و سازشی، سلامت روانی و آرامش خود را تعیین کنند.

در ارتباطات زوجین، فشار کار، والدین زوجین، پول، کارهای خانه، نوزاد تازه متولدشده: این موارد می‌تواند بارزترین زمینه‌های اختلافات زناشویی باشد (گاتمن، ۱۳۸۸، ص ۶۹۳) و به نظر گاتمن، تنها راه حل اختلافات زناشویی، سازش می‌باشد (گاتمن، ۱۳۸۸، ص ۶۸۰) و هر ازدواجی با وظایف عاطفی خاصی روبرو می‌شود که زن و شوهر باید با هم به آن دست یابند تا زندگی مشترکشان رشد کند و عمیق‌تر شود (گاتمن، ۱۳۸۸، ص ۶۹۵) و برای شکوفایی رابطه باید ارتباط مؤثر میان افراد درگیر وجود داشته باشد و این راهی برای انتقال نگرانی‌های درونی، افکار و خواسته‌هایشان، با این هدف که یکدیگر را بهتر درک کنید و اگر این عنصر حیاتی در رابطه نادیده گرفته شود بیشتر ارتباطات متلاشی خواهد شد؛ زیرا ارتباط امری دو طرفه است: صحبت کردن و گوش سپردن، بنابراین زن و شوهر باید زمانی را برای یکدیگر بگذارند تا علاوه بر ابراز خود، به

1. Aaron T. Beck

احساسات شخص دیگر گوش دهند (گران^۱، ۱۳۹۹، ص ۱۸) و به اعتقاد «گلسر»^۲، نداشتن رابطه و پیوند عاطفی، یا وجود روابط ناخوشایند یا رابطه‌ای که در آن رضایتی وجود ندارد، ریشه اصلی تمام مشکلات پایدار روان‌شناختی در افراد است و بر مفهوم سلامت روانی فرد به اهمیت روابط عاطفی متقابل بین افراد تأکید شده است (شمسا، ۱۳۹۷، ص ۱۱۹).

۴. روش‌شناسی

پژوهش حاضر به روش کیفی، تحلیل مضمون^۳ تکنیک آتراید استرلینگ^۴ به صورت مصاحبه‌های نیمه‌ساختار یافته و نمونه‌گیری هدفمند صورت گرفته است. پس از تدوین «راهنمای مصاحبه» با نظارت کارشناس حوزه زن و خانواده، در حین گفتگو با مشارکت کنندگان نیز، دست محققان در ارائه پرسش‌های همسو با موضوع تحقیق و مطالب عنوان‌شده از سوی مشارکت کنندگان باز بوده است. برای جلب اعتماد مصاحبه‌شوندگان، ضمن توضیح هدف پژوهش، به محفوظ ماندن اطلاعات گفته شده و هویت آنان، تضمین داده شد. در ملاقات با مصاحبه‌شوندگان با تقدیم هدایا گفتگویی صمیمی میان محققان و مصاحبه‌شوندگان رخ داد و با موافقت مشارکت کنندگان گفتگوها ضبط و سپس پیاده‌سازی شد. *م‌ان‌ان‌ان و مطالعات فرسنگی*
 پژوهش حاضر، در فرایند کلی این تحقیق جهت دقت در صلاحیت مشاهدات و اطمینان‌پذیری مفاهیم استخراج‌شده، تلاش شد از ابتدای انجام کار، از استاد کارشناس استفاده شود و در مراحل اولیه انجام مصاحبه‌ها، داده‌های متنی در اختیار استاد ناظر تحقیق حاضر قرار می‌گرفت تا کیفیت مصاحبه‌ها، قضاوت و سنجیده شود و در هر

-
1. Grant
 2. Glasser
 3. Thematic analysis
 4. Attride-Stirling's

مرحله تجزیه و تحلیل داده‌ها، به دلیل داشتن حساسیت به کسب نتایج مطلوب، جهت بازیابی در اختیار استاد ناظر قرار داده می‌شد و در نهایت تا مراحل سه‌گانه کدگذاری، بارها از سوی محقق رفت و برگشت‌های با استاد ناظر جهت اعتبارسنجی دقیق یافته‌ها، صورت پذیرفت.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها روش اترید-استرلینگ^۱ از روش‌های مرسوم کدگذاری در تحلیل مضمون می‌باشد که مبتنی بر تشکیل شبکه مضامین است. تجزیه و تحلیل داده‌ها به مضمون‌های پایه^۲ کدها و نکات کلیدی موجود در متن و مضمون‌های سازمان‌دهنده^۳ که از ترکیب و تلخیص مضمون‌های پایه به‌دست آمده‌اند و مضامین فراگیر^۴ که مضامین کلی حاکم بر داده‌ها هستند، طبقه‌بندی شده است (شیخ‌زاده، ۱۳۹۱، ص ۱۵). که پس از تبدیل شدن فایل‌های صوتی به داده‌های متنی و پیاده‌سازی آن در نرم افزار مکس کیودا^۵ کدگذاری داده‌های خام آغاز گردید.

روش نمونه‌گیری در این تحقیق، هدف‌مند بوده و تلاش شده مشارکت‌کنندگان، با ملاک‌های ثابتی همچون: میانگین سنی بین ۲۰ تا ۳۰ سال که ۱ الی ۵ سال از آغاز زندگی مشترکشان گذشته بود، براساس تحصیلات، شرایط اقتصادی و اجتماعی و وضعیت شغلی ناهمگون انتخاب شوند. فرایند نمونه‌گیری تا ۱۳ نفر از زنان متأهل ادامه یافت که با استفاده از معیار اشباع داده‌ها، فرایند نمونه‌گیری پایان یافت و با توجه به شرایط مذکور، با ۱۳ نفر از زنان متأهل شهر آهرم از استان بوشهر مصاحبه انجام گرفت که به‌صورت تقریبی، میان ۶۰ تا ۱۲۰ دقیقه به طول انجامید که مشخصات آنان (به غیر از نام که به‌صورت مستعار در نظر گرفته شده است)، در جدول (شماره ۱) آمده است.

1. Attride-Stirling
2. basic themes
3. organizing themes
4. global themes
5. MAXQDA 2020

جدول شماره ۱- مشخصات زنان مورد مطالعه^۱

ردیف	نام	سن	مدت زمان زندگی مشترک	تعداد فرزندان	تحصیلات	وضعیت فعالیت
۱	محبت	۲۹	۱	۰	لیسانس	فروشنده
۲	ستاره	۳۰	۴	۱	لیسانس	خانه‌دار
۳	بهار	۲۲	۲	۱	دیپلم	خانه‌دار
۴	افسانه	۲۴	۴	۱	دیپلم	خانه‌دار
۵	لاله	۲۸	۲	۰	فوق دیپلم	کارمند اداری
۶	سمیرا	۲۸	۳	۰	لیسانس	خانه‌دار
۷	رویا	۲۱	۴	۱	سیکل	خانه‌دار
۸	سنا	۲۹	۱	۱	لیسانس	خانه‌دار
۹	رقیه	۲۵	۴	۱	لیسانس	خانه‌دار
۱۰	مریم	۲۸	۴	۱	دانشجو	فروشنده
۱۱	درسا	۲۵	۴	۱	لیسانس	دبیر
۱۲	سودابه	۲۸	۵	۱	لیسانس	خانه‌دار
۱۳	شکوفه	۲۰	۱	۱	دانشجو	آزاد

۵. یافته‌های پژوهش

در مرحله اولیه استخراج داده‌ها، ۴۳۲ مضمون به دست آمد که پس از جداسازی و ادغام مضامین مشابه و همسان، کدهای پایه مجزا شد و مفاهیمی که نشان‌دهنده چگونگی الگوی مهارتی زوجین در دریافت آنان از آرامش پس از ازدواج‌شان با یک‌دیگر مرتبط بودند ترکیب شد و مقولات مؤثر و محل آرامش حاصل از تجربیات زیسته استخراج شد.

۱. به منظور رعایت اصول اخلاقی، از اسامی مستعار استفاده شده است و اسامی مذکور حقیقی نیستند.

جدول ۲- مضامین مهارت‌های ارتباطی مؤثر در آرامش پس از ازدواج

مضامین پایه	مقولات سازمان‌دهنده	مضامین فراگیر
توجه به نیازهای مادی و عاطفی، ابراز محبت و عشق ورزی، ابراز محبت همراه با احترام، تحسین ویژگی‌های خوب همسر در جمع، دلجویی و انعطاف‌پذیری، قدردانی و توجه به علایق همسر، مرور خاطرات خوش زندگی. دریافت هدایا	روابط توجه‌آمیز عاطفی	مهارت‌های ارتباطی مؤثر
تبادل نظر همسران، نبود جانب‌داری غیرمنطقی، مسئولیت‌پذیری و تعامل در امور زناشویی، معاشرت همدلانه در مسائل خانوادگی و اجتماعی، آشتی زودهنگام همسر، تعریف از همسر، درک و پشتیبانی متقابل. تعدیل توقعات	روابط سازش‌گر و پشتیبان	
گذشت و نبود پنهان‌کاری، پای‌بندی به اخلاق و اعتقادات دینی، صداقت و نبود خیانت، همگرایی در مناسبات دینی و اجتماعی	همسویی ارزش‌ها و اخلاق محوری	
حفظ تعاملات سازنده در راستای امنیت فرزند، رابطه مادری و دلدادگی به همسر، عشق مادری و فرزند.	تعاملات در ارتباط با فرزند	

۵-۱. مهارت‌های ارتباطی مؤثر بر آرامش

از جمله مفاهیم گسترده دربردارنده‌ی مهارت ارتباطی مؤثر بر آرامش زنان در زندگی زناشویی، پژوهش حاضر، «روابط توجه‌آمیز عاطفی و روابط سازشگر و پشتیبان

همسران» است، که شامل دسته‌ای از «مهارت‌های ارتباطی مطلوب و احترام‌آمیز همراه با ابراز محبت و عشق‌ورزی» است و همچنین «همسویی ارزش‌ها و اخلاق محوری» و «تعاملات در ارتباط با فرزند»، از مقولات سازمان‌دهنده‌ای است که عامل دریافت حس خوشایند و آرامش همراه با احساس خوشبختی و رضایت از زندگی زناشویی در زنان پژوهش حاضر شده است.

۵-۱-۱. روابط توجه‌آمیز عاطفی

رابطه عاطفی به معنای توجه مهربانه، تمایل، روی آوردن و مهرورزی به دیگران است که عاطفه همسران از توجه به دیگری، به نحوی که ذهن فرد به خودش معطوف نیست و این توجه همراه با مهربانی است (مولوی و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۶۷). از ابعاد مهم در روابط زوجین، بُعد عاطفی است که اگر نباشد، فضای خانواده به فضای سرد و بی‌روح تبدیل می‌شود و در صورت عدم درستی برقراری روابط، زمینه‌ساز اختلال در سایر روابط خواهد شد و بی‌اعتنایی به این بُعد، آسیبی جدی به زندگی زوجین وارد می‌کند، این رابطه در میان زن و شوهر، نتیجه‌ای کلیدی به نام «آرامش» دارد و مسیرهای رسیدن به این آرامش نیز از دو راه «مودت و رحمت» می‌گذرد (بانکی‌پورفرد، ۱۳۹۹، ص ۱۶۷). ساختاری از روابط، نظیر «برآوردن خواسته‌های مادی و عاطفی و درک شدن در شرایط روحی نامناسب از سوی همسر، تبریک‌های مناسبی و هدیه‌دادن، گردش‌های خانوادگی و دعوت از همسر در اماکن تفریحی، ارسال پیامک و استوری‌های محبت‌آمیز، توجه‌داشتن به علایق همسر و انجام کارهای مورد علاقه همسر و همچنین مرور کردن لحظات خوش زندگی و رفتارهای ارتباطی عاطفی با استفاده از لحن و کلمات محبت‌آمیز» از مقوله‌های مهارتی موفقی است که جزو خوشایندترین و شادی‌آفرین‌ترین لحظات زندگی خود می‌داند و این رفتارها را کانون توجه همسرشان به خود تلقی کرده و آن روابط را نشان‌دهنده اهمیت‌داشتن آن‌ها برای همسران‌شان عنوان داشته؛ آنان معتقد بودند که این نوع رفتارهای توجه‌آمیز سبب‌شده در زندگی زناشویی گذشت بیشتری داشته باشند و روابط بینشان مستحکم‌تر و صمیمیت‌شان گسترش یابد.

کد شماره ۱۳ با ۱ سال زندگی مشترک: «شوهرم با یکی از دوستان صمیمی من خونه اون‌ها، وسایل جشن تولدم را آماده کرده، بدون اینکه من بفهمم، خیلی حس خوبی داشت، تولدهام همیشه سورپرایزم کرده».

همچنین فراهم‌ساختن «روابط عاطفی مثبت عاشقانه و محترمانه و ابراز محبت کلامی و غیر کلامی، گوش دادن به نظرات و دردودل همسر، صدآزدن زن با الفاظ محبت‌آمیز در منزل و مقابل اعضای خانواده» نیز، بر ایجاد حس صمیمیت و احساس عزت‌مندی زنان مورد مطالعه در این پژوهش افزوده است.

لاله، ۲۸ ساله با ۲ سال زندگی مشترک: «دائماً به من میگه دوست دارم، یا بهم پیامک میزنه، دلم تنگ‌شده، حتی برای پوشیدن لباس با همدیگه اظهار نظر می‌کنیم که مثلاً من دوست دارم تو این لباس رو بپوشی».

«درک روحیات و احساسات زن و داشتن تعامل دل‌جویانه همسر در هنگام بروز هیجانات منفی روحی و روانی و ناراحتی‌های حاصل از مشاجرات پیش‌آمده میان زوجین و یا خانواده‌ها»، از دسته روابط مؤثر عاطفی دیگری است که حاصل تعریف زنان از آرامش در زندگی زناشویی است.

بهار ۲۲ ساله، با ۱ سال زندگی مشترک: «به خاطر مهر و محبتی که بهم داره موقعی که ناراحتم شوهرم هی میاد مسخره و شوخی می‌کنه می‌فهمه که من ناراحتم می‌خواهد از دل من در بیاره، دلجوییم می‌کنه، تمام میشه و میره و نهایت صمیمیت پیش میاد اون لحظه احساس آرامش و خوشبختی بهم دست می‌ده».

«ابراز محبت و عشق‌ورزی» از جمله مقولات مهم عاطفی پر تکرار در احساس آرامش و رضایت زنان از زندگی زناشویی است که از نظر زنان مورد مطالعه در این پژوهش عموماً محبت‌های دوستانه‌ای که از سوی همسرشان به آنان شده عامل سرزندگی و افزایش وابستگی به همسر و تداوم زندگی زناشویی خود عنوان داشته‌اند.

رویا ۲۱ ساله، با ۴ سال زندگی مشترک: «فقط محبت کردنش برای من کافی هست،

۱۰۰٪ ازش راضی هستم».

۵-۱-۲. روابط سازشگر و پشتیبان

پشتیبانی و حمایت‌گری از همسران، در «حیطه اجتماعی، خانوادگی و روابط بین فردی»، سبب خشنودی زوجین از زندگی مشترک و دریافت آرامش روانی از این نوع رفتارها می‌باشد. «سازشگری همسر همراه با رفتارهای حمایتی»، جز رفتارهای است که زنان از آن حس خوبی دریافت کرده‌اند.

رقیه ۲۵ساله، با ۴سال زندگی مشترک «شوهرم همه جوره کنارمه، چه مشکلی داشته باشم در حیطه کاری یا در هر حیطه دیگه و خانواده، پشتم رو خالی نمی‌کنه، حمایت می‌کنه».

«هنگام مشاجرات پیش‌روی زوجین به واسطه رفتار سازشگر همسر با آشتی زودهنگام همراه بوده و با ابراز محبت و نبود طولانی‌کردن ناراحتی و قهر، نهایت صمیمیت و رضایت برای زنان به دست آمده است و در مواردی که تفاوت‌ها بر سر مسائل خانوادگی و شکایت زن از رفتارهای نامناسب خانواده همسر بوده نبود جانب‌داری غیرمنطقی و اظهارنظر مسألمت‌آمیز، زنان را به احساس رضایت و آرامش رسانده، همچنین درک متقابل و حمایت از زن و تحسین و تعریف از او در جمع سبب شده که در مقابل آن زنان به سبب همسرشان رابطه مطلوبی با خانواده همسر برقرار نمایند و در راستای علایق او اقدام نمایند».

همچنین «همکاری با زن در امور خانه‌داری و مسئولیت‌پذیری و تقسیم کار در منزل و همچنین توجه‌داشتن به تربیت و مراقبت از فرزند» نیز از رفتارهای تعاملی و حمایت‌گونه است که بر آرامش و احساس رضایت زنان افزوده است.

۵-۱-۳. همسویی ارزش‌ها و اخلاق محوری

همسانی میان دو فرد آنها را به سوی یکدیگر جذب، و پیوند آن‌ها استوار می‌کند، به نظر بوشان^۱ همسان همسری ازدواج افرادی است که ویژگی‌های مشابه فیزیکی،

1. Buchan

روان‌شناختی، اقتصادی و اجتماعی یا فرهنگی دارند (احمدی و همکاران، ۱۴۰۰، ص ۱۴۵) و هیتون و پرات^۱ به این نتیجه دست یافته‌اند که میان میزان عمل به باورهای دینی و میزان صمیمیت، توافق، صداقت، محبت و پای‌بندی به تعهدات وجود دارد؛ به این معنا که هرچه میزان عمل به باورهای دینی در زوجها بالاتر باشد، آن‌ها احساس رضایت بیشتری دارند (احمدی و رحیمی مهران، ۱۴۰۰، ص ۳۱) و در تحقیقی که استفان و برادفورد^۲ روی ۷۰۴ زوج انجام دادند، نتایج نشان می‌دهد که هماهنگی ارزش‌های زن و مرد، ارتباط قوی و مثبتی با رضامندی زن و شوهر دارد (بنی‌اسدی، ۱۳۸۱، ص ۱۰). به گفته زنان در این پژوهش با وجود چالش‌ها و دغدغه‌های محیط اجتماعی فعلی، در کنار عشق و علاقه، وجود «اعتماد و عدم خیانت، داشتن صداقت و عدم پنهان‌کاری میان همسران و همسویی گرایش‌ها و پای‌بندی به اعتقادات دینی» جز موارد مهم و با ثبات و مؤثر در آرامش خود عنوان داشته‌اند.

کد ۶: «شوهرم، خیانتکار نیست. همین خیانت موضوع مهمی هست که آرامش را از آدم می‌گیره، اینکه رمز گوشه‌نشینی شوهرم رو من بلدم، گوشه‌نشینی رو در اختیارم می‌ذاره، بهم اعتماد داره و من هم بهش اعتماد دارم».

همسویی زوجین در «رعایت اخلاق و حضور مشترک در مناسبات دینی و اجتماعی و در نظر گرفتن رضایت خداوند در زندگی فردی و خانوادگی همراه با خوش‌اخلاقی همسر با ابراز مهر و محبت»، براساس گفتگوی آنان، عامل قوت قلب زنان به ثبات زندگی است و بر آرامش و نگرش زنان از ازدواج، تأثیر مثبت و معناداری داشته است.

کد ۱: «رعایت می‌کنه راضی نیست پول حروم بیاد توی خونه، دست کسی رو می‌گیره، نمازش رو ترک نمی‌کنه، اینها من رو خوشحال میکنه و علاقه‌ام بهش بیشتر میشه».

-
1. Heaton, T. B. & Pratt, E. L
 2. Stephen&Bradford

تعدادی از مشارکت کنندگان «توجه همسر به التزامات دینی را بر مادیات ترجیح داده و با داشتن احساس رضایت از حضور و از همراهی همسرش در مراسمات و اماکن مذهبی یا دیگر اماکن مورد علاقه‌شان، ابراز خرسندی و حس عزت‌مندی» داشته‌اند.

اکثر زنان مورد مطالعه در این پژوهش، مقیدبودن همسرشان به موازین دینی مانند؛ «نماز، روزه، انجام واجبات و داشتن روحیه انفاق و نبود وجود رفتارهای غیراخلاقی» را بسیار ارزشمند می‌دانستند و دارابودن همسر از این خصوصیات، بر احساس رضایت آنان از زندگی زناشویی افزوده است.

«بردباری و داشتن روحیه گذشت» نیز از جمله خصوصیات اخلاقی است که زندگی زناشویی زوجین را با دوام و پایدار می‌سازد و تأثیر مثبتی بر حل تنش‌های روحی و اخلاقی آنان داشته است. به عنوان نمونه:

افسانه، ۲۴ساله: «نمی‌تونم بگم صددرصد ولی ۹۰ درصد راضیم به خاطر اینکه با این اخلاق‌های خاصی که من دارم هر کسی غیر از شوهرم بود نمی‌تونست این قدر من را تحمل بکنه، شوهرم در اوایل زندگیمون نسبت به نارضایتی‌های من خیلی سعه‌صدر به خرج می‌داد».

۴-۱-۵. تعاملات در ارتباط با فرزند

همه‌ی زنان صاحب فرزند گفته‌اند؛ «صاحب فرزندشدن» و «عشق مادری به فرزند» جزو خوشایندترین بخش زندگی آنان بوده است. عشق و رابطه محبت‌آفرین میان فرزند و مادر از جمله مقوله‌های آرامش‌بخش در زندگی زنان است که زنان می‌گویند: «بخاطر فرزند تلاش کرده‌ایم بر بهبود روابط خود و همسرمان توجه بیشتری نشان دهیم» و در مواردی زنان با ترجیح دادن ازدواج، گفته‌اند، «خوب است ازدواج کرد تا حس خوشایند رابطه میان مادر و فرزند تجربه شود».

۵-۲. تعارضات در ارتباط با خانواده زوجین^۱

در ارتباط با خانواده زوجین، تنش اصلی خانواده اغلب بین مادرشوهر و زن است (گاتمن، ۱۳۸۶، ص ۷۰۳). از موضوعات تنش‌زا مرتبط با خانواده همسر شامل ناسزاگویی به خانواده همسر، شکایت از آنها، اختلاف نظر زوجین در مورد نحوه‌ی برخورد با خانواده‌های یکدیگر، مشاجره زوجین بر سر دخالت‌ها و متهم کردن خانواده‌های یکدیگر در ایجاد مشاجرات می‌باشد (چراغی و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۴۵۴). زنان ابراز داشته تفاوت‌های خانوادگی چون «هم‌خانه‌بودن با خانواده همسر» و «نداشتن حریم فردی در کنار خانواده زوجین»، سبب ایجاد بی‌حرمتی‌ها و شکایت‌هایی از سوی آنان در مقابل مردان شده و با توجه به حساسیت مرد به خانواده و نبود جانب‌داری منطقی و سوگیری همسر، منجر به بروز رفتارها و گفتمان‌های تدافعی با شدت تنش‌های ارتباطی میان زوجین شده و درصد بالای آمار اختلال آرامش زنان در زندگی زناشویی، شامل شده است.

اکثر پاسخ‌گویان، وجود «گفتگوهای نامناسب خانواده همسر»، «حمایت‌های بی‌رویه همسر از خانواده، بدون مشورت با زن»، «وابسته پروری و جانب‌داری افراطی والدین از همسر»، عامل سلب آرامش و ایجاد درگیری میان خود و همسرشان ابراز داشته‌اند و «حساسیت و سوگیری‌ها و نبود انتقادپذیری بودن همسر» عامل تشدید جدال لفظی و ناسزاگویی میان خود و همسرشان روایت کرده‌اند و اذعان داشتند بیشتر گفتگوها و درگیری ما به سبب خانواده همسر است.

افسانه ۲۴ ساله: «سرخود کاری انجام می‌ده شوهرم خودش باعث شده من سرد بشم موقعی که احساس می‌کنم با خانوادش مقایسه شدم حس هیچ محبتی بهش ندارم» (کد ۸).

«حرف‌ها و حدیث‌های بین خانواده‌ها، مثلاً مادرشوهرم و یا خواهر شوهرم که حرفی

۱. مشکل با خانواده همسر در روابط زوجین ایرانی آنقدر تأثیرگذار است که جزو پنج عامل اول تعیین‌کننده طلاق در پژوهش‌های حوزه خانواده گزارش شده است (چراغی و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۴۵۴).

زدند، چون روی خانواده‌اش حساس هست وقتی من یه چیزی میگم، بهم می‌پره میگه اینقدر حرف زن».

در برخی موارد، عکس آن اتفاق افتاده است که خانواده خود زن با بیان خصوصیات رفتارهای همسرش در نزد او، وی را در برابر رفتارهای همسرش حساس کرده و روی روابط او با همسرش اثر منفی گذاشته‌اند.

۵-۲-۱. تعاملات افراطی همسر با دوستان

«رفیق بازی و روابط افراطی و بیرون‌گردی همسر با دوستانش» از جمله مسائلی است که از رضایت زندگی زناشویی زنان به شدت کاسته است.

همسر می‌گه، مگه من مترسک تو هستم که هر چی تو بگی بگم چشم، اختلاف نظر ما همیشه سر دوستای شوهرم هست از من منفعت میبرن و من مخالفم، با صحبت، حل شدنی نیست، تنها چیزی که روی زندگیم اثر می‌ذاره همین هست، شوهرم می‌دونه حساسیت دارم، میگه می‌دونم روی این موضوع حساس هستی، از من هم توقع نداشته باش رهاشون کنم (کد۵).

طبق گفته‌های زنان، بیرون‌گردی و تفریحات همسرشان با دوستان عامل غیبت طولانی همسر در کنار زن و فرزند شده و روابط عاطفی آنان، را محدود کرده است.

۵-۲-۲. روابط و واکنش‌های ناکارآمد

به‌طور کلی روابط و واکنش‌های ناکارآمد در این دسته اختصاص به مضامینی چون؛ «عدم دریافت پاسخ مطلوب به انتظارات و نیازهای حمایتی زنان از سوی مردان»، «رفتارهای نامطلوب همسر»، «عدم تعامل‌گری و درک‌شدن از سوی همسر» و «ارتباط نامطلوب همسر در حضور فرزند»، از عوامل اختلاف زوجین و اختلال آرامش زنان، در زندگی زناشویی آنان است.

«توقعات و انتظارات برنیامده از سوی همسر»، از جمله مواردی است که باعث رنجش زنان شده و در مواردی زنان گفته‌اند «ما توقعات و انتظارات زیاد و بی‌جا نداشته

ولی همسرمان در برابر انتظاراتی که گاهی ابراز می‌کنیم بی‌تفاوت است و با ابراز توقعات، سبب خشم همسر و جداخوابی او شده است.

کد ۱۰: «بعد از ازدواج خیلی شاد نیستم مجردیم خیلی شادتر بودم ولی الان این شادی را ندارم شوهرم باهام همراه و هماهنگ نیست».

کد ۱۲: «دوست دارم، زمانی که تولد یا مناسبت دیگری هست، لااقل بهم تبریک بگه من توی دلم هست من که توقع آنچنانی ندارم تبریکی هم شوهر بگه بد نیست».

کد ۱: «من از شوهرم، توقع بیجا ندارم ولی چیزهای که می‌گم می‌خواهم، همش می‌گه ندارم».

مریم، ۲۸ساله: «من انتظار دارم شوهرم هر روز چندین مرتبه به من ابراز علاقه کنه ولی آن‌طور که من می‌خواهم ابراز احساسات نمی‌کنه».

زنان علاقه‌مندند «مورد توجه عاطفی همسر خود قرار گیرند و به آنان ابراز محبت شود و عدم دریافت توجهات عاطفی از سوی همسر و یا عدم تأمین نیازهای مادی خواسته‌شده، نتیجه احساس بی‌توجهی همسرشان به خود محسوب می‌کنند».

روابط ناکارآمد استخراج‌شده از گفتگوی زنان به مواردی چون: «پرخاشگری همسر»، «بی‌نظمی و عدم انجام وظایف شخصی»، «بی‌مسئولیتی همسر»، «کمبود ابراز احساسات از سوی همسر»، «زودرنجی و قهر همسر»، «عجول و کم‌حوصله بودن»، «عدم تعامل و همکاری در امور خانه» و «عدم درک شرایط حساس روحی و روانی زنان» از جمله مواردی است که زمینه‌ساز تنش و نارضایتی میان همسران شده است.

محبت، ۲۹ساله: «شوهرم در کم نمی‌کنه، فکر نمی‌کنه من سر فلان موضوع ناراحت باشم، خیلی سطحی فکر می‌کنه، اگه باهاش هم حرف بزنم درک نمی‌کنه و من همیشه تو حال خودم هستم چه ناراحت باشم چه خوشحال اون نمی‌فهمه».

یا پاسخ‌گوی دیگری با شکایت از اینکه همسرش تعاملی با او در اداره امور خانه و تربیت فرزند نداشته، می‌گوید: «آدم ریلکسی هست، برای کارهای خونه و بچه‌داری اصلاً کمک نمی‌کنه فقط بچه رو می‌بره تو خیابون دور میزونه و می‌آرتیش» (کد ۷).

درصد آرامش دارم، تنها چیزی که ذهنم را درگیر کرده، قضیه مالی است، که آرامش را از من گرفته، خیلی اختلاف‌های ما تو خونه سر پول هست. در زندگی ما فقط دغدغه مالی هست، ذهنت که درگیر میشه، زودتر عصبانی میشی، پول چیزیه که با صحبت کردن حل نمیشه».

همچنین «اشتغال بیش از حد همسر و در فاصله زمانی زیاد بر سرکار بودن و کاهش روابط عاطفی میان همسران» از جمله مسائل و موانع آرامش برای زنان در زندگی زناشویی است.

همان‌گونه که از یافته‌های جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، «عدم آگاهی و عدم برقراری ارتباط موثر و نداشتن مهارت در کنترل هیجانات منفی در برابر چالش‌ها و تعاملات پیش‌رو زوجین در زندگی زناشویی»، مؤثرترین عامل مخل آرامش همسران است. از این رو می‌توان نتیجه گرفت آموزش و آگاهی‌بخشی نه تنها به صورت نظری، بلکه کاربردی و کارگاهی در جهت توانمندسازی اشخاص در مراحل سنی مناسب ازدواج، با ارائه آموزش فنون و مؤلفه‌های ارتباطی مطلوب بین فردی و تأمین نیازهای شناختی، می‌تواند عامل بهبود روابط و اصلاح تعاملات ناکارآمد و کنترل و کاهش تعارضات بین فردی باشد.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین تجربیات زیسته مؤثر و مخل بر آرامش زنان پس از ازدواج و با استفاده از روش تحلیل مضمون، انجام شد. جامعه هدف ۱۳ زن متأهل با میانگین سنی ۲۰ تا ۳۰ ساله شهر آهرم از استان بوشهر بوده‌اند. داده‌های حاصل از پژوهش حاضر در قالب دو گروه از زنان راضی و ناراضی در چارچوب مهارت‌های ارتباطی مؤثر و مخل بر آرامش زنان مورد مطالعه و دسته‌بندی قرار گرفت.

یافته‌ها نشان داد روابط مؤثر و ابراز رفتارهای توجه‌آمیز سهم مهم و مؤثری در احساس آرامش و رضایت زنان از زندگی زناشویی دارد، روابط مؤثر و محبت‌های دوستانه‌ای که زنان از همسران دریافت می‌کنند، سرزندگی و افزایش وابستگی به

همسر و دل‌گرمی به تداوم زندگی زناشویی از مصادیق مهم تعریفی زنان از آرامش پس از ازدواج بود. در میان زوجین موفق روابط کارآمد سبب‌شده، مشکلات و تعارضات پیش‌رو را با تکنیک و راهبردهای مهارتی، حل نمایند یا تأثیر بسزایی بر زندگی زناشویی آنان نداشته باشد. در نتیجه بنابر تجربه زنان مورد مطالعه، در مضمون فراگیر مهارت‌های ارتباطی مؤثر بر آرامش زنان پس از ازدواج عوامل سازمان‌دهنده‌ای مانند: رفتارهای توجه‌آمیز عاطفی، رفتارهای سازش‌گر و پشتیبان، هم‌سویی ارزش‌ها و اخلاق محوری و تعاملات و ارتباطات با فرزند بیشترین نقش را در حفظ آرامش و رضایت زنان از زندگی مشترک داشته است. به همین دلیل وجود مشکلات چندان تأثیری بر کلیت و رابطه زوجین در زندگی نداشته است و علاوه بر داشتن آرامش منجر به افزایش عشق و علاقه و ایجاد وابستگی، پویایی و دلگرمی زنان به زندگی مشترک با همسرشان شده است. همچنین رفتار مثبت و مورد رضایت همسر سبب‌شده زنان در برابر دیگر خلقیات و رفتارهای نامطلوب همسر و کاستی‌های زندگی زناشویی چشم پوشی کرده و فرایندی مطلوب برای حل تعارضات احتمالی میان خود فراهم سازند.

یافته‌های در ارتباط با روابط محل آرامش، حاکی از دستیابی به رفتارها و تعاملات ناکارآمدی است که مهم‌ترین مسائل فراگیر محل آرامش در زندگی زناشویی همسران را در پی دارد، در مورد مضمون سازمان‌دهنده‌ای چون مداخلات و تعارضات در ارتباط با خانواده زوجین، رفیق بازی و یا تعاملات و حمایت‌های افراطی همسر با دوستان، چالش‌ها و تعاملات نامطلوب و ناسازگار میان زوجین و مشکلات اقتصادی، از مهم‌ترین تجربه‌هایی است که تأثیر مستقیم بر اختلال آرامش زوجین داشته است. رفتارهای نامناسب همسر در مواردی چون؛ پرخاشگری، مشاجرات به دلیل هم‌خانه‌بودن با خانواده همسر و چالش‌های میان خانواده و سوگیری‌های همسر در حمایت از خانواده‌اش، زودرنجی و قهر طولانی همسر، علاقه و رابطه افراطی همسر به دوستانش و اقدامات خود سرانه و کاهلانه در انجام وظایف شخصی، همگی زمینه‌ساز ایجاد محیطی تنش‌زا برای همسران بوده است که به دلیل عدم وجود مهارت‌های ارتباطی مؤثر، مخرب‌ترین و مهم‌ترین عوامل آسیب‌زایی است که بر اختلال آرامش زوجین رابطه مستقیمی داشته

است. همچنین مسائل اقتصادی اعم از شغل نامناسب همسر، کمبود درآمد، فشارها و دغدغه‌های مالی و چالش‌های میان زوجین به سبب مسائل مالی و عدم رفع و تأمین نیازهای مادی، از مواردی است که سبب تنش‌های جدلی، همراه با قهر و مختل شدن آرامش، میان زوجین عنوان شده است. اما دسته‌ای از زنان مورد مطالعه با قناعت و عدم تجمل‌گرایی و تطبیق خواسته‌هایشان با درآمد همسر، مسائل مالی را چندان مخمل آرامش به‌شمار نمی‌آوردند.

به‌طور کلی براساس نتایج این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که وجود مهارت‌های ارتباطی مطلوب میان زوجین، عامل کاهش تعارضات و کاهش نشاط و سلب آرامش زنان و نارضایتی و دل‌سردی و دلزدگی آنان از زندگی زناشویی است و آموزش و ارائه کاربردی مهارت‌های ارتباطی مؤثر جهت بهبود روابط زوجین در زمان حاضر برای به دست آوردن آرامش پس از ازدواج و ایجاد خانواده‌ای سالم و با نشاط، امری ضروری است؛ از این رو در راستای اثرگذار بودن نقش مهارت‌های ارتباطی در روابط زوجین، برنامه‌های غنی‌سازی روابط مطلوب همسران در زندگی زناشویی و دختران و پسران قبل از ازدواج، برای تحلیل و تبیین ارائه الگوی بهبود کیفیت زندگی زوجین و ایجاد آرامش در میان آنان، نقش مؤثری ایفا می‌کند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
 رتال جامع علوم انسانی

فهرست منابع

- احمدی، محمدرضا؛ رحیمی مهران، حسن. (۱۴۰۰). کارآمدی بسته آموزشی ارتقای روابط عاطفی زوجین براساس آیه مودت و رحمت نسبت به رضایت زناشویی. فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده، ۱۶(۵۷)، صص ۲۹-۴۸.
- احمدی، وکیل؛ جهانگیری، عفت و کریمی، جلیل. (۱۴۰۰). همسان‌همسری ارزشی و رضایت زناشویی (مطالعه موردی: شهر نورآباد). جامعه‌شناسی کاربردی، شماره ۸۴، صص ۱۴۳-۱۵۶.
- بانکی پورفرید، امیرحسین. (۱۳۹۹). زن و خانواده برگرفته از بیانات حضرت آیت‌الله العظمی خامنه‌ای (مدظله‌العالی). تهران: انتشارات انقلاب اسلامی.
- بک، آرون تی. (۱۳۸۸). عشق هرگز کافی نیست (چاپ بیست‌وسوم، مترجم: مهدی قراچه داغی). تهران: نشر ذهن آویز.
- بنی‌اسدی، حسین. (۱۳۸۱). بررسی اثر پاره‌ای از عوامل موثر فردی-اجتماعی بر سازگاری زناشویی. علوم انسانی دانشگاه سیستان و بلوچستان، شماره ۲۰، صص ۷-۲۹.
- به پژوه، احمد. (۱۳۹۴). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ تهران: انجمن اولیا و مربیان.
- بیستونی، محمد. (۱۳۸۴). شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه (ج ۸). تهران: بیان جوان.
- جاویدی، نصیرالدین. (۱۳۹۲). اثربخشی زوج درمانی هیجان‌مدار بر بهبود رضایت زناشویی زوجین و کنترل رفتار خانواده. مشاوره کاربردی، ۳(۲)، صص ۶۵-۷۸.
- چراغی، مونا؛ مظاهری، محمدعلی؛ موتابی، فرشته؛ پناغی، لیلی. صادقی، منصوره‌السادات. (۱۳۹۳). مقایسه رابطه با خانواده همسر در دو گروه افراد راضی و ناراضی از ارتباط مذکور. خانواده پژوهی، ۱۰(۴۰)، صص ۴۵۱-۴۷۴.
- حاج علی‌اکبری، محمدجواد. (۱۳۹۲). مطلع عشق: گزیده‌ای از رهنمودهای حضرت آیت‌الله العظمی سیدعلی خامنه‌ای (مدظله‌العالی) به زوج‌های جوان. تهران: انتشارات انقلاب اسلامی.
- حیدری هرستانی، فرشته. (۱۳۹۷). بررسی کیفی سازوکارهای آرامش روانی زنان متأهل در

خانواده، پایانامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش خانواده، دانشگاه روان‌شناسی و علوم تربیتی.

خجسته‌مهر، رضا؛ محمدی، رزگار. (۱۳۹۵). تجربه خوشبختی در ازدواج‌های پایدار: یک مطالعه کیفی. فصلنامه روان‌شناسی خانواده، ۳(۲)، صص ۷-۵۳.

رجایی، محمدرضا. (۱۳۸۸). راه‌های رسیدن به موفقیت و خوشبختی (ج ۲). اصفهان: اقیانوس معرفت.

رحیمی یگانه، زهرا. (۱۳۸۹). خانواده موفق: راهکارهای دستیابی به یک خانواده متعادل (چاپ سوم). اصفهان: حدیث راه عشق.

روشنی، شهره‌باستانی؛ سوسن و نهله غروی نائینی. (۱۳۹۴). تجربه احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی: مطالعه کیفی با رویکرد نظریه مبنایی. فصلنامه مطالعات زن و خانواده، ۳(۲)، صص ۶۱-۸۹.

روشنی، شهره‌باستانی؛ سوسن، نهله غروی نائینی. (۱۳۹۹). پیامدهای اختلال در احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی. فصلنامه پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، ۸(۱۹)، صص ۴۷-۷۲.

زارع بیدگی، سعیده. (۱۳۹۴). عوامل موفقیت‌ها و شکست‌ها در ازدواج در قرآن و روایات، دانشگاه پیام نور، رشته الهیات و معارف اسلامی، گرایش علوم قرآن و حدیث.

شکوهی، مسعود. (۱۳۸۸). آشنایی با مهارت‌های زندگی از دیدگاه اسلام. تهران: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران.

شمسا، روح‌الله؛ حسینی، زهره. (۱۳۹۷). مدیریت روابط همسران و خانواده (ج ۱). مشهد: آستان قدس رضوی. شرکت به نشر.

شیخ‌زاده، محمد. (۱۳۹۱). الگوی رهبری خدمت‌گزار مبتنی بر دیدگاه امام خمینی علیه السلام. فصلنامه علمی - تخصصی اسلام و مدیریت، ش ۱، صص ۷-۳۶.

غلامزاده جفره، مریم. (۱۳۹۵). رساله دکتری: مقایسه هدف‌مندی کارکردهای ازدواج در افراد

متأهل راضی و ناراضی و بررسی ارتباط آن با نشاط. تهران: دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی علیه‌السلام.

فولادی، فائزه؛ ازه‌ای، جواد؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ برزگر کهنمویی، ساناز و جلوانی، راضیه. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کیفیت زندگی زنان متأهل. فصلنامه آموزش و ارشیابی، ۶(۲۱)، صص ۱۲۷-۱۴۱.

کاظمی، پروانه؛ آقامحمدیان شعرباف، حمیدرضا؛ مدرس غروری، مرتضی و مهram، بهروز. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی برنامه ارتقاء کیفیت زندگی زوجین بر رضایتمندی زناشویی و سلامت روان. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره ۱(۲)، صص ۷۱-۸۶.

کریمی، اصغر؛ احمدی، صدیقه و زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۹). اثربخشی مهارت‌های زناشویی به روش گاتمن الگوهای ارتباطی زنان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روانی، ۱۱(۴۴)، صص ۲۵۳-۲۷۸.

کلاود، هنری. (۱۳۹۲). زندگی مشترک و حد و مرزهایش (مترجم: فرناز فرود، چاپ سوم). تهران: صابرین.

کنارکوهی، هوشنگ؛ صادقی، عباس و شیخی قلعه سردی، رحمان (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر افزایش شادکامی و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین شهر آینده. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، سال ۶۱، صص ۵۱۸-۵۲۸.

گاتمن، جان؛ سیلور، نان. (۱۳۸۸). هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج (چاپ ششم، مترجم: مهدی قراچه داغی). تهران: ذهن آویز.

گران‌ت، سیمون. (۱۳۹۹). مهارت برقراری روابط عاطفی (۲۰ قانون طلایی ازدواج موفق) (مترجمان: فروغ طافی، زینب ساربان‌ی). تهران: آپریس.

لاهیجی؛ لاله‌آجلی؛ مقتدری؛ نازفر. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر نظریه گاتمن بر کاهش تعارضات زناشویی. سومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در مدیریت اقتصاد و علوم انسانی.

محمدی ری شهری، محمد. (۱۳۸۹). تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث، مترجم؛ حمیدرضا

شیخی، چاپ دوم، قم: دارالحدیث.

مولوی، محمدحسین؛ سالاری فر، محمدرضا؛ فرهوش، محمد و رحمانی، مریم. (۱۳۹۸).
راهکارهای غیرکلامی در تأمین نیازهای عاطفی همسران با توجه به منابع اسلامی، اسلام و
پژوهش‌های روان‌شناختی، ۵(۲)، صص ۶۵-۸۱.

میلر، شراد؛ میلر، فیلیس؛ نانالی، الام و واکمن، دانیل. (۱۳۸۸). آموزش مهارت‌های ارتباط
زناشویی: حرف زدن و گوش دادن به همدیگر (مترجم: فرشاد بهادری). تهران: رشد.
نعمتی، سلمان؛ احمدی، محمدرضا و ناروئی نصرتی، رحیم. (۱۳۹۶). ساخت آزمون اولیه
آرامش روانی در پرتو ازدواج بر اساس منابع اسلامی. فصلنامه روان‌شناسی و دین، ش ۳۸،
صص ۴۱-۶۰.

<https://www.alef.ir/news/4020419022>.

<https://dadsoo.com/divorce-statistics-in-iran60>



References

- Ahmadi, M. R., & Rahimi Mehran, H. (2021). The effectiveness of the educational package for enhancing couples' emotional relationships based on the verse of affection and mercy on marital satisfaction. *Cultural-Educational Quarterly of Women and Family*, 16(57), pp. 29-48. [In Persian]
- Ahmadi, V., Jahangiri, A., & Karimi, J. (2021). Value homogeneity and marital satisfaction (Case study: Nourabad city). *Applied Sociology*, 84, pp. 143-156. [In Persian]
- Bani-Asadi, H. (2002). Examining the effects of some individual-social factors on marital adjustment. *Humanities Journal of Sistan and Baluchestan University*, 20, pp. 7-29. [In Persian]
- Bankipourfard, A. H. (2020). *Women and family from the perspective of the statements of Ayatollah Khamenei*. Tehran: Islamic Revolution Publications. [In Persian]
- Beck, A. T. (2009). *Love is never enough* (23rd ed., M. Qarahedaghi, Trans.). Tehran: Zehn Aviz. [In Persian]
- Beh Pajouh, A. (2015). *Successful marriage and healthy family: How?* Tehran: Association of Parents and Educators. [In Persian]
- Bistooni, M. (2005). Joy and peace from the perspective of the Quran and Nahj al-Balagha (Vol. 8). Tehran: Bayan Javan. [In Persian]
- Cheraghi, M., Mazaheri, M. A., Motabi, F., Panahi, L., & Sadeghi, M. S. (2014). Comparison of the relationship with the spouse's family in satisfied and dissatisfied individuals. *Family Research*, 10(40), pp. 451-474. [In Persian]
- Cloud, H. (2013). *Boundaries in marriage* (F. Farood, Trans., 3rd ed.). Tehran: Saber. [In Persian]
- Fooladi, F., Eje'ei, J., Lavasani, M. G., Barzgar Kohanmoei, S., & Jelvani, R. (2013). The effectiveness of communication skills training on the quality of life of married women. *Training and Evaluation Quarterly*, 6(21), pp. 127-141. [In Persian]
- Gholamzadeh Jafreh, M. (2016). Doctoral dissertation: Comparing the purposiveness of marriage functions in satisfied and dissatisfied married

- individuals and examining its relationship with happiness. Tehran: Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University. [In Persian]
- Gottman, J., & Silver, N. (2009). *The seven principles for making marriage work* (M. Qarachedaghi, Trans., 6th ed.). Tehran: Zehn Aviz. [In Persian]
- Grant, S. (2020). *Emotional relationship skills (20 golden rules for a successful marriage)* (F. Tafi & Z. Sarebani, Trans.). Tehran: Apres. [In Persian]
- Haj Ali-Akbari, M. J. (2013). *The dawn of love: Selected guidelines of Ayatollah Khamenei for young couples*. Tehran: Islamic Revolution Publications. [In Persian]
- Heydari Herestani, F. (2018). Qualitative study of the mechanisms of psychological tranquility of married women in the family. Master's thesis in Family Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences. [In Persian]
- <https://dadsoo.com/divorce-statistics-in-iran60>
<https://www.alef.ir/news/4020419022>.
- Javidi, N. (2013). The effectiveness of emotionally focused couple therapy on improving marital satisfaction and family behavior control. *Applied Counseling*, 3(2), pp. 65-78. [In Persian]
- Karimi, A., Ahmadi, S., & Zaharakar, K. (2020). The effectiveness of marital skills training based on the Gottman approach on communication patterns of women. *Consultation and Psychological Culture Quarterly*, 11(44), pp. 253-278. [In Persian]
- Kazemi, P., Aghamohammadian Sherbaf, H. R., Modares Gharavi, M., & Mahram, B. (2010). Examining the effectiveness of the quality of life enhancement program for couples on marital satisfaction and mental health. *Clinical Psychology and Counseling Research*, 1(2), pp. 71-86. [In Persian]
- Kenarkoohi, H., Sadeghi, A., & Sheikhi Qaleh Sardi, R. (2019). Examining the effectiveness of emotionally focused couple therapy on increasing happiness and improving communication patterns among couples in Izeh city. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 61, pp. 518-528. [In Persian]

- Khojaste Mehr, R., & Mohammadi, R. (2016). Experiencing happiness in stable marriages: A qualitative study. *Family Psychology Quarterly*, 3(2), pp. 7-53. [In Persian]
- Lahiji, L. A., & Moqaddari, N. (2016). Examining the effectiveness of Gottman-based training on reducing marital conflicts. *3rd International Conference on New Research in Management, Economics, and Humanities*. [In Persian]
- Miller, S., Miller, P., Nunnally, E., & Wackman, D. (2009). *Couple communication skills: Talking and listening to each other* (F. Bahadori, Trans.). Tehran: Roshd. [In Persian]
- Mohammad Rey Shahri, M. (2010). *Strengthening family from the perspective of the Quran and Hadith* (H. R. Sheikhi, Trans., 2nd ed.). Qom: Dar al-Hadith. [In Persian]
- Molavi, M. H., Salarifar, M. R., Farhoush, M., & Rahmani, M. (2019). Non-verbal strategies to meet the emotional needs of spouses based on Islamic resources. *Islam and Psychological Research*, 5(2), pp. 65-81. [In Persian]
- Nemati, S., Ahmadi, M. R., & Narui Nosrati, R. (2017). Development of a primary test of psychological tranquility through marriage based on Islamic resources. *Psychology and Religion Quarterly*, 38, pp. 41-60. [In Persian]
- Rahimi Yeganeh, Z. (2010). *Successful family: Strategies to achieve a balanced family* (3rd ed.). Isfahan: Hadith of the Path of Love. [In Persian]
- Rajaei, M. R. (2009). *Ways to achieve success and happiness (Vol. 2)*. Isfahan: Ocean of Knowledge. [In Persian]
- Roshani, S. B., & Gharavi Naeini, N. (2015). The experience of women's tranquility in marital life: A qualitative study with a grounded theory approach. *Quarterly Journal of Women and Family Studies*, 3(2), pp. 61-89. [In Persian]
- Roshani, S. B., & Gharavi Naeini, N. (2020). Consequences of disturbances in women's feelings of tranquility in marital life. *Islamic Women's and Family Research Quarterly*, 8(19), pp. 47-72. [In Persian]
- Shamsa, R., & Hosseini, Z. (2018). *Managing spousal and family relationships (Vol. 1)*. Mashhad: Astan Quds Razavi. Behnashr Company. [In Persian]

- Sheikhzadeh, M. (2012). Servant leadership model based on Imam Khomeini's perspective. *Scientific-Specialized Quarterly of Islam and Management*, 1, pp. 7-36. [In Persian]
- Shokouhi, M. (2009). *An introduction to life skills from the perspective of Islam*. Tehran: Islamic Research Center of IRIB. [In Persian]
- Zare Bidagi, S. (2015). Success and failure factors in marriage from the Quran and narrations, Payame Noor University, Department of Islamic Theology and Islamic Sciences, Qur'an and Hadith Sciences. [In Persian]

