



Introductory in family counseling with islamic-iraninan culture-based approach

Received: 2019- 04- 29

Accepted: 23 - 8 - 2019

Zabihollah Kaveh Farsani
kavehfarsani@sku.ac.ir

Assistant Professor, Department of Counseling,
Shahrekord University, Iran
(Corresponding Author)

Saeed Safi

Assistant Professor, Department of of Law,
Shahrekord University, Iran

Abolhasan Bahmani

MA, University of Isfahan

Abstract

The family is one of the most important social institutions of any society. Undoubtedly, the family needs consulting services in the present age, which is stress and psychological stress. Since various researches have shown that the role of culture in family issues is highly important in every society, Therefore, the purpose of the present study introductory in family counseling with islamic-iraninan culture-based approach. The research design is qualitative and is based on conventional content analysis. The content of the research was selected by experts through electronic searches on selected databases and by first reviewing books and articles relevant to the subject. Results: The coding process led to in three main themes: relationship-building techniques, therapeutic techniques and marital enrichment, and 12 categories based on Islamic and Iranian culture. It can be concluded from the findings of this study that family counselors and psychologists in our country (Iran) can use family counseling and psychotherapy programs from these three main themes in therapeutic work, Use with their families and couples.

Key words: *family, family counseling, islamic-iraninan culture.*

citation

KavehFarsani, Z., Safi, S., & Bahmani, A. (2019). Introductory in family counseling with islamic-iraninan culture-based approach. *Family Counseling and Psychotherapy*, 1, 49- 74

برنهادی مقدماتی در زمینه مشاوره خانواده با رهیافت مبتنی بر فرهنگ ایرانی - اسلامی

دریافت: ۱۳۹۸-۰۲-۰۹ پذیرش: ۱۳۹۸-۰۶-۰۱

ذبیح اله کاوه فارسانی

استادیار گروه مشاوره، دانشگاه شهرکرد، ایران (نویسنده مسئول)

kavehfarsani@sku.ac.ir

سعید صفی

استادیار گروه حقوق، دانشگاه شهرکرد، ایران

ابوالحسن بهمنی

دانش‌آموخته ارشد رشته مدرسی معارف دانشگاه اصفهان

چکیده

خانواده یکی از برجسته‌ترین نهادهای اجتماعی هر جامعه‌ای است. بی‌گمان خانواده در عصر کنونی که عصر تنیدگی است به داشتن خدمات مشاوره‌ای نیازمند است؛ ولی از آنجایی که پژوهش‌های گوناگون نشان داده‌اند در مسائل خانوادگی نقش فرهنگ در هر جامعه‌ای بسیار پررنگ است، از این‌رو هدف از پژوهش حاضر برنهادی مقدماتی در زمینه مشاوره خانواده با رهیافت مبتنی بر فرهنگ ایرانی - اسلامی است. طرح پژوهش حاضر کیفی و بر پایه تحلیل محتوا است. محتوای موردپژوهش از طریق جستجوی الکترونیکی در پایگاه‌های منتخب و با بررسی اولیه کتاب‌ها و مقالات متناسب با موضوع توسط متخصصین این امر انتخاب شدند. فرایند کدگذاری منجر به سه تم اصلی با عنوان فنون برقراری رابطه، فن‌های درمانی و غنی‌سازی روابط زناشویی و ۱۲ طبقه مبتنی بر فرهنگ اسلام و ایرانی منجر شد. از یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت مشاوران و روانشناسان خانواده در کشور ما (ایران) می‌توانند در برنامه‌ها و کاربست‌های مشاوره و روان‌درمانی خانواده از این سه درون‌مایه اصلی در کارهای درمانی با خانواده‌ها و زوج‌های مراجعه‌کننده خویش استفاده کنند.

واژگان کلیدی: خانواده، مشاور خانواده، فرهنگ ایرانی - اسلامی

کاوه فارسانی، ذبیح اله؛ صفی، سعید و بهمنی، ابوالحسن. (۱۳۹۸). برنهادی مقدماتی در زمینه مشاوره خانواده با رهیافت مبتنی بر فرهنگ ایرانی - اسلامی. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱، ۴۹-۷۴.

ارجاع

مقدمه

نظام خانواده علی‌رغم دگرگونی‌ها و تغییرات مداوم در ساختار آن، همچنان یکی از مهم‌ترین نهادهای هر جامعه-ای است. ماهیت پویای نظام خانواده با انطباق آن با شرایط اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و مادی مشخص می‌شود. خانواده با حفظ ارزش‌ها، هنجارها، نقش‌ها و سنت‌های خود، سعی می‌کند هویت خانوادگی و فرهنگی خویش را حفظ کند. این خانواده منبع مهمی در ارائه مراقبت از اعضای خود، اجتماعی شدن کودکان، حمایت و هدایت در بسیاری از نقاط جهان است (Arias & Punyanunt-Carter, 2017; Makiwane, Gumede, Makoae, & Vawda, 2017)؛ از منظر روانشناسی اسلامی تأثیر شگرف ازدواج و تشکیل خانواده بر رشد و تعالی شخصیت انسان و بالندگی جامعه به حدی است که پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: هیچ بنیانی در اسلام نزد خداوند عزوجل محبوب‌تر از ازدواج نیست (مجلسی، ۱۴۰۳ ق). در فرهنگ قرآنی مقوله ازدواج مشابه لباس در نظر گرفته شده است: آن‌ها (زنان) لباس شمایند و شما (مردان) لباس زنان^۱ (بقره/۱۸۷). بدین معنا که تمام خواص حفظ تعادل حرارتی بدن، از گرما و سرما گرفته تا پوشش و کاستی‌ها و زشتی‌های احتمالی، زیبایی و طراوت، قیافه و قواره آدمی و همچنین آرامش فرد و مهم‌تر از آن درک و هم‌حسی زوج‌ها که محصولی شیرین و حیاتی برای زندگی یعنی سکینه و آرامش را به ارمغان می‌آورد با لباس پیوند خورده است. باوجود خوشایند بودن پیوند ازدواج پژوهش‌ها حکایت از آن دارند که رضایت زوج‌ها به آسانی به دست نمی‌آید، در نتیجه قوی‌ترین پیوند انسانی یعنی ازدواج در مستحکم‌ترین قرارگاه آن یعنی سامانه خانواده در معرض خطر جدی قرار دارد (دانش، ۱۳۸۹). البته ذکر این نکته بسیار مهم است که در بحث مسائل خانواده و ازدواج باید مسائل فرهنگی را مدنظر قرارداد. در این زمینه حدیثی از پیامبر اکرم (ص) نقل می‌شود که می‌فرماید: هر قومی آداب و رسوم خاصی برای انجام امور مربوط به ازدواج و نکاح دارد (حر عاملی، ۱۴۰۹ ق)؛ یعنی با توجه به اختلافات فرهنگی، هر قوم و جامعه‌ای آداب و سنن ویژه‌ای در این امر دارند. به همین خاطر است که علاقه‌ی محققان، پژوهشگران و درمانگران خانواده، در درک تنوع فرهنگ خانواده و تأثیر ایدئولوژی مذهبی در زندگی خانوادگی افزایش یافته است. در تعالیم و آموزه‌های همه ادیان جهان به روابط زناشویی و خانوادگی اشاره شده است و هنجارهای فرهنگی و قوانین در ازدواج بیشتر تحت تأثیر آموزه‌های مذهبی قرار گرفته‌اند (Dollahite, Marks, & Goodman, 2004). اگرچه پژوهش‌های اخیر از کاهش مشارکت‌های مذهبی در میان مردم آمریکا گزارش داده‌اند، ولی دین هنوز هم به‌عنوان یک نیروی مؤثر و قوی در زندگی فردی و زناشویی انسان‌ها شناخته شده است (Marks, Burr, & Day, 2012). به همین دلیل است که در دهه اخیر پژوهش‌هایی در ارتباط با مذهب و روابط زناشویی رو به افزایش است (Mahoney, 2010)؛ بنابراین بررسی ارتباط باورها و عقاید مذهبی و نقشی که می‌تواند بر زندگی زناشویی بگذارد، برای بسیاری از پژوهشگران مهم و حیاتی است، زیرا مذهب شامل رهنمودهایی برای زندگی و ارائه‌دهنده سامانه باورها و ارزش‌هاست که این

۱. هُنَّ لِبَاسٍ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ

ویژگی‌ها می‌تواند زندگی زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد (Hünler & Gençöz, 2005) باور داشتن و پایبندی به امور معنوی و مذهبی، زندگی را از فضای مادی و دنیوی بیرون آورده و به‌سوی معنویت سوق می‌دهد. ترویج معنویت در اعضای خانواده به‌ویژه والدین می‌تواند خانواده‌ها را از بحران نجات دهد (محدثی و یوسفی، ۱۳۸۹). در مکتب اسلام نیز خانواده به‌عنوان کهن‌ترین اجتماع انسانی شناخته‌شده است زیرا آغاز آفرینش، انسان به‌صورت زوجی از زن و مرد و در قالب خانواده قدم به گیتی نهاده است. در اسلام نظام خانواده از چنان جایگاه و مقام شایسته‌ای برخوردار است که حتی بر روی ثواب عبادت و بندگی تأثیر می‌گذارد. قرآن کریم، خانواده را «آیه‌ای از آیات خداوند^۱»، «پیوندی محکم^۲»، «دژی در مقابل زندگی سراسر فسق و فجور^۳»، «سنت پیامبران الهی^۴» و «عامل تکثیر نسل^۵» معرفی می‌کند (بوجاری و پرچم، ۱۳۹۲ به نقل از اسماعیلی، صلواتیان و تقوی‌پور، ۱۳۹۶). در همین رابطه قرآن کریم می‌فرماید: پس آیا کسی که اساس (آیین زندگی) خود را بر پایه تقوای الهی و رضای او نهاده بهتر است یا آن‌کس که بنیان (زندگی) خود را بر لب پرترگاهی سست و در شرف سقوط نهاده و آن بنا او را در آتش جهنم سرنگون سازد؟! و خدا گروه ستمکاران را (پس از اتمام حجّت) راهنمایی نمی‌کند^۶ (توبه/ ۱۰۹). یا در حدیثی پیامبر (ص) فرموده‌اند: زن یا مرد متأهل خوابیده، نزد خداوند از دختر و پسر مجردی که روزه‌دار و در حال عبادت باشند، بهترند^۷ (مجلسی، ۱۴۰۳ ق). در ادامه به برخی از نتایج پژوهش‌های مختلف در زمینه تأثیر دین بر روابط زناشویی و خانواده اشاره می‌شود.

بسیاری از پژوهش‌ها از رابطه بین دین‌داری باکیفیت و رضایت زناشویی بالاتر و ثبات زندگی گزارش داده‌اند (Ellison, Trinitapoli, Anderson, & Johnson, 2007; Mahoney, 2010). در پژوهش‌های دیگر به ارتباط دین با تعهد و وفاداری زناشویی بیشتر، درگیری و تعارض زناشویی کمتر و گزارش‌هایی مبنی بر کاهش خطر خشونت‌های خانگی اشاره شده است (Allgood, Harris, Skogrand, & Lee, 2008; Ellison et al., 2007). یافته‌های پژوهش (Sullivan, 2001) نشان داد افرادی که در سطح بالاتری از مذهب قرار دارند نسبت به افراد دارای سطح مذهبی پایین‌تر، از ثبات زناشویی بالاتری برخوردار و از ازدواج خود راضی‌تر هستند. نتایج پژوهش (Mahoney, 2005) بیانگر این است که دین موجب افزایش مشارکت کلامی، کاهش پرخاشگری کلامی و تعارض زناشویی شده و

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

۲. نساء/ ۲۱ وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَى بَعْضُكُمْ إِلَى بَعْضٍ وَأَخَذْنَ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا

۳. نساء/ ۲۵ فَأَنْكِحُوهُنَّ إِذْنَ أَهْلِهِنَّ وَأَتُوهُنَّ أَجُورَهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ مُحْصَنَاتٍ غَيْرِ مُسَافِحَاتٍ وَلَا مُتَّخِذَاتِ أَخْدَانٍ

۴. رعد/ ۳۸ وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِنْ قَبْلِكَ وَجَعَلْنَا لَهُمْ أَزْوَاجًا وَذُرِّيَّةً

۵. شوری/ ۱۱ فَاطِرُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَمِنَ الْإِنْعَامِ أَزْوَاجًا يَذُرُّوكُمْ فِيهِ لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ

الْبَصِيرُ

۶. اَقَمْنِ اسْسُ بُنْيَانَهُ عَلَى تَقْوَى مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٍ خَيْرٍ أَمْ مِنْ أَسْسُ بُنْيَانَهُ عَلَى شَفَا جُرْفٍ هَارٍ فَأَنْهَارُ بِهِ فِي نَارٍ جَهَنَّمَ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي

الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ

۷. «المتزوج النائم افضل عندالله من الصائم القائم العزب»

در نهایت موجب افزایش رضایت زناشویی می‌شود. در ایران هم پژوهشگرانی همچون، (دانش، ۱۳۸۹؛ سالاری فر، ۱۳۹۲ و محمود زاده و همکاران، ۱۳۹۳) به اثربخش بودن مداخلات اسلام محور بر روابط زناشویی اشاره کردند. با توجه به اهمیت خانواده از نظر دین اسلام و وجود آیات و روایات فراوان و تأثیری که نظام خانواده بر روی شخص و جامعه دارد و همچنین با توجه به نگاه امروزی علم مشاوره مبنی بر توجه به فرهنگ هر جامعه و مراجعی، وجود چنین پژوهش‌هایی بسیار ضروری به نظر می‌رسد، لذا هدف از پژوهش حاضر برنهادی مقدماتی در زمینه مشاوره خانواده با رهیافت مبتنی بر فرهنگ ایرانی-اسلامی است که این پژوهش در پایان به دنبال پاسخگویی به پرسش‌های ذیل است:

- ۱- طبقه (های) اصلی مشاوره خانواده مبتنی بر فرهنگ اسلامی-ایرانی در منابع و مقالات کدامند؟
- ۲- چه زیر طبقه (های) برای هر طبقه اصلی استخراج می‌شود؟

روش پژوهش

مطالعه حاضر، یک مطالعه تحلیل محتوای کیفی است. تحلیل محتوای کیفی در جایی که تحلیل کمی به محدودیت می‌رسد، نمود، می‌یابد. این روش یکی از روش‌های تحقیق است که برای، تحلیل داده‌های متنی کاربردی فراوان دارد؛ بنابراین تحلیل محتوای کیفی را می‌توان روش تحقیقی برای تفسیر ذهنی محتوایی داده-های متنی از طریق فرایندهای طبقه‌بندی نظام‌مند، کدگذاری و تم سازی یا طراحی الگوهای شناخته‌شده دانست. با تحلیل کیفی می‌توان یک رویکرد تجربی، روش شناسانه و کنترل‌شده مرحله‌به‌مرحله را با رعایت عناصر مورد مطالعه در نظر گرفت. این تعاریف بیان می‌کنند که تحلیل محتوای کیفی به محققان اجازه می‌دهد اصالت و حقیقت داده‌ها را به گونه ذهنی، ولی با روش علمی تفسیر کنند. عینیت نتایج به‌وسیله وجود یک فرایند کدگذاری نظام‌مند تضمین می‌شود. تحلیل محتوای کیفی به فراسویی از کلمات یا محتوای عینی متون می‌رود و تم‌ها یا الگوهای را که آشکار یا پنهان هستند به صورت محتوای آشکار می‌آزماید. در ضمن پژوهشگران، تحلیل محتوای کیفی را به منزله روشی انعطاف‌پذیر، به‌ویژه برای داده‌های متنی در نظر می‌گیرند (ایمان و نوشادی، ۱۳۹۰).

شیوه اجرای پژوهش

منابع و محتوای تحلیل مورد پژوهش از کتاب‌ها و مقالات مرتبط با مشاوره خانواده مبتنی بر فرهنگ ایرانی و اسلامی در کشور ما (ایران) انتخاب شدند. به‌منظور دسترسی و انتخاب منابع مورد نظر، پژوهشگران در ابتدا از طریق جستجوی الکترونیکی پایگاه‌های فارسی زبان جهاد دانشگاهی (SID)، نورمگز (Noormags) و مگ ایران (Magiran) فهرستی از منابع جستجو شده را تهیه کردند. در کنار این منابع با توجه به تحصیلات حوزوی دو نفر از پژوهشگران این مقاله و مدرک دکتری مشاوره خانواده دیگر پژوهشگر، کتاب‌هایی که در این زمینه می‌توانست به پژوهشگران کمک فراوانی کند، انتخاب شدند. فرایند انتخاب توسط این گروه سه نفره به گونه‌ای بود که این کتاب‌ها نماینده جامعی از

محتوای ضروری در این زمینه باشد. منابع و متون نهایی شده، طبق روش تحلیل محتوای عرفی و قراردادی^۱ کدگذاری و تحلیل شدند. این نوع طرح، اغلب هنگامی مناسب است که نظریه‌های موجود یا ادبیات تحقیق درباره پدیده مورد مطالعه محدود باشد. در این حالت پژوهشگران از به کار گرفتن مقوله‌های پیش پنداشته می‌پرهیزند و در عوض ترتیبی می‌دهند که مقوله‌ها از داده‌ها ناشی شوند. روند تحلیل داده‌ها در این فرایند، بر اساس رویکرد Hsieh & Shannon (۲۰۰۵) و به روش استقرایی انجام شد که مراحل آن عبارت‌اند از: ۱- مشخص نمودن متون مدنظر و چندین بار مرور آن‌ها به منظور پیدا نمودن درکی مناسب نسبت به کل موارد؛ ۲- استخراج واحدهای معنایی و دسته‌بندی آن‌ها تحت عنوان واحدهای فشرده یا کدهای باز؛ ۳- خلاصه و دسته‌بندی واحدهای فشرده تحت عنوان زیر طبقات و انتخاب برجسب مناسبی برای آن‌ها؛ ۴- مرتب نمودن زیر طبقات در قالب طبقات کمتر بر اساس مقایسه شباهت‌ها و تفاوت‌های موجود در زیر طبقات و در نهایت انتخاب عنوانی مناسب که قابلیت پوشش طبقات حاصل شده را دارا باشد؛ ۵- ادغام طبقات بر اساس مقایسه مکرر بین طبقات و رسیدن به تم‌های اصلی ۶- انتخاب عنوانی مناسب برای تم‌های اصلی (Hsieh & Shannon, 2005). پس از جستجو در منابع و تأیید آن‌ها توسط پژوهشگران و سایر افراد متخصص در این امر، در نهایت، ۱۰ کتاب و ۶ مقاله مورد تحلیل قرار گرفتند.

اخلاق در پژوهش

در راستای اصول اخلاقی پژوهش، نویسندگان دقیقاً کلمات و عبارت‌هایی که در کتاب‌ها و مجلات مورد استفاده در این پژوهش بود عین آن کلمات و عبارت‌ها را در این پژوهش به کار بردند و هیچ‌گونه تفسیر و یا برداشت خود را از جملات و کلمات نه دخیل کرده و نه به کار نبردند.

یافته‌ها

همان‌طوری که در جدول شماره (۱) مشاهده می‌کنید، در فرایند کدگذاری کتاب‌ها و مقالات این پژوهش، یافته‌ها منتج به ۱۵۲ کد باز استخراج شده، سپس این کدها در ۱۲ طبقه قرار گرفتند و در نهایت از این طبقه‌ها ۳ تم اصلی استخراج شد. در پاسخ به دو سؤال اصلی این پژوهش یعنی تم (های) اصلی مشاوره خانواده مبتنی بر فرهنگ اسلامی-ایرانی در منابع و مقالات کدام‌اند؟ و این تم‌ها چه زیر طبقه (های) را شامل می‌شوند؟ یافته‌های این پژوهش به ۳ تم اصلی، یعنی فنون برقراری رابطه، فن‌های درمانی و غنی‌سازی روابط زوجین منتج شد. همچنین هر تم، طبقه-هایی را شامل می‌شدند که می‌توان به عنوان طبقه‌های فن سلام و مصافحه کردن، احترام گذاشتن و همدلی برای تم فنون برقراری رابطه؛ بخشش و گذشت، گفت‌وگو و ارتباط سازنده، صبر و حوصله، حل تعارض و مدیریت خشم برای تم فن‌های درمانی و بالاخره آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین، آموزش‌های دینی، آموزش مهارت‌های شناختی و نگرشی و آموزش مهارت‌های رفتاری برای تم غنی‌سازی روابط زناشویی اشاره کرد. در جدول شماره (۱) این موارد به‌طور کامل آورده شده است.

^۱. Conventional Content Analysis

جدول شماره (۱) تم‌های استخراج شده در زمینه مشاوره خانواده فرهنگ ایرانی-اسلامی

تم‌های اصلی	طبقات	کدهای باز
فنون برقراری رابطه	فن سلام و مصافحه کردن	سلام نشانه محبت و خیرخواهی، سلام کردن مشاور در ابتدا، سلام به بزرگ‌تر و کوچک‌تر، سلام نشانه تواضع و فروتنی، مستحب و واجب بودن سلام و جواب سلام، عامل افزایش دوستی، عادت بر سلام کردن، رسا و بلند گفتن سلام، دست دادن، دست دادن دو مؤمن به یکدیگر، دست دادن برای رفع کینه و کدورت، محکم فشردن دست برادر مؤمن، خوش‌رویی هنگام ملاقات
فن احترام گذاشتن	فن احترام گذاشتن	حفظ ارزش و عزت برادر مؤمن، بلند شدن جلو دیگران، مقدم بودن حقوق دیگران بر حقوق خود، رعایت حقوق دیگران، هر چه برای خود می‌پسندی برای دیگران پسندیدن، رعایت حد و اندازه خود، رعایت ادب در گفتار و رفتار، عدم تفاوت بین برادر غنی و فقیر، پرهیز از طعنه، تحقیر و اهانت نکردن به برادر مؤمن، کوچک نشمردن فرد
فن همدلی	فن همدلی	گشاده‌رویی و محبت، انس و الفت، خیرخواهی، درک و فهم، همراهی، رفاقت، یاری‌رساندن به دوست، نگاه دوستانه و محبت‌آمیز به برادر مؤمن، عشق و دوست داشتن خدا در دل مؤمن، دوستی مؤمن با مؤمن، نیکی و مهرورزی، شنونده بودن، همدردی با دیگران در خوشی و ناخوشی
فن‌های درمانی	بخشش و گذشت	گذشت برای افزایش عزت فرد بخشنده، تکرار و اهمیت عفو در قرآن و روایات، گذشتن از خطاهای دیگران، پذیرش عذر دیگران، گذشت نشانه شخصیت والای فرد، بخشش اوج بزرگواری، گذشت به‌عنوان پیروزی، گذشت برای رفع کینه، بخشش کسی که به شما ظلم کرده، نادیده گرفتن عیوب دیگران، نادیده گرفتن ظلم دیگران، چشم‌پوشی از بدی‌ها، عادت به گذشت و جوانمردی، بخشش دشمن، تأثیر گذشت بر سلامتی، گذشت باعث استحکام روابط، اعتقاد به فضل و بخشش خداوند
گفت‌وگو و ارتباط سازنده	گفت‌وگو و ارتباط سازنده	شفاف و قابل‌فهم بودن کلام، منطقی بودن کلام، قطع نکردن سخن دیگری، سخن گفتن با تواضع و بدون حالت دستوری، قدردانی از طرف مقابل، داشتن فن بیان، سخن نیکو گفتن، دوری کردن از سخنان بیهوده، سکوت کردن و حرف زدن بجا و گفتار به‌موقع، سخنان با معنا گفتن، قول سدید، داشتن مهارت گوش دادن، شنونده بودن، گشاده‌رویی در هنگام سخن گفتن، گفتار عاشقانه و اظهار محبت، سخن در نقش‌مایه اصلاح، رستگاری و رسیدن به رحمت الهی، کلام محترمانه، دوری از بدزبانی، مراقبت در رفتارهای کلامی و غیرکلامی، تماس چشمی مناسب،
صبر و حوصله	صبر و حوصله	صبر و مقاومت در برابر مشکلات و مصائب، صبر در مقابل بداخلاقی زن یا مرد، صبر کلید رسیدن و کامیابی در زندگی، کسل و خسته نشدن در زندگی، شکایت نکردن از کمبودها، صبر یکی از پایه‌های ایمان، صبر به‌عنوان تکیه‌گاه در زندگی، صبر زینت شخص، صبر نشانه کمال، صبر برترین عبادت‌ها
حل تعارض	حل تعارض	سؤال کردن، کشف ندانسته‌ها، تشخیص مسئله، بررسی دقیق مسئله، دقیق بودن انسان موقع شبهه، آزمایش و تحمل مشکلات، انتخاب یک راه‌حل، توکل بر خدا، دعا در جهت حل مسائل، مشورت در امور، اعطاء کلمه حکمت به انسان در قرآن کریم، پذیرش سخنان نیکو و اندرز صاحب‌دلان

ذکر و یاد خداوند، تغییر وضعیت، وضو و غسل، سکوت، سجدۀ کردن، فرو خوردن خشم به خاطر خداوند، خشم از شیطان بودن، کنترل خشم دلیل توانمندی انسان، نادیده گرفتن اشتباهات دیگران، تقوا و پرهیزکاری، فرستادن صلوات، گفتن ذکر شریف «عوذ بالله من الشیطان الرجیم» و «لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم»، طلب آمرزش و استغفار، حلم و بردباری

مدیریت خشم

ابراز عواطف/محبت، حسن معاشرت، عدم سرزنش مستقیم، هدیه دادن، انعطاف‌پذیری خانوادگی و فردی، پرهیز از عیب‌جویی، لحن نرم عاری از خسونت، خوش‌رویی، پرهیز از رویگردانی، تواضع، گوش دادن، نیکویی در گفتار، صداقت در گفتار و رفتار زوجین، رعایت انصاف و عدل، نیکی در برابر بدی، دیدوبازدید از خانواده‌ها، رازداری، تشکر و قدردانی، وفای به عهد، صلح‌رحم و دیدوبازدید

آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین

غنی‌سازی روابط زناشویی

عمل به باورهای مذهبی، دعا خواندن، مسجد رفتن زن و شوهر با یکدیگر، نمازخواندن، آرام بخشی زن و مرد در فضای خانواده، هم‌کفو بودن، عمل صالح، آموزش و شکل‌گیری صحیح اعتقادات دینی، اهمیت پرداختن به اصول دین

آموزش‌های دینی

خودشناسی، آگاهی از تفاوت‌های زن و مرد، همسویی ارزش‌ها، پذیرش همسر به‌عنوان نعمت با ارزش خداوندی، پرهیز از سوءظن و تقویت خوش‌بینی، دوری از سختگیری‌های بی‌مورد تعدیل توقعات، تقویت عزت‌نفس و حس ارزشمندی، مهارت‌های ایجاد شادی، مهارت‌های جنسی، آشنایی کامل اعضای خانواده با وظایف خویش، تربیتی نمودن فضای خانواده

آموزش مهارت‌های شناختی و نگرشی آموزش مهارت‌های رفتاری

در ادامه به بررسی تم‌های اصلی و طبقه‌های هر تمی به‌صورت خلاصه پرداخته می‌شود. تم برقراری رابطه از ۳ طبقه تشکیل شده است که در زیر به آن طبقه‌ها اشاره می‌شود.

فن سلام و مصافحه کردن

در موقع ورود مراجع در جلسه‌ی مشاوره، مشاور باید به مراجع سلام کند و به گرمی وی را بپذیرد. سلام در لغت به معنای سلامت، تهنیت، درود، صلح و آشتی، تعظیم و تکریم است. امام علی (ع) می‌فرماید: هر تازه‌واردی در محیط نامأنوس حیرت‌زده می‌شود، برای آرامش خاطر سخن خود را به سلام آغاز کنید^۱ (غیرالحکم و دررالکلم، به نقل از مطهری، ۱۳۸۹). همچنین امام صادق (ع) می‌فرماید: از نشانه‌های تواضع و فروتنی این است که به هر کس برخوردی، سلام دهی^۲ (کلینی، ۱۴۰۷ ق). سپس در معارف اسلامی به دست دادن مؤمنان با یکدیگر تأکید زیادی شده است؛ امام باقر (ع) در این باره بیان می‌دارد: هر دو نفر مؤمنی که با هم دست بدهند، دست خدا میان دست آنان است و دست محبت الهی بیشتر با کسی است که طرف مقابل را بیشتر دوست بدارد^۳ (کلینی، ۱۴۰۷ ق).

فن احترام گذاشتن

^۱ «لِكُلِّ دَاخِلٍ دَهْشَةٌ فَاَبْدُءُوا بِالسَّلَامِ»

^۲ «من التواضع ان تسلّم علی من لقیته»

^۳ «إِنَّ الْمُؤْمِنِينَ إِذَا اتَّقَى وَتَصَافَحَا أَدْخَلَ اللَّهُ يَدَهُ بَيْنَ أَيْدِيهِمَا فَصَافَحَا أَشَدَّهُمَا حَبًّا لِصَاحِبِهِ»

احترام گذاشتن به افراد از اموری است که باید در مشاوره مورد توجه خاص قرار گیرد. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: هر کسی مؤمنی را به علت فقر و ناداریش، مورد تحقیر و اهانت قرار دهد و یا او را خوار بدارد خداوند در روز قیامت آن کس را معرفی کرده سپس در میان مردم رسوایش خواهد کرد و هر کسی برادر مسلمانش را هر چند با گفتن یک کلمه مورد مرحمت و احترام قرار دهد و غصه از دل او برطرف نماید مادامی که چنین خصلتی دارد در زیر سایه گسترده الهی (و مشمول لطف و عنایت ربوبی) خواهد بود^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳).

فن همدلی

همدلی یک رفتار ارتباطی دیگر است که در زوج‌های غیرپریشان یا شاد مشهود است (Baron-Cohen & Wheelwright, 2004; Long, Angera, Carter, Nakamoto, & Kalso, 1999). همدلی را به صورت توانایی فهمیدن افکار دیگری، گذاشتن خود جای دیگری و به لحاظ فکری فهمیدن شرایط دیگری بدون تجربه نیابتی هیجان‌های آن‌ها، تعریف می‌کنند. این مسیر پژوهش نشان می‌دهد که همدلی فهم نقطه‌نظر شریک فرد-یک پیش‌بینی‌کننده مهم سازگاری و کیفیت زناشویی و تمایل زن و شوهر به طلاق است (Markman, Renick, Floyd, Stanley, & Clements, 1993). همدلی نشان‌دهنده نگرانی خالصانه برای شریک است و اگر افراد شریک‌هایی داشته باشند که دارای ظرفیت ابراز همدلی باشند به احتمال زیادتری روابط پایدار و بسیار تنظیم یافته‌ای خواهند داشت (Levesque, Lafontaine, Caron, Flesch, & Bjornson, 2014; Long et al., 1999). برخی درمانگران زناشویی بر نیاز به آموزش همدلی برای زوج‌ها تأکید داشته‌اند آن‌ها معتقدند که همدلی را به‌عنوان یک مهارت می‌توان آموخت و پالایش کرد. حتی درون بافت روابط صمیمی، افراد می‌توانند یاد بگیرند همدلی بیشتری را به شریک‌شان ابراز کنند (Hawkins, Blanchard, Baldwin, & Fawcett, 2008). همدلی به خصوص زمانی مهم است که افراد مراحل دشوار زندگی خود را تجربه می‌کنند. در تمام روابط، نقطه‌ای وجود دارد که یک بحران می‌تواند تحکیم‌کننده یا تضعیف‌کننده یک رابطه باشد، مثل از دست دادن یک عضو خانواده، تغییر در وضعیت شغلی (از دست دادن شغل یا برگشتن زن به محل کار) و یا ظلم یک همسر. در طول این زمان، گوش دادن همراه با همدلی می‌تواند کیفیت زناشویی را در یک رابطه افزایش دهد (Weigel & Ballard-Reisch, 2008). به عقیده (Long et al., 1999) تغییر در ابراز همدلی یک شریک به‌طور مثبت با کیفیت رابطه ارتباط دارد. نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که شکل کلی و دوتایی همدلی نقشی در پیش‌بینی کیفیت رابطه و عملکرد ایفا می‌کنند. در این زمینه پیامبر اکرم (ص)، می‌فرماید: حکایت مؤمنان در دوستی، مهربانی و دلسوزی نسبت به یکدیگر حکایت پیکر آدمی است که هر گاه عضوی از آن به درد آید سایر اعضای بدن با شب‌نخوابیدن و تب دار شدن با آن همدردی می‌کنند. (پابنده، ۱۳۸۲). خداوند، پیامبر اکرم (ص) را چنین توصیف

۱. «مَنْ حَفَرَ مُؤْمِنًا فَقِيرًا وَ اسْتَحَفَّ بِهِ وَ احْتَفَرَهُ لَقَلَّهٗ ذَاتُ يَدِهِ وَ فَقَرَهُ شَهْرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ وَ حَفَرَهُ وَ لَا يَزَالُ مَا قَاتًا لَهُ وَ مَنْ اغْتَيْبَ عِنْدَهُ اَخُوهُ الْمُؤْمِنُ فَتَصَرَّهٗ وَ اعَانَهُ نَصَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ وَ مَنْ لَمْ يَنْصُرْهُ وَ لَمْ يَدْفَعْ عَنْهُ وَ هُوَ يَقْدِرُ خَذَلَهُ اللَّهُ وَ حَفَرَهُ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ»

می‌کند: «رسولی از خود شما به سویتان آمد که رنج‌های شما بر او سخت است و اصرار به هدایت شما دارد و نسبت به مؤمنان رئوف و مهربان است»^۱ (توبه/۱۲۸). عبارت «من انفسکم» اشاره به شدت ارتباط آن حضرت با مردم است؛ گویی پاره‌ای از جان مردم و از روح جامعه در شکل پیامبر (ص) شده است و هرگونه ناراحتی و زیان و ضرری که به مردم برسد، برای او سخت ناراحت کننده است. او نسبت به مردم بی تفاوت نیست و از رنج‌های آنان رنج می‌برد. این صفت باطنی پیامبر (ص) بود که توانست در دل و قلب مردم جای گیرد و تأثیرگذاری‌اش را چندین برابر کند.

فن بخشش و گذشت

بخشش^۲ فرآیندی است که احساس‌های خشم بعد از خیانت‌ها و یا تعارضات زناشویی را از بین می‌برد (Enright & Fitzgibbons, 2000). بخشش براساس هیجان‌ها نیست، بلکه تصمیمی است که توسط قربانی‌ها برای رها کردن تنفر و خشم‌شان نسبت به خیانتکاران گرفته می‌شود. در طول ۲۵ سال گذشته، وقتی افراد متوجه شدند بخشش چیست و چگونه آن را در ظلم‌های بین فردی به کار ببرند، بخشش تبدیل به یک فن درمانی اثربخش گردید (Baskin & Enright, 2004). نه تنها بخشش برای دریافت کنندگان فردی روان‌درمانی مفید است بلکه حتی پژوهش‌ها شروع به تأیید مزایای بخشش برای ظلم بین فردی کرده است (Lawler-Row, Younger, Piferi, & Jones, 2006). شاخص‌های بخشش به‌طور منفی با روان‌رنجورخویی و به‌طور مثبت با توافق‌پذیری و برون‌گرایی همبسته بود. از سبک‌های دل‌بستگی نیز برای پیش‌بینی منش بخشش^۳ استفاده شده است و نتایج مطابق انتظار بوده است (Webb, Call, Chickering, Colburn, & Heisler, 2006). پژوهش‌های قبلی نشان داده‌اند که بخشش سنگ بنای یک ازدواج موفق است (Fincham, Hall, & Beach, 2006) به نقل از (He, & et al, 2018)، زیرا یک ارتباط قوی برای غلبه بر نتایج منفی از طریق ایجاد تأثیر مثبتی که بر روی رفتار ایجاد می‌کند، به وجود می‌آورد (David & Stafford, 2015). شواهد حاکی از آن است که بخشش به‌عنوان یک فرآیند انطباقی برای حل چالش‌های ازدواج با کیفیت زناشویی مرتبط است که برای حفظ ثبات زناشویی مورد نیاز است (Braithwaite, Mitchell, Selby, & Fincham, 2016; Kato, 2016). شرکت‌کننده‌های دل‌بسته ایمن در شاخص‌های بخشش خود، دیگران، موقعیت و بخشش کلی، نمره بیشتری نسبت به سبک‌های دل‌بستگی غیر ایمن گرفتند. یک عنصر مهم دیگر مربوط به سطح بخشش، سطح تعهد است. شرکت‌کننده‌هایی که در شاخص سطح تعهد نمره بالاتری می‌گرفتند به احتمال کمتری نسبت به شرکت‌کننده‌های با نمره پایین‌تر، انتقام‌جو یا با همسران‌شان سرد بودند (Finkel, Rusbult, Kumashiro, & Hannon, 2002). بررسی منابع اسلامی نشان می‌دهد که «گذشت» یکی از اصول اساسی در برخورد با لغزش افراد است. واژه «عفو» با مشتقاتش ۳۴ بار در قرآن به کار رفته که در این موارد، قرآن کریم مردم را به روش پسندیده عفو توصیه کرده است به‌عنوان مثال، اگر در

۱. «لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُفٌ رَّحِيمٌ»

2. forgiveness

3. dispositional forgiveness

برابر بدی، گذشت صورت گیرد، پاداش آن با خداوند است^۱ (شوری/۴۰). پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار نیز بارها بر گذشت و بخشش تأکید داشته اند. به عنوان مثال پیامبر اکرم (ص) می فرماید: بر شما باد به گذشت زیرا گذشت جز عزت بنده را نیفزاید پس از یکدیگر بگذرید تا خداوند شما را عزیز گرداند (کلینی، ۱۴۰۷).

در ادامه به بررسی طبقه‌های تم فن‌های درمانی پرداخته می‌شود.

تکنیک گفتگو و ارتباط درست

ارتباطات نقش مهم و محوری در مدل‌های زوال رابطه^۲ ایفا می‌کند، به طوری که اعتقاد بر آن است که روابط صمیمی تا حدی قوی هستند که زوجین با حساسیت بیشتری به یکدیگر واکنش نشان می‌دهند (Reis & Patrick, 1996 به نقل از Lavner, Karney, Bradbury, ۲۰۱۶). گاتمن دو حقیقت بسیار ساده را درباره زوج‌های دارای ازدواج شاد نشان داد. آن‌ها مثل دوستان خوب رفتار می‌کنند، یعنی، رابطه‌شان همراه با احترام، عاطفه و همدلی تعریف می‌شود و تعارض‌ها را به صورت آرام و مثبت اداره می‌کنند. رفتار کردن مثل دوست خوب شامل گذشتن از نقص‌های همسر، تمرکز بر ویژگی‌های دوست داشتنی او، پرورش پذیرش یکدیگر و تأیید آن‌ها همراه با تعریف و تمجید، است (Gottman, Gottman, & DeClaire, 2007). پژوهشگران برای مدتی طولانی بر اهمیت کیفیت ارتباطات و گفتگو به عنوان یک تعیین کننده سازگاری زناشویی، شادکامی و رضایت و بدعملکردی ذهنی و هیجانی تأکید داشته‌اند. با توجه به افزایش نرخ طلاق و تأثیر عمیقی که کیفیت زناشویی می‌تواند بر سطوح مختلف زندگی افراد داشته باشد، ارتباط‌های درون ازدواج یکی از حوزه‌های پژوهشی در ارتباطات خانوادگی است که بیشترین پژوهش‌ها و بررسی‌ها را به خود اختصاص داده است (Doherty & Anderson, 2004; Lavner, Karney, & Bradbury, 2016; Markman et al., 1993). پژوهشگران تعدادی از رفتارهای ارتباطی خاص از جمله فهم^۳ (Long et al., 1999)، گشودگی^۴ (Eggerichs, 2004) و انطباق‌پذیری^۵ (Gottman & Notarius, 2000) و اشتیاق هر دو شریک به همکاری برای حل مشکلات^۶ (Tallman & Hsiao, 2004) را شناسایی کرده‌اند که به ایجاد و حفظ روابط زناشویی رضایت‌بخش کمک می‌کنند. هدف از ارتباط درست، رسیدن و حفظ فهم بین فردی است و این راهبردهای حفظ رابطه‌ای به شکل‌دهی شیوه‌های تعریف رضایت زناشویی توسط زوج کمک می‌کند (Ragsdale & Brandau-Brown, 2005). در همین راستا قرآن کریم یکی از ویژگی‌ها و امتیازات انسان را فن بیان و سخنگویی و ایجاد رابطه با دیگران می‌داند آنجا که در ابتدای سوره الرحمن می‌فرماید: «خلق الانسان، علمه البيان». نقش کلام در رابطه مؤثر در متون اسلامی تأکید شده است و آن

۱. «وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ»

2. models of relationship deterioration

3. understanding

4. openness

5. adaptability

6. the willingness of both partners to work cooperatively through problems

را مایه صلاح، رستگاری و رسیدن به رحمت الهی عنوان نموده اند (مجلسی، ۱۴۰۳ ق). برای شکل گیری و آموزش هر چه بهتر این فن، منابع اسلامی به اصولی از جمله، سخن نیکو گفتن؛ چنانکه قرآن کریم در آیه (۸۳) سوره بقره می فرماید: «و به مردم نیک بگوئید»^۱ و دوری کردن از سخنان بیهوده که در آیه (۵۵) سوره قصص در بیان اوصاف مؤمنان می فرماید: «هر گاه سخن لغو و بیهوده بشنوند از آن روی می گردانند»^۲، همچنین سکوت کردن و حرف زدن بجا و گفتار به موقع چنانکه رسول اکرم (ص) نیز در این باره می فرماید: «هر که زبان خویش را نگه دارد خدا عیب او را پوشاند»^۳ (پاینده، ۱۳۸۲).

تکنیک صبر و حوصله

صبر از صفاتی است که بارها و بارها خداوند متعال به استفاده از آن توصیه فرموده است. مثلاً در آیه (۱۷) سوره لقمان خداوند متعال می فرماید: «مصیبت هایی که بر شما می آیند، مقابل آنها صبر و مقاومت کنید و در برابر مشکلات تسلیم نشوید»^۴. زندگی خانوادگی، دارای فراز و فرود، سختی و گرفتاری و اختلاف سلیقه و نظر و حتی عصبانیت ها و درگیری هایی است؛ لذا لازم است زن و شوهر در رویارویی با مسائلی که پیش می آید، شکیبیا و بردبار باشند. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: هر کس بر بد اخلاقی شوهرش صبر کند، خداوند همانند پاداش آسیه دختر مزاحم (همسر فرعون) به او عطا می فرماید (مجلسی، ۱۴۰۳ ق).

تکنیک مهارت حل تعارض و مسئله

تعارض یک قسمت اجتناب ناپذیر ازدواج است که در نتیجه علایق، عقاید و دیدگاه های مختلف بین زوجین به رخ می دهد (Delatorre & Wagner, 2018). تعارضات می تواند شامل نارضایتی های جنسی، تفاوت در خلق و خوی، علایق، ارزش ها، مذهب و سبک های فرزند پروری باشد. به لحاظ مفهومی، تعارض می تواند به عنوان تعارض آشکار میان همسران تعریف شود که باعث ایجاد اختلاف نظر و مشکلات ارتباطی می شود (Falcke, Wagner, & Mosmann, 2013). تعارض صحبت درباره فرصت ها، دلایل، اهداف، اصول یا نیازهای متفاوت و کشمکش برای منابع محدود است (Iqbal, Gillani, & Kamal, 2013). تعارض یک حالت ناراحتی است وقتی که دو یا چند شخص به علت تفاوت خواسته ها، اهداف یا اصول با یکدیگر در مخالفت هستند. Deetz & Stevenson (۱۹۸۶)؛ به نقل از Iqbal et al. (۲۰۱۳) تعارض را در چهار طبقه مختلف طبقه بندی کردند؛ یعنی، عقاید متفاوت، نقش های ناهماهنگ، اهداف ناهماهنگ و رقابت برای منابع محدود. به عقیده آنها مدیریت تعارض مستلزم شناخت مسائلی است که موجب تعارض می شوند (Bradbury & Karney, 2004; Johnson et al., 2005) نشان دادند که بر خلاف آنچه قبلاً باور بود،

^۱ «و قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا»

^۲ «وَ إِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ وَ قَالُوا لَنَا أَعْمَالُنَا وَ لَكُمْ أَعْمَالُكُمْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ لَا تَبْتَغِ الْجَاهِلِينَ»

^۳ «من دفع غضبه دفع الله عنه عذابه و من حفظ لسانه ستر الله عورته»

^۴ « يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَ أْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَ أَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَ اصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ»

تأثیر مهارت‌های حل مسئله به تنهایی در رضایت از رابطه تعیین کننده نیست. آن‌ها دریافتند که در طول چهار سال اول ازدواج، زوج‌های دارای مهارت‌های حل مسئله ضعیف، اگر هیجان‌های مثبتی مثل عاطفه، شوخ‌طبعی و علاقه؛ کنجکاوی به شریک‌شان بروز می‌دادند به سطوح رضایت زناشویی قابل مقایسه‌ای با زوج‌هایی که دارای مهارت حل مسئله خوب بودند، دست می‌یافتند. (Bradbury & Karney, 2004; Johnson et al., 2005) از این اندیشه حمایت می‌کنند که یک اثر تعاملی باید در کار باشد. مدیریت تعارض به صورت سازنده یکی از وظایف محوری در حفظ کیفیت یک رابطه زنده است (Stanley, Markman, & Whitton, 2002) نشان داده شده است که با رضایت و ثبات رابطه مرتبط است (Kurdek, 1993). در نتیجه، شناسایی و شناخت مهارت‌های حل مسئله و حل تعارض دارای اهمیت زیادی است. در اسلام با توجه به روایات و احادیث در بحث آموزش و یا درمان این مهارت می‌تواند شامل مراحل زیر باشد:

مرحله اول: تشخیص مسئله: رسول خدا (ص) می‌فرماید: «علاج نادانی سؤال است.»^۱ (پاینده، ۱۳۸۲).

مرحله دوم: ارزیابی و تحلیل اطلاعات: پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «خداوند چشمی را که به هنگام شهوت باریک-بین و پیش‌بین و به هنگام شبهه دقیق است، دوست دارد.»^۲ (پاینده، ۱۳۸۲).

مرحله سوم: انتخاب راه‌حل‌های

مرحله چهارم: انتخاب مؤثرترین راه و توکل بر خدا: بالاخره فرد باید از بین راه‌حل‌های موجود با مشورت و تفکر یک راه‌حل مناسب و کاربردی را انتخاب کند. در همین زمینه خداوند می‌فرماید: و در کارها، با آنان مشورت کن! ولی هنگامی که تصمیم گرفتی، قاطع باش! و) بر خدا توکل کن (آل عمران/۱۵۹).

تکنیک آموزش و فن مدیریت خشم و مدارا

گاه روابط عاطفی زن و مرد به علت رفتارهای نامناسب، مانند پرخاشگری کلامی و غیر کلامی و بی‌اعتنایی نسبت به هم به سردی می‌گراید. در این صورت توجه به توصیه‌های اسلام به هر یک از زن و مرد می‌تواند تا حدی مشکلات را حل کند (سالاری‌فر، ۱۳۹۱). در دین اسلام برای مدیریت خشم راهکارهایی ارائه شده است که به صورت تیتروار به آن‌ها اشاره می‌شود. نمونه‌هایی از این موارد در زیر اشاره می‌شود.

ذکر و یاد خداوند: در سوره رعد آیه ۲۸ خداوند متعال می‌فرماید: هدایت شدگان کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد (رعد/۲۸). تغییر وضعیت: پیامبر

۱. «إِنَّمَا شِفَاءُ الْعِيِّ السُّؤَالُ.»

۲. «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْبَصَرَ الْتَائِدَ الْتَائِدَ عِنْدَ مَجِيءِ الشَّهَوَاتِ وَالْكَامِلَ عِنْدَ نَزُولِ الشَّبَهَاتِ يُحِبُّ السَّمَاخَةَ وَ لَوْ عَلَى تَمْرَةٍ وَ يُحِبُّ الشَّجَاعَةَ وَ لَوْ عَلَى قَتْلِ حَيَّةٍ.»

اکرم (ص) می‌فرماید: هر کس که حالت خشم در او پیدا شد، گونه‌های خویش را بر زمین نهد (به نقل از معماری و زمردی، ۱۳۹۴). وضو و غسل: رسول خدا (ص) می‌فرماید: هرگاه یکی از شما غضبناک شد، پس وضو سازد و غسل کند، زیرا که غضب از آتش است (جعفری و احمدی، ۱۳۹۲؛ مجلسی، ۱۴۰۳ ق).

و بالاخره به بررسی طبقه‌های تم غنی‌سازی روابط زناشویی در ادامه پرداخته می‌شود.

الف: آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین که خود شامل مواردی همچون، ابراز عواطف/محبت، حسن معاشرت، عدم سرزنش مستقیم، هدیه دادن، انعطاف‌پذیری خانوادگی و فردی می‌شود در زیر به این موارد اشاره می‌شود.

۱) ابراز عواطف/محبت

ارتباط میان همسران یکی از متغیرهای مهم مربوط به رضایت زناشویی است. ارتباط ضعیف میان همسران باعث ایجاد یک سری تعارضات و کاهش رضایت زناشویی می‌شود (Gur-Aryeh, 2011). ابزار عواطف^۱ نیز نوعی ارتباط است (Yedirir & Hamarta, 2015). Rauer & Volling (2005) ابراز عواطف را به‌عنوان رفتار کلامی و غیر کلامی ابراز شده که یک فرد در شرایطی که بر احساسات خود تمرکز دارد، نمایش می‌دهد (Yedirir & Hamarta, 2015). همسرانی که احساسات خود را به یکدیگر ابراز می‌کنند، ممکن است بتوانند بر رفتارهای یکدیگر تأثیر بگذارند. هنگامی که یک همسر تشکر و قدردانی خود را نسبت به کاری که همسرش در زندگی زناشویی‌شان انجام داده است، نشان می‌دهد، این رفتار موجب تحکیم خانواده و تقویت این رفتار مثبت در آینده می‌شود (Gur-Aryeh, 2011). برخی مطالعات ارتباط مثبت بین ابراز عواطف و رضایت زناشویی را گزارش دادند (Shapiro, Gottman, & Carrere, 2000). احترام و محبت در روابط خانوادگی، نقش بسیار مهمی در سلامت خانواده دارد، هرچه احترام و محبت به یکدیگر عمیق‌تر و گسترده‌تر باشد، زندگی خانوادگی از آرامش، لذت، توانایی و رشد بیشتری برخوردار خواهد بود. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «هر چقدر محبت و علاقه انسان به همسرش بیشتر باشد، ایمانش افزون‌تر است.» (حر عاملی، ۱۴۰۹ ق) و نیز می‌فرماید: «این سخن مرد به زن که «دوست دارم» هرگز از دل زن، بیرون نمی‌رود» (کلینی، ۱۴۰۷).

۲) حسن معاشرت

حسن معاشرت و تعامل پسندیده از وظایف زن و مرد در روابط زناشویی است؛ یعنی هم مرد و هم زن وظیفه دارند با یکدیگر معاشرت نیکو داشته باشند و حق آزار و اذیت یکدیگر را ندارند (پناهی، ۱۳۹۴). قرآن کریم بر معاشرت پسندیده با همسران تأکید نموده و می‌فرماید: با زنان خود با نیکی زندگی کنید حتی اگر آن‌ها را دوست نداشتید، چه بسا چیزی را دوست نداشته باشید و خداوند خیر کثیری را در آن قرار داده باشد (نساء/۱۹).

^۱. Emotional expression

۳- عدم سرزنش مستقیم

در صورتی که اشتباه و لغزشی در طرف مقابل مشاهده کردید، به‌طور مستقیم از او گلایه نکنید و وی را مورد انتقاد مستقیم و سرزنش قرار ندهید. امیرمؤمنان علی (ع) می‌فرماید: «موقعی که جوان نوری را به سبب گناهانش، نکوهش می‌کنی، مراقب باش که قسمتی از لغزش‌هایش را نادیده انگاری و از تمام جهات مورد اعتراض و تویخش قرار ندهی تا جوان به عکس العمل وارد نشود و نخواهد از راه عناد و لجاج، بر شما پیروز گردد» (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۱۹ ق).

۴- هدیه دادن

هدیه‌ها به‌عنوان رفتارهای ایزاری مثبت در روابط^۱، بیان احساسات را تسهیل می‌نماید و شاخص خوبی از مشارکت عاطفی با اعضای خانواده و دوستان است (Segev, Shoham, & Ruvio, 2012). هدیه دادن نه تنها وسیله‌ای برای بیان محبت است، بلکه می‌تواند کدورت‌ها را هم بزدايد (کلینی، ۱۴۰۸؛ به نقل از جدیری، فتحی آشتیانی، موتابی و حسن آبادی، ۱۳۹۶). در روایتی از پیامبر اکرم (ص) آمده است: «مردی که داخل بازار شود و تحفه‌ای بخرد و آن را به خانواده اش بدهد، ثوابش برابر با کسی است که صدقه‌ای به نیازمندان برساند و هنگام تقسیم باید به دختران بیش از پسران بدهد» (حرعاملی، ۱۴۰۳ ق).

۵- انعطاف‌پذیری خانوادگی و فردی

انعطاف‌پذیری توانایی یک فرد مقابله با تغییر است. Gorall & Olson (2003) بیان کردند خانواده‌هایی که بین اعضایشان ارتباط مثبت و خوبی وجود دارد به‌موقع نیاز از خانواده‌هایی که که ارتباط منفی بین آن‌ها وجود دارند، از انعطاف‌پذیری بهتری برخوردارند (Smith, Freeman, & Zabriskie, 2009). Olson (۲۰۰۰) انعطاف‌پذیری خانواده را به‌عنوان میزان تغییر در رهبری آن، روابط نقش و قوانین ارتباط تعریف می‌کند (Smith et al., 2009). انعطاف‌پذیری بر این نکته تمرکز می‌کند که چگونه سیستم‌های خانوادگی ثبات را در مقابل تغییر متعادل می‌کنند. خداوند متعال نیز پیامبر اکرم (ص) را به خاطر داشتن چنین ویژگی می‌ستاید و آن را یکی از علل موفقیت آن حضرت معرفی می‌کند: «به واسطه رحمت خدا با مردم، خوش‌خوی و مهربان‌شده و اگر تندخوی سخت دل بودی، مردم از گرد تو پراکنده می‌شدند^۲...» (آل عمران / ۱۵۹).

ب) آموزش‌های دینی

Heaton & Pratt (۲۰۰۴؛ به نقل از نوین و بهرامی احسان، ۱۳۹۵) به این نتیجه رسیدند که همبستگی مثبت و معناداری بین میزان آموزش و عمل به باورهای دینی و میزان توافق، صادق بودن، محبت و پابندی به تعهدات وجود دارد، به این معنی که هر چه میزان عمل به باورهای دینی در زوجها بالاتر باشد، آن‌ها احساس رضایت بیشتری را

^۱. Positive expressive behavior

^۲. «فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَ لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ»

تجربه می کنند. (DeMaris, Mahoney, & Pargament, 2010) عنوان کردند که دینداری مهم ترین عامل در تفاهم زوجین است و مذهب تأثیرات مهمی بر رابطه زوجین دارد. Glenn (۱۹۸۸) به نقل از ترقی جاه، بهادری خسروشاهی و خانجانی، (۱۳۹۵) در پژوهش خود نشان داد کسانی که برای مدت طولانی با هم زندگی می کنند، دین را به عنوان مهم ترین عامل رضایتمندی در ازدواج تلقی می کنند. آموزش نقش اعتقادات دینی در امور زندگی و حل مشکلات و اختلافات، برای پیشگیری از برخی اختلافات دارای اهمیت است. در متون دینی بر حقوق زن در برابر شوهر و حقوق شوهر در برابر زن و نیز لزوم آماده سازی ادای آن ها بر یکدیگر بسیار تأکید شده است (بقره/۲۲۸) که این امر عاملی موثر در کاهش اختلافات زناشویی است.

ج) آموزش مهارت های شناختی و نگرشی: آموزش مهارت های شناختی و نگرشی ذیل می تواند نقش مؤثری را در این تفاهم و آرامش داشته باشد:

۱) خودشناسی

دین اسلام در آموزه های دینی، احادیث و روایات ائمه اطهار (ع) افراد را به تدبر در خویشتن (خودشناسی) فراخوانده است. قرآن کریم با اشاره به این توانمندی انسان، می فرماید: "انسان بر خودش آگاه است" (قیامت/۱۴). بصیرت در اصطلاح قرآن به مفهوم بینش صحیح است. در زمینه ازدواج و خانواده هم این مهارت مهمی است. به نوعی زوجین بدون شناخت از خود سعی در شناخت طرف مقابل می کنند که امام علی (ع) در این زمینه می - فرماید: "کسی که خود را نمی شناسد چگونه دیگری را بشناسد؟"

۲) آگاهی از تفاوت های زن و مرد

خلقت زن و مرد به گونه ای است که مکمل یکدیگر هستند و با مشارکت هم می توانند زندگی را اداره کنند. زن و مرد به لحاظ عاطفی، جسمانی، مهارت کلامی و ویژگی های مراقبتی و دلسوزی تفاوت هایی دارند (Matlin, ۲۰۰۸). به نقل از پناهی، (۱۳۹۴). علامه طباطبایی (۱۳۹۴)؛ اعتقاد دارند که مرد دارای حیات تعقلی و زن دارای حیات احساس است. به اعتقاد Jack Linz & Mc Kaby (۱۹۷۴) برتری زنان در توانایی کلامی، یکی از شاخص ترین تفاوت های جنسیتی است (پناهی، ۱۳۹۴). مرد سرشار از قدرت و صلابت و زن سرشار از احساس و عاطفه است؛ زنان بیشتر جزئی نگر و مردان کلی نگر هستند؛ از نظر قدرت بدنی و کارکردهای اندام های بدن بین زن و مرد تفاوت هست (نیلی پور، ۱۳۸۸).

۳- پذیرش همسر به عنوان نعمت با ارزش خداوندی

۱. الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ

امام سجاد (ع) با توجه به لزوم و شناخت و باور مرد به اینکه زن مایه آرامش و انس است و این گونه شناخت از حقوق زن است، همسر را نعمت خداوندی دانسته که باید به‌عنوان نعمت با ارزش پروردگار به او احترام شایسته بگذارد و با او مدارا نماید (مجلسی، ۱۴۰۳ق).

۴- همسویی ارزش‌ها

طیف وسیعی از ارزش‌ها مانند (ارزش‌های سیاسی، مذهبی و ...) وجود دارد. نتایج بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند شباهت زوج‌ها در ارزش‌ها، ارتباط مثبتی با رضایت زناشویی نشان می‌دهد (Gaunt, 2006). البته نتایج پژوهش Lou & Klohnen's (۲۰۰۵) که با تمرکز بر ارزش‌های سیاسی و رضایت زناشویی صورت گرفت، هیچ ارتباطی بین شباهت ارزش‌های سیاسی با رضایت زناشویی را گزارش نداد (Gaunt, 2006). در همین زمینه Ajzen & Fishbein (۱۹۷۷) بیان کردند از آنجایی که ارزش‌ها به‌طور کلی می‌توانند به‌عنوان پیش‌بینی کننده مجموعه‌ای از رفتارهای مرتبط باشد، از این رو شباهت ارزش‌ها هم در زن و هم در مرد می‌تواند بر رضایت زناشویی تأثیر بگذارد (Gaunt, 2006)؛ بنابراین، هماهنگی فکری و اعتقادی دو همسر، هم‌کفو بودن زوجین است که باعث تفاهم در ارزش‌ها، کاهش اختلافات و جروبحث‌ها، قرار گرفتن زندگی در سلامت و آرامش، هماهنگی در روابط اجتماعی و افزایش دوستی بین آن‌ها می‌شود. در صورت متفاوت بودن ارزش‌ها و دیدگاه‌های آن‌ها، پابندی به عقاید دینی و مرجعیت منابع قرآنی و حدیثی می‌تواند دیدگاه‌های آن‌ها را هماهنگ و همسو سازد (فقیهی، ۱۳۸۶).

۵- پرهیز از سوءظن و تقویت خوش‌بینی

سوءظن و بدگمانی یکی از پایه‌های سلب اعتماد است. قرآن کریم بدبینی و سوءظن به مؤمنان را گناه دانسته و به اجتناب از آن امر کرده و فرموده است: ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری از ذهنیت‌ها نسبت به مؤمنان اجتناب ورزید که برخی از این ذهنیت‌ها گناه است (حجرات/۱۲). در این باب امام علی (ع) ثمرات خوش‌بینی را این گونه بازگو می‌کنند: خوش‌بینی سبب راحتی دل و سلامتی دین است^۱.

۵: آموزش مهارت‌های رفتاری

در زمینه آموزش مهارت‌های رفتاری که مرحله فراگیری و تمرین مهارت‌های ایمانی برای خودسازی است مشاور با آموزش اصول و روش ایمانی از جمله رعایت اعتدال در زندگی، عفو و گذشت، دل‌بستگی به یکدیگر، سکوت به‌جا، احترام متقابل و جز آن زوج‌ها را ترغیب می‌کنند به هدف از آفرینش فکر کنند و پاسخ‌ها و رفتارهای خود را با این معانی تطبیق دهند (دانش، ۱۳۸۹). برخی از این رفتارها عبارت‌اند از: تعدیل توقعات، انعطاف‌پذیری خانوادگی و فردی، تقویت عزت‌نفس و حس ارزشمندی و مهارت جنسی که به یک مورد از این موارد در زیر اشاره می‌شود.

تعدیل توقعات

^۱ حسن الظن راحة القلب و علامة الدين

یکی از عواملی که سبب کاهش رضایت و سازگاری در بین خانواده‌ها و زوجین می‌شود، دلزدگی زناشویی^۱ است. بیشتر زوج‌ها در زندگی مشترک تغییرات جزئی را در سطح رضایت تجربه می‌کنند و در نتیجه آن‌ها به‌طور مداوم مجبورند خود را با جنبه‌های مختلف محیط فیزیکی، اجتماعی و روانی خود تطبیق دهند. دلزدگی تحت تأثیر عواملی همچون، جسمی، عاطفی و روانی که از عدم تناسب بین توقعات و واقعیت ناشی می‌شود، متاثر می‌شود (حشمتی، قره داغی، جعفری و قلیزادگان، ۱۳۹۶؛ بهرامی، داراب و احمدی، ۱۳۹۳). تعدیل توقعات یکی از نکاتی است که مشاور باید به زوجین متذکر شود. برای حاکم کردن آرامش در زندگی همسران، تعادل توقعات، نقش مؤثری دارد. آموزش همسران به این است که یاد بگیرند که تأکید شرع بر این است که همسران زندگی را بر تعادل و میانه روی استوار سازند. امام علی (ع) می‌فرماید: کسی که خود را از زیادی خواهی‌ها بازدارد، فکری متعادل خواهد داشت (مجلسی، ۱۴۰۳ ق).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از مقاله حاضر برنهادی مقدماتی در زمینه مشاوره خانواده با رهیافت مبتنی بر فرهنگ ایرانی-اسلامی بود. بر اساس یافته‌های این پژوهش شامل ۳ تم اصلی با عنوان فنون برقراری رابطه، فن‌های درمانی و غنی‌سازی روابط زناشویی و ۱۲ طبقه را شامل می‌شود. همانطور که در تمامی متون علمی در مشاوره آمده است، پیش‌نیاز ایجاد جو و محیط مشاوره‌ای برقراری رابطه مشاوره‌ای است و از آنجایی که یکی از حساس‌ترین و مهم‌ترین مراحل مشاوره‌ای مرحله برقراری رابطه است، لزوم اینکه مشاوران این مرحله را به خوبی ایفا کنند ضروری به نظر می‌رسد. البته برای اینکه این رابطه برقرار شود بستگی به ویژگی‌هایی از مشاوره مانند همدلی، صمیمیت و پذیرش مثبت نامشروط دارد. زوجین و خانواده‌ها وقتی وارد جلسه مشاوره‌ای می‌شوند، مشاوره از طریق برقراری یک ارتباط مناسب موجب آرامش به خانواده‌ها می‌شود. بر اساس یافته‌های فرهنگی این پژوهش مشاوره گاهی با یک سلام و احوالپرسی خوب می‌تواند آغاز یک جلسه مشاوره را به خوبی اجرا کند. امام صادق (ع) در این زمینه می‌فرماید: از نشانه‌های تواضع و فروتنی این است که به هر کس برخوردی، سلام دهی^۲ (کلینی، ۱۴۰۷ ق). هنگامی که مراجع مشاور در حالت تواضع و فروتنی ببیند که به او سلام می‌کند و به او احترام می‌گذارد احساس آرامش بهتری برای ادامه جلسه از زمانی که او این ارتباط آغازین با سردی شروع شود. همدلی مشاور بسیار بر روند کار با خانواده‌ها تأثیر گذار است. همدلی را به‌صورت توانایی فهمیدن افکار دیگری، گذاشتن خود جای دیگری و به لحاظ فکری فهمیدن شرایط دیگری بدون تجربه نیابتی هیجان‌های آن‌ها، تعریف می‌کنند (Markman, & etal, 1993). همدلی نگرانی خالصانه برای طرف مقابل است. تحقیقات نشان داده‌اند که این فن چه در جلسه درمان و چه در زندگی

1. Marital Burnout

2. «من التواضع ان تسلم علی من لقیته»

زناشویی می‌تواند منجر به ارتباط‌های پایدارتری برای افراد شود (Levesque, et al, 2014; Hawkins, et al, 2004) که نتایج این پژوهش با این پژوهش‌های است.

دیگر تم اصلی این پژوهش تم فن‌های درمانی است. این تم شامل طبقه‌هایی همچون، تکنیک بخشش و گذشت، مدیریت خشم، گفت‌وگو و ارتباط مناسب، صبر و حوصله است. به هر حال وقتی یک مشاوره خانواده مشکلات خانواده‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهد به نظر می‌رسد هر یک از این تکنیک‌ها می‌تواند به خانواده‌ها برای بازگشت سیستم به حالت تعادل کمک خواهد کرد. به‌عنوان مثال در تکنیک بخشش و گذشت، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بخشش سنگ بنای یک ازدواج است (He, & etal, 2018). شواهد حاکی از آن است که بخشش به‌عنوان یک فرآیند انطباقی برای حل چالش‌های ازدواج با کیفیت زناشویی مرتبط است که برای حفظ ثبات زناشویی مورد نیاز است (Braithwaite, Mitchell, Selby, & Fincham, 2016; Kato, 2016). امام علی (ع) در این زمینه می‌فرماید: اگر کسی از تو عذر خواهی کرد تو نیز عذر او را بپذیر (که نشانه شخصیت والای تو است) (حرانی، ۱۳۶۳)؛ بنابراین یک مشاور با انجام و آموزش این تکنیک می‌تواند به مراجعین در امر خانواده برای استحکام امر خانواده کمک فراوانی نماید.

و سرانجام آخرین تم این پژوهش غنی‌سازی روابط زناشویی است. غنی‌سازی حرکت برای رشد رابطه زناشویی است و به تقویت رابطه از طریق ایجاد اهداف و جهت‌هایی برای ازدواج می‌انجامد (Berger R, Hannah, 1999). در این پژوهش برای غنی‌سازی روابط زناشویی طبقه‌هایی استخراج شد که می‌توان به آموزش مهارت‌های ارتباطی، آموزش‌های دینی، آموزش مهارت‌های شناختی و نگرشی و رفتاری به دست آمد. به‌عنوان مثال در طبقه آموزش مهارت‌های ارتباطی، هدیه دادن بود. هدیه‌گردهای زندگی زناشویی را پاک می‌کند. به عبارتی اگر زوجین یاد بگیرند برای یکدیگر هدیه تهیه نمایند و آن هم هدیه‌های بی دلیل در بهبود روابط زناشویی آن‌ها بسیار تأثیر گذار خواهد بود. گاهی لازم است زوجین از اهرم «هدیه دادن» در روابط استفاده کنند. گفته شده است: «الانسان عید الاحسان». تأثیرپذیری دیگران در پرتو نیکی و احسان، چندین برابر است. بنابراین دیگران را برای کاری که می‌خواهید انجام دهند، خشنود کنید. در روایتی از پیامبر اکرم (ص) آمده است: «مردی که داخل بازار شود و تحفه‌ای بخرد و آن را به خانواده‌اش بدهد، ثوابش برابر با کسی است که صدقه‌ای به نیازمندان برساند و هنگام تقسیم باید به دختران بیش از پسران بدهد» (حرعاملی، ۱۴۰۳ ق)؛ بنابراین با توجه به اینکه خانواده مهم‌ترین نهاد اجتماعی و مقدس‌ترین، عظیم‌ترین و پایدارترین بستر تربیت و تندرستی انسانی است. خانواده از آن جهت که زیربنا و ریشه همه نهادهای اجتماعی است، قدرتمندترین کانون اثرگذاری و مؤثرترین مرکز برای ساماندهی یا نابسامانی اجتماعی و عامل تشکیل و سیستم دهی به جامعه است. شکی نیست که سلامت جامعه به سلامت خانواده بستگی دارد و اهمیت تأثیر خانواده بر رشد فردی به قدری است که تاکنون هیچ نهادی نتوانسته است جای آن را بگیرد. در قرآن از ازدواج به‌عنوان «پیمانی محکم» یاد شده است و جملاتی که در عقد ازدواج و هم‌زمان با آن از سوی یک طرف گفته می‌شود و طرف مقابل نیز آن را می‌پذیرد؛ نشان از استواری این پیوند است. از طرفی دیگر

در تعالیم اسلام به شور و مشورت و مشاوره در هنگام اختلافات بسیار تأکید شده است. در اسلام حتی خصوصیات مشاور و کسی که افراد در هنگام بروز اختلافات افراد باید به آن‌ها مراجعه کنند هم آورده شده است که این نشان دهنده این است که در اسلام بر مشاوره و مشاور تأکید زیادی شده است؛ به خصوص مشاور خانواده به این دلیل که این مشاوره می‌تواند هنگام بروز اختلافات زوجین بسیاری از این موارد تعارضات و اختلافات را حل نماید و خانواده که مهم‌ترین رکن یک جامعه است به سمت سازگاری و شادابی برود، به طوری که اگر خانواده به کارکرد مناسب خود دست پیدا کند، فرزندان که آینده ساز جامعه اسلامی هستند، در نهایت آرامش و سلامتی می‌تواند به اهداف خود برسند.

نکته‌ای که مشاوران خانواده با رویکرد اسلامی باید در نظر بگیرند، این است که زوج‌های مراجعه‌کننده به این مشاوران انتظار دارند که تکنیک‌ها و فونونی که در جلسه مشاوره با این افراد در میان گذاشته می‌شود برگرفته از آیات و روایات دین باشد زیرا با فرهنگ اسلامی مردم ایران هماهنگ است. مشاور می‌تواند به زن و شوهرها پیام‌زود چگونه با کاربرد و پیگیری مستمر مهارت‌های فرا گرفته شده با تعیین اهدافی مناسب همواره به محاسبه کارها و تعاملات خود اقدام کنند و در مقابل وسوسه‌های خود به مقابله به مثل روش مقابله‌ای درستی را تعیین کنند و با خود شرط ببندند در انتهای هر روز از خود حساب بکشند و با شکرگذاری، معاتبه و معاقبه را بجا آورند و بدین ترتیب با هوشیاری نسبت به خود با غفلت غلبه کنند و به زندگی خود معنا بخشند و با در نظر گرفتن حقوق همسر خود و انجام دادن وظایف متقابل سازگاری زناشویی خود را افزایش دهند و احساس خوب بودن پیدا کنند. پژوهش حاضر مانند سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی بوده است که لازم است به آن اشاره گردد؛ یکی از مهم‌ترین محدودیت این مقاله، کم بودن تعداد مقالات در این زمینه و به روز نبودن این مقالات بوده است. پیشنهاد می‌شود، مشاوران و روانشناسان خانواده از یافته‌های این پژوهش در کار با مراجعین خانواده استفاده نمایند. پیشنهاد بعدی پژوهشگران این است که از یافته‌های این پژوهش برای انجام مطالعات کمی در همین زمینه استفاده شود و نتایج مورد مقایسه قرار گیرد.

تصریح درباره تعارض منافع

نویسندگان متعهد می‌شوند که پژوهش حاضر هیچگونه تضاد منافی ندارد و نتایج آن منافی برای نویسندگان نداشته است و همچنین پژوهش حاضر تحت تأثیر ارتباطات خاص با اشخاص یا مراکزی که پژوهش در آن انجام شده است، نبوده است.

سپاسگزاری

نویسندگان از همه کسانی که در این مقاله از راهنمایی‌های آن‌ها جهت غنی‌تر کردن مقاله حاضر استفاده شده تشکر و قدردانی می‌نمایند.

منابع

قران کریم.

نهج البلاغه.

ابن ابی الحدید، عبد الحمید بن هبة الله. (۱۴۱۹ ق). شرح نهج البلاغه. قم: کتابخانه آیت الله العظمی مرعشی (ره).
اسماعیلی، محسن؛ صلواتیان، سیاوش و تقوی پور، محمدرضا (۱۳۹۶). الگوی جامع خانواده تراز در اندیشه اسلامی.

تربیت زنان و خانواده، ۲۸، ۱۱۹-۱۴۸. [\[link\]](#)

بهرامی، فاطمه؛ داراب، مینا و احمدی، سید احمد (۱۳۹۳). تدوین الگوی حل دلزدگی زناشویی براساس روایات اهل بیت (ع) و بررسی تأثیر این الگو بر افزایش شادمانی زناشویی. پژوهشنامه حکمت اهل بیت، ۱(۲)، ۱۴-۱.

[\[link\]](#).۱

پاینده، ابو القاسم (۱۳۸۲). نهج الفصاحة (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی الله علیه و آله). تهران: جاویدان چاپ: چهارم.

پناهی، علی احمد (۱۳۹۴). سبک اهل بیت (ع) در همسراری. مطالعات اسلام و روانشناسی، ۹(۶)، ۱۳۴-۱۰۵.

[\[link\]](#).

ترقی جاه، صدیقه؛ بهادری خسروشاهی، جعفر و خانجانی، زینب (۱۳۹۵). پیش بینی رضایت زناشویی با ویژگی های شخصیتی و دین داری. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۶(۱)، ۱۲۷-۱۰۷. [\[link\]](#)

جدیری، جعفر؛ فتیحی آشتیانی، علی؛ موتابی، فرشته و حسن آبادی، حمیدرضا (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی با رویکرد اسلامی بر رضایت زناشویی. مطالعات اسلام و روانشناسی، ۱۱(۲۰)، ۳۷-۷. [\[link\]](#)

جعفری هرفته، مجید و احمدی، محمدرضا (۱۳۹۲). الگوی کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه های دینی. روانشناسی دین، ۲۴(۴)، ۱۰۵-۸۱. [\[link\]](#)

حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۰۹ ق). وسائل الشیعه. قم، چاپ: اول.

حرانی، ابن شعبه (۱۳۶۳). تحف العقول؛ سخنان چهارده معصوم. ترجمه: محمد صادق حسن زاده. قم.

حشمتی، رسول؛ قره داغی، علی؛ جعفری، عیسی و قلیزادگان، مریم (۱۳۹۶). پیش بینی بی رمقی زناشویی زوجین خواهان جدایی با آگاهی از شناسه های جمعیت شناختی، ذهن تمام عیار و تاب آوری هیجانی. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۷(۱)، ۲۲-۱. [\[link\]](#)

[\[link\]](#).

دانش، عصمت. (۱۳۸۹). افزایش سازگاری زناشویی زوج های ناسازگار با مشاوره از چشم اندازی اسلامی. مطالعات روان شناختی، ۶(۲)، ۱۸۳-۱۶۷. [\[link\]](#)

سالاری فر، محمدرضا (۱۳۹۱) خانواده در نگرش اسلام و روان شناسی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

سالاری فر، محمدرضا؛ یونسی، سید جلال؛ شریفی نیا، محمد حسین و غروی راد، سید محمد (۱۳۹۲). مبانی و ساختار زوج درمانی اسلامی. مطالعات اسلام و روانشناسی، ۷(۱۲)، ۶۸-۳۷. [\[link\]](#)

- فقیهی، علی نقی (۱۳۸۶). آموزش های روان شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث و بررسی تأثیرات روانی و تربیتی آن در روابط همسران. *مجله تربیت اسلامی*، ۲(۴)، ۱۳۰-۱۸۹. [\[link\]](#)
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ ق). *الکافی*. تهران: اسوه، چاپ: چهارم.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ ق). *بحارالانوار*. بیروت: مؤسسه الوفاء.
- محدثی، حمیده و یوسفی اصل، محمد (۱۳۸۹). راهکارهای تحکیم بنیان خانواده. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، ۸(۴)، ۲۷۵-۲۷۰. [\[link\]](#)
- محمودزاده، اعظم؛ حسینیان، سیمین؛ احمدی، سیداحمد و فاتحی زاده، مریم (۱۳۹۳). بررسی تأثیر زوج درمانی اسلامی بر صمیمیت زناشویی. *فصلنامه روانشناسی دین*، ۷(۱)، ۵۹-۷۰. [\[link\]](#)
- مطهری، محمدرضا (۱۳۸۹). *راهنمایی و مشاوره از دیدگاه اسلام تحصیلی - شغلی - خانوادگی*. قم: موسسه تحقیقات و نشر معارف اهل البیت (ع).
- معماری، داود و زمردی، محمد (۱۳۹۴). *خشم و مدیریت آن در قرآن کریم*. تهران: انتشارات سراج منیر، چاپ اول.
- نوبین، جنان و بهرامی احسان، هادی (۱۳۹۵). طراحی و ارزیابی اثربخشی آموزش آموزه های دینی-روانشناختی بر رضایت زناشویی. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۷(۲۸)، ۸۳-۶۱. [\[link\]](#)
- نیلی پور، مهدی (۱۳۸۸). *مدیریت خانواده (۳)*. اصفهان: نشر مرغ سلیمان.

References

- Allgood, S. M., Harris, S., Skogrand, L., & Lee, T. R. (2008). Marital commitment and religiosity in a religiously homogenous population. *Marriage & Family Review*, 45(1), 52-67. [\[link\]](#)
- Arias, V. S., & Punyanunt-Carter, N. M. (2017). Family, Culture, and Communication. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*.
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of autism and developmental disorders*, 34(2), 163-175. [\[link\]](#)
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79-90. [\[link\]](#)
- Berger, R., & Hannah, M.T. (1999). *Preventive approaches in couple therapy*. Lillington: Taylor and Francis.
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2004). Understanding and altering the longitudinal course of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 862-879. [\[link\]](#)
- Braithwaite, S. R., Mitchell, C. M., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2016). Trait forgiveness and enduring vulnerabilities: Neuroticism and catastrophizing influence relationship satisfaction via less forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 94, 237-246. [\[link\]](#)
- David, P., & Stafford, L. (2015). A relational approach to religion and spirituality in marriage: The role of couples' religious communication in marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 36(2), 232-249. [\[link\]](#)

- Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2018). Marital Conflict Management of Married Men and Women. *Psico-USF*, 23(2), 229-240. [\[link\]](#)
- DeMaris, A., Mahoney, A., & Pargament, K. I. (2010). Sanctification of marriage and general religiousness as buffers of the effects of marital inequity. *Journal of Family Issues*, 31(10), 1255-1278. [\[link\]](#)
- Doherty, W. J., & Anderson, J. R. (2004). Community marriage initiatives. *Family Relations*, 53(5), 425-432. [\[link\]](#)
- Dollahite, D. C., Marks, L. D., & Goodman, M. (2004). Religiosity and families: Relational and spiritual linkages in a diverse and dynamic cultural context. *The handbook of contemporary families: Considering the past, contemplating the future*. Sage Thousand Oaks, CA
- Eggerichs, E. (2004). Love & Respect: The love she most desires. *The respect he desperately needs*.
- Ellison, C. G., Trinitapoli, J. A., Anderson, K. L., & Johnson, B. R. (2007). Race/ethnicity, religious involvement, and domestic violence. *Violence Against Women*, 13(11), 1094-1112. [\[link\]](#)
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*: American Psychological Association.
- Falcke, D., Wagner, A., & Mosmann, C. (2013). Estratégias de resolução de conflito e violência conjugal. *Casal e família: transmissão, conflito e violência*, 14(2), 159-176. [\[link\]](#)
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 956-974. [\[link\]](#)
- Gaunt, R. (2006). Couple similarity and marital satisfaction: Are similar spouses happier? *Journal of personality*, 74(5), 1401-1420. [\[link\]](#)
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 927-947. [\[link\]](#)
- Gottman, J. M., Gottman, J. S., & DeClaire, J. (2007). *Ten lessons to transform your marriage: America's love lab experts share their strategies for strengthening your relationship*: Harmony.
- Gur-Aryeh, S. M. (2011). *Emotional expressivity, gender, and match in personality as predictors of marital satisfaction*: Fordham University.
- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(5), 723-734. [\[link\]](#)
- He, Q., Zhong, M., Tong, W., Lan, J., Li, X., Ju, X. (2018). Forgiveness, marital quality, and marital stability in the early years of Chinese marriage: An actor-partner interdependence mediation model. *Frontiers in psychology*, 9, 1-10. [\[link\]](#)
- Hsieh, H.F., & Shannon, S.E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research*, 15(9):1277-1288.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2005). The effect of religiousness on marital satisfaction: Testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction relationship. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 123-136. [\[link\]](#)

- Iqbal, N., Gillani, N., & Kamal, A. (2013). Conflict management styles and its outcome among married couples. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(1), 33-38. [\[link\]](#)
- Johnson, M. D., Cohan, C. L., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R. D., & Bradbury, T. N. (2005). Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(1), 15-27. [\[link\]](#)
- Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 95, 185-189. [\[link\]](#)
- Kurdek, L. A. (1993). Predicting marital dissolution: A 5-year prospective longitudinal study of newlywed couples. *Journal of personality and social psychology*, 64(2), 221-242. [\[link\]](#)
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694. [\[link\]](#)
- Lawler-Row, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., & Jones, W. H. (2006). The role of adult attachment style in forgiveness following an interpersonal offense. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 493-502. [\[link\]](#)
- Levesque, C., Lafontaine, M.-F., Caron, A., Flesch, J. L., & Bjornson, S. (2014). Dyadic empathy, dyadic coping, and relationship satisfaction: A dyadic model. *Europe's Journal of Psychology*, 10(1), 118-134. [\[link\]](#)
- Long, E. C., Angera, J. J., Carter, S. J., Nakamoto, M., & Kalso, M. (1999). Understanding the one you love: A longitudinal assessment of an empathy training program for couples in romantic relationships. *Family Relations*, 48 (3), 235-242. [\[link\]](#)
- Mahoney, A. (2005). Religion and conflict in marital and parent-child relationships. *Journal of social issues*, 61(4), 689-706. [\[link\]](#)
- Mahoney, A. (2010). Religion in families, 1999–2009: A relational spirituality framework. *Journal of Marriage and Family*, 72(4), 805-827. [\[link\]](#)
- Makiwane, M., Gumede, N. A., Makoae, M., & Vawda, M. (2017). Family in a changing South Africa: structures, functions and the welfare of members. *South African Review of Sociology*, 48(2), 49-69. [\[link\]](#)
- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: a 4-and 5-year follow-up. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(1), 70-77. [\[link\]](#)
- Marks, L. D., Burr, W. R., & Day, R. D. (2012). *Sacred matters: Religion and spirituality in families*: Routledge.
- Ragsdale, J. D., & Brandau-Brown, F. E. (2005). Individual differences in the use of relational maintenance strategies in marriage. *The Journal of Family Communication*, 5(1), 61-75. [\[link\]](#)
- Segev, R., Shoham, A., & Ruvio, A. (2012). What does this gift say about me, you, and us? The role of adolescents' gift giving in managing their impressions among their peers. *Psychology & Marketing*, 29(10), 752-764. [\[link\]](#)
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M., & Carrere, S. (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of family psychology*, 14(1), 59-70. [\[link\]](#)

- Smith, K. M., Freeman, P. A., & Zabriskie, R. B. (2009). An examination of family communication within the core and balance model of family leisure functioning. *Family Relations*, 58(1), 79-90. [\[link\]](#)
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family process*, 41(4), 659-675. [\[link\]](#)
- Sullivan, K. T. (2001). Understanding the relationship between religiosity and marriage: An investigation of the immediate and longitudinal effects of religiosity on newlywed couples. *Journal of family psychology*, 15(4), 610-626. [\[link\]](#)
- Tallman, I., & Hsiao, Y.-L. (2004). Resources, cooperation, and problem solving in early marriage. *Social Psychology Quarterly*, 67(2), 172-188. [\[link\]](#)
- Webb, M., Call, S., Chickering, S. A., Colburn, T. A., & Heisler, D. (2006). Dispositional forgiveness and adult attachment styles. *The Journal of social psychology*, 146(4), 509-512. [\[link\]](#)
- Weigel, D. J., & Ballard-Reisch, D. S. (2008). Relational maintenance, satisfaction, and commitment in marriages: An actor-partner analysis. *Journal of Family Communication*, 8(3), 212-229. [\[link\]](#)
- Yedirir, S., & Hamarta, E. (2015). Emotional Expression and Spousal Support as Predictors of Marital Satisfaction: The Case of Turkey. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(6), 1549-1558. [\[link\]](#)

References (in Persian)

- Bahrami, F., Darab, M., & Ahmadi, S. A. (2014). Developing a model for solving marital distress based on Ahlul-Bayt (AS) traditions and examining the effect of this model on increasing marital happiness. *Journal of Wisdom of Ahlul*, 1 (2), 1-14
- daanesh, E. (2010). Increasing the marital adjustment of couples who are incompatible with counseling from an Islamic perspective. *Psychological Studies*, 6 (2), 183-167
- Esmaili, M., Salavatian, S., & Taghavipour, M.R (2017). Comprehensive Family Pattern in Islamic Thought. *Women and Family Education*, 38, 119-148
- Faghih, A.N. (2007). Psychological Teachings Based on Quran and Hadith and Investigation of its Psychological and Educational Effects on Spouses' Relationships. *Journal of Islamic Education*, 2 (4), 130-89
- Har Amale, M. b. H.. (1409 AH). Shiites. Qom, Print: First
- Harani, Ibn al-Shaba'ah (1). Mourning; the words of the fourteen innocent. Translation: Mohammad Sadegh Hassanzadeh. Qom
- Heshmati, R., Gharabaghi, A., Jafari, J., & Ghizizadegan, M. (2017). Couples' marital distress prediction demands separation with awareness of demographic identities, full mind, and emotional resilience. *Family Counseling and Psychotherapy*, 7 (1), 22-1
- Ibn Abi al-Hadid, Abdul Hamid Ibn Allah. (1419 AH). Description of Nahj al-Balaghi. Qom: Ayatollah Marashi Library
- Jadiri, J., Fathi Ashtiani, A., Motabi, F., & Hassanabadi, H., Reza (2017). The Effectiveness of Couple Therapy with Islamic Approach on Marital Satisfaction. *Studies of Islam and Psychology*, 11 (20), 37-7

- Jafari Harifteh, M & Ahmadi, M.R. (2013). Pattern of aggression control based on religious teachings. *Psychology of Religion*, 24 (4), 105-81
- Judas, M. b. S. (454 AH). Shahab al-Akhbar. Translated by Dar-al-Hadith Research Center (2013), Qom: Dar-al-Hadith Institute of Science and Culture
- Klein, Muhammad ibn Ya'qub (1407 AH). Enough. Tehran: Osweh, Printing: Fourth
- Mahmoodzadeh, A., Hosseinian, S., Ahmadi, S. A., & Fatehizadeh, M. (2014). The effect of Islamic couple therapy on marital intimacy. *Psychology Quarterly*, 7 (1), 59-70
- Majlesi, M. B. (1403AH). *Bihar*. Beirut: Al-Ufa Institute
- Mamari, D., & Emerald, M. (2015). *Anger and its management in the Holy Quran*. Tehran: Seraj Monir Publications, First Edition
- mohaddesi, H & Yousefi Asl, M. (2010). Family Foundations Solutions. *Journal of Urmia School of Nursing and Midwifery*, 8 (4), 275-270
- Motahhari, M. R. (2010). *Guidance and advice from the Islamic-occupational-family-education perspective*. Qom: Ahl al-Bayt Educational Research and Publication Institute
- Nilipour, M. (2009). *Family Management (3)*. Esfahan: Suleiman chicken. publishing house.
- Novin, J., & Bahrami Ehsan, H (2016). Design and Evaluation of the Effectiveness of Religious-Psychological Teaching on Marital Satisfaction. *Counseling & Psychotherapy Culture*, 7 (28), 61-83
- Panahi, A. A. (2015). Ahlul-Beit (AS) style in marriage. *Studies in Islam and Psychology*, 9 (6), 134-105.
- Payandeh, Abu al-Qasim (2003). Nahj al-Fasahi (collection of apostles 'prophecy of Prophet sallallaahu' alaihi wa sallam). Tehran: Immortal Print: Fourth
- Salariferfar, M. R. (2012) *The Family in the Attitude of Islam and Psychology*. Qom: Domain and University Research.
- Salariferfar, M. R., Younesi, S. J., Sharifinia, M. H., & qarviRad, S.M. (2013). Principles and structure of "Islamic couple therapy". *Islam & psychology*, 7(12), 37-68.
- Taraghi Jah, S., Bahadori Khosrowshahi, J., & Khanjani, Z. (2016). Predicting marital satisfaction with personality traits and religiosity. *Family Counseling and Psychotherapy*, 6 (1), 127-107.