

تهیه و تدوین برنامه مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی در بستر ارزش‌های دینی برای افزایش رضامندی زوجیت

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۷/۶ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۸/۰۲

بهناز سادات جوادی^۱، غلامعلی افروز^۲، سیمین حسینیان^۳،

مسعود آذربایجانی^۴، مسعود غلامعلی لواسانی^۵

چکیده

پژوهش حاضر با هدف طراحی برنامه مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد آموزه‌های دینی، برای افزایش رضایت زناشویی به روش کیفی، از نوع تحلیل محتوا انجام شد. برای تهیه این برنامه آموزشی، علاوه بر استفاده از کتاب‌ها و مقالات علمی داخلی و خارجی، آیات قرآن کریم و احادیث ائمه معصومین علیهم‌السلام نیز مورد بررسی قرار گرفت و تلاش شد که از مهارت‌های ارتباطی که مبتنی بر آموزه‌های دینی است، استفاده شود. این مهارت‌ها شامل رعایت حقوق متقابل، صمیمیت زوجین، ایجاد صلح بین زوجین، راست‌گویی و صداقت، گرایش زوج‌ها به فضایل اخلاقی و پرهیز از رذایل اخلاقی و یاد خدا، حق‌شناسی و سپاسگزاری، نرمی زبان و بیان خوش، پرهیز از بدگمانی و... است. پس از بررسی و تجزیه و تحلیل منابع، برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد آموزه‌های دینی، در هشت جلسه دو ساعته با موضوعات شناخت اهداف ازدواج، ارتباط کلامی، حالات و روابط غیرکلامی، تعاملات عاطفی، روابط جنسی، تصمیم‌گیری و حل مشکلات، باورهای دینی و ارزش‌های اخلاقی، مدیریت خانواده و روش فرزندپروری تدوین گردید که دارای روایی محتوا و سازه مناسبی است. پیشنهاد می‌شود که با در نظر گرفتن هویت دینی و مذهبی جامعه ایران، از این برنامه با عنوان روش پیشگیرانه آموزشی پیش از ازدواج و بعد از ازدواج، برای جلوگیری از ایجاد اختلاف و افزایش رضایت زناشویی و حل مشکلات زناشویی استفاده نمود.

واژگان کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، تعاملات عاطفی، ارزش‌های دینی، رضامندی زوجیت.

۱. دانشجوی دوره دکتری مشاوره، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: Javadi_1990@yahoo.com

۲. استاد ممتاز روانشناسی استثنایی، هیئت علمی دانشگاه تهران، ایران.

Email: afrooz@ut.ac.ir

۳. استاد تمام مشاوره، هیئت علمی دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران.

Email: hosseins1381@yahoo.com

۴. دانشیار فلسفه دین، عضو هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران.

Email: mazarbayerjani110@yahoo.com

۵. دانشیار روانشناسی عمومی، عضو هیئت علمی دانشگاه تهران، ایران.

۱. مقدمه

خانواده، مهم‌ترین نهاد فطری، طبیعی، بی‌بدیل و جاودانه بشری از نظر ادیان گوناگون به ویژه دین مبین اسلام است (افروز، ۱۳۹۱). خانواده محیطی مقدس، باصفا، به تعبیر زیبایی قرآن محل سکون و آرامش واقعی (ر.ک: روم: ۲۱) و سرچشمه همه زیبایی‌ها و جایگاه تأمین نیازهای عاطفی و روانی و تجربه ارزش‌های اخلاقی و جلوه‌های محبت و ایثار و فداکاری است. خانواده، ترسیم‌گر چشم‌انداز فردای جامعه و چگونگی حاکمیت ارزش‌های فرهنگی و اخلاقی است. به همین دلیل، اصلی‌ترین مؤلفه‌های سلامت و تعالی جوامع بشری را باید در کانون خانواده و ارزش‌های حاکم بر آن جستجو نمود (افروز، ۱۳۹۲).

با پیمان ازدواج، ارتباطی شکل می‌گیرد که در مقایسه با دیگر ارتباط‌های انسانی، جایگاهی بی‌نظیر دارد. در ازدواج، ابعاد گوناگون جسمی، عاطفی، اجتماعی و ذهنی پوشش داده می‌شود و رابطه‌ای زیستی - اقتصادی - عاطفی و نیز روانی - اجتماعی بین زن و شوهر برقرار می‌شود (لوکاس، ۲۰۰۳). یکی از جنبه‌های بسیار مهم این ارتباط، رضایتی است که زن و شوهر از ازدواج خود تجربه می‌کنند (تانی گوجی، ۲۰۰۶ و همکاران، ۲۰۰۶).

با این وجود، پژوهش‌ها و تجارب بالینی بیانگر آن است که در جامعه معاصر، زوج‌ها مشکلات شدید و فراگیری را هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه و رضای انتظارها و نیازهای یکدیگر تجربه می‌کنند. بر اساس بررسی‌های سال‌های اخیر، از جمله عوامل مؤثر در بروز طلاق می‌توان به شکست و ناتوانی در ایجاد مثبت‌اندیشی و خصوصیات رفتاری مناسب و نیز درماندگی در مرمت آسیب‌های وارد شده به رابطه عاطفی زوجین در اثر خطای همسر اشاره نمود (هالفورد، ۲۰۱۲؛ وشنایدر، ۲۰۱۲؛ ورثینگتون، ۲۰۱۵ و همکاران، ۲۰۱۵). افزون بر این، به جز آن دسته از روابط زناشویی که به طلاق ختم می‌شوند، بسیاری از ازدواج‌ها و روابط زناشویی ناموفق نیز وجود دارند که همسران به دلایل گوناگون، طلاق نمی‌گیرند (گریف، ۲۰۰۱ و مالهرب، ۲۰۰۱). از این رو، توجه به رضایت زناشویی به دلیل نقشی که در سلامت روانی همسران و فرزندان دارد،

1. Lucas
2. Taniguchi
3. Halford & Snyder
4. Worthington
5. Greeff & Malherbe

اجتناب ناپذیر است (برنی، کار، و کلرک، ۲۰۰۴).

رضامندی زوجیت^۲ یکی از عوامل تعیین کننده ثبات و پایداری خانواده و همچنین سلامت روان همسران و فرزندان است (رستمی، و چراغعلی گل، ۲۰۱۴). سلامت عاطفی و روانی افراد جامعه در گرو سلامت خانواده، و سلامت خانواده وابسته به سلامت و تداوم روابط زن و شوهر است. روان شناسان و پژوهشگران حوزه خانواده، رضایت زناشویی را عامل اصلی آرامش روانی و تکامل اعضای خانواده بر شمرده اند و به عوامل مؤثر در رضایت زناشویی زوجین اهمیت می دهند (اسماعیل پور، خواجه، و مهدوی، ۱۳۹۲).

رضامندی زوجیت یعنی انطباق بین انتظاراتی که فرد از زندگی زناشویی دارد و آنچه که در زندگی اش تجربه می کند و این، شامل احساس رضایت و لذت تجربه شده زن و شوهر در هر زمانی است که همه جنبه های ازدواجشان را در نظر می گیرند. این فرایند تکاملی در اثر سازگاری زوجین، انطباق سلیقه ها، شناخت صفات شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل گیری الگوهای جدید در طول زندگی و در ابعاد مختلف زندگی مشترک به وجود می آید (آستروم، آسپلاند، و آستروم، ۲۰۱۳؛ تونگ، کامپبل، و فاستر، ۲۰۰۳؛ لاوی، ۲۰۰۴). در واقع منظور از رضامندی زوجیت، میزان رضایت متقابل زن و شوهر از جاذبه های روانی - جنسی یکدیگر و برخورداری از بیشترین احساس آرامش و امنیت روانی در زندگی مشترک است (افروز، ۱۳۹۱).

نتایج پژوهش ها نشان داده که هم عواملی مانند موضوعات رشدی درون فردی شامل ویژگی های شخصیتی، بازخوردها، باورها، ارزش ها و انتظارات و هم موضوعات رشدی بین فردی مانند عشق، صمیمیت، تعهد، عواطف، رابطه جنسی، الگوهای ارتباطی، موضوعات خانوادگی و موضوعات اجتماعی بر میزان رضامندی زوجیت مؤثرند (موریس، و کارتر، ۱۹۹۹). نکته مهم دیگر این است که رضامندی زوجیت از عوامل بسیاری تأثیر می گیرد که این عوامل ممکن است از زوجی به زوج دیگر و از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت باشد

1. Byrne, Carr & Clark
2. marital satisfaction
3. Rostami A.M & Cheraghali Gol
4. Astrom, M, Asplund & Astrom, T
5. Twenge, Campbl & Foster
6. Lowe
7. Morris & Carter

گریف^۱ و همکاران (۲۰۰۰) در تعریف سازگاری و رضامندی زوجیت عقیده دارد که زوجین سازگار، زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با یکدیگر دارند، از نوع و سطح روابطشان راضی‌اند، از نوع و کیفیت گذران اوقات فراغت رضایت داشته و همچنین مدیریت خوبی در زمینه وقت و مسایل مالی خود دارند.

ارتباطی که همسران از آن لذت ببرند، عامل اساسی و مؤثری در میزان رضامندی زوجیت است. بنابراین، یکی از مواردی که در برنامه‌های افزایش رضامندی زوجیت بر آن تمرکز می‌شود، آموزش مهارت‌های ارتباطی است. از این رو، برنامه‌ریزی برای بهبود کیفیت ارتباط و رضایت زناشویی، برای ماندگاری و دوام ازدواج ضروری است (حسین‌خانزاده، و یگانه، ۲۰۱۳). سلامت و سعادت خانواده به ارتباطات غنی و سالم اعضای آن با یکدیگر بستگی دارد (رستمی، و چراغعلی، ۲۰۱۴). برای بسیاری از افراد، روابط زناشویی منبع اصلی حمایت اجتماعی و عامل حفاظتی در مقابل بیماری‌های روانی است (مک‌گوورن، و وانانتر، ۲۰۱۲، رستمی، و چراغعلی، گل، ۲۰۱۴). «مهارت‌های ارتباطی»^۴ مجموعه‌ای از توانایی‌ها است که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد و فرد را قادر می‌سازد رفتاری شایسته داشته باشد (نکاراجیا، راجاما، و رادی، ۲۰۱۲، هارجیه، و دیکسون، ۲۰۰۴). تعاملات منفی با کاهش جنبه‌های مثبت ازدواج مانند رضایت، تعهد، دوستی و اعتماد در رابطه، احتمال طلاق را افزایش می‌دهد. همسرانی که بتوانند تعارض‌های موجود در روابطشان را با به‌کارگیری روش‌های مثبت و استفاده کمتر از تعاملات منفی مدیریت کنند، فضایی ایجاد می‌کنند که در آن فرصت بیشتری برای خودافشایی و توافق در مورد مشکلات خانواده وجود دارد و این، یکی از روش‌های مهم ایجاد صمیمیت در رابطه است (جوہانسون، ۲۰۰۳، به نقل از خوشکام، ۱۳۸۶).

ارتباط زناشویی فرایندی است که طی آن، زن و شوهر به صورت کلامی و غیر کلامی در

1. Grief
2. Hosseinkhanzadeh & Yeganeh
3. MC Govern & Vannatter
4. Communication skills
5. Nagaraja, Rajamma & Reddy
6. Hargie & Dickson
7. Johnston

قالب گوش دادن، مکث، حالت‌های مختلف چهره و بدن با یکدیگر به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند (وقایی، ۱۳۸۸). بنا به گفته گاتمن^۱ (۱۹۹۳، به نقل از تریتا^۲، ۱۹۹۹) نبود مهارت‌های ارتباطی، به رفتارهای مشکل‌دار تداوم می‌بخشد. در مطالعه طولی سه‌ساله‌ای، مارکمن، استانلی و استوراسلی^۳ (۱۹۹۸، به نقل از تریتا، ۱۹۹۹) دریافتند که مهارت‌های ارتباطی مثل گوش کردن فعال و صحبت کردن می‌تواند مؤلفه‌های پیش‌بینی‌کننده خوبی برای رضایت زناشویی باشد. همچنین آنها بیان نمودند که مهارت‌های ارتباطی ضعیف و حل مسأله ناکارآمد و نداشتن رضایت در تعامل‌ها پیش‌بینی‌کننده مشکلات ارتباطی در سال‌های پس از ازدواج است. پژوهش دیگری نشان داد که آموزش روابط، توجه به همسر و برنامه‌ریزی برای حل مشکلات، روش‌های ارتباطی را بهبود بخشیده، اضطراب، بی‌خوابی، نارساکنش‌وری اجتماعی و افسردگی زوجین را کاهش داده است (خوشکام، ۱۳۸۶). از سوی دیگر، یکی از اهداف مهم ازدواج، تحصیل آرامش روانی و سکون قلبی زن و شوهر در سایه برقراری روابط عاطفی بسیار نزدیک با هم است. قرآن کریم در آیات متعددی به این واقعیت اشاره می‌نماید: «از نشانه‌های خداوند این است که از نوع خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و میانتان مودت و رحمت نهاد» (روم: ۲۱)؛ «اوست خدایی که شما را از نفس واحدی آفرید و همسرش را از آن پدید آورد تا با او انس و آرام گیرد» (اعراف: ۱۸۹).

بنابراین از دیدگاه دین، رضامندی زناشویی حالتی است که در آن، زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و باهم بودن، احساس آرامش داشته باشند. دوام و پایداری ازدواج، مستلزم عشق و احساسات مثبت زوجین نسبت به یکدیگر است و ارتباطات خوشایند و مؤثر زوجین با هم می‌تواند در تقویت این احساس مفید باشد. گاتمن و کارکوف^۴ (۱۹۸۹) دریافتند که رفتار کلامی مثبت در همسران، به صورت مستقیم با رضایت زناشویی رابطه دارد (به نقل از اسکیلینگ^۵، ۲۰۰۳). «تعاملات عاطفی» همسران عبارت است از توجه به دیگری، به‌گونه‌ای که

1. Gottman
2. Tretta
3. Markman, Stanley & Storaasli
4. Karkof
5. Schilling
6. Emotional interaction

ذهن فرد به خودش معطوف نباشد. این توجه به دیگری، همراه با مهربانی و کمک به اوست. توضیح بیشتر اینکه در انسان کشش‌هایی وجود دارد که بر اساس توجه به خود و تأمین نیازها و منافع فردی نیست، بلکه در افقی برتر از این گرایش‌هاست؛ مانند دوستی، مهر و محبت نسبت به همسر، همدردی و همدلی با او، از خودگذشتگی و... از این نوع گرایش‌ها که توجه انسان را آگاهانه از محور «خود» خارج و به سمت «غیر» معطوف می‌کند، به «تعاملات عاطفی» تعبیر می‌شود (فقیهی، ۱۳۹۲).

در این رابطه می‌توان گفت نیازهای عاطفی و دلبستگی افراد در پرتو ازدواج، به بهترین شکل تأمین می‌شود؛ زیرا زن و مرد، محرک مثبتی برای یکدیگرند. آنان هنگام بروز مشکلات، همراه و حامی هم‌اند، با پیوند به هم، ناراحتی‌ها و نگرانی‌ها درباره آینده را کاهش می‌دهند و در ضمن رابطه با هم، نیاز به توجه و ستایش و تمجید یکدیگر را برآورده می‌کنند (آذربایجانی، ۱۳۸۲). متون اسلامی نیز این کارکرد ازدواج، یعنی مودت و رحمت را مورد تأکید قرار داده است. «مودت»، محبتی است که در مقام عمل ظاهر شود. بر این اساس، فقط با اظهار محبت، مودت حاصل می‌شود. بنابراین، می‌توان با ترغیب زوجین به اظهار محبت به هم و داشتن تعاملات عاطفی و بینش‌دهی به آنان، انس و دلبستگی ایشان به یکدیگر را تقویت نمود (سالاری فر... و همکاران، ۱۳۹۲).

در همین راستا مدرسی، زاهدیان و هاشمی^۱ (۲۰۱۴) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که وجود عشق و رابطه عاطفی بین زن و شوهر، منجر به سازگاری بین آنها می‌شود. وقتی که زوج‌ها به یکدیگر متعهدند و احساس امنیت و اطمینان می‌کنند و از طرف دیگری حمایت می‌شوند، از پذیرفتن مسؤولیت نسبت به مسایل زناشویی شانه خالی نکرده، با توجه به تعهدشان، برای حل مسایل به هم کمک می‌کنند (سلیمی... و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین، از جمله مداخلات ارتباطی که به طور مؤثر، رابطه عاطفی بین همسران را تقویت می‌کند، مدارا کردن و بخشایش دلخوری‌ها است که بالقوه، مداخله‌ای بسیار توانمند است (ورنینگتون... و همکاران، ۲۰۱۵).

از دیگر عوامل مؤثر در رضامندی زوجیت، مذهب و معنویت است (رستمی... و چراغعلی‌گل،

1. Modarresi, Zahedian & Hashemi

۲۰۱۴. مؤلفه مذهب و معنویت از مهم‌ترین عوامل فرهنگی است که به تجارب، رفتار و ارزش‌های انسان‌ها، معنا و ساختار منسجم می‌بخشد (ابراهیمی، و جان بزرگی، ۱۳۸۷). باورهای مذهبی و ارتباط با خدا، با تقویت تقوا و پاکدامنی، عشق، بخشایش، مصالحه کردن، ایثار و فداکاری و... (الیسون، بوردت، و ویلکاکس، ۲۰۱۰؛ هرناندز، ماهونی، و پارگامنت، ۲۰۱۱) موجب ترقی و بهبود کیفیت زندگی و بالا رفتن رضایت زناشویی می‌شود. در آموزش‌های مذهبی و معنوی به این اعمال مبتنی بر تقوا تأکید جدی شده و این اعمال می‌توانند پایه‌های سالمی برای زندگی زناشویی موفق ایجاد کنند (دیوید، و استافورد، ۲۰۱۵). افزون بر این، مسیر اصلی مذاهب، ارزش‌های خانوادگی و وفاداری جنسی را که از مسایل بحران‌زا در کیفیت زندگی زناشویی است، تقویت می‌کنند (بوردت، الیسون، شرکات، و گوری، ۲۰۰۷، به نقل از دیوید، و استافورد، ۲۰۱۵).

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های زیادی به بررسی مذهب و تأثیر آن بر زندگی زناشویی پرداخته‌اند و حجم وسیعی از مطالعات نشان داده که معنویت و دینداری با افزایش ثبات و استحکام زندگی زناشویی (الیسون، و همکاران، ۲۰۱۰)، سطح بالایی از بخشایش (جو، و آلفونز، ۲۰۰۷)، کاهش خشونت و پرخاشگری (الیسون، و آندرسون، ۲۰۱۱)، تشکیل و حفظ ارتباطات عاطفی بین همسران (ماهونی، ۲۰۱۰)، ایجاد راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و متعادل در برابر مشکلات (حسان اویچ، و پاچویچ، ۲۰۱۰) و روی هم رفته با افزایش رضایت زناشویی (ماهونی، ۲۰۱۰؛ ماهونی، و همکاران، ۲۰۱۰) همبستگی دارد. بنابراین می‌توان گفت مذهب، همبستگی محکم و باثباتی با پیامدهای مثبت در زندگی زناشویی دارد (برایت وایت، و همکاران، ۲۰۱۵).

از جمله مداخلاتی که در رویکرد دینی و در روابط بین همسران به آن توجه می‌شود، راستگویی، خوش اخلاقی، محبت، احترام به هم، سپاسگزاری از یکدیگر، مدارا کردن، بخشش، حفظ تعادل در ابراز احساسات منفی، نرم و ملایم صحبت کردن، گفتگو با قصد

1. Ellison, Burdette & Wilcox
2. Hernandez, Mahoney & Pargament
3. David & Stafford
4. Sherkat & Gore
5. Jose & Alfons
6. Anderson
7. Hasanovic & Pajevic
8. Braithwaite.

اصلاح و از سر خیرخواهی، مشورت کردن، گوش دادن با دقت و تمام وجود، استفاده از کلمات و عبارات پسندیده، پرهیز از مجادله و به کار بردن الفاظ توهین آمیز، توجه به آهنگ صدا و حالت بدن و چهره و برخورد با همسر با روی باز و گشاده است. تبسم می تواند در برانگیختن احساسات مثبت همسر مؤثر باشد، چنانکه چهره باز، موجب جذب عواطف و موافقت طرف مقابل می شود (آمدی، ۱۳۷۳).

۱-۱. مروری بر برنامه های قبلی رضایت زناشویی

از برنامه های قابل اجرا در افزایش رضایت زناشویی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

برنامه مواجهه ازدواج^۱؛ برنامه ارتباط بین زوجین^۲؛ برنامه TIME برای ازدواج بهتر^۳؛ برنامه آموزش صمیمیت زوجین^۴؛ برنامه ارتقای ارتباط^۵؛ برنامه انجمن غنی سازی زوجین در ازدواج^۶.

در بررسی این برنامه های آموزشی، مشخص شد که هدف همه این برنامه ها، افزایش رضایت زناشویی زوجین و بهبود کیفیت زندگی آنها است، ولی این برنامه ها در کشورهای غربی و متناسب با فرهنگ آنها تهیه شده است. از دیگر سو، در آموزه های اسلام توصیه های بسیاری در مورد ساختار خانواده و نحوه روابط اعضا و رفتارهای تسهیل کننده و روش های افزایش سلامت اعضا و کارایی کل خانواده دیده می شود. افزون بر غنای متون اسلامی، بسیاری از زوج های ایرانی، با توجه به بافت فرهنگی، علاقه و آمادگی عمل به توصیه های اسلامی را دارند. اختلاف های خانوادگی، طلاق، فرزندان بی سرپرست و بزهکاری نوجوانان نشان دهنده مشکلات اساسی در خانواده ها است که ریشه اصلی آن در کیفیت روابط بین زوج ها است (سالاری فر، ۱۳۹۱). از این رو، هدف از این پژوهش، طراحی برنامه مهارت های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد آموزه های دینی، برای افزایش رضایت زناشویی در همسران است.

1. Marriage Encounter
2. Couple communication
3. Time for a better marriage
4. Pairs
5. Relationship Enhancement
6. The Association for couples in Marriage Enrichment

۰۲. روش اجرای پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و روش آن تحلیل محتوا است. تحلیل محتوا روشی است که از طریق آن بتوان متن را تحلیل قابل اعتماد کرد و استنتاج‌هایی درباره مسایل علوم انسانی به دست آورد. (دلور، ۱۳۹۱)

در پژوهش حاضر، برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد آموزه‌های دینی و با بررسی پیشینه و مرور برنامه‌های موجود در حوزه ارتقای رضامندی زوجیت در پنج گام طراحی و تدوین شد. هدف از طراحی برنامه یادشده، ارتقای رضامندی زوجیت بود. در ادامه، روند طراحی و تدوین برنامه در قالب گام‌های طراحی و تدوین برنامه (موریسون^۲، ۱۳۹۰) توضیح داده شده است.

۲-۱. گام اول: بررسی پیشینه و برنامه‌های موجود

در گام اول پژوهش، برای به دست آوردن بینش در مورد وضعیت پژوهش‌ها در حوزه آموزش مهارت‌های ارتباطی و رضامندی زوجیت، به مطالعه و بررسی منابع، مقاله‌ها، کتاب‌ها و پژوهش‌های موجود با هدف گردآوری عوامل و مؤلفه‌های مؤثر آموزشی، شناسایی مؤلفه‌های اثربخش و نقاط قوت و ضعف برنامه‌های موجود پرداخته شد. پس از این بررسی، چارچوب نظری برای ساختن برنامه آموزشی به دست آمد و پژوهشگران را آماده کرد که به پرورش و طراحی برنامه بپردازند.

۲-۲. گام دوم: بررسی مفاهیم مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی زوجین در متون اسلامی

در گام دوم تحلیل محتوا، به منظور بومی‌سازی مفاهیم، افزون بر استفاده از قرآن کریم و کتاب‌های معتبر حاوی احادیث ائمه معصومین علیهم‌السلام، برای استخراج متون مربوط به مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد آموزه‌های دینی، از روش سبک‌شناسی کامپیوتری^۳ به همراه تورق کتاب‌های مهم دینی استفاده شد. سبک‌شناسی کامپیوتری

1. Content analysis
2. Morrison
3. Computational stylistics

روشی است که در آن پس از آرایه کلمات مورد نظر، پردازش لازم در کل متن انجام می‌شود و موارد خواسته شده، به صورت برونداد آرایه می‌گردد. بروندادها متناسب با اهداف پژوهشی از سوی پژوهشگر تحلیل می‌شود (کریپندورف، ۲۰۱۲). همچنین فرایند کدگذاری داده‌ها در جریان گردآوری داده‌ها اجرا شد. در این راستا، کلیدواژه‌های عربی کلمات مرتبط با موضوع پژوهش مثل معروف، مودت، رحمت، نکاح، صلح، صدق، عفو، شوری و... در نرم‌افزار کامپیوتری قرآن کریم مورد بررسی قرار گرفت. پس از بررسی کامپیوتری، مفاهیم فوق از طریق توزیع کتاب‌های معتبری که به بررسی آیات قرآن پرداخته‌اند، مورد واکاوی قرار گرفت که نتیجه آن به صورت تعداد دفعات تکرار این کلمات در قرآن کریم، در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

جدول شماره ۱. اسامی واژه‌ها و تکرار آنها در قرآن کریم

واژه	تعداد تکرار	واژه	تعداد تکرار
معروف	۳۸	مودت	۸
رحمه	۷۹	شوری	۳
اسوه	۳	لین و نرم بودن	۲
سکون	۲	نکح	۲۳
ایمان	۴۵	توکل	۴۴
صلح و اصلاح	۳۰	عفو	۳۵
سمع و استماع	۱۸۸	رفت	۲
صدق	۱۰۱	شکر	۷۶

در ادامه، با توجه به اهداف پژوهش، آیه‌های مرتبط با روابط زوجین، برای تهیه محتوای برنامه آموزشی انتخاب شد. همچنین از کتاب‌ها و منابع معتبر، احادیث پیامبر اسلام ﷺ و ائمه معصومین علیهم‌السلام با موضوع توصیه‌ها و آموزه‌های مربوط به روابط بین همسران، برای طراحی و تدوین برنامه آموزشی استخراج شد.

در بررسی آیات قرآن کریم و احادیث ائمه معصومین علیهم‌السلام می‌توان به این نتیجه رسید که

هدف اصلی آموزه‌های دینی در رابطه بین همسران، ایجاد رابطه‌ای رضایت‌بخش و فراهم شدن زندگی بانشاط همراه با آرامش و لذت با رنگ خدایی در همه ابعاد است. در اسلام، هدف نهایی از زندگی، عبارت است از قرب به خداوند، رسیدن به مقام خشنودی فرد از خدا و رضایت خداوند از او با رعایت آموزه‌های اسلامی در همه امور زندگی که در قرآن، کمال نهایی نفس معرفی شده است (رک: فجر: ۲۸). برای رسیدن به این هدف، اقدامات زیر باید انجام پذیرد:

۱. درک درست ابعاد شخصیتی خود و قوت‌ها و ضعف‌های خویشتن در نقش همسری؛
۲. درک درست از شخصیت همسر و قوت‌ها و ضعف‌های او در جایگاه شریک زندگی؛
۳. شناخت مسئولیت‌ها و وظایف خویش در قبال همسر و سعی در رعایت آن؛
۴. تقویت عواطف مثبت (محبت، حمایت عاطفی، همدلی، ایثار و...) بین همسران؛
۵. مهارت و تعدیل عواطف منفی (خشم، بی‌میلی، اندوه و...) در چارچوب اخلاق اسلامی؛
۶. تقویت روابط کلامی و غیرکلامی مؤثر بین همسران.
۷. توزیع عادلانه قدرت بین زوجین بر اساس آموزه‌های اسلامی؛
۸. به‌کارگیری راه‌های مؤثر حل اختلافات و تعارض‌ها (مدارا، ملایمت، مصالحه و...);
۹. کوشش در مسیر رشد و کمال علمی، اخلاقی و معنوی و دینی خویش و همسر (سالاری فر..).

و همکاران، ۱۳۹۲، ۱۰۱.

۲-۳. گام سوم: طراحی اولیه برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی در بستر ارزش‌های دینی

در این مرحله، پژوهشگران با عطف به بررسی‌ها و مطالعات انجام‌شده در متون دینی و پیشینه تحقیقاتی، مراحل مختلف برنامه را تنظیم نمودند.

۲-۴. گام چهارم: ارزیابی برنامه آموزشی توسط متخصصان و تعیین روایی برنامه

به‌منظور احراز روایی محتوای برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی در بستر ارزش‌های دینی، نسخه‌ای از برنامه به همراه چک‌لیستی که با هدف بررسی تناسب نظری و مصداق‌های رفتاری تهیه شده بود، در اختیار ده نفر از متخصصانی که از نزدیک

با مسایل مربوط به آموزش و مشاوره خانواده در ارتباط اند، قرار داده شد تا میزان تناسب هر یک از جلسات برنامه آموزشی را در مقیاس اندازه‌گیری طیف لیکرت مشخص نمایند. از این افراد خواسته شد تا محتوای هر یک از جلسات برنامه آموزشی را ارزیابی و درجه‌بندی نمایند. نتایج ارزیابی کارشناسان، جمع و میانگین آن محاسبه شد.

همان طور که جدول شماره ۲ نشان می‌دهد، میانگین نمره تناسب محتوای جلسات با هدف‌ها از نظر متخصصان بین ۴/۲ تا ۴/۷ (با میانگین ۴/۴۸) در دامنه پنج‌نمره‌ای است. بنابراین می‌توان از نظر متخصصان، جلسه هفتم را کمترین مناسبت و جلسه سوم و پنجم را مناسب‌ترین جلسات دانست. از سوی دیگر، میانگین نمرات داوران به کل بسته نیز از ۳/۸۷ تا ۵ (با میانگین ۴/۴۸) است. از این رو، می‌توان روایی محتوایی بسته آموزشی را در حد مناسب توصیف نمود.

جدول شماره ۲. درجه‌بندی متخصصان از جلسات آموزشی

داوران	جلسات آموزشی								
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	میانگین داوران
داور اول	۵	۴	۵	۵	۴	۵	۴	۵	۴/۶۲
داور دوم	۴	۵	۵	۴	۵	۴	۴	۵	۴/۵۰
داور سوم	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
داور چهارم	۳	۴	۵	۵	۴	۳	۳	۴	۳/۸۷
داور پنجم	۴	۵	۴	۴	۵	۵	۴	۴	۴/۳۷
داور ششم	۳	۴	۵	۵	۴	۴	۴	۵	۴/۲۵
داور هفتم	۵	۴	۴	۴	۵	۵	۴	۴	۴/۳۷
داور هشتم	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
داور نهم	۴	۴	۴	۴	۴	۵	۳	۴	۴/۱۲
داور دهم	۵	۵	۵	۴	۴	۵	۵	۵	۴/۷۵
میانگین جلسه	۴/۳	۴/۵	۴/۷	۴/۵	۴/۷	۴/۵	۴/۷	۴/۶	۴/۴۸

افزون بر روش فوق، برای پاسخ به این پرسش که آیا برنامه آموزشی تهیه شده در ارتباط با هدف پژوهش، از روایی لازم برخوردار است، از تکنیک روایی سازه^۱ معطوف به اندازه اثر نیز استفاده شد. هرچه اندازه اثر مربوط به اثربخشی برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد آموزه‌های دینی بر رضامندی زوجیت بیشتر باشد، نشان دهنده روایی بیشتر برنامه آموزشی مورد نظر است. لازم به توضیح است اثربخشی این برنامه آموزشی بر رضامندی زناشویی زوجین در پژوهشی توسط جوادی و همکاران (۱۳۹۴) بررسی شد که بعد از اجرای مداخله و تحلیل داده‌ها، اندازه اثر ۰/۷۵ به دست آمده است و این یافته بدین معنا است که بسته مداخلاتی طراحی شده از روایی سازه مناسبی برخوردار است.

۲-۵. گام پنجم: بازنگری و نهایی سازی برنامه آموزشی

در مرحله پنجم، محتوای جلسات آموزشی در هر جلسه با توجه به نظر متخصصان مورد بازبینی قرار گرفت و برنامه نهایی تدوین شد. برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی در بستر ارزش‌های دینی در هشت جلسه دو ساعته تنظیم شد که محتوای آن، در جدول شماره ۳ نشان داده شده است:

جدول شماره ۳: محتوای جلسات آموزش برنامه مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد آموزه‌های دینی

جلسه	محتوا
اول	معارفه، معرفی برنامه و اهداف آن، توافق بر قوانین، آموزش اهداف ازدواج از منظر دینی، تفاوت‌های روانشناختی زنان و مردان، افزایش شناخت نسبت به خود و همسر (افزایش آگاهی زوجین از خودشان، درک بهتر موقعیت‌ها و مسایل، استفاده از اطلاعات مربوط به خود برای برقراری ارتباط مؤثرتر و مناسب‌تر).
دوم	آموزش مهارت‌های ارتباطی: مهارت صحبت کردن، مهارت گوش دادن، جاذبه‌ها و دافعه‌های ارتباطی همسران، معاشرت به معروف در دو بُعد گوینده و شنونده، استفاده از کلمات و عبارات پسندیده، پرهیز از روایط کلامی نامناسب مثل گفتگوی مجادله‌آمیز، توهین، تحقیر، کنایه، عیب‌جویی و... .
سوم	آموزش حالات و روایط غیرکلامی در ارتباط، آشنایی با انواع حالات غیر کلامی در چهره و بدن، هماهنگی بین حالات غیر کلامی و محتوای گفتار همسران، استفاده مناسب از روایط غیر کلامی، تماس چشمی و نگاه‌های عاطفی و جنسی زن و شوهر به هم، اجتناب از حالات متکبرانه و داشتن تواضع به هم.

چهارم	آموزش تعاملات عاطفی، تقویت روش‌های حسن تأمین نیازهای عاطفی مثبت، انس و دلبستگی، محبت و همدلی (الف)، فهم بهتر نیازها و خواست‌های روانی-هیجانی یکدیگر، ب. برانگیختن رفتارهای خودجوش، صادقانه، مرتبط و صمیمانه‌تر در دیگری، مثبت‌نگری و حسن ظن، بهبودبخشی صمیمیت، تقویت مهارت‌های خویشتن‌داری و صبوری در برابر هیجانات منفی مانند خشم.
پنجم	ارتقای روابط جنسی همسران، بیان اهمیت روابط جنسی همسران از دیدگاه آیات و روایات و نظریه‌پردازان، عوامل بازدارنده رابطه مطلوب جنسی (عوامل جسمانی، عوامل روان‌شناختی و اجتماعی-فرهنگی)، آموزش اسطوره‌های جنسی غلط، آموزش نکات بهبود ارتباط جنسی.
ششم	آموزش شیوه تصمیم‌گیری و حل مشکلات، فنون مذاکره و روش حل مسأله، اصل مهم مشورت در خانواده، حل تعارض‌های عاطفی.
هفتم	تقویت باورهای دینی و بینش‌دهی به نقش آنها در روابط انسانی و زناشویی مثل ایمان، توکل و رضایت، الگو گرفتن از انبیا و ائمه اطهار <small>علیهم‌السلام</small> ، انجام فرایض و عبادات، تقویت ارزش‌های اخلاقی در دو بعد صفات و رفتارهای متمرکز بر خود، مثل تمرکز بر اصلاح خود و رعایت انصاف و عدالت و صفات و رفتارهای متمرکز بر همسر مثل حسن خلق، صبر، رفق و مدارا، گذشت و بخشایش.
هشتم	مدیریت خانواده و روش فرزندپروری: آموزش مفهوم مرزها، منظومه خانوادگی، انجام کارهای خانه با توافق و برنامه‌ریزی، آموزش قرارداد رفتاری، نظم‌بخشی و برنامه‌ریزی، هماهنگی زوجین در امور مالی و فعالیت‌های اقتصادی، اوقات فراغت و تفریح، صله رحم و ارتباط با خانواده‌های زوجین، آموزش روش‌های تربیتی مناسب برای فرزندان، هماهنگی همسران در تربیت فرزندان و توجه به رشد و بالندگی آنان. آموزش روش

۲-۶. گام ششم: بررسی اثربخش برنامه تدوین شده

در جدول شماره ۴ تحلیل کوواریانس مرتبط با تأثیر برنامه آموزشی بر متغیر رضامندی زوجیت نشان داده شده است. در این راستا پس از حذف اثرات پیش‌آزمون، تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد آموزه‌های دینی در مرحله پس‌آزمون مورد مطالعه قرار گرفته است.

جدول شماره ۴. تحلیل کوواریانس مرتبط با تأثیر برنامه آموزشی بر رضامندی زوجیت

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	sig	Eta
پیش‌آزمون	۱۲۳۵۶/۲۶	۱	۱۲۳۵۶/۲۶	۲۲۱/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۷
گروه	۵۶۸۱/۶۵	۱	۵۶۸۱/۶۵	۱۰۱/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵
خطا	۱۸۴۲/۹۵	۳۳	۵۵/۸۴	-	-	-

پس از حذف اثر پیش‌آزمون و تحلیل کوواریانس میزان $F = ۱۰۱/۷۳$ شد که در سطح آماري $p < ۰/۰۰۱$ ، از نظر آماري معنادار است. بنابراین می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد آموزه‌های دینی سبب افزایش رضامندی زوجیت افراد می‌شود.

۳. بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این تحقیق، تهیه و تدوین برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی در بستر ارزش‌های دینی بود. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل کیفی پژوهش نشان داد که آنچه درباره ارتباط همسران در آیات قرآن کریم و احادیث ائمه معصومین علیهم‌السلام مطرح شده، برای ایجاد آرامش، اعتماد و اطمینان، محبت، احترام، توجه به نیازهای یکدیگر و برآورده نمودن آنها، افزایش شناخت از خود و همسر، معاشرت به معروف و استفاده از کلمات و عبارات پسندیده، توجه به حالات و روابط غیر کلامی، اهمیت دادن به تعاملات عاطفی و روابط جنسی همسران، حل تعارض‌های عاطفی، ایمان، صبر، عفو و بخشایش، پاکدامنی و پرهیز از بدگمانی است. این آموزه‌ها همچنین برای حذف موانعی است که ارتباط زناشویی را خدشه‌دار می‌نماید. آموزه‌های دینی بیانگر اهمیت حفظ و پایداری روابط همسران است، به طوری که در آیات متعدد و احادیث بسیار، به این مهم پرداخته شده و در مورد خصوصی‌ترین و جزئی‌ترین روابط همسران نیز برای ایجاد آرامش و استحکام خانواده رهنمودهایی ارائه شده است.

پژوهشگران نیز معتقدند از آنجا که دو نهاد مذهب و خانواده بر ارزش‌های مشابهی تأکید می‌کنند، بنابراین رابطه نزدیکی بین آن دو پیش‌بینی می‌شود. این جهت‌گیری، منجر به این نگرش شده که مذهب و آموزه‌های دینی می‌تواند روابط زناشویی را تقویت و استحکام بخشد (مصلحی، ۱۳۹۲، و احمدی، ۱۳۹۲). دین بهترین عامل ثبات و پایداری در ازدواج و زندگی زناشویی است؛ زیرا عمل به باورهای دینی، موجب افزایش مشارکت کلامی، افزایش میزان شادکامی، کاهش چشمگیر پرخاشگری کلامی و تعارض‌ها و اختلافات زناشویی شده، در نهایت سبب فزونی رضامندی زناشویی می‌شود (کیم^۱، ۲۰۰۴). به نقل از تاناگویی، جان بزرگی، و مهدویان (۱۳۹۰)، لامبرت و دولاهیت^۲ (۲۰۰۶) نیز در پژوهش خود به نتایج مشابهی دست یافتند. آنها بیان کردند که نگرش مذهبی همسران، به حل مسأله و حل تعارض کمک می‌کند. مذهب، عامل محافظت‌کننده در ازدواج است؛ به گونه‌ای که ارتباط مثبت با رضایتمندی زناشویی و

1. Kim

2. Lambert & Dollahite

استحکام و ثبات زندگی خانوادگی دارد (براملت، و موشر، ۲۰۰۲؛ فولر، فراست، و بور، ۲۰۱۵).

در دهه‌های اخیر، افزایش ناسازگاری در زندگی همسران، موجب شکل‌گیری و پیکربندی حجم وسیعی از مطالعات درباره چگونگی ارتباط و تعامل زوج‌ها شده و چندین دهه است که چگونگی ارتباط، از پرشمارترین عوامل پیش‌بینی‌کننده مشکلات زندگی زناشویی و نیز ناشادمانی زوج‌ها است، تا جایی که در پژوهش‌های متعددی اشاره شده است که چگونگی ارتباط زوج‌ها، با کیفیت و پایداری ازدواج (کریستنسن^۱، و همکاران، ۲۰۰۶؛ گاتمن، و نوتاریوس^۲، ۲۰۰۲) و نیز سلامت جسمانی و روانی آنها رابطه‌ای مستقیم دارد (صادقی، مظاهری، و موتابی، ۱۳۹۲). ارزیابی و مقایسه کارایی خانواده میان زوج‌های راضی از زندگی زناشویی و زوج‌های ناراضی و در حال طلاق نیز نشان می‌دهد که ناآشنایی هر یک از زوجین با مهارت برقراری ارتباط مؤثر، ابزار عواطف، حل مسأله و پذیرش نقش‌های خانوادگی در سوق دادن آنها به طلاق نقش چشمگیری دارد (بهار، ۱۳۸۰).

از سوی دیگر، براساس نتایج بررسی‌ها، آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی، تأثیر مثبتی بر ایجاد انس و دلبستگی، سازگاری و رضایت زناشویی همسران دارد. سلیمی و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که همبستگی خانوادگی و مهارت‌های ارتباطی، پیش‌بینی‌کننده خوبی برای رضایت زناشویی است. همبستگی بین زوجین نیز می‌تواند سازگاری زناشویی آنها را افزایش دهد. همبستگی بالا در خانواده، به این معنا است که تعهد، همدلی و پیوند عاطفی بین اعضای خانواده، بالا است و آنها نسبت به ارزش‌ها و علایق یکدیگر حساس و مراقب‌اند.

امروزه بخش زیادی از مشکلات خانواده‌ها، به دلیل ناکارآمدی ارتباط همسران با یکدیگر است. زوجین با آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی در این برنامه، به روش‌های تازه و مؤثری می‌رسند که با کاربرد آنها می‌توانند احساس نشاط و رضایت بیشتری کنند و در عین حال که به ارضای نیازهای خودشان می‌رسند، دیگری را هم از برآورده شدن نیازهایش محروم نکنند. آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین کمک می‌کند تا دلایل

1. Bramlett & Mosher
2. Fuller, Frost & Burr
3. Christensen
4. Gottman & Notarius

زیربنایی تعارضات مخرب خود را شناسایی کرده، از شیوه‌های سازنده‌تری برای برخورد با آن استفاده کنند. در واقع آموزش مهارت‌های ارتباطی به آنان می‌آموزد تا پیام‌های خود را با دقت بیشتر، مؤثرتر و کارآمدتر منتقل کنند. یادگیری این مهارت‌ها، منجر به مبادله رفتارهای مثبت و خوشایند و کاهش رفتارهای منفی می‌شود. افزایش تبادلات رفتاری مثبت نیز نیازهای عاطفی همسران را ارضا کرده، باعث ایجاد احساس مثبت نسبت به دیگری می‌شود.

با توجه به این مطالب، می‌توان گفت ناآگاهی از مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی و به‌کارنبستن آنها در زندگی مشترک، ممکن است منجر به ایجاد مشاجره، تنش و اختلاف گردد. استرس ناشی از این تنش نیز به نوبه خود، عوارض جسمانی و روانی بسیاری را به همراه دارد و سلامت روان همسران را به خطر می‌اندازد. (فالکونیر، و همکاران، ۲۰۱۵) تأثیر اضطراب ناشی از بحث‌ها و مشاجره‌های روزانه بین ۱۱۰ زوج در کشور سوئیس را بررسی کردند. نتایج نشان داد که این اضطراب، به‌طور مستقیم منجر به کاهش بهزیستی جسمانی و روانی (افزایش نشانه‌های اضطراب) و به‌طور غیرمستقیم سبب کاهش رضایت ارتباطی از طریق افزایش استرس درونی ناشی از مشکلات ارتباطی می‌شود.

به یقین، آموزش‌های روان‌شناختی گرفته‌شده از متون دینی، به دلیل انطباق با فطرت و امیال طبیعی، بهتر از سایر آموزش‌ها خواهد توانست تنش در بین همسران را زدوده، آرامش را به آنها بازگرداند. دین اسلام آموزه‌های فراوانی در حوزه مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی و رضایت همسران از زندگی زناشویی دارد؛ آموزه‌هایی که یا نادیده انگاشته شده‌اند و یا به درستی ادراک و اجرا نشده‌اند. براساس بررسی و تحلیل متون دینی می‌توان گفت هر گفتار و رفتاری که برای محبت و خدمت به همسر و رفع نیازهای او انجام شود، دارای اجر و ثواب بسیار است و موجب نزدیکی و تقرب به پروردگار متعال می‌شود. وقتی هدف، جلب رضایت خداوند و تقرب به درگاه اوست، در نتیجه تمام سعی و تلاش خود را می‌کند تا به این مقصد متعالی برسد. همسران باایمانی که در این مسیر قدم برمی‌دارند، می‌دانند که رسیدن به این مقام، نیاز به کسب آگاهی و تلاش در این زمینه دارد. بنابراین

بهترین روش، یادگیری و الگوگیری از کسانی است که این مسیر را به خوبی طی نموده‌اند و همانا نمونه عالی این انسان‌ها، حضرت رسول اکرم ﷺ و ائمه معصومین علیهم‌السلام می‌باشند. در نهایت با توجه به اهمیت موضوع رضایت زناشویی و مطرح کردن جایگاه بااهمیتی که خشنودی همسران در کسب آرامش و تکامل معنوی و نیز در سلامت روانی و جسمانی آنها دارد، برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد آموزه‌های دینی، با بهره‌گیری از متون علمی و دینی، (طبق جدول شماره ۲) تهیه شده است که به بهبود روابط زوجین و افزایش رضایت زناشویی آنان کمک خواهد کرد. این برنامه به صورت کاربردی در اختیار مشاوران و متخصصان خانواده قرار می‌گیرد که با در نظر گرفتن هویت دینی و مذهبی مردم کشور ایران، می‌توان از مجموعه‌ای از آموزه‌های دینی را در جایگاه روش درمانی برای حل مشکلات و افزایش رضایت زناشویی و سازگاری زوجین، یا در جایگاه روشی پیشگیرانه در برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج و برای جلوگیری از ایجاد اختلاف میان زوج‌ها استفاده نمود.

فهرست منابع

* قرآن کریم

۱. آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۲). روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۲. آمدی، عبدالواحد (۱۳۷۳). غررالحکم و دررالکلم. مترجم: خوانساری، محمدتقی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۳. ابراهیمی، ابوالفضل، و جان بزرگی، مسعود (۱۳۸۷). رابطه مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی. نشریه روانشناسی و دین، ۱۰(۲)، ۱۰۷-۱۱۹.
۴. اسماعیل پور، خلیل، و خواجه، وجیهه، و مهدوی، نفیسه (۱۳۹۲). پیش‌بینی رضایت زناشویی همسران بر اساس باورهای ارتباطی و مهارت‌های ارتباطی. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۹(۳۳)، ۴۴-۲۹.
۵. افروز، غلامعلی. (۱۳۹۱). روانشناسی ازدواج و شکوه همسری. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۶. افروز، غلامعلی. (۱۳۹۲). خانواده برای همه و همه برای خانواده. خلاصه مقالات اولین کنگره الگوی اسلامی پیشرفت، تهران.
۷. بهاری، فرشاد. (۱۳۸۰). ارزیابی و مقایسه کارآیی خانواده بین زوج‌های غیرطلاق و زوج‌های در حال طلاق. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۸. ثناگویی، محمد، جان بزرگی، مسعود، و مهدویان، علیرضا (۱۳۹۰). رابطه پایبندی مذهبی با الگوهای ارتباطی زوجین. نشریه روانشناسی و دین، ۴(۴)، ۱۰۳-۱۲۰.
۹. خوشکام، سمیرا (۱۳۸۶). تأثیر آموزش برنامه ارتباط بر روابط زوجین شهر اصفهان. نشریه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۶(۲۴)، ۱۲۳-۱۳۷.
۱۰. دلاور، علی (۱۳۹۱). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی. تهران: انتشارات رشد.
۱۱. سالاری فر، محمدرضا، یونسی، سید جلال، شریفی‌نیا، محمدحسین، و غروی، سید محمود (۱۳۹۲). مبانی و ساختار زوج درمانی اسلامی. دو فصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات اسلام و روانشناسی، ۷(۱۲)، ۳۷-۶۸.
۱۲. صادقی، منصوره السادات، مظاهری، محمدعلی، و موتابی، فرشته (۱۳۹۲). نقش تعامل زوجین در کاربرد مهارت‌های ارتباطی. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۹(۲)، ۱۸۸-۱۷۳.
۱۳. فقیهی، علی نقی (۱۳۹۲). نگاه تربیتی به روابط عاطفی زوجین در آموزه‌های دینی. دو فصلنامه علمی-پژوهشی تربیت اسلامی، ۸(۱۷)، ۷۵-۱۰۱.
۱۴. مصلحی، جواد، و احمدی، محمدرضا (۱۳۹۲). نقش زندگی مذهبی در رضامندی زناشویی زوجین. نشریه روانشناسی و دین، ۲(۲)، ۹۰-۷۵.
۱۵. منصوری‌نیا، آذر دخت، و همکاران (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر میزان رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان. نشریه یافته‌های نو در روانشناسی، ۱۹(۶)، ۷۸-۶۵.
۱۶. موریسون، گری (۱۳۹۰). طراحی آموزش اثربخش. مترجم: رحیمی دوست، غلامحسین. اهواز: انتشارات دانشگاه شهید چمران.
۱۷. وفایی، طیبه (۱۳۸۸). مقایسه الگوهای ارتباطی همسران جانباز و عادی. نشریه طب جانباز، ۵(۲)، ۲۰-۲۶.
18. Astrom, M., Asplund, K., & Astrom, T. (2013). Psychosocial function and life satisfaction after stroke. *Stroke*, 23(4), 527-531.
19. Braithwaite, S.R., & et al (2015). The Influence of Religion on the Partner Selection Strategies of Emerging Adults. *Journal of Family Issues*, 36(2), 212-231.
20. Bramlett, M.D., & Mosher, W.D. (2002). Cohabitation, marriage, divorce, and remarriage in the United States (Vital and Health Statistics, Series 23, No. 22). Hyattsville, MD. National Center for Health Statistics.
21. Byrne, M., Carr, A., & Clark, M. (2004). The efficacy of behavioral couple's therapy and emotionally focused therapy for couple distress. *Contem Fam Therapy*. 26(4), 361-384.
22. Christensen, A., & et al (2006). Cross-cultural consistency of the demand/withdraw interaction pattern in couples. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 1029-1044.
23. David, P., & Stafford, L. (2015). A relational approach to religion and spirituality in marriage. The Role of couple's religious communication in marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 36(2), 232-249.

24. Ellison, C.G., & Anderson, K.L. (2001). Religious involvement and domestic violence among U.S. couples. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40: 269-286.
25. Ellison, C.G., & et al (2010). The couple that prays together. Race and ethnicity, religion, and relationship quality among working- age adults. *Journal of Marriage and Family*, 72: 963-975.
26. Falconier, M.K., & et al (2015). Stress from daily hassles in couples. its effects on intradyadic stress, relationship satisfaction, and physical and psychological well-being. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(2), 221-235.
27. Fuller, J.N., Frost, A.M. H., & Burr, B.K. (2015). Exploring the Impact of Religiosity and Socioeconomic Factors on Perceived Ideal Timing of Marriage in Young Adults. *Journal of Student Research*, 4(1), 120-129.
28. Gottman, J.M., & C.I. Notarius (2002). Marital in 20TH Century and Research and for 21st Century. *Family Process*, 41: 156-197.
29. Greeff, A.P., & Malherbe H.L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *J Sex & Marital Therapy*, (27), 247-257.
30. Greeff, A.P., & et al (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 26: 157-169.
31. Halford, W.K., & Snyder, D. (2012). Universal processes and common factors in couple therapy and relationship education. *Behavior Therapy*, 43: 1-12.
32. Hargie, O. & Dickson, D. (2004). *Skilled interpersonal communicatin. research, theory and practice*. East Sussex: routledge.
33. Hernandez, K.M., Mahoney, A., & Pargament, K.I. (2011). Sanctification of sexuality. implications for newlyweds' marital and sexual quality. *J Fam Psychol*, 25(5), 775-780.
34. Hosseinkhanzadeh, A.A. & Yeganeh, T. (2013). The Effects of Life Skills Training on Marital Satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84: 769-772.
35. Jose, O.A., & Alfons, V. (2007). Religiosity and forgiveness among first-married and remarried adults. *Mental Health, Religion & Culture*, 10: 379-394.
36. Krippendorff, K. (2012). *Content analysis. An introduction to its methodology*. Sage.
37. Lambert, N.M., & Dollahite, D.C. (2006). How religiosity helps couples prevent, resolve, and overcome marital conflict. *Family Relations*, 55: 439-449.
38. Lowe, R. (2004). *Family Therapy*. London: SAGE publications
39. Mahoney, A. (2010). Religion in families, 1999 to 2009. A relational spirituality framework. *Journal of Marriage and Family*, 72(4), 805-827.
40. Mahoney, A., & et al (2001). Religion in the home in the 1980s and 1990s. A meta-analytic review and conceptual analysis of links between religion, marriage, and parenting. *Journal of Family Psychology*, 15(4), 559-596.
41. McGovern- Perrone, K.M., Boo, J.N., & Vannatter, A. (2012). Marital and Life Satisfaction Among Gifted Adults. *Roeper Review*, 34(1), 46-52.
42. Modarresi, F., Zahedian, H., Hashemi Mohammadabad, N. (2014). Amount of marital adjustment and love quality in volunteers of divorce with history of marital infidelity and no history of marital infidelity. *Journal of Amaghan-e- Danesh Yasuj medical sciences*, 19(1), 78-88.
43. Morris, M.L. & S.A. Carter (1999). Transition to Marriage. A literature Review. *Journal of Family and Consumer Science Education*, 17: 1-24.
44. Nagaraja, A., Rajamma, N.M. & Reddy, S.V. (2012). Effect of Parents' Marital Satisfaction, Marital Life Period and Type of Family on their Children Mental Health Status. *J Psychology*, 3(2), 65-70.
45. Rostami, A.M. & Cheraghali Gol, H. (2014). Prediction of Marital Satisfaction based on Spiritual Intelligence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116: 2573-2577.

46. Salimi, H., & et al (2015). Prediction of Marital Satisfaction base on Religious Beliefs, Communication Skills, Family Solidarity, Coping Strategies, and Decision Making and Problem Solving (Factors Family Process). *GMP Review*,1(17),75-90.
47. Schilling, A., Baucom, H., Burnet, C., Sandin, A & Rogland, L. (2003). Altering the course of marriage. the effect of (PREP) communication skills acquisition on couple's risk of becoming martially distressed. *Journal of intercultural relation*, 17: 41-52.
48. Taniguchi, S., & et al (2006). A study of married Couples' perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. *Journal of Experiential Education*, 28 (3), 253- 256.
49. Tretta, L. (1999). Marital communication. the relationship between spouses' behaviors. *cognitions and marital satisfaction*.
50. Twenge, J.M., Campbl, K.W., & Foster, C.A. (2003). Parenthood and marital satisfaction. A Meta analytic review. *Journal of Marriage and the Family*, 65(3), 574-583.
51. Worthington Jr, E.L., & et al (2015). Forgiveness-Reconciliation and Communication-Conflict-Resolution Interventions Versus Retested Controls in Early Married Couple. *Journal of Counseling Psychology*.



