


اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی علوی بر رضایتمندی از زندگی (با محوریت مطالعه زنان متأهل شهر شهر کرد)

kavehfarsani@sku.ac.ir

ذبیح‌الله کاوه فارسانی / استادیار گروه مشاوره و راهنمایی دانشگاه شهر کرد

سیدمجتبی جلالی / استادیار گروه معارف دانشگاه شهر کرد

s.m.jalali@sku.ac.ir  orcid.org/0000-0002-3435-5817 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۳۰ - پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۰۶

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی «آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امیرمؤمنان علی^ع» بر رضایت زناشویی زنان متأهل شهر شهر کرد بود. روش پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل شهر شهر کرد بود که از میان آنان ۴۰ زن متأهل داوطلبانه به‌عنوان نمونه انتخاب و با جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (با تعداد برابر) قرار گرفتند. در این پژوهش، از پرسشنامه «رضایت زناشویی» انریچ (نمونه کوتاه) استفاده شد و آزمودنی‌های دو گروه قبل و بعد از آموزش، آن را تکمیل کردند. آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت هفت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت یک جلسه در هر هفته، آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی^ع را فراگرفتند. اما بر روی گروه گواه هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت. نتایج تحلیل کواریانس (ANCOVA) نشان داد بین دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ رضایت زناشویی تفاوت معناداری وجود داشت ($P < ۰/۰۰۱$) و میزان رضایت زناشویی گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون و گروه گواه به‌طور معناداری افزایش یافت. نتیجه اینکه آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی^ع بر افزایش رضایت زناشویی زنان متأهل مؤثر بود.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های زندگی از دیدگاه امیرمؤمنان علی^ع، رضایت زناشویی، زنان متأهل.

ازدواج مهم‌ترین سازه بنیادین تمدن بشری (اندرسون، ۲۰۱۳) و یک نهاد اجتماعی است که برای جامعه سودمند است (شوارتز، ۲۰۰۵). ازدواج مبنای تشکیل یک خانواده و یک مکان امن و قابل اعتماد از نظر تولیدمثل و پرورش کودکان برای والدین (پانزیتی و ماچ، ۲۰۰۶؛ بتمن و کواسنیکا، ۲۰۱۱) به‌شمار می‌آید و همچنین به‌طور قانونی به زن و شوهر اجازه داشتن روابط جنسی را می‌دهد و وفاداری بین آنان را ترویج می‌کند (استوتزر و فرای، ۲۰۰۶). ازدواج با انتخاب شریک آغاز می‌شود که یکی از جدی‌ترین و مهم‌ترین تصمیمات در زندگی یک فرد است (فیشمن و همکاران، ۲۰۰۸).

افراد از طریق ازدواج با یکدیگر، معمولاً انتظار دارند رابطه‌شان لذت‌بخش باشد (هوستون و همکاران، ۲۰۰۱). از این رو «رضایت زناشویی» (mctionarital satisfa) یک پیش‌بینی‌کننده مهم برای «ثبات زناشویی» (marital stability) یا به‌طور خاص، «طلاق» (divorce) است (تج و هالپرن مکن، ۲۰۱۲). «رضایت زناشویی» یک مسئله پیچیده و چندوجهی است که به روش‌های متفاوتی بررسی شده است (ریبل، جونپور و بریتو، ۲۰۱۴).

«رضایت زناشویی» ازدواجی را توصیف می‌کند که در آن هر دو همسر نسبت به ازدواج خود نسبتاً راضی هستند (آماتو، ۲۰۰۴). درست است که رضایت زناشویی به معیاری برای موفقیت و ثبات زناشویی تبدیل شده است، اما رضایت زناشویی در طول عمر یک زندگی زناشویی، همیشه به صورت یکسان باقی نمی‌ماند (همان)؛ زیرا رضایت از رابطه معمولاً در اوایل ازدواج بالاتر است و در طول زمان کاهش می‌یابد (هالفورد و همکاران، ۲۰۰۷). یافته‌های پژوهش‌های گوناگون عوامل تأثیرگذار متفاوتی، از جمله متغیرهای جمعیت‌شناختی، مانند سن و تحصیلات (هیتون، ۲۰۰۲)، نژاد (برین و همکاران، ۲۰۰۸)، مذهب (پری، ۲۰۱۵؛ بریت ویت و همکاران، ۲۰۱۵؛ فینچام و همکاران، ۲۰۱۱)، تجربه یا فقدان روابط جنسی رضایت‌بخش (دی زارا، ۲۰۱۰)، میزان و سطح تعارضات زناشویی و نبود مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر افراد در خصوص رضایت زناشویی را نشان داده‌اند (هچ و بلکروفت، ۲۰۰۴).

چون افراد متأهل احتمال کمتری وجود دارد که مایل به طلاق باشند، از این رو کسانی که در ازدواجشان باقی مانده‌اند نسبت به کسانی که طلاق گرفته‌اند، رضایت بیشتری را گزارش داده‌اند (برومن، ۲۰۰۲). با این حال به نظر می‌رسد عوامل مثبت و منفی تأثیرگذار بر رضایت زناشویی در فرهنگ‌های گوناگون، متفاوت است. برای مثال در کشورهای غربی رسیدن به ایده‌آل‌ها و شادی میان زن و شوهر به‌مثابه شاخصی از رضایت زناشویی در نظر گرفته می‌شود؛ اما در کشور جمع‌گرایی مانند چین نحوه برخورد با وابستگان به‌منزله شاخصی از رضایت زناشویی است (ریبل، جونپور و بریتو، ۲۰۱۴).

بنابراین در آموزش‌هایی که در سطح کشور ما ایران انجام می‌شود باید به فرهنگ اسلامی و ایرانی خویش و تعالیمی که از ائمه اطهار علیهم‌السلام برای ما به یادگار مانده است، توجه کنیم. در دین مبین اسلام بر رضایتمندی افراد در

زندگی زناشویی بارها تأکید شده است. در همین رابطه یکی از دستوراتی که برای رضایتمندی زناشویی می‌توان در آیات و روایات جست‌وجو کرد، اعتقادات و باورهای مذهبی و دینی است. دین اسلام با تأکید بر انجام آموزه‌هایی مانند احکام، آداب و رسوم و اخلاقیات، به‌ویژه در بُعد روابط خانوادگی، این مهم را یکی از روش‌های ایجاد سازگاری و رضایت می‌داند که پژوهش‌های گسترده‌ای نیز در این باره انجام شده است (حسینی سده و آشتیانی، ۱۳۸۸).

در قرآن کریم آیه ۲۱ سوره «روم» به رضایتمندی زناشویی اشاره شده است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»؛ و از نشانه‌های او آن است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و میان شما و همسرانتان علاقه شدید و رحمت قرار داد. بی‌شک در این نعمت الهی برای گروهی که می‌اندیشند نشانه‌های قطعی است.

از این آیه برداشت می‌شود زن و شوهر باید از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس آرامش داشته باشند. در منابع اسلامی، چه در آیات و چه در روایات، معصومان علیهم‌السلام در زمینه خانواده و جایگاه و ارزشی که این نهاد مقدس دارد، به صورت گسترده‌ای پرداخته‌اند؛ اما این پژوهش با تمرکز بر کلمات و سلوک و مهارت‌های مبتنی بر دیدگاه امیرمؤمنان علی علیه‌السلام در پی اثربخش بودن این موارد بر روی رضایت زناشویی برای تحکیم بنیان خانواده است. بدین‌روی در ادامه، پژوهش بیشتر بر این دیدگاه متمرکز خواهد شد.

قرآن کریم در آیه ۷ سوره «احزاب» می‌فرماید: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَ الْيَوْمَ الْآخِرَ وَ ذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا»؛ همانا برای شما در (سیره) رسول خدا الگویی نیکوست، (البته) برای کسانی که به خدا و روز قیامت امید دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند.

از این آیه چنین برداشت می‌شود که داشتن الگو ضروری است و در زندگی مسلمانان رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم را الگو معرفی می‌کند. بنابراین با توجه به وجود خطراتی که بنیان خانواده در عصر کنونی با آن مواجه است، رجوع به سبک زندگی خانوادگی امیرمؤمنان علیه‌السلام و حضرت فاطمه علیها‌السلام می‌تواند الگویی باشد که در زندگی زناشویی هر زوجی، هم در مسیر مشکلات و هم در مسیر بهبود رضایتمندی زن و شوهر از یکدیگر کارگشاست.

۱. عوامل مؤثر در رضایتمندی زناشویی از دیدگاه امام علی علیه‌السلام

در ادامه به برخی از عوامل مؤثر در رضایتمندی زناشویی از دیدگاه امام علیه‌السلام اشاره می‌شود:

۱-۱. مدارا کردن با همسر

مدارا بیشترین تأثیر را در اصلاح یا کاستن ناسازگاری همسران دارد. بدون رفق و مدارا نمی‌توان از زندگی بهره برد و زندگی بدون بهره‌مندی (آرامش، دوستی، عشق و محبت و مسئولیت‌پذیری و غیره) تنها از شکل برخوردار، ولی فاقد روح و معناست. از موضع دین‌پژوهی آثار و برکات بی‌شماری بر اخلاق مدارا و سازگاری مترتب است؛ نشان کرامت و بزرگواری، زینت‌دهنده زندگی، مایه میمنت، قرین خیر و برکت در زندگی، موجب خیر و فزونی و منفعت است (گنجور و همکاران، ۱۳۹۰).

از این رو امیرمؤمنان علیه السلام مدارا با همسر را در همه حال تأکید فرموده‌اند: «با زنان در همه حال مدارا کنید، خوش‌زبان و نرم‌خو باشید و در تمام امور نیکی کنید» (تمیمی آمدی، ۱۳۴۶، ج ۶، ص ۳۰۶) یا در جایی دیگر امام علی علیه السلام به فرزندان محمد بن حنفیه می‌فرماید: «در هر حال، با همسرت مدارا کن و با او مصاحبت خوبی داشته باش تا زندگی باصفا و سرشار از محبت داشته باشی» (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۱۳، ص ۷۵).

۲-۱. تعاون و همکاری در خانواده

سعادت زندگی زناشویی براساس تعاون زن و شوهر در همه امور شکل می‌گیرد. یک خانواده سالم و پویا خانواده‌ای است که همه اعضای آن در کارها، مشکلات و گرفتاری‌ها و در مجموع، در تمام امور زندگی با همدیگر مشارکت و همکاری داشته باشند. بنابراین اساس تعاون و همکاری اولیه در محیط خانواده آموخته می‌شود. معصومان علیهم السلام در خانه و با اعضای خانواده خویش کمال همکاری را داشتند.

آیت‌الله مطهری در کتاب *انسان کامل* درباره روحیه همکاری امام علی علیه السلام در خانواده می‌نویسد:

علی بن ابی‌طالب علیه السلام در خانه با همسرش زهرا علیها السلام همکاری می‌کند. کار خانه را زهرا علیها السلام به اختیار خودش انتخاب کرده و علی علیه السلام به او تحمیل نمی‌کند. در عین حال علی علیه السلام می‌خواهد فشاری بر همسر عزیزش وارد نیاید (مطهری، ۱۳۹۸، ص ۲۸۵).

نیز نقل شده است که روزی رسول اکرم صلی الله علیه و آله وارد منزل امیرمؤمنان علیه السلام شدند. ایشان و حضرت زهرا علیها السلام مشغول آسیاب کردن غله بودند. پرسیدند: کدام‌یک از شما خسته است؟ حضرت علی علیه السلام پاسخ دادند: ای پیامبر! فاطمه خسته است. حضرت به او فرمودند: «دخترم! برخیز». ایشان برخاست و پیامبر صلی الله علیه و آله به جای ایشان به آسیاب کردن پرداخت (مجلسی، ۱۳۶۴، ج ۳، ص ۵۰-۵۱).

۳-۱. حاکمیت روح عاطفی و ابراز محبت در خانه

بزرگ‌ترین عامل خوشبختی و راز کامیابی خانواده در گرم و باصفا نگاه داشتن کانون خانوادگی، اخلاق پسندیده، محبت و وفاداری در آن است. محبت یک میل درونی به سوی چیزی لذت‌بخش است و در محیط خانواده اظهار محبت بنیان زناشویی را استوارتر می‌کند (معارف و قماشچی، ۱۳۹۵).

از دیدگاه **آیت‌الله جوادی آملی** قرآن کریم نسبت به زن و شوهر نیز که محور خانواده هستند، امر به وصل کرده است: «عَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ» (نساء: ۱۹). پس کسی که در خانه با همسر خود رفتار متعارف نداشته باشد، قطع «مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ» (بقره: ۲۷) کرده است. همچنین حقوق مشترکی را برای دو طرف قرار داده است: «وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ» (بقره: ۲۲۸) که رعایت نکردن هریک از آنها موجب قطع «مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ» (بقره: ۲۷) است؛ زیرا اصل تشکیل خانواده و تحکیم آن به امر خدای سبحان است (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ج ۲، ص ۵۶۰).

در آیه شریفه «هُنَّ لِيَاسُ لَكُمُ وَ أَنْتُمْ لِيَاسُ لَهُنَّ» (بقره: ۱۸۷) تشبیه لطیف (تشبیه همسر به لباس) و نکات تربیتی دقیقی است:

الف. لباس مانع از آسیب است. ازدواج هرچند اطفای غریزه را به همراه دارد، لیکن صبغه ملکوتی آن صیانت از گناه و حراست از نگاه آلوده است. آنچه از رسول اکرم ﷺ رسیده «مَنْ تَزَوَّجَ فَقَدْ أَحْرَزَ نَصْفَ دِينِهِ» (طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۱۸) ناظر به همین نکته فاخر است. زن با انتخاب شوهر و مرد با انتخاب همسر بهانه‌ای برای آسیب‌پذیری ندارند.

ب. مهم‌ترین بهره ازدواج صیانت گوهر دین از غارت ابلیس از خارج، و چپاول هوس از داخل است.

ج. زن و شوهر باید مانند لباس، عیوب همدیگر را ببوشانند و آبروی یکدیگر را حفظ کنند.

د. لباس انسان را از گرما و سرما و مانند آن حفظ می‌کند. زوجین نیز باید مانند لباس در حوادث تلخ و شیرین، موجبات دلگرمی همدیگر را فراهم کنند (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۹، ص ۴۶۰).

همان‌گونه که قبلاً هم به آیه (روم: ۲۱) اشاره شد، قرآن مسلمانان را به محبت و علاقه بین همسران تأکید و ترغیب کرده است؛ آنجا که می‌فرماید: «در میان شما با همسرانتان دوستی قرار داد و مهر افکند». با بررسی زندگی امام علیؑ و حضرت فاطمهؑ مشاهده می‌شود که در زندگی این دو بزگوار، محبت و احترام متقابل در شیوه صدا زدن یکدیگر، خوشرویی، ابراز محبت، تشویق و تأیید، گوش دادن به سخنان همدیگر، سپاسگزاری و خودداری از سرزنش متبلور شده بود (معارف و قماشچی، ۱۳۹۵)، تا جایی که از امام علیؑ نقل شده است که می‌فرمودند: «با نگاه کردن به فاطمهؑ اندوه از من زدوده می‌شود» (مجلسی، ۱۳۶۴، ج ۴۳، ص ۱۳۴). این سخن حاکی از اوج رضایت و آرامش یک شخص در زندگی زناشویی خویش است.

بنابراین رعایت این نکات در زندگی و سرلوحه قرار دادن آنها بذر محبت و مودت را در دل هر زن و شوهر می‌کارد و به تبع آن، آرامش و رضایت را در زندگی به وجود می‌آورد.

از منظر علامه طباطبائی آفرینش انسان به صورتی است که زن و مرد در ساختمان طبیعی بدن، مکمل یکدیگرند و هریک به‌تنهایی ناقص و محتاج دیگری است. این نیاز موجب می‌شود که زن و مرد به سوی یکدیگر حرکت کنند و بدین طریق، سکونت و آرامش یابند. به نظر ایشان، این موضوع از بزرگ‌ترین و آشکارترین نعمت‌ها و موهبت‌های عالم طبیعت است؛ زیرا ساختمان جامعه بشری برآن استوار می‌شود و به همین سبب است که همکاری میان افراد پدید آمده است (سالاری‌فر، ۱۳۹۸، ص ۱۰).

علامه با تکیه بر آیه شریفه «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (روم: ۲۱) در تعریف «مودت» می‌نویسد: «مودت» محبتی است که اثرش در رفتار ظاهر می‌شود و «رحمت» نوعی تأثیر روانی است که از دیدن محرومیت و نقص کسی پدید می‌آید و فرد را وادار به کمک می‌نماید. و از روشن‌ترین جلوه‌گاه‌های مودت و رحمت، جامعه کوچک خانواده است؛ زیرا زن و شوهر در محبت و رحمت، ملازم یکدیگرند (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۲۵۰).

۴-۱. رضایت جنسی و پاسخ مثبت به درخواست‌های یکدیگر

یکی از راه‌های استقرار آرامش همسران در محیط خانواده تأمین غریزه جنسی آنهاست. اسلام غریزه جنسی را پشتوانه بنا و وسیله استحکام خانواده قرار داده است. وقتی زن و مرد متدین و پاکدامن به دور از هرگونه گناه و فسادی نیاز جنسی خود را فقط از طریق همسرشان ارضا می‌کنند، طبعاً نیازشان به یکدیگر در این زمینه بیشتر خواهد گردید. وقتی به هم زیادتر احتیاج داشتند، بنای خانواده مستحکم‌تر خواهد شد (معارف و قماشچی، ۱۳۹۵).

از دیدگاه آیت‌الله مصباح یزدی با دقت در آیات کریمه مرتبط با نکاح، همچون «فَأَنْكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ...» (نساء: ۳)؛ «أَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ...» (نور: ۳۲) و یا آیات تحذیری در این حوزه مانند «لَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكَاتِ حَتَّىٰ يُؤْمِنَ...» (بقره: ۲۲۱)؛ «لَا تَنْكِحُوا مَا نَكَحَ آبَاؤُكُمْ مِنَ النِّسَاءِ...» (نساء: ۲۲)، روشن می‌شود که همه ارزش‌های منفی مربوط به این غریزه، به یکی از این سه جهت بازمی‌گردد:

الف. یا منشأ زشتی و ارزش منفی آن، رابطه با جنس موافق است که خلاف فطرت خواهد بود.

ب. یا منشأ زشتی و ارزش منفی آن، فساد اجتماعی است و مصالح اجتماعی آن را نفی می‌کند. پس لازم است که با قوانین و قراردادهای اجتماعی، حدود آن روشن و اجرای آن تضمین شود.

ج. یا منشأ ارزش منفی آن تعارضی است که با کمالات روحی و معنوی دارد.

همه آنچه در آیات قرآن و یا روایات در ارتباط با این میل مذمت شده، به یکی از این سه نوع محدودیت برمی‌گردد که رعایت آن ضروری است و با رعایت آنها ارضای میل جنسی مذمتی ندارد، بلکه بدان ترغیب نیز شده است؛ زیرا این یک نیاز فطری بوده و لازم است به‌گونه‌ای که منطبق با مصالح فردی و اجتماعی باشد تأمین گردد تا اغراض تکوینی الهی حاصل شود و نسل بشر بر روی زمین دوام یابد (مصباح یزدی، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۲۵۹-۲۵۸).

پیداست که تأمین غریزه جنسی در زندگی زناشویی تنها به آمیزش خلاصه نمی‌شود، بلکه زن و شوهر همیشه باید در مقابل یکدیگر به‌گونه‌ای ظاهر شوند که برای دیگری مظهر جمال و صفا و زیبایی باشند. امام علی علیه السلام در کلام حکیمانه‌ای می‌فرماید: «إِذَا رَأَىٰ أَحَدُكُمْ امْرَأَةً تُعْجِبُهُ فَلْيَأْتِ أَهْلَهُ، فَإِنَّ عِنْدَ أَهْلِهِ مِثْلَ مَا رَأَىٰ وَ لَا يَجْعَلَنَّ لِلشَّيْطَانِ إِلَىٰ قَلْبِهِ سَبِيلًا وَ لَا يُصْرِفْ بَصَرَهُ عَنْهَا» (مجلسی، ۱۳۶۴، ج ۱۰، ص ۱۱۵)؛ هرگاه یکی از شما زنی (زیبا) را دید که او را به شگفتی واداشت، نزد همسر خود برو؛ زیرا همسر او نیز مثل همین خصوصیات را داراست. پس اجازه نفوذ شیطان را به قلب خویش ندهد و چشم خود را از آن زن برگرداند.

تاکنون پژوهش‌هایی برگرفته از کتاب **نهج البلاغه** در زمینه مهارت‌های زندگی یا موضوعات دیگر انجام شده است که در ادامه به چند نمونه از آنها اشاره می‌شود. برای مثال، جعفری و یارمحمدی (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «رهیافت‌هایی از مهارت‌های زندگی در نهج البلاغه» به یافته‌هایی از جمله حقایق و راهبردهای زیبایی درباره مهارت‌های زندگی، شاخص‌های ارتباط مطلوب با مردم، نحوه مدیریت خشم،

ترس، راهبردهای کاهش حزن و اندوه، شناخت خود، همدلی و همیاری با مردم، خالقیت، انتقادپذیری، تصمیم‌گیری و حل مسئله اشاره کرده‌اند.

رحیمیان بوگر (۱۳۹۲) در پژوهش خود با عنوان «مطالعه اثربخشی آموزه‌های نهج‌البلاغه بر ارتقای سلامت روان دانشجویان» به این نتیجه رسیده که آموزش رهنمودهای **نهج‌البلاغه** به شیوه گروهی روش مؤثری برای ارتقای سلامت روان دانشجویان است.

میرزایی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان «تدوین الگوی بهزیستی روان‌شناختی مبتنی بر رهیافت‌های نهج‌البلاغه» که به روش کیفی انجام دادند، ده مؤلفه (شامل: شکرگزاری، ارزشمندی، معرفت به خالق، یقین، سعه صدر، شجاعت، امیدواری، رضایتمندی، اطمینان، و آزادی) را شناسایی کردند و براساس آنها الگوی بهزیستی روان‌شناختی را معرفی نمودند.

فانی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «سلامت معنوی در بستر عوامل اجتماعی معنویت‌افزا از نگاه نهج‌البلاغه» به این نتیجه رسیدند که حاکمیت دین و رهبری جامعه در هدایت افراد به سوی ارزش‌های اخلاقی و معنوی نقش پررنگی دارد، و در کنار آن مبارزه با فقر و بهره‌مندی جامعه از رفاه نسبی و نیز نفی تبعیض و نابرابری‌های اجتماعی و اجرای عدالت، بستری را برای حرکت جامعه به سوی ارزش‌های معنوی فراهم می‌کند.

همچنین در زمینه اثر مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی می‌توان به پژوهش **یالچین** (Yalchin, M.B., 2007) اشاره کرد. **یالچین** مهارت‌های زندگی را در بُعد مهارت‌های ارتباطی به چهارده زوج آموزش داد که در پایان دوره، گروه آزمایش سطح بالاتری از سازگاری زناشویی را گزارش کرد و نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی منجر به افزایش رضایت، بهبود ارتباط با همسر و بهبود مهارت‌های حل مسئله می‌شود.

بنابراین، با توجه به بررسی‌هایی که در این پژوهش درباره عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی، چه در پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه رضایت زناشویی و چه در رفتار و سلوک امام علی علیه السلام، این نکته مهم به دست می‌آید که یکی از عوامل تأثیرگذار بر رضایت زناشویی «مهارت‌های زندگی» است.

موضوع مهارت‌های زندگی هسته اصلی توسعه یادگیری کلان است. مهارت‌های زندگی توانایی‌های عملی برخاسته از دانش و گرایش افراد هستند که ابزارهای مقابله‌ای لازم را برای توانمندتر شدن در زندگانی روزمره در اختیار افراد قرار می‌دهند و زمینه ارتقای کیفیت زندگی آنان را فراهم می‌آورند و موجب می‌شوند که افراد خودکارآمدتر بوده، رضایت بیشتری از زندگی خود داشته باشند (فرمپینی و پیداد، ۱۳۸۹، ص ۱۱).

اما - همان‌گونه که اشاره شد - پژوهش‌های گوناگون نشان داده‌اند در رضایت و مسائل خانوادگی نقش فرهنگ بسیار پررنگ است (برای مثال، شین، ۲۰۰۵، به نقل از: آدامز، ۱۹۸۸). از این رو با توجه به فرهنگ اسلامی - ایرانی کشور ما ایران و پررنگ بودن نقش اعتقادات و عقاید مذهبی مردمان، پژوهشگر این مقاله با استفاده از کتاب **نهج‌البلاغه**، یادگار امیرمؤمنان علی علیه السلام، یک بسته آموزشی مهارت‌های زندگی با تمرکز بر زندگی زناشویی و خانوادگی تهیه کرد.

علت انتخاب **نهج البلاغه** آن است که این کتاب یادگار ارزشمند امام علی علیه السلام و یک اثر ادبی گرانقدر است که در کنار غنای محتوایی خود، دارای عاطفه‌ای گرم و خطبه‌هایی سراسر احساس است. کتابی که امام علی علیه السلام در آن گاه با عاطفه و هیجانی برخاسته از عمق وجود، مردمان را خطاب قرار داده و در بسیاری مواقع اندرزا و حکمت‌های خود را با تکیه بر احساسات درونی خویش بیان فرموده‌اند. **نهج البلاغه** گزارشی از واقعیت‌های زندگی امام علی علیه السلام و دوره حیات ایشان است که مهارت‌های زندگی عواطف و هیجانات امام علی علیه السلام و کیفیت مدیریت آن هیجانات در جای‌جای آن و در قالب انواع احساسات، از قبیل غم، شادی، خشم و مانند آن با تصاویر ادبی و هنری متنوع تجلی یافته است (عباسی، ۱۳۹۰، ص ۹۱).

بدین‌روی پژوهش حاضر در پی پاسخ‌گویی به این سؤال است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی علیه السلام بر روی رضایت زناشویی زنان متأهل شهر شهرکرد مؤثر است یا نه؟

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه‌تجربی بوده و در آن از گروه آزمایش و گروه گواه، همراه با گرفتن پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شده است. در این پژوهش متغیر مستقل «آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی علیه السلام» و متغیر وابسته «رضایت زناشویی» است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه زنان متأهل شهر شهرکرد تشکیل داده‌اند که از میان آنها، نمونه‌ای شامل ۴۰ تن (۲۰ زن در گروه گواه و ۲۰ زن در گروه آزمایش) به صورت داوطلب انتخاب شدند و در نهایت به روش کاملاً تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند.

۱-۲. ابزار پژوهش

در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه «رضایت زناشویی»/نریچ (نمونه کوتاه) (Enrich's marital satisfaction questionnaire) استفاده شد. این پرسشنامه توسط *اولسون* و همکاران (Olson, D.H., & et al, 1985) ساخته شده و دارای ۴۷ گزاره و ۱۲ زیرمقیاس است. شرکت‌کنندگان به این پرسشنامه که در یک طیف لیکرت پنج گزینه‌ای (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم) پاسخ دادند. در این پرسشنامه به «کاملاً مخالفم» عدد ۱ و «کاملاً موافقم» عدد ۵ اختصاص داده شده است.

اولسون و همکاران (۱۹۸۵) ضریب آلفای کرباخ این پرسشنامه را ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. نخستین بار در ایران، *سلیمانیان* (۱۳۷۳) ضریب پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۳ گزارش نمود. همبستگی این پرسشنامه با رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس‌های رضایت از زندگی ۰/۳۳ تا ۰/۴۱ به‌دست آمد که این نشانه روایی سازه آن است (کاوه‌فارسانی و همکاران، ۱۳۹۱، به نقل از: سلیمانیان، ۱۳۷۳).

۲-۲. طرح مداخله‌ای

در این طرح مداخله‌ای، متغیر مستقل «آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی^ع» بود. طرح مداخله‌ای این پژوهش براساس کتاب *مهارت‌های زندگی در نهج‌البلاغه* از فرمهینی و پیداد (۱۳۸۹) و همچنین مقاله جعفری و یارمحمدی (۱۳۹۵)، رحمان بوگر (۱۳۹۲)، محمودی و همکاران (۱۳۹۳) و سایر مقالات و مطالبی که در این زمینه پژوهشگر به دست آمد، طراحی گردید. لازم به ذکر است که محتوای آموزش با بیانی ساده و با تأکید بر زندگی خانوادگی و زناشویی برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد تا به راحتی قابل فهم و درک باشد.

جدول ۱: محتوای جلسات آموزشی

جلسات	موضوع
جلسه اول	موضوع: معارفه، اهمیت و ضرورت آموزش‌های مهارت‌های زندگی در عصر کنونی، اهمیت تأثیر دین و مذهب بر روی زندگی زناشویی، معرفی مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی ^ع . دستور جلسه: معارفه و ایجاد رابطه پسندیده، معرفی خود به عنوان مدرس، معرفی اعضا، بیان قواعد گروهی، اهداف و معرفی کارگاه آموزشی، اجرای پیش‌آزمون، بررسی ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی، تأثیر دین و مذهب بر زندگی زناشویی، معرفی مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی ^ع .
جلسه دوم	موضوع: آموزش مهارت خودآگاهی، اهمیت و ضرورت خودآگاهی از نظر دین اسلام، فواید خودآگاهی از دیدگاه امام علی ^ع ، اهمیت این مهارت در زندگی زناشویی. دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، آموزش مهارت خودآگاهی، اهمیت خودشناسی از نظر دین اسلام، بیان فواید خودشناسی از دیدگاه امام علی ^ع ، تمرین مقدماتی و عملی برای انجام این مهارت بر روی شرکت‌کنندگان، خلاصه بحث، ارائه بازخورد، تعیین تکلیف.
جلسه سوم	موضوع: آموزش مهارت همدلی، مراحل همدلی از دیدگاه امام علی ^ع (شامل: مواجهه متناسب با شرایط، تشخیص شرایط طرف مقابل). دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت همدلی و خیرخواهی، تأثیر همدلی و خیرخواهی در روابط و زندگی زناشویی و اجتماعی، مراحل همدلی از دیدگاه امام علی ^ع ، شیوه کاربرد آن در زندگی زناشویی، تعیین تکلیف.
جلسه چهارم	موضوع: آموزش مهارت ارتباطی و اخلاقی، ویژگی‌های ارتباط مؤثر از دیدگاه امام علی ^ع . دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، نقش مهارت‌های ارتباطی در زندگی زناشویی، اهمیت مسائل ارتباطی و ویژگی‌های ارتباط مؤثر از دیدگاه امام علی ^ع ، شیوه کاربرد این ویژگی‌ها در زندگی زناشویی، تعیین تکلیف.
جلسه پنجم	موضوع: مهارت مدیریت استرس و هیجان‌ها، نقش استرس و هیجان‌ها در زندگی زناشویی، بررسی و مدیریت استرس‌ها و هیجان‌ها از دیدگاه امام علی ^ع ، شیوه آشتی با هیجانات. دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش شیوه مدیریت استرس و هیجان‌ها از دیدگاه امام علی ^ع .
جلسه ششم	موضوع: آموزش مهارت تفکر نقاد، تعریفی از این مهارت، نظر و دیدگاه امام علی ^ع درباره این مهارت، اهمیت داشتن این مهارت در زندگی زناشویی، نقش این مهارت در پیشگیری از این آسیب. دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب. آموزش این مهارت‌ها زوجین را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها و فشارهای خانوادگی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند.
جلسه هفتم	موضوع: مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری. دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، مقدمه‌ای بر وجود تعارضات زناشویی و تأثیر آن بر زندگی، مراحل حل مسئله از نظر امام علی ^ع ، موانع دستیابی به راه‌حل در زندگی، گرفتن پس‌آزمون.

همان طوری که در جدول (۱) ملاحظه می‌شود، این محتوای آموزشی از مقالات و کتاب‌های موجود در این زمینه و به زبان ساده و قابل فهم برای شرکت‌کنندگان آورده شد.

۳-۲. روش اجرا

طی یک فراخوان که در سطح شهر کرد مبنی بر برگزاری یک سلسله کارگاه‌های آموزشی صورت گرفت، قریب ۴۵ زن متأهل برای کارگاه آموزشی مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی^ع ثبت نام کردند. از بین این عده، ۴۰ زن بر اساس ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند.

ملاک‌های ورود: تأهل، نداشتن تعارضات زناشویی (آزمون تعارضات زناشویی گرفته شد)، نداشتن بیماری‌های روانی و عدم مصرف داروهای روانی، تعهد بر شرکت کامل در کارگاه، داشتن حداقل یک فرزند، داشتن حداقل مدرک سیکل به بالا.

ملاک‌های خروج: نداشتن موانع ورود.

پس از انتخاب این ۴۰ تن این عده به صورت قرعه‌کشی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند و از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد. گروه آزمایش هفت جلسه آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی^ع را دریافت کردند. به گروه گواه هیچ آموزشی داده نشد. اما به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش در پایان این پژوهش سه جلسه دو ساعته و به صورت فشرده برای گروه گواه آموزش در نظر گرفته شد.

۳. یافته‌های پژوهش

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد متغیر وابسته رضایت زناشویی به تفکیک گروه‌های آزمایش و گواه

انحراف معیار	میانگین	مراحل	گروه‌ها	
۱۰/۵۳	۱۵۲/۳۰	پیش‌آزمون	گواه	رضایت زناشویی
۱۰/۵۷	۱۵۲/۲۵	پس‌آزمون		
۱۰/۳۵	۱۴۹/۴۰	پیش‌آزمون	آزمایش	
۱۱/۸۴	۱۸۵/۷۵	پس‌آزمون		

جدول (۲) نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به گروه گواه به شکل معناداری افزایش داشته است (۱۸۵/۷۵).

برای بررسی متعادل بودن نمرات رضایت زناشویی، از آزمون‌های کولموگراف - اسمیرنوف و شاپیرو - ویلک استفاده شد.

جدول ۳: آزمون پیش فرض متعادل بودن نمرات رضایت زناشویی زنان متأهل در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	گروه		آزمون کولموگراف - اسمیرنوف			آزمون شاپیرو - ویلک		
			اماره	درجه آزادی	سطح معناداری	اماره	درجه آزادی	سطح معناداری
رضایت زناشویی	پیش آزمون	آزمایش	۰/۱۳۲	۲۰	۰/۲۰۰	۰/۹۴۹	۲۰	۰/۳۵۶
		گواه	۰/۱۷۱	۲۰	۰/۱۲۶	۰/۹۳۱	۲۰	۰/۱۵۸
رضایت زناشویی	پس آزمون	آزمایش	۰/۱۲۹	۲۰	۰/۲۰۰	۰/۹۶۴	۲۰	۰/۶۳۵
		گواه	۰/۱۷۲	۲۰	۰/۱۲۴	۰/۹۶۵	۲۰	۰/۶۵۳

همان گونه که در جدول (۳) مشاهده می‌شود با توجه به سطح معناداری فرض متعادل بودن، توزیع متعادل نمرات تأیید می‌شود. مفروض متعادل بودن توزیع متغیر وابسته برقرار است ($p > 0.05$). چنانچه سطح معناداری بیش از 0.05 باشد، فرض متعادل بودن توزیع متغیر وابسته برقرار است.

به منظور بررسی پیش فرض برابری انحراف معیار (واریانس)ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول (۴) مشاهده می‌شود:

جدول ۴: نتایج آزمون لوین مبنی بر همگنی انحراف معیارها

متغیر	F	درجه آزادی بین گروهی	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
رضایت زناشویی	۰/۳۰۴	۱	۵۸	۰/۵۸۳

یکی از پیش فرض‌های آزمون کواریانس همگنی انحراف معیارهاست. همان گونه که در جدول (۴) مشاهده می‌شود، همگنی انحراف معیارها برقرار است ($p > 0.05$)؛ بدین معنا که اگر سطح معناداری بیش از 0.05 باشد نشان دهنده آن است که مفروض تساوی واریانس‌ها برقرار است. به همین علت می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد.

قبل از اجرای تحلیل انحراف معیار باید شرط عدم تعامل میان متغیر مستقل و کواریتبه با رضایت زناشویی در پس آزمون بررسی شود.

جدول ۵: همگنی شیب پیش آزمون‌های رضایت زناشویی با پس آزمون رضایت زناشویی

منابع	متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه* پیش آزمون رضایت زناشویی	پس آزمون رضایت زناشویی	۱۶۲/۸۹	۱	۱۶۲/۸۹	۱/۳۰۰	۰/۲۶۲

نتایج جدول (۵) نشان می‌دهد مقدار F تعامل میان گروه* پیش آزمون رضایت زناشویی برابر با $1/300$ و سطح معناداری برابر 0.262 است که از لحاظ آماری معنادار نیست. بنابراین شرایط توازی شیب رگرسیون برای تحلیل کواریانس را فراهم است.

در ادامه، به بررسی فرضیه این پژوهش (اثر آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی^ع بر رضایت زناشویی مؤثر است) پرداخته می‌شود:

جدول ۶: تحلیل کواریانس تک‌متغیری تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی

منبع تغییرات	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش‌آزمون	۱۱۵/۳۶۱	۱	۱۱۵/۳۶۱	۰/۹۱۳	۰/۳۴۵	۰/۰۳۴	۰/۱۵۴
بین گروه‌ها	۱۰۶۶۲/۹۶	۱	۱۰۶۶۲/۹۶	۸۴/۴۰۷	۰/۰۰۰	۰/۶۹۵	۱
خطا	۴۶۷۴/۱۳	۳۷	۱۲۶/۳۲				
کل	۱۱۶۴۵۶۲/۰۰	۴۰					

نتایج آزمون تحلیل کواریانس در جدول (۶) تفاوت دو گروه گواه و آزمایش را در رضایت زناشویی نشان می‌دهد. براساس این نتایج، بین دو گروه در رضایت زناشویی تفاوت معناداری ($p < ۰/۰۰۱$) بوده و آموزش مهارت‌های زندگی بر روی رضایت زناشویی تأثیر داشته است. توان آماری ۱ نشان می‌دهد کفایت حجم نمونه برای تحلیل‌ها کافی بوده است. با در نظر گرفتن مجذور η^2 می‌توان گفت: $۰/۶۹۵$ این تغییرات ناشی از تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد پس از اجرای جلسات «آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی (ع)» بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و گروه گواه، از نظر میزان رضایت‌زناشویی تفاوت معناداری به وجود آمد که تأییدی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی (ع) بر افزایش رضایت‌زناشویی است. هرچند تاکنون پژوهشی به بررسی آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی (ع) نپرداخته، اما یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های منجزی و همکاران (۱۳۹۱)، جواد و همکاران (۱۳۹۴) و خادمی و عابدی (۱۳۹۲) که به بررسی مهارت‌های زندگی از دیدگاه اسلام بر رضایتمندی زناشویی پرداخته‌اند، هماهنگ است.

در تبیین سؤال اصلی این پژوهش باید بیان کرد اگر افراد بخواهند زندگی شاد و سالمی داشته باشند باید این مهارت‌ها را در زندگی زناشویی خویش بیاموزند و از جمله منابع مهم، ارزشمند و آموزنده دینی پس از قرآن، می‌توان به کتاب وزین **نهج‌البلاغه** اشاره کرد.

برای مثال یکی از مهارت‌های مهم در این بسته آموزشی «خودآگاهی» است. «خودآگاهی» در مسیر زندگی بدین معناست که فرد دریابد که اولاً، کیست؟ و این علامت سؤال را بر تمام ابعاد وجودی‌اش و در تمام زمینه‌ها قرار دهد. ثانیاً، بداند اطرافش و خانواده‌اش چگونه است و چه حال و هوایی دارد؟ و ثالثاً، بداند که با این ویژگی‌ها و این بافت موقعیتی و در این حال و هوا چه برنامه‌ای دارد؟ (امانوال، ۲۰۰۵).

امیرمؤمنان علی (ع) درباره ضرورت خودآگاهی چنین می‌فرماید: «هَلَكَ امْرُؤٌ لَمْ يَعْرِفْ قَدْرَهُ» (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۵ق، حکمت ۱۴۹)؛ کسی که ارزش خودش را نشناخت جان خود را باخت.

با تأمل در این سخن می‌توان دریافت که امام علی علیه السلام نشناختن خویش را برابر با نابودی فرد می‌داند. حتی در اهمیت این مهارت در جای دیگر می‌فرماید: «الْعَالِمُ مَنْ عَرَفَ قَدْرَهُ، وَ كَفَى بِالْمَرْءِ جَهْلًا أَلَّا يَعْرِفَ قَدْرَهُ» (همان، خطبه ۱۰۳)؛ دانا کسی است که ارزش خود را بشناسد و در نادانی انسان همین بس که ارزش و قدر خویش را نداند.

«خودآگاهی» را می‌توان یکی از پیش‌فرض‌های مهم در برقراری روابط بین فردی، به‌ویژه روابط زناشویی دانست. وقتی زوجین از نقاط مثبت، منفی، توانمندی‌های و ضعف‌های خویش و همسر خویش آگاه باشند، در این صورت میزان تعارضات آنها در زندگی زناشویی پایین می‌آید و رضایتمندی آنها افزایش می‌یابد.

یا در مهارت دیگر (مهارت همدلی) می‌توان گفت: افراد برای پشت سر گذاشتن سختی‌های زندگی که بنا به ماهیت اجتماعی‌شان مجبور به رویارویی با آن هستند، نیاز به حمایت اجتماعی دارند و یکی از مهم‌ترین این حمایت‌ها «همدلی» است. «همدلی» یک رفتار ارتباطی دیگر است که در زوج‌های غیرپیشانی یا شاد مشهود است. همدلی نشان‌دهنده نگرانی خالصانه برای همسر است و اگر افراد همسری داشته باشند که دارای ظرفیت ابراز همدلی باشد به احتمال زیادتری روابط پایدار و بسیار تنظیم‌یافته‌ای خواهند داشت (لوپسک و همکاران، ۲۰۱۴).

همدلی (فهم نقطه نظر شریک فرد) یک پیش‌بینی‌کننده مهم سازگاری و کیفیت زناشویی و تمایل زن و شوهر به طلاق است (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۲). در طول این زمان، گوش دادن همراه با همدلی می‌تواند کیفیت زناشویی را در یک رابطه افزایش دهد. به عقیده لانگ و همکاران (Long E. & et al, 1999) تغییر در ابراز همدلی یک شریک به‌طور مثبت با کیفیت رابطه ارتباط دارد. همدلی می‌تواند منجر به غنی‌سازی در ازدواج شود و بنابراین «همدلی» یک صفت زوج‌های شاد است که می‌توان آن را به منظور بهبود کیفیت زناشویی همه زوج‌ها تحت بررسی قرار داد.

همدلی دارای دو بُعد «شناختی» و «عاطفی» است. در بُعد عاطفی، امام علی علیه السلام می‌فرماید: «... وَ عَلَيكُمْ بِالتَّوَّاصِلِ وَ التَّبَادُلِ، وَ إِيَّاكُمْ وَ التَّدَابُرَ وَ التَّقَاطُعَ...» (نهج البلاغه، ۱۴۱۵ق، نامه ۴۷)؛ بر شما باد به پیوستن با یکدیگر و بخشش همدیگر! مبادا از هم روی گردانید و پیوند دوستی را ببرید!

از این سخن امام علی علیه السلام می‌توان چنین برداشت کرد که همدلی، به‌ویژه 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، که به یکدیگر پیوستن و کمک کردن می‌تواند در رضایت زناشویی بسیار تأثیرگذار باشد.

اهمیت سایر مهارت‌های دیگری که در این بسته آموزشی بررسی شد به همین منوال است. برای مثال در مهارت «حل مسئله» باید بیان گفت: در هر زندگی، چه افراد از آن راضی باشند و چه نباشند، تعارض‌ها امری

اجتناب‌ناپذیر هستند و چون می‌توان این مسئله را از خانواده‌ها حذف کرد، پس مهارت و مدیریت «حل مسئله» امری حیاتی برای زوج‌ها به‌شمار می‌آید (آماتو و دی بویو، ۲۰۱۱).

علت تأکید زیادی که مشاوران و روان‌شناسان خانواده بر داشتن این مهارت دارند این است که شواهد مستندی از تأثیر تعارض‌های زناشویی بر سلامت ذهنی و جسمی افراد و اعضای خانواده وجود دارد. در همین زمینه پژوهش‌های بسیاری درخصوص پیامد تعارض‌های زناشویی بر رفاه و بهزیستی افراد انجام گرفته است که در گزارش نتایج این پژوهش‌ها می‌توان به رابطه بین تعارض‌های زناشویی با افسردگی یا بدرفتاری‌های جسمی و روانی که از سوی هریک از شریک‌های زندگی زناشویی رخ می‌دهد، اشاره کرد (فینچام و بیچ، ۱۹۹۹).

از سوی دیگر اگرچه نتایج پژوهش‌ها نشان داده که سلامتی افراد متأهل از مجردها بالاتر است، اما تعارض‌های زناشویی با کاهش سلامتی جسمانی و بیماری‌هایی مانند سرطان و بیماری‌های قلبی در ارتباط است (کی کولت - گلاسر و نیوتن، ۲۰۰۱) و بر بُعد خانوادگی هم تأثیر می‌گذارد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد تعارض‌های زناشویی بر کاهش ارتباط‌های زناشویی زوج‌ها و افزایش درگیری‌های والدین با فرزندان تأثیر دارد (فینچام و بیچ، ۱۹۹۹).

البته باید بیان کرد که تعارض به‌خودی‌خود امری منفی تلقی نمی‌شود، بلکه مهم‌تر از تعارض، چگونگی حل تعارض و مهارت حل تعارض‌ها در خانواده است که این موضوع می‌تواند بر رضایت زناشویی زوج‌ها تأثیرگذار باشد. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «الْخِلَافُ يَهْدِمُ الرَّأْيَ» (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۵ق، حکمت ۲۱۵)؛ جدال و ستیز تدبیر را ویران می‌کند.

در کتاب *نهج‌البلاغه*، امام علی علیه السلام مراحل این مهارت (مهارت حل مسئله) را به خوبی بیان کرده‌اند. برای مثال در مرحله چهارم مهارت «حل مسئله» (یعنی انتخاب بهترین راه‌حل) ایشان می‌فرمایند: «هر نظریه را همچون مَشکی پر از ماست که به هم می‌زنند تا دوغ و کره‌اش از هم جدا شود، واری و ارزیابی کنید تا نظریه صحیح به‌دست آید» (جعفری و یارمحمدی، ۱۳۹۵).

مهارت‌های حل تعارض به‌عنوان یک مهارت اساسی برای حفظ سطح بالایی از رضایت زناشویی شناسایی شده است؛ زیرا شیوه‌ای است که درصدد حل و فصل مشکلات رابطه بوده، یکی از قابل اطمینان‌ترین و مطمئن‌ترین نشانه‌ها رضایت از رابطه زناشویی به‌شمار می‌آید (کرامر، ۲۰۰۴).

این یافته‌ها منعکس‌کننده اهمیت مهارت «حل مسئله» در زندگی‌های زناشویی است. در پژوهشی که توسط فینچام و همکاران (۲۰۰۴) بر روی زوج‌های اروپایی - امریکایی انجام گرفت، همسران گزارش دادند برای حفظ یک ازدواج، به استفاده از مهارت حل تعارض، رشد شخصی، غنی‌سازی روابط و بخشش نیازمندند.

در پژوهش دیگری که *آزبورن و همکاران* (Osborne C. & et al, 2007) در این زمینه انجام دادند نتایج منحصره‌فردی به دست آمد. تمام زوج‌های، امریکایی، افریقایی تبار و زوج‌های امریکایی - مکزیکی از مهارت «حل مسئله» به‌عنوان یکی از عواملی که موجب ثبات در زندگی زناشویی‌شان است، نام بردند. البته - همان‌گونه که ذکر

شد - تعارض‌های به‌وجودآمده در زندگی زوجها در درجه اول در نتیجه ناتوانایی آنها در داشتن مهارت حل تعارض در زندگی زناشویی‌شان است. به اجمال با توجه به آنچه گفته شد، مهارت مدیریت حل تعارض نقش محوری و مرکزی برای حفظ کیفیت زناشویی برای زن و شوهر دارد (فینچام و بیچ، ۱۹۹۹).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رابطه مثبت و معناداری بین کیفیت زناشویی شوهران و استفاده از فرایند حل تعارض سازنده وجود دارد. در این رابطه در پژوهشی که توسط گریف و دی برین (Greeff A. P., & De Bruyne T., 2000) صورت گرفت، سبک مدیریت حل تعارض به صورت مشترک از سوی هر دو زوج برای حل تعارض بیشترین رابطه را با کیفیت زناشویی در زوج‌های آمریکایی - اروپایی داشت.

به‌طور کلی بین داشتن مهارت حل تعارض سازنده و کیفیت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در این زمینه می‌توان به پژوهش گاتمن (Gottman J. M., 1993) اشاره کرد که در پژوهش خود گزارش داده است: استفاده سازنده از شیوه گفت‌وگو و تعامل مثبت، موجب افزایش روابط زناشویی و رضایت از این روابط خواهد شد و در صورتی که استفاده سازنده‌ای از این مهارت در زندگی نشود شاهد گزارش سطوح پایینی از کیفیت زناشویی در این خانواده‌ها خواهیم بود.

در پژوهشی جانسون و همکاران (Johnson M. D. & et al, 2005) تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض و مهارت واکنش‌های هیجانی بر روی تعارضات زناشویی را بررسی کردند. نتایج این پژوهش که بر روی نمونه‌ای به حجم ۱۷۲ زوج در نیوزیلند انجام شد، نشان داد مهارت‌های حل مشکل و به‌کارگیری عاطفه، احساس و مهارت هیجانات منفی و تأثیر متقابل آنها بر یکدیگر، نقش مهمی در کاهش تعارضات و ابعاد آن و افزایش رضایتمندی زناشویی دارد.

در پژوهش دیگری مارکمن و همکاران (۲۰۰۲) تأثیر برنامه آموزشی جلوگیری از بروز آشفتگی و تعارض را در زوجها بررسی کردند. در این برنامه که طی پنج جلسه اجرا گردید، مهارت‌های ارتباطی و رفتاری و روش‌های مدیریت تعارض در خانواده آموزش داده شد. در پایان، گروه آموزش نسبت به گروه گواه، سطح بالاتری از مهارت‌های ارتباطی مناسب و مثبت و سطح پایین‌تری از ناسازگاری و مهارت‌های منفی ارتباطی را نشان داد.

پس می‌توان گفت: زوج‌ها با آموختن یک سلسله مهارت‌ها در زندگی و با به‌کار بردن این مهارت‌ها، می‌توانند با مشکلات و آسیب‌ها زندگی زناشویی، از جمله تعارضات و طلاق مقابله کنند و تعادل و رضایت زندگی زناشویی خود را افزایش دهند؛ زیرا پژوهش‌ها نشان داده‌اند بین رضایت زناشویی و طلاق رابطه معکوسی وجود دارد (آماتو و راجرز، ۱۹۹۷؛ برادبری و همکاران، ۲۰۰۰؛ هیرشبرگر و همکاران، ۲۰۰۹). این مهارت‌ها به موفقیت و یا شکست روابط زناشویی کمک شایانی می‌کنند.

برای مثال می‌توان به دیگر مهارت این پژوهش، یعنی «برقراری ارتباط مؤثر» اشاره کرد. چون منشأ بسیاری از تنش‌های همسران ارتباط‌های نادرست آنها با یکدیگر است، در بسیاری از آموزش‌های غنی‌سازی روابط زناشویی

این مهارت به زوجها آموزش داده می‌شود. آموزش مهارت ارتباطی صحیح می‌تواند از بروز و یا ایجاد تنش بین زوجها جلوگیری کند.

پژوهش استنلی و همکاران (Stanley S. M. & et al, 2002) اثرات مثبت آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله بر اضطراب زناشویی، مهاردگیری و رضایت زناشویی را نشان داد. این مهارت در جنبه‌های کلامی، سمعی، احساسی و رفتاری نمود می‌یابد. همسران به طور طبیعی، نیاز به ارتباط کلامی با هم دارند؛ زیرا علاوه بر ابراز نیازها و خواسته‌ها، تفهیم‌ها و تفاهم‌ها، در رشد عاطفی و اجتماعی آنها مؤثر است.

در متون مذهبی ما هم به اهمیت آموختن این مهارت، هم در آیات و هم روایات معصومان علیهم‌السلام مکرر تأکید شده است؛ مثلاً امیرمؤمنان علیه‌السلام می‌فرماید: «نباید بدون سنجیدن مویقت‌ها برای سخن، با همسر سخن بگویی» (تمیمی آمدی، ۱۳۴۶، ج ۶ ص ۳۰۶).

در پایان باید گفت: دین مبین اسلام کامل‌ترین دین در تأمین سعادت بشری است و در آن بر اهمیت ازدواج و تشکیل خانواده بارها تأکید شده است. همچنین نهاد خانواده در هر جامعه‌ای تحت تأثیر فرهنگ است و در جامعه ما (ایران) نقش مذهب و اعتقادات مذهبی جایگاه بالایی برای زوجها دارد. از این رو برای رسیدن به این اهداف، در جای‌جای قرآن کریم و احادیث معصومان علیهم‌السلام مهارت‌ها و اندرزهایی وجود دارد که هر کس با به‌کار بردن آنها می‌تواند زندگی شاد و موفق برای خود، خانواده و جامعه‌اش و از همه مهم‌تر برای رضای خدا داشته باشد.

گرچه پژوهشی با این عنوان و یا مشابه آن انجام نشده، اما برخی از پژوهشگران به بررسی عوامل مذهبی بر روی زوجها و نمونه‌های دیگر پرداخته‌اند؛ همچون ابراهیمی و جان‌نزرگی (۱۳۸۷)، حسینی‌سده و فتحی‌آشتیانی (۱۳۸۸)، حمیدی‌پور (۱۳۸۹)، عطاری و همکاران (۱۳۸۴)، و احمدی و همکاران (۱۳۸۵). نتایج این پژوهش‌ها حاکی از اثربخش بودن آموزه‌ها و موضوعات مذهبی در جامعه اسلامی و ایرانی ما بوده است. این نتایج مؤید این نکته است که درمانگران باید در بحث درمان و آموزش به بُعد فرهنگی توجه کنند. تحقیق حاضر محدودیت‌های داشت که عبارتند از:

۱) حضور نداشتن مردان در این پژوهش که تعمیم‌پذیری نتایج آن به جامعه مردان را با اشکال مواجه می‌کند.

۲) نبود مرحله پیگیری نتایج در درازمدت.

بنابراین پیشنهاد می‌شود:

– این بسته آموزشی در استان‌های دیگر و بر روی زوجین اجرا شود.

– در کار با زوجین در امر درمان و آموزش، آموزه‌های اسلامی به‌کار برده شود.

منابع

- نهج‌البلاغه، ۱۴۱۵ق، تصحیح صبحی صالح، تهران، اسوه.
- ابراهیمی، ابالفضل و مسعود جان‌بزرگی، ۱۳۸۷، «رابطه مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی»، *روان‌شناسی و دین*، ش (۲)۱، ص ۱۴۷-۱۵۶.
- احمدی، خدابخش و همکاران، ۱۳۸۵، «بررسی رابطه بین تقیدات مذهبی و سازگاری زناشویی»، *خانواده‌پژوهشی*، ش (۵)۳، ص ۶۷-۵۵.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۴۶، *عمرالحکم و دررالکلم*، شرح آقاجمال خوانساری، تهران، دانشگاه تهران.
- جعفری، زهرا و مسیب یارمحمدی، ۱۳۹۵، «رهیافت‌هایی از مهارت‌های زندگی در نهج‌البلاغه»، *پژوهشنامه نهج‌البلاغه*، ش (۱۵)۴، ص ۹۹-۱۱۶.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۸، *تفسیر تسنیم*، تحقیق حسن واعظی محمدی، قم، اسراء.
- _____، ۱۳۸۹، *تفسیر تسنیم*، تحقیق علی اسلامی، قم، اسراء.
- جوادی، بهنازسادات و همکاران، ۱۳۹۴، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد ارزش‌های دینی بر رضایت زناشویی»، *روان‌شناسی خانواده*، ش (۲)۲، ص ۳-۱۴.
- حسینی‌سده، سیدمجتبی و علی فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸، «بررسی نقش هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن در رضایت‌مندی زناشویی و مقایسه آن با متغیرهای جمعیت‌شناختی»، *روان‌شناسی و دین*، ش (۲)۲، ص ۱۰۵-۱۳۰.
- حمیدی‌پور، رضا، ۱۳۸۹، «بررسی تأثیر مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش بر رضایت زناشویی»، *روان‌شناسی و دین*، ش (۱)۳، ص ۱۰۷-۱۲۳.
- خادمی، ملوک و فاطمه عابدی، ۱۳۹۳، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر خوش‌بینی و سازگاری زناشویی»، *مطالعات روان‌شناختی*، ش (۳)۱۰، ص ۲۸۷.
- رحیمیان بوگر، اسحاق، ۱۳۹۲، «مطالعه اثربخشی آموزه‌های نهج‌البلاغه بر ارتقای ابعاد سلامت روان دانشجویان»، *پژوهشنامه نهج‌البلاغه*، ش (۱)۱، ص ۷۵-۸۴.
- سالاری‌فر، محمدرضا، ۱۳۹۸، *خانواده در نگرش اسلام و روانشناسی*، قم، جعفری.
- صدوق، محمدبن علی، ۱۴۱۳ق، *من لایحضره الفقیه*، قم، جامعه مدرسین.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۷۴، *تفسیر المیزان*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین.
- طوسی، محمدبن حسن، ۱۴۱۴ق، *الأمالی*، قم، دار الثقافة.
- عباسی، نودز، ۱۳۹۰، *تحلیل کیفی بازتاب هوش هیجانی امام علی (ع) در نهج‌البلاغه*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، همدان، دانشگاه بوعلی سینا.
- عطاری، یوسفعلی و همکاران، ۱۳۸۴، «بررسی روابط ساده و چندگانه نگرش مذهبی و خوش‌بینی سبک‌های دلبستگی با رضایت زناشویی در دانشجویان مرد متأهل دانشگاه شهید چمران اهواز»، *علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران*، ش (۱)۱۳، ص ۹۳-۱۱۰.
- فانی، مهدی و همکاران، ۱۳۹۵، «سلامت معنوی در بستر عوامل اجتماعی معنویت‌افزا از نگاه نهج‌البلاغه»، *پژوهش در دین و سلامت*، ش (۴)۲، ص ۵۵-۶۲.
- فرمپینی فراهانی، محسن و فاطمه پیداد، ۱۳۸۹، *مهارت‌های زندگی (ده مهارت کلیدی به همراه مهارت‌های زندگی در نهج‌البلاغه و نهج‌الفصاحه)*، چ سوم، تهران، شباهنگ.

- کاوہ فارسانی، ذبیح الله و همکاران، ۱۳۹۱، «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت و سازگاری زناشویی زنان متأهل، روستایی شهرستان فارس»، *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ش ۲(۳)، ص ۳۷۱-۳۸۷.
- گنجور، هدی و همکاران، ۱۳۹۰، «مؤلفه‌های الگوی مدارا با همسر از دیدگاه اسلام»، *مطالعات راهبردی زنان*، ش ۱۳ (۵۲)، ص ۵۵-۱۰۹.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۳۶۴، *بحارالانوار*، تهران، اسلامیه.
- محمودی، ایوب و همکاران، ۱۳۹۳، «ویژگی‌ها و ثمرات تفکر انتقادی از دیدگاه امام علی (ع)»، *پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*، ش ۱۹(۱۳)، ص ۹۳-۱۱۱.
- مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۸۷، *اخلاق در قرآن (معارف قرآن ۷)*، تحقیق محمدحسین اسکندری، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ع).
- مطهری، مرتضی، ۱۳۸۹، *انسان کامل*، چ هفتاد و دوم، تهران، صدرا.
- معارف، مجید و احمد قماشچی، ۱۳۹۵، «عوامل آرامش خانواده در سبک زندگی امام علی (ع) و حضرت فاطمه (ع)»، *مطالعات راهبردی زنان*، ش ۱۹(۷۴)، ص ۹۳-۱۲۴.
- منجزی، فرزانه و همکاران، ۱۳۹۱، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر رضایت‌مندی زناشویی زوج‌ها»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ش ۱۱۳(۱)، ص ۳-۱۰.
- میرزایی، سمیرا و همکاران، ۱۳۹۷، «تدوین الگوی بهزیستی روانشناختی مبتنی بر رهیافت‌های نهج‌البلاغه»، *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ش ۹(۳۴)، ص ۱-۲۶.
- Amato, P. R., 2014, "Tradition, commitment, and individualism in American marriages", *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, N. 25(1), p. 42-46.
- Amato, P. R., & DeBoer, D., 2011, "The transmission of marital instability across generations: Relationship skills or commitment to marriage?", *Journal of Marriage and Family*, N. 63, p. 1038-1051.
- Amato, P. R., & Rogers, S. J., 1997, "A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce", *Journal of Marriage and the Family*, N. 59(3), p. 612-624.
- Anderson, R. T., 2013, "Marriage: What it is, why it matters, and the consequences of redefining it", *Heritage Foundation Background*, N. 2775, p. 1-13.
- Bethmann, D., & Kvasnicka, M., 2011, "The institution of marriage", *Journal of Population Economics*, N. 24(3), p. 1005-1032.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H., 2000, "Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review", *Journal of Marriage & Family*, N. 62, p. 964-980.
- Braithwaite, S. R., Coulson, G.L., Spjut, K., Dickerson, W., Beck, A. R., & Cassidy, K. D., 2015, "The influence of religion on the partner selection strategies of emerging adults", *Journal of Family Issues*, N. 36, p. 212-231.
- Broman, C. L., 2002, "Thinking of divorce, but staying married: The interplay of race and marital satisfaction", *Journal of Divorce & Remarriage*, N. 37(1-2), p. 151-161.
- Bryant, C. M., Taylor, R. J., Lincoln, K. D., Chatters, L. M., & Jackson, J. J., 2008, "Marital satisfaction among African Americans and Black Caribbean: Findings from the national survey of American life", *Family Relations*, N. 57, p. 239-253.
- Cramer, D., 2004, "Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict", *Psychology and Psychotherapy*, N. 77(4), p. 449-461.

- Dzara, K., 2010, "Assessing the effect of marital sexuality on marital disruption", *Social Science Research*, N. 39(5), p. 715-724.
- Emanuel, E., 2005, "Emanuel career development", in *Centre for career action. Waterloo*, University of Waterloo, <http://careeraction.uwaterloo.ca>.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H., 1999, "Conflict in marriage: Implications for working with couples", *Annual Review of Psychology*, N. 50, p. 47-77.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Davila, J., 2004, "Forgiveness and conflict resolution in marriage", *Journal of Family Psychology*, N. 18, p. 72-81.
- Fincham, F., Christine, A., & Beach, S. R. H., 2011, "Spirituality and marital satisfaction in African American couples", *Psychology of Religion and Spirituality*, N. 3, p. 259-268.
- Fisman, R., Iyengar, S.S., Kamenica, E., & Simonson, I., 2008, "Racial preferences in dating: Evidence from a speed dating experiment", *Review of Economic Studies*, N. 75 (1), p. 117-132.
- Gottman, J. M., 1993, "The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples", *Journal of consulting and clinical psychology*, N. 61(1), p. 6-15.
- Greef, A. P., & de Bruyne, T., 2000, "Conflict management style and marital satisfaction", *Journal sex marital therapy*, N. 26(4), p. 321-324.
- Halford, W. K., Lizzio, A., Wilson, K. L., & Occhipinti, S., 2007, "Does working at your marriage help? Couple relationship self-regulation and satisfaction in the first 4 years of marriage", *Journal of Family Psychology*, N. 21(2), p. 185-194.
- Hatch, L. R., & Bulcroft, K., 2004, "Does long-term marriage bring less frequent disagreements? Five explanatory frameworks", *Journal of Family Issues*, N. 25, p. 465-495.
- Heaton, T. B., 2002, "Factors contributing to increasing marital stability in the United States", *Journal of Family Issues*, N. 23(3), p. 392-409.
- Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C. P., & Cowan, P. A., 2009, "Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood", *Personal Relationships*, N. 16(3), p. 401-420.
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J., 2001, "The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce", *Journal of Personality & Social Psychology*, N. 80, p. 237-252.
- Johnson, M. D., Cohan, C. L., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R. D., Karney, B. R., ... & Bradbury, T. N., 2005, "Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, N. 73(1), p. 15-27.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L., 2001, "Marriage and health: His and hers", *Psychological Bulletin*, N. 127, p. 472-503.
- 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*, N. 10(1), p. 118-134.
- Long, E., Angera, 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*, N. 48, p. 235-242.
- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. H., Stanley, S. M., & Clements, M., 2002, "Prevention marital distress through communication and conflict management training: A 4-5 years follow up", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, N. 61(1), p. 70-77.

- Olson, D. H., Portner, J., & Lavee, Y., 1985, "*Faces III: Family Adaptability & Cohesion Evaluation Scales, Family Social Science*, St. Paul: University of Minnesota.
- Osborne, C., Manning, W. D., & Smock, P. J., 2007, "Married and cohabiting parents' relationship stability: A focus on race and ethnicity", *Journal of Marriage and Family*, N. 69, p. 1345-1366.
- Perry, S., 2015, "A match made in heaven? Religion-based marriage decisions, marital quality, and the moderating effects of spouse's religious commitment", *Social Indicators Research*, N. 123, p. 203-225.
- Ponzetti, J. J., & Mutch, B. H., 2006, "Marriage as a covenant: Tradition as a guide to marriage education in the pastoral context", *Pastoral Psychology*, N. 54 (3), p. 215-230.
- Rebello, K., Junior, M. D. S., Brito, R. C.S., 2014, "Fundamental factors in marital satisfaction: An assessment of Brazilian couples", *Psychology*, N. 5(07), p. 777-784.
- Schwartz, J., 2005, "The socio-economic benefits of marriage: A review of recent evidence from the United States", *Economic Affairs*, N 25, p. 45-51.
- Shen, A. C. T., 2005, "Factors in the marital relationship in a changing society: A Taiwan case study", *International Social Work*, N. 48 (3), p. 325-340.
- 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*, N. 41, p. 659-675.
- Stutzer, A., & Frey, B. S., 2006, "Does marriage make people happy, or do happy people get married?", *The Journal of Socio Economics*, N. 35(6), p. 326-347.
- Tach, L. M., & Halpern-Meekin, S., 2012, "Marital quality and divorce decisions: How do premarital cohabitation and nonmarital childbearing matter?", *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, N. 61(4), p. 571- 585.
- Yalchin, M.B., 2007, "Effects of a couple communication program on marital adjustment", *Journal of the American Board of Family Medicine*, N. 20(1), p. 36-44.