

تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی در بهبود روابط زوجین با تأکید بر مبانی اسلامی

فاطمه مهدی^۱، مرضیه سادات سجادی^۲

چکیده

سنگ بنای تولید نسل به واسطه ازدواج فراهم می‌شود و ارتباطات انسانی با ازدواج و تولید نسل گسترش می‌یابد. از این رو، زوجین در آستانه ازدواج نیازمند مهارت‌هایی هستند که با آن بتوانند ارتباط سالم و آرامش بخشی را در زندگی مشترک داشته باشند. پژوهش حاضر با بررسی متون دینی و با روش توصیفی-تحلیلی در پی پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش مهارت‌های رفتاری می‌تواند در بهبود روابط زوجین مؤثر واقع شود. اگر خانواده براساس دستورات اسلامی بنا شود وزن و شوهر حقوق و وظایف خود و اصول رفتاری و ارتباطی را در قبال یکدیگر بشناسند، می‌توانند به آرامش واقعی دست یابند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد دینی از جمله مهارت‌های کلامی مانند لحن گفتار و ادب در گفتار، مهارت‌های رفتاری مانند خوش اخلاقی، رازداری، آراستگی و مهارت‌های نگرشی به بهبود روابط زوجین و افزایش رضایت زناشویی آنها کمک می‌کند.

واژگان کلیدی: زوجین، آموزش، رفتار، مهارت، بهبود روابط.

۱. دانش پژوه کارشناسی مطالعات زنان از کشور پاکستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی علیه السلام العالمیه، قم، ایران.

۲. استادیار گروه مطالعات زنان، دکتری مطالعات زنان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی علیه السلام العالمیه، قم، ایران.

۱. بیان مسئله

ازدواج مهمترین و پایداترین روابط بین افراد در جوامع و تأمین‌کننده نیازهای آنها در سطوح مختلف عاطفی، روانی و جنسی است. بنابراین، اگر تنش در آن زیاد باشد باعث توقف و رکود رشد اعضا می‌شود. (طاهری‌راد، ۱۳۸۸) به همین دلیل داشتن روابط خوب و سازگاری همسران با هم، بیشترین نقش را در خانواده و یگانگی و همراهی آنها با یکدیگر دارد (معین، غیائی و مسموعی، ۱۳۹۰). همسری، تأثیر منحصر به فردی برای تک‌تک انسان‌ها دارد به طوری که بیشترین تعاملات صمیمی در رابطه با همسر اتفاق می‌افتد (سینها و ماکرگ، ۲۰۰۱). روابط خوب و متناسب همسران با یکدیگر و ایجاد رضایت زناشویی یکی از مهمترین و موثرترین عوامل در تداوم یک زندگی موفق خواهد بود. متخصصین در این امر اتفاق نظر دارند که نیل به موفقیت در ازدواج، مستلزم توانایی و مهارت داشتن طرفین است و یکی از آنها، مهارت ارتباطی و حل مسئله است (زمانی منفرد، ۱۳۷۶). ارتباط ناموثر سبب فاصله عمیق‌تر بین فردی می‌شود و این امر در همه جنبه‌های زندگی تأثیرگذار است. عدم استفاده از مهارت‌های لازم برای شروع و ادامه زندگی زناشویی لذت بخش تنهایی، بیماری جسمی، فشار روانی، احساس عدم صلاحیت و نارضایتی شغلی، مشکلات خانوادگی و حتی مرگ را به دنبال دارد (زمانی منفرد، ۱۳۷۶).

وقتی روابط زوجین با یکدیگر مبهم، متعارض یا دوپهلو باشد، یکدیگر را درک نکنند و یا برای خواسته‌های دیگری ارزش قائل نباشند توانایی حل مشکلات و توافق بر سر موضوعاتی مانند روابط جنسی رضایت بخش، نحوه معاشرت و رفت و آمد با خویشان، گوش دادن به یکدیگر، گذراندن اوقات فراغت، تربیت فرزندان و نحوه خرج کردن پول نداشته باشند، احساس دوری و عدم تفاهم کرده و ممکن است در جستجوی دست‌یابی به راه‌حل‌هایی باشند که هیچ کمکی به آنها نکرده و باعث بدتر شدن وضعیت شود. تفاهم و روابط خوب همسران در زندگی زناشویی بر کیفیت زندگی زناشویی تأثیر می‌گذارد. تحقیقات انجام شده، تأثیر روابط را بر انواع نتایج گستره‌های بالینی مانند بهداشت روانی (تیم و کلی ۲۰۱۱)، بهداشت جسمانی و رضایت‌مندی از

شغل (سندبرگ و یورگاسون، ۲۰۱۱) تأیید کرده‌اند. آمار بالای طلاق در دهه اخیر بیانگر وجود ناسازگاری زناشویی در میان همسران است. با توجه به صدمات جبران‌ناپذیر طلاق، یافتن عوامل مؤثر در نارضایتی زناشویی و اتخاذ راهکار مناسب برای حذف این عوامل و ارتباط مثبت و مؤثر همسران اهمیت خاصی دارد (شاهقلیان، ۱۳۸۵). زوجین با ارتباط مؤثرتر و همبستگی انعطاف‌پذیرتر، رضایت زناشویی بیشتری دارند. دپاول برخی از ویژگی‌های خانواده با عملکرد مطلوب را تعامل ارتباطی باز، کنترل و مهار فشارهای روحی و روانی به‌طور مؤثر، همدلی، رهبری، ابراز محبت و علاقه، احترام به همسر و مسئولیت‌پذیری شخصی عنوان می‌کند (حمید، ۱۳۹۱).

آموزش ارتباط با هدف بهبود روابط زوجی رضایت‌مندانه و پیشگیری از شکست ازدواج در دهه ۷۰ توسعه یافت. پیش‌تر برنامه‌های آموزشی ارتباط به زوجینی ارائه می‌شود که در سطح عمومی و در مراحل اولیه ازدواج هستند. (هالفورد، ۲۰۰۰، به نقل از قلیلی، ۱۳۸۵، ص ۶۳) این آموزش برای همسران خشنود، بیشترین نتیجه را دارد، اما حتی همسرانی که روابط با خطر پایین دارند و یا در مراحل اولیه تعارض هستند نیز می‌توانند از این برنامه‌ها سود ببرند. فرض اساسی رویکرد آموزش مهارت این است که برخی از افراد یا یاد نگرفته‌اند یا فراموش کرده‌اند. بنابراین، تأکید این برنامه‌ها بر آموزش مهارت‌های اساسی مانند ارتباط مؤثر است (هالفورد و مارکمن، ۲۰۰۰، به نقل از قلیلی، ۱۳۸۵). با توجه به اهمیت و نقش آموزه‌های مبتنی بر آیات و احادیث در سالم‌سازی زندگی انسان به‌ویژه زندگی خانوادگی و فراهم‌سازی زمینه نیل به کمال و رضوان الهی، آموزش مهارت‌های رفتاری اسلام‌محور به زوجین می‌تواند ارتقا و تعمیق سلامت معنوی همسران را به‌دنبال داشته باشد (فقیهی، ۱۳۸۶).

در متون اسلامی، توصیه‌ای برای شیوه بیان و گفتار مناسب و مؤثر ارائه شده است که رعایت آن در روابط کلامی زوجین مهمتر است؛ زیرا مدت زمان، مقدار و عمق گفت‌وگوی همسران بیش از سایر گفت‌وگوها در روابط انسانی است. در این زمینه در منابع اسلامی دستورات زیادی وجود دارد. پژوهش حاضر بر آن است تا تأثیر آموزش مهارت‌های رفتاری را با توجه به آموزه‌های اسلامی

نشان دهد و نقش آن را در بهبود روابط همسران بررسی کند. کسب شرایط رضایتمندانه و فائق آمدن بر موقعیت‌های تنش‌زا و کشمکش‌های زندگی نیاز به آموختن برخی مهارت‌ها دارد. متخصصان علوم رفتاری معتقدند که یکی از مؤثرترین برنامه‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند آموزش مهارت‌های زندگی است. مهارت‌های زندگی بر ادراک کفایت از خود، اعتماد به نفس و عزت نفس اثر دارد. بنابراین، نقش مهمی در سلامت روان دارد. آموزش مهارت‌های زندگی، انگیزه رفتار سالم را به دنبال دارد. همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و ادراک دیگران از وی مؤثر است (ناین، ۲۰۰۶). براین اساس، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که تأثیر آموزش مهارت‌های رفتاری بر بهبود روابط زوجین چیست.

۲. مفهوم‌شناسی

۲-۱. آموزش

آموزش یعنی، تلاش و تکاپو برای بهبود عملکرد فرد شاغل در ارتباط با انجام کار و فعالیت‌های مرتبط. آموزش زمانی مفید است که یک تجربه یادگیری و یک فعالیت سازمانی برنامه‌ریزی شده را شامل شود و یا برای پاسخ به یک نیاز شناخته شده طراحی شود. (جزنی، ۱۳۸۴، ص ۲۷۷) آموزش فرایندی است برنامه‌ریزی شده که درصدد ایجاد تغییر و تحول در حوزه دانشی، نگرشی، رفتاری یا مهارتی خاص است و با تجربه یادگیری برای دستیابی به عملکرد اثربخش در یک فعالیت یا سلسله فعالیت‌ها به کار بسته می‌شود. هدف آموزش در یک شرایط کاری، توسعه توانمندی‌های فرد و ارضای نیازهای فعلی و آتی نیروی انسانی سازمان است (ایبلی، ۱۳۸۹، ص ۲۱۷).

۲-۲. زوجین

زوج به معنای هر دو چیزی است که مقابل هم باشند؛ یکی فاعل و مؤثر باشد و دیگری منفعل و متأثر. برخی معتقدند زوج به معنای مطلق هر دو چیز متقابل است مانند زن و شوهر، زمین و آسمان، شب و روز، خشکی و دریا و انس و جن. (قمی، ۱۳۸۵) زوجین، تشبیه زوج، زوج و زوجه، زن و شوهر، زوجان، زن و شوهر، جفت (عمید، ۱۳۸۹).

۲-۳. مهارت‌های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌هایی است که سامان‌دهنده تعاملات بین فردی باشد و سبب می‌شود افراد بتوانند افکار، احساسات و تمایلات خویش را از راه‌های کلامی و غیر کلامی با یکدیگر به اشتراک بگذارند. (بروکس و هیث ۱۹۹۳، به نقل از هاریجه و دیکسون، ۲۰۰۴) مهارت‌های ارتباطی از نگاه شانت و مک فال فرآیندهای چندگانه‌ای است که فرد را قادر می‌کند به‌گونه‌ای رفتار کند که دیگران او را با کفایت تلقی کند (اسماعیلی، ۱۳۷۶، به نقل از کایوند، ۱۳۸۸).

۳. پیشینه

مونا کارگر، فاطمه قاصد و سید علی کیمیایی (۱۳۹۵) در مقاله اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی بر کیفیت زندگی و رضایتمندی زناشویی زوج‌های متعارض به برخی دستورالعمل‌های کاربردی و مهارت‌های اساسی در رابطه زناشویی و برنامه مهارتی در این زمینه پرداخته‌اند. دارابی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی در تحقیق خود از فن‌های آماری استفاده کرده‌اند. آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زوجین مؤثر بوده و باعث احساس مثبت در زندگی مشترک می‌شود. آموزه‌های مهارت‌های زندگی بر مفاهیم نوع‌دوستانه‌ای مانند مهارت همدلی، ارتباط مؤثر و شیوه درک متقابل تأکید می‌کنند. اهداف آموزشی زندگی در زمینه کاهش تأثیر متغیر مدت ازدواج و تفاوت سنی زوجین و در نهایت افزایش اثربخشی آموزش مهارت‌های مذکور در سازگاری زوجین است. نجات (۱۳۸۵) به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان صمیمیت زوجین پرداخته است. وی از مجموعه مهارت‌های زندگی، دو مهارت توانایی مقابله با استرس و توانایی ارتباط مؤثر را بررسی کرده است. نتایج پژوهش او بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های زندگی به‌طور معناداری، باعث افزایش میزان صمیمیت زوجین می‌شود. همچنین بین میزان صمیمت مردان و زنان در نمرات پس از آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد به‌طوری‌که میزان صمیمیت گزارش شده از سوی زنان بیشتر است. محمد سلیمی، محمدرضا سالاری و مهدی جعفری (۱۳۹۴) در پژوهش اثربخشی آموزش

مهارت‌های کلامی با تأکید بر منابع اسلامی بر بهبود عملکرد خانواده، مهارت‌های کلامی را با توجه به آموزه‌های اسلامی و نقش آن در بهبود روابط همسران بررسی کرده‌اند. آموزش مهارت‌های کلامی مبتنی بر منابع اسلامی در افزایش سطح عملکرد خانواده و خرده‌مقیاس‌های حل مشکل، ارتباط، نقش‌ها، همراهی عاطفی، آمیختگی عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی تأثیر داشته است.

۴. آموزش و اهمیت آن در روابط زوجین

ارتباطات ضعیف درون خانواده موجب مشکلات خانوادگی شدید، شکست در حل مشکلات، فقدان عشق و صمیمیت و جدایی زوجین می‌شود. (پاترسون، ۱۳۸۹) شکست و ضعف در برقراری ارتباط، یکی از رایج‌ترین مشکلاتی است که همسران ناراضی گزارش می‌دهند. دشواری‌های ارتباطی، تنها علت اختلافات زناشویی نیست، اما مشخص‌کننده روابط پریشان است. اگر اعضای یک خانواده که زوجین هستند، بتوانند بهترین شیوه رفتار با یکدیگر را به‌خوبی بیاموزند در بهبود روابط آنها تأثیر زیادی خواهد داشت. اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی و به‌ویژه مهارت‌های رفتاری موجب ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی می‌شود. این توانایی، فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد و به او کمک می‌کند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت روانی خود را تأمین کند. بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌شود (نصیری، محمدخانی، ۲۰۰۵).

در بسیاری مواقع، اجرای موفق مسئولیت‌های شغلی و اجتماعی و تربیتی افراد تحت الشعاع رضایت زناشویی قرار می‌گیرد. وقتی افراد با تشنج خاطر و رضایت زناشویی پایین به انجام بسیاری از وظائف خود می‌پردازند، فقدان انرژی و تمرکز حواس و گاهی کمبود انگیزه و از دست دادن هدف، مانع ایفای نقش مؤثر آنها می‌شود. بنابراین رضایت زناشویی گاهی عامل ضروری برای پیشرفت جامعه محسوب می‌شود. (مهدویان، ۱۳۷۶)

۵. اهمیت شناخت تفاوت‌ها

تردیدی نیست که زن و مرد در ویژگی‌های انسانی با هم مساوی هستند و از این جهت هیچ تفاوتی میان آنها نیست؛ یعنی هر دو انسان هستند و ویژگی‌های انسانی واحدی دارند. نه یکی بر دیگری برتری دارد و نه یکی پست‌تر از دیگری است. برخی فلسفه‌ها، مکتب‌ها و مذاهب، زن را موجودی درجه دوم می‌دانند و او را تحقیر می‌کنند. قرآن کریم با بیانات آشکار و روشن، زن را از جنس مرد و هر یک را وسیله زینت و آرامش دیگری معرفی می‌کند و بر عقاید خرافه‌آمیز درباره زن خط بطلان می‌کشد. هرچند زن و مرد از نظر سرشت انسانی با هم مساوی هستند، اما وجود برخی تفاوت‌ها میان زن و مرد نیز روشن و آشکار است. اگر این تفاوت‌ها شناخته شود و به آنها احترام گذاشته شود اتفاقات خوبی می‌افتد. دیوارهای رنجش و سوءتفاهم‌ها و توقعات بی‌جا از بین می‌رود. به جای تلاش برای تغییر یکدیگر باید همکاری کرد و همسو شد. دوست داشتن مرد و زن متفاوت است. مرد دیگران را مردانه دوست دارد و ابراز این دوست داشتن هم مردانه است و بر عکس. به طور کلی آقایان و خانم‌ها در ساختار نیز با هم متفاوتند؛ یعنی در ادراک، احساس، اندیشه، واکنش و ابزار عشق با هم تفاوت‌های جدی و عمیق دارند. به هر حال، زن ویژگی‌هایی دارد که او را از مرد ممتاز می‌کند و مرد نیز به سبب خصوصیتی از زن متمایز می‌شود که این مطلب هرگز سبب برتری یکی بر دیگری نمی‌شود.

۵-۱. تفاوت‌های فیزیولوژیک

در زمینه تفاوت‌های جسمانی زن و مرد سخن بسیار است. پزشکان، فیزیولوژیست‌ها و زیست‌شناسان تحقیقات فراوانی در این زمینه داشته و برای هر یک از دو جنس، مقیاس‌ها و هنجارهای معین و مشخصی به دست آورده‌اند. این تفاوت‌ها مانند تفاوت در میزان و نوع ترشح هورمون، پیچیده بودن دستگاه تناسلی زن و مرد، متفاوت بودن ویژگی‌های خونی و هورمونی، متفاوت بودن اعصاب و مغز زن و مرد، تفاوت در استخوان‌بندی و غیره است که تأثیر این تفاوت‌ها بر رفتار انسان را بررسی کرده‌اند.

۵-۲. تفاوت در ابراز احساسات

یکی از تفاوت‌هایی که باعث تمایز زن و مرد می‌شود عاطفه و احساس است. عاطفه و احساس هرچند از ویژگی‌های مشترک زن و مرد است، اما نیرومندی احساس و عاطفه در زن به حدی است که او را به کلی از مرد متمایز می‌کند و سرچشمه بسیاری ویژگی‌های فرعی در او می‌شود.

۶. انواع مهارت‌های ارتباطی

یکی از جنبه‌های اساسی زندگی انسان ارتباط او با دیگران است. نوع و چگونگی ارتباط با دیگران بیانگر ویژگی‌های روحی و شخصیتی است. بنابراین، روان‌شناسان معتقدند که انسان‌ها را از نوع روابطی که با یکدیگر دارند، می‌توان شناسایی کرد. ارتباط انسان‌ها با یکدیگر از راه‌های گوناگون صورت می‌گیرد. وجود نارسایی در ارتباط، مشکلاتی را در روابط انسانی به وجود می‌آورد و گاه به قطع کامل این روابط می‌انجامد. از این رو بسیاری از مشکلات موجود در روابط انسانی ناشی از نارسایی در الگوهای ارتباطی است. برخی از افراد از چگونگی ارتباط با دیگران به خوبی آگاه نیستند و نمی‌دانند چگونه می‌توان با دیگری ارتباط سالم برقرار کرد. برای مثال نمی‌دانند چگونه سخن بگویند، چگونه به سخنان دیگران گوش دهند، با چه لحن و با چه شیوه‌ای از آنها انتقاد کنند، چگونه از بروز سوءتفاهم جلوگیری کنند و غیره.... هرچه توانایی و مهارت افراد در برقراری ارتباطی باز و سالم با دیگران بیشتر باشد به همان اندازه بهتر می‌توانند به روابط خود با آنها (در سطوح مختلف) عمق ببخشند.

۶-۱. مهارت‌های کلامی

یکی از رایج‌ترین انواع ارتباط، ارتباط کلامی است. انسان‌ها با گفتن و شنیدن با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و از این راه به تبادل اطلاعات و نیز تبادل عاطفی می‌پردازند. شاید در بدو امر به نظر برسد که ارتباط کلامی به مهارت‌های زیادی نیاز ندارد، ولی مهارت‌های زیادی لازم است تا به واسطه آن افراد بتوانند از راه کلام با دیگران ارتباط سالم برقرار کنند. شیوه برقراری ارتباط کلامی از عواملی است که در ایجاد تفاهم نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. همسرانی که می‌دانند از چه عبارات

و کلماتی برای بیان مقصود استفاده کنند به خوبی مسیر حرکت خود را در زندگی هموار می‌کنند. هر واژه یا کلمه‌ای، نوعی بار روانی و عاطفی دارد و تأثیرات مسلم و پایداری را بر شنونده بر جا می‌گذارد. یک ارتباط کلامی موفق، رابطه‌ای است که بر رشد، شکوفایی و شادابی زندگی بیفزاید. مرد هرچه از نظر علمی یا اجتماعی در سطح بالایی باشد باید در محیط خانواده همه عناوین و موقعیت‌های خود را فراموش کند و خود را هم سطح همسر خویش بداند و به این نکته نیز توجه داشته باشد که گفت‌وگوی زن با شوهر تنها برای تبادل اطلاعات نیست بلکه وسیله‌ای برای تبادل عاطفی نیز هست؛ یعنی زن به این وسیله با همسر خود به داد و ستد عاطفی می‌پردازد و با او انس می‌گیرد. از این رو، طرح موضوعات مشترک و مورد علاقه طرفین و گفت‌وگو پیرامون آنها علاوه بر تقویت ارتباط، موجب تبادل اطلاعات و نزدیکی افکار می‌شود که خود قدم مؤثری در گسترش تفاهم است.

۱-۱-۶. لحن گفتار

در ارتباط کلامی، لحن گفتار بسیار اهمیت دارد. یک جمله ساده را با لحن‌های گوناگون می‌توان ادا کرد، اما هر لحنی معنایی خاص به آن جمله می‌بخشد که با لحن دیگر، آن معنا فهمیده نمی‌شود. گاهی لحن کلام چنان است که بوی نامهربانی، بی‌توجهی، استهزا، تنبیه و تحقیر می‌دهد و گاهی رایحه محبت و ادب از آن برمی‌خیزد. باید تلاش کرد تا زبان را در اختیار عقل و اراده گرفت و از طغیان آن جلوگیری کرد. گاهی بیان یک حرف ناپند یا به کارگیری لحن نامناسب عواقب بدی به وجود می‌آورد که جبران آن کار آسانی نیست. روابط، قلبی است و قلب آدمی بسیار حساس و شکننده است.

۱-۲-۶. ادب در گفتار

یکی از مسائل بسیار اساسی در ارتباط، مراعات ادب است. هرچه بر کمالات درونی انسان افزوده شود بر میزان ادب و حیا و عفت او نیز افزوده می‌شود.

۶-۲. مهارت‌های رفتاری

چگونگی رفتار با همسر از مسائلی است که به آموزش نیاز دارد. همان‌طور که برای وارد شدن به زندگی مشترک باید آمادگی و آگاهی‌های لازم کسب شود برای موفقیت در زندگی مشترک و بهبود کیفیت روابط نیز آموزش شیوه‌های درست رفتار با همسر لازم است. رفتارهای درست، سوءتفاهم‌ها، اختلافات و مشکلات زوجین را در مسیر بهبود پیش می‌برد. بسیاری از شکست‌ها در زندگی مشترک بر اثر رفتارهای ناپخته زن و شوهر اتفاق می‌افتند. رفتار با همسر بر روی زندگی فرزندان و شکل‌گیری شخصیت آنها تأثیر می‌گذارد. با رفتارهای درست و به‌جا می‌توان مدیریت زندگی مشترک را به‌دست گرفت. با تغییر رفتار در یکی از زوجین، رفتارهای دیگری نیز بهبود می‌یابد. برخی از مهارت‌های رفتاری که باعث بهبود در روابط می‌شود عبارتند از:

۶-۲-۱. خوش اخلاقی

اولین تکنیکی که سطح صمیمیت را در زندگی بالا می‌برد و به آن دوام می‌بخشد خوش اخلاقی و خوش رفتار بودن با همسر است؛ زیرا اساسی‌ترین رمز خوشبختی و لذت بردن از زندگی، اخلاق خوش و صفات کریمه است. به‌روشنی مسلم است که هیچ چیز مانند خوش خلقی، زندگی را به کام فرد و اطرافیانش شیرین نمی‌کند. در دنیای امروزی که استرس و فشارهای فراوان از هر سو انسان را محاصره کرده است تنها با سلاح خوش‌رویی و خلق‌وخوی نرم و ملایم است که می‌توان عمر را با آرامش و رضایت سپری کرد. با خوش اخلاق بودن، کانون زندگی گرم می‌شود و خوشی‌ها در زندگی افزایش می‌یابد، پس یکی از مؤثرترین عوامل تأمین خوشبختی زوجین، داشتن اخلاق خوب و پسندیده است. در تعالیم دینی نیز به این مسئله توجه شده و توصیه کرده‌اند با فردی که اخلاق نیکو ندارد، ازدواج نکنید. شاید یکی از دلایل این باشد که تندی‌های بی‌جا، داشتن خشنونت در گفتار و رفتار، نداشتن روح گذشت و سازش، کینه‌توزی و امثال آن از عواملی هستند که زندگی مشترک را از مسیر طبیعی خود خارج و محیط خانواده را از نور و صفا صمیمت تهی می‌کنند.

هر انسانی برای خود حرمتی دارد که باید حفظ شود. در اسلام حرمت مؤمن همتای حرمت خانه خدا (کعبه) شمرده شده است. بنابراین، هیچ کس حق ندارد حرمت شکنی کند به ویژه زن و شوهر که در احادیث و آیات به لباس تعبیر شده اند و باید حرمت یکدیگر را نگه دارند. برای هرکس سخت ترین کارها از بین رفتن حرمت و شخصیت است. متأسفانه بعضی از همسران هر سخنی را در هر زمانی که در ذهنشان رسید بر زبان می آورند و توجه ندارند که دیگران نیز می شنوند یا نه. احترام دیگران، حرمت نهادن به خود است، به ویژه در زندگی زناشویی خیلی باید احترام یکدیگر را حفظ کرد که این وظیفه هر فرد مؤمن است.

لازم است زن و شوهر در نشست های خود با دیگران از بیان مسائل خصوصی زندگی خوداری کنند. باید به این نکته مهم توجه داشت که در مقام دوستی نباید به کسی اعتماد مطلق کرد و همه اسرار زندگی خود را با او در میان گذاشت. این به معنای بی اعتمادی نیست، بلکه نوعی آینده نگری به حساب می آید. تجربیات نشان می دهد فردی که اسرار زندگی خود را با دوست در میان می نهد وقتی کدورتی میان آنها به وجود آید همواره از افشای اسرار خود بیمناک است. از این رو در روایات اسلامی توصیه شده است که به دوستان خود اعتماد مطلق نکنید.

نظافت و تمیزی از ارکان زندگی انسان است که حیات و لذت بردن از حیات بستگی به آن دارد. نظافت در خانه، کوچه، بازار، اداره و مغازه ضروری و اجتناب ناپذیر است. نظافت با خوردن، آشامیدن، پوشیدن و حتی نفس کشیدن انسان ارتباط دارد. در نظام آفرینش، خداوند متعال همه موجودات را زیبا آفرید به ویژه انسان که سرسبد خلقت است. در تعالیم دینی توصیه شده است که زن در محیط خانه، خود را برای همسرش بیاراید و با آراستگی و جذابیت در برابر او ظاهر شود. مرد نیز باید ظاهری آراسته داشته باشد. آراستگی زن و شوهر از این نظر اهمیت دارد که

رغبت آنها را نسبت به یکدیگر بیشتر می‌کند. برخی زنان و بسیاری از مردان اهمیت لازم را به این مسئله نمی‌دهند. حتی دیده شده است که با وجود تقاضاهای مکرر زن، مرد با ظاهری آشفته در خانه و در کنار همسر خود قرار می‌گیرد. بی‌اعتنایی نسبت به این گونه مسائل کوچک می‌تواند روی روابط و پیوندهای میان زن و شوهر تأثیر منفی بگذارد و از تمایل و رغبت آنها نسبت به یکدیگر بکاهد.

۳-۶. مهارت‌های نگرشی

داشتن نگرش خوب و صحیح یکی از پایه‌های اصلی برای داشتن زندگی خوب است. به‌همین دلیل و برای اینکه بتوان به اهداف خود در زندگی رسید باید همواره مراقب احساسات خود پیرامون نقش خود در جهان هستی بود. برای اینکه بتوان آینده خوبی برای خود به‌وجود آورد باید بتوان احساسات خود را در مورد سال‌های آینده و دهه‌های بعدی زندگی کنترل کرد، البته باید بتوان این احساسات پیرامون حال و گذشته را نیز کنترل کرد و از اهمیت نوع نگرش نسبت به مسائل مختلف آگاه شد.

۳-۶-۱. انواع نگرش

اول) نگرش مثبت

برخی روان‌شناسان، نگرش مثبت را احساس خوب درونی دانسته‌اند که با رفتار بیرونی ابراز می‌شود. (ر. ک.، ماکسول، ۱۳۸۸) عواطف و احساسات از مؤلفه‌های نگرش است نه ماهیت آن. برخی دیگر در تعریف نگرش مثبت به کارکردها و ذکر مصادیق آن پرداخته و می‌گویند که نگرش، همه چیز زندگی است (ر. ک.، کلر، ۱۳۸۹، ص ۱۵). نگرش مثبت، نگرشی واقع‌بینانه است که انسان با زاویه دید مثبت منطقی که در ذهنش نقش بسته است نسبت به خود و تمام موجودات و حوادث پیرامونش قضاوت می‌کند. نگرش مثبت، زاویه دید ثابت و واقع‌بینانه است که نسبت به رفتارها، احساسات، علایق و استعدادهای خود و دیگران و رخداد‌های زندگی و تمام موجودات، برداشت و ارزیابی واقع‌بینانه و مناسبی دارد. این نوع نگرش را همه انسان‌ها می‌توانند داشته

باشند، اما ایدئولوژی و جهان بینی اسلامی است که باورها و نگرش های توحیدی را برای انسان رقم می زند.

دوم) نگرش منفی

نگرش منفی، نگرشی ثابت همراه با زاویه دیدی محدود است که در مواجهه با پدیده های پیرامونی برای فرد شکل می گیرد. این زاویه دید به رویکردهای مادی گرایانه زندگی، جهان و حوادث پیرامون خلاصه می شود. از جمله نگرش های منفی، نگرش مادی به نظام هستی (ر. ک.، جاثیه: ۲۴) و نگرش لزوم تقلید جاهلانه از گذشتگان (ر. ک.، زخرف: ۲۲-۲۳) است که زمینه رفتارهای منفی را فراهم می کند. این نوع نگرش، ارزیابی و قضاوتی غیرعادلانه و نامناسب نسبت به خود و رفتارهای دیگران و تمام موجودات را به دنبال دارد. در مقابل مکتب اسلام، مادی گراها و برخی مکاتب مانند اگزیستانسیالیسم، وجود خدا و رویکردهای آخرت گرایی را نفی می کنند و تمام مفهوم مثبت نگری را در مرزهای زندگی دنیایی و مادی ترسیم می کنند. همین دیدگاه از نظر اسلام، منفی نگری محسوب می شود.

۷. تأثیر نگرش ها در روابط همسران

روابط بین همسران، متأثر از باورها، نگرش ها، عواطف و احساسات است. نگرش و افکار هرکس خشت اول بنای زندگی او را تشکیل می دهد. برخی صاحب نظران در این زمینه گفته اند: «اگر انسان به این معتقد باشد که هرچه از او صادر می شود زنده و همراه اوست و او در برابرش مسئول است و روزی به همه اعمال و نیت ها و افکار او رسیدگی می شود قهراً چنین انسانی چون خود را هر آن در برابر محکمه عدل الهی حاضر می بیند، سعی می کند نگرش ها، نیت ها و اعمال خود را اصلاح نماید» (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ۴/۳۴). بنابراین، اصلاح نگرش، فضای ارتباطی همسران را متحول کرده و زمینه های بحرانی را تحمل پذیر می کند. به نظر برخی روان شناسان هراندازه والانس های مثبت قوی باشد تحمل شداید و ناکامی آسان تر می شود، اشیاء و امور یا موقعیت هایی که جنبه داعیه دارند والانس مثبت و اشیاء و اموری که دفع کننده هستند والانس

منفی دارند (مان، ۱۳۸۷، ۱/۹۵۴). زن و شوهری که در مؤلفه شناختی، باورهای صحیح دارند و از ایدئولوژی اسلامی برخوردارند همانندسازی عاطفیشان بر پایه همان باورها بروز و ظهور می‌یابد؛ یعنی دوست دارند در زندگی زنشویی باقی بمانند و از ایجاد زمینه‌های طلاق مانند بد اخلاقی، عدم رعایت حقوق همسر و ظلم به او پرهیز کنند. برخی دلیل آن را این‌گونه بیان کرده‌اند: «از مهمترین عامل بازدارنده بشر از معاصی، همان ایمان به مسئولیت اعمال در قیامت است و وقتی یاد قیامت از جان انسان رخت برپست به عذاب شدید گرفتار می‌شود و وقتی یاد قیامت از جان انسان رخت برپست به عذاب شدید گرفتار می‌شود، مهاری برای کنترل رفتارهای منفی خویش نخواهد داشت همان‌گونه که خداوند در آیه ۲۶ سوره ص می‌فرماید: "خشم عذاب شدید عذاب شدیدی به خاطر فراموش کردن روز حساب دارند"» (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ۴/۳۵). چنین همسرانی براساس ایمان به خدا و روز رستاخیز و نگرش مثبتی که به زندگی خود دارند برای اداره هرچه بهتر خانواده، تلاش‌های لازم را به کار می‌گیرند، منافع زندگی را بر منافع شخصی خود ترجیح می‌دهند و نسبت به اختلافات رفتاری و تفاوت‌های جنسیتی یکدیگر بیشتر مراقب اعمال خود هستند. نگرش مثبت به ویژگی‌های متفاوت جسمی، روحی و جنسیتی در زن و مرد این است که تفاوت‌ها، ارزش‌های موهبتی هستند که به صورت تکوینی و با رمز و راز خاصی در وجود آنان به ودیعه گذاشته شده است همان‌گونه که قرآن این مسئله را به دلیل اهمیتش مکرر بیان کرده و جنسیت آن دو را ناهمگون دانسته و این تفاوت را جزو مقدرات و آفرینش الهی رقم زده است: «و اوست که دو زوج نر و ماده را آفرید» (نجم: ۴۵). در جای دیگر به صراحت متذکر می‌شود که آن دو مثل هم نیستند: «آن پسر مانند این دختر نیست» (آل عمران: ۳۶) (مرویان حسینی و کرمی، ۱۳۹۵، ص ۱۸۰).

۸. آثار مثبت‌نگری در زندگی همسران

۸-۱. رفتار عاشقانه و صادقانه همسران

نگرش مثبت در زندگی زناشویی، زمینه‌ساز خدمت عاشقانه و صادقانه همسران به یکدیگر و به خانواده است و همچنین سبب روابط حسنه بین زوجین می‌شود؛ یعنی سبب می‌شود که زن، خوب شوهرداری کند و مرد هم خوب به زن و زندگی بپردازد و به این واسطه بتوانند بسیاری از موفقیت‌ها را در زندگی کسب کنند. برای مثال زن در منزل با میل و رغبت کار کند و محیط منزل را برای ورود شوهر آماده کند. گاه رابطه اخلاقی و عاطفی زوجین با یکدیگر مناسب نیست. مرد تندخویی و بد رفتاری دارد، اما این نگرش که اگر زن با او سازگاری نماید، خداوند در آخرت به او پاداش فراوانی می‌دهد، پس به شوق آن سازگاری می‌کند و این نگرش و رفتار او، همسرش را هم به پاکی و خدمت و تلاش بیشتر و فداکاری برای خانواده اش وامی‌دارد. (مرویان حسینی و کرمی، ۱۳۹۹، ص ۶۱) پیامبر برای خدمت کردن مرد به خانواده اش فرمود: «هیچ مردی در خانه به همسرش کمک نمی‌کند مگر آنکه در برابر هر یک از موه‌های بدنش یک سال عبادت روزه‌داری و شب‌زنده‌داری برای اوست و خداوند پاداشی همانند پاداش سایرین مانند حضرت داوود، یعقوب و عیسی به وی عنایت می‌کند» (شعیری، بی‌تا، ص ۱۰۲).

۸-۲. برخورد های رضایت‌مندانه

تلقی صحیح نسبت به پاداش و عقوبت و نگرش درست به رستاخیز سبب می‌شود که همسران در مؤلفه رفتاری، روابطشان با یکدیگر، خوشایند و لذت بخش باشد و تحت هر شرایطی از یکدیگر راضی و خشنود باشند و به وظایف همسری خود براساس رضایت پروردگار عمل کنند.

۸-۲-۱. بالا رفتن آستانه صبر و تحمل

همسران مثبت‌نگر به دلیل داشتن نگرش مثبت و جهان‌بینی الهی و حس تسلیم در برابر مقدرات الهی در مواجهه با حوادث و مصیبت‌ها (ر.ک.، بقره: ۱۵۶) چنان صبور می‌شوند که به جای جزع و فزع، به یاد خدا و روز قیامت می‌افتند و می‌گویند: «انالله وانا الیه راجعون؛ ما مملوک خداییم و

یقیناً به سوی او بازمی‌گردیم» (بقره: ۱۵۶). این‌گونه صبر بر بلاها به دلیل نگرش نیکو و حسن یقین به خداست. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «اصل و ریشه صبر، نگرش و یقین نیکو داشتن به خداست» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۱۹۸). این نوع نگرش و جهان‌بینی، همسران را برای برخورد صحیح با حوادث آماده کرده و در برابر بلاها صبور می‌کند (ر.ک.. بقره: ۱۵۵) و تنها تکیه‌گاه خود را در بلاها خداوند می‌دانند. امام حسین علیه السلام در اوج سختی و بلاها خدا را تنها تکیه‌گاه خود دانست (ر.ک.. کلینی، ۱۴۲۹، ۴/۵۴۶). چنین همسرانی به جایی می‌رسند که علاوه بر صبر بر بلاها و تحمل سختی‌ها خدا را به دلیل مصائب و بلاهایی که بر آنها وارد شده است شکر می‌کنند مانند امام حسین علیه السلام و یاران باوفایش که در برابر سختی‌ها و مصیبت‌های روز عاشورا، خدا را شکر کردند و مؤمنان در سجده آخر زیارت عاشورا آنها را یاد می‌کنند و می‌گویند: «اللهم لك الحمد حمد الشاکرین لك علی مصابهم؛ خدایا! حمد و سپاسم مخصوص توست» (ابن مشهدی، ۱۴۱۹، ص ۴۸۴). این نوع بینش و نگرش هرچه عمیق‌تر باشد همسران را بیشتر رشد می‌دهد به گونه‌ای که در برابر آزار و اذیت همسرشان به راحتی شکیبایی می‌کنند و آستانه تحملشان بالا می‌رود مانند امام حسن علیه السلام (ر.ک.. کلینی، ۱۴۲۹، ۳۹۹/۱۵)، امام جواد علیه السلام و برخی پیامبران الهی که در مقابل آزارهای همسرشان صبور بودند. آنها برای هدایت مردم، آگاهانه و عاشقانه به سراغ بلاها و ناگواری‌ها می‌رفتند و می‌گفتند: «و قطعاً بر آزاری که از ناحیه شما به ما می‌رسد شکیبایی می‌ورزیم».

۹. نتیجه‌گیری

آموزش مهارت‌های رفتاری در زندگی، فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. این توانایی‌ها فرد را برای مقابله مؤثر برای پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند تا در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی را تأمین می‌کنند. زوجین با آموزش

مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی به روش‌های تازه و مؤثری می‌رسند که با کاربرد آنها می‌توانند احساس نشاط و رضایت بیشتری کنند و با اینکه به ارضای نیازهای خودشان می‌رسند دیگری را هم از برآورده شدن نیازهایش محروم نکنند. آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین کمک می‌کند تا دلایل زیربنایی تعارضات مخرب خود را شناسایی کرده از شیوه‌های سازنده‌تری برای برخورد با آن استفاده کنند. آموزش مهارت‌های ارتباطی به آنان می‌آموزد تا پیام‌های خود را با دقت بیشتر، مؤثرتر و کارآمدتر منتقل کنند. یادگیری این مهارت‌ها مبادله رفتارهای مثبت و خوشایند و کاهش رفتارهای منفی را به دنبال دارد. افزایش تبادلات رفتاری مثبت نیز نیازهای عاطفی همسران را ارضا کرده، باعث ایجاد احساس مثبت نسبت به دیگری می‌شود. ناآگاهی از مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی و عدم کاربست آنها در زندگی مشترک باعث ایجاد مشاجره، تنش و اختلاف می‌شود. 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. بنابراین، بهترین روش، یادگیری و الگوبرگشت از کسانی است که این مسیر را به خوبی طی کرده‌اند و نمونه عالی این انسان‌ها، حضرت رسول اکرم ﷺ ائمه معصومین علیهم السلام هستند.

فهرست منابع

- * قرآن کریم (۱۳۹۸). مترجم: انصاریان، حسین. قم: انتشارات هادی مجد، اسراء.
۱. ابن مشهدی، محمد بن جعفر (۱۴۱۹). المزار الکبیر. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۲. ابیلی، خدایار (۱۳۸۹). مدیریت منابع انسانی؛ با تأکید بر رویکردهای نوین. تهران: انتشارات سازمان مدیریت صنعتی.
۳. پاترسون، جوالن، ویلیامز، لی، تاد، ام ادوارد، شامو، لاری، گراف گراندز، کلودیا، واسپرنکل، دوگلاس (۱۳۸۹). مهارت‌های پایه در خانواده درمانی: از مصاحبه اولیه تا خاتمه. مترجم: نیلوفری، علی. تهران: نسل فردا.
۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰). غرر الحکم و درر الکلم. قم: دارالکتاب الاسلامی.
۵. جزنی، نسربین (۱۳۸۹). مدیریت منابع انسانی. تهران: نشر نی.
۶. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۵). تفسیر موضوعی قرآن کریم؛ معاد در قرآن. قم: اسراء.
۷. حمید، نجمه، و دهقانی، مصطفی (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای (TA) مذهب محور بر میزان عشق و علاقه، احترام به همسر و رضایت زناشویی. نشریه روان‌شناسی و دین، شماره ۲۰، ۲۳-۴۱.

۸. دارابی، سعداله، کاظمی اصل، مجید، و مسعودی، محمدحسین (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی. نشریه پژوهش‌نامه مددکاری اجتماعی، شماره ۱۲۱، ۱۴۳-۱۴۲.
۹. زمانی منفرد، افشین (۱۳۷۶). بررسی رابطه سطح رضایتمندی زناشویی و سطح زناشویی و سطح توانایی ابراز وجود در گروهی از ازدواج‌های ساکن در دو شهر وابسته به یکی از سازمان‌های صنعتی تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشگاه تربیت مدرس. تهران.
۱۰. ساروخانی، باقر (۱۳۷۰). مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی خانواده. تهران: سروش.
۱۱. سلیمی، محمد، سالاری فر، محمدرضا، و جعفری، مهدی (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های کلامی با تأکید بر منابع اسلامی بر بهبود عملکرد خانواده. نشریه اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، ۲(۱)، ۷-۲۴.
۱۲. شاهقلیان، مهناز، جان‌نثار شرق، راحله، و عبدالهی، محمدحسین (۱۳۸۵). رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای با استرس با الگوهای ارتباطی میان زوجین. نشریه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، شماره ۲۲، ۷۳-۸۸.
۱۳. شعیری، محمدین محمد (بی‌تا). جامع الاخبار. نجف: المطبعة الحیدریه.
۱۴. شهیدی، سیدجعفر، و دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۳). لغت‌نامه. تهران: مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران.
۱۵. طاهری راد، محسن (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوج‌ها. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. دانشگاه خوارزمی. تهران.
۱۶. عمید، حسن (۱۳۸۹). فرهنگ عمید. تهران: نشر اشجع.
۱۷. فقیهی، علی نقی (۱۳۸۶). آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث و بررسی تأثیرات روانی و تربیتی آن در روابط همسران. نشریه تربیت اسلامی، ۲(۴)، ۸۹-۱۳۰.
۱۸. قلیلی، زهره، احمدی، سید احمد، و فاتحی‌زاده، مریم (۱۳۸۵). زوج‌درمانی، گفت‌وگوی زوجین در حل تعارضات. نشریه تازه‌های روان‌درمانی، ۳۹(۱۱)، ۵۹-۷۸.
۱۹. قمی، عباس (۱۳۸۵). فرهنگ واژگان قرآن کریم. تهران: نشر بین‌الملل.
۲۰. کارگر، مونا، قاصد، فاطمه، و کیمیایی، سیدعلی (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی بر کیفیت زندگی و رضایتمندی زناشویی. نشریه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، ۳۶(۱۱)، ۱۲۳-۱۴۱.
۲۱. کایوند، فریدون، شفیعی‌آبادی، عبدالله، و سودانی، منصور (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر اهواز. نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، شماره ۴۲، ۱-۲۴.
۲۲. کبر، جف (۱۳۸۹). نگرشی همه‌چیزاست: نگرشی خود را تغییر دهید و زندگیتان را دگرگون کنید. مترجم: کاظم، احسان، و دانشمند، کنایون. تهران: نسل‌نواندیش.
۲۳. کلینی، محمدبن یعقوب (۱۴۲۹). الکافی. قم: دارالحدیث.
۲۴. ماکسول، جان سی (۱۳۸۸). نگرش اثرگذار. مترجم: قراچه‌داغی، مهدی. تهران: پیکان.
۲۵. مان، ترمان لسل (۱۳۸۷). اصول روان‌شناسی. مترجم: ساعتچی، محمود. تهران: امیرکبیر.
۲۶. مرویان حسینی، سید محمود (۱۳۹۵). تربیت جنسی در اسلام و آموزه‌ها و راهکارها. مشهد: دانشگاه علوم رضوی.
۲۷. مرویان حسینی، سید محمود، و کرمی، علی (۱۳۹۹). نگرش مثبت در بحران‌های زندگی و تأثیر آن در بهبود روابط همسران از نگاه قرآن و حدیث. نشریه آموزه‌های قرآنی، شماره ۳۳، ۵۳-۷۶.

۲۸. معین، لادن،، غیائی، پروین،، و مسموعی، راضیه (۱۳۹۰). رابطه سخت‌رویی روان‌شناختی با سازگاری زناشویی. نشریه زن و جامعه (جامعه‌شناسی زنان)، (۲)، ۴، ۱۶۳-۱۸۹.
۲۹. مهدویان، فاطمه (۱۳۷۶). بررسی تأثیر آموزش و ارتباط بر رضایتمندی زناشویی و سلامت روانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. انیستتو روان‌پزشکی. تهران.
۳۰. نجات، حمید (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان صمیمیت زوجین. دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران. تهران. مشاهده شده در پایگاه نشریات تخصصی جهاد دانشگاهی.
31. Harigie, O. H., & Dickson, D. (2004). *Skilled interpersonal communication : Research, theory and practice*. New York: Routledge.
32. Naeni, N. (2006). *Set of life skills*. Tehran: Honareabi.
33. Nasser, H., Mohammadkhani, P., & Noghrechi, H. (2005). *Guide to Life Skills Training Program (instructor manual)*. Department of Cultural Affairs and the Prevention of Welfare Organization. Iran.
34. Sandberg, J. G., Yorgason, J. B., Miller, R. B., & Hill, J. E. (2011). Family-to-work spillover in Singapore: marital distress, physical and mental health, and work satisfaction. *Family Relations*, 61, 1-15.
35. Sinha, SP., & Mukergee, N. (2001). Marital Adjustment and Personal Space Orientation. *Journal of Social Psychology*, 130 (5), 633-639.
36. Timm, T. M., & Keiley, M. K. (2011). The Effects of Differentiation of Self, Adult Attachment, and Sexual Communication on Sexual and Marital Satisfaction: A Path Analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37(3), 206-223.
37. Trudel, G., & Goldfarb, MR. (2010). Marital a sexual functionig and dysfunctioning, depression and anxiety. *Sexologies*, 19, 137-142.

