

نقش فعال سازی حواس پنج گانه در ایجاد رضایت زناشویی با توجه به مبانی اسلام: یک مقاله مروری

نام نویسنده : مصطفی کوچکزائی ، الهه فرشادنیا

چکیده

هدف: رضایت زناشویی مفهومی گسترده است که متغیرهای فراوانی بر آن اثرگذارند. لذا بر آن شدیم تا با مرور مطالعات این حوزه دید جامعی در این مورد ارائه دهیم. اهداف مقاله حاضر عبارتند از: تعیین مفهوم رضایت زناشویی و اثر آن بر سلامت، بررسی متغیرهای اثرگذار بر رضایت زناشویی و تعیین اصلی ترین متغیرها، بررسی تاثیر مذهب-معنویت بر این مفهوم و بررسی تاثیر فعال سازی حواس پنجگانه با توجه به مبانی اسلام در ایجاد رضایت زناشویی.

روش: پژوهش حاضر به گردآوری مجموعه ای از مطالعات مرتبط با عنوان پرداخته، نقاط قوت و ضعفشان را بیان کرده و دانش خود را با مدل های استخراج شده ادغام کرده و نتیجه گیری جامعی در مورد نقش حواس پنج گانه در ایجاد رضایت زناشویی ارائه داده است. ابتدا لیستی از کلیدواژه های مرتبط تهیه شد. سپس کلید واژه ها در پایگاه های مرجع علمی در ایران و بین الملل جستجو شدند. جستجوی مقالات از سال ۱۹۸۰ تا ۲۰۱۸ انجام شد.

یافته ها: یافته ها نشان دادند چهار دسته متغیر بر رضایت زناشویی اثرگذار است: متغیرهای جمعیت شناختی، دورن فردی، بین فردی و شناختی. همچنین زمینه های اصلی رضایت زناشویی مورد بررسی قرار گرفتند. در نهایت با توجه به متون اسلامی، دریافتیم فعال سازی حواس پنجگانه میتواند در افزایش رضایت زناشویی نقش به سزایی داشته باشد. نتیجه گیری: در این بخش با ترکیب متون اسلامی و علمی به طراحی اتاق انس و الفت پرداختیم و بیان کردیم که چطور با فعالسازی حواس پنجگانه در این اتاق میتوان به سطح مطلوبی از رضایت زناشویی دست یافت.

واژگان کلیدی: رضایت زناشویی- رضایت جنسی- اسلام- تعارض خانوادگی- اندام های حسی

Abstract:

Aim: Marital satisfaction is a broad concept which many variables affect on it. So, we decided to provide a comprehensive view of this issue by reviewing the studies in this area. The objectives of this paper are as follows:

determining the concept of marital satisfaction and its effect on health, surveying the effective variables on marital satisfaction and determining the main variables, surveying the effect of religion-spirituality on this concept and investigating the effect of activating the five senses on the basis of Islam's principles in creating marital satisfaction.

Method: The current study has compiled a series of studies related to the title, stated their strengths and weaknesses, and merged its own knowledge with the extracted models and provided a comprehensive conclusion on the role of five senses in marital satisfaction. First, a list of related keywords was provided. Then the keywords were searched in scientific reference databases in Iran and internationally. The search for articles was conducted from 1980 to 2018.

Findings: The findings showed that four variables affect marital satisfaction: demographic, intrapersonal, interpersonal and cognitive variables. The main areas of marital satisfaction were also studied. Finally, according to Islamic texts, we found that the activation of five senses can play a significant role in increasing marital satisfaction.

Conclusion: In this section, we designed the love and affection room with combination of Islamic and scientific texts, and explained how to achieve a desired level of marital satisfaction by activating the five senses in this room.

Keywords: marital satisfaction, Sexual Satisfaction, Family Conflict, Islam, Sense Organs

مقدمه

رضایت زناشویی، امر لذت بخش و مثبتی است که زوجین از جنبه های مختلف روابط زناشویی مثل ارتباط، مسائل شخصیتی، حل تعارض، روابط جنسی و فرزندان دارند (جمالی و همکاران، ۱۳۹۵).

شواهد نشان می دهد که زوجها در جامعه امروزی برای برقراری و حفظ روابط صمیمی و درک احساسات از جانب همسرشان با مسائل زیادی درگیرند. بدیهی است که کمبودهای موجود در کفایت های عاطفی و هیجانی همسران، خودآگاهی، خویشن داری، همدلی و توانایی تسکین دادن یکدیگر بر رضایت زناشویی زوجین و عملکرد خانواده اثرات مخربی دارد. همه زوجها به دنبال آن هستند که از زندگی خود لذت ببرند و احساس رضایت داشته باشند. رضایت زناشویی یک ارزیابی کلی از رابطه فعلی بین زن و شوهر است و از آنجایی که کیفیت این مفهوم بر رضایت جنسی به شدت اثرگذار است، لازم است عوامل موثر در بالا بردن کیفیت این رابطه مورد بررسی قرار بگیرند (یکه فلاح و همکاران، ۱۳۹۶).

مفهوم رضایت زناشویی یک مفهوم گسترده است که عوامل و متغیرهای فراوانی در کاهش یا افزایش آن اثرگذارند. لذا بر آن شدیم تا با مرور مطالعات این حوزه دید جامعی در موضوع رضایت زناشویی ارائه دهیم. اهداف مقاله مروری حاضر عبارتند از: بررسی مفهوم رضایت زناشویی و اثر آن بر سلامت، بررسی متغیرهای اثرگذار بر رضایت زناشویی و تعیین اصلی ترین متغیرها و در نهایت بررسی تاثیر فعال سازی حواس پنجگانه با توجه به مبانی اسلام در ایجاد رضایت زناشویی.

روش:

در پژوهش حاضر به شیوه مرور روایتی، به گردآوری مجموعه ای از مطالعات مرتبط با مفهوم رضایت زناشویی و متغیرهای اثرگذار بر آن پرداختیم. در این زمینه نویسندگان تلاش کردند طیف گسترده ای از پژوهش های مرتبط را ارائه کنند، به بیان نقاط قوت و ضعف پژوهش های این حوزه بپردازند و در نهایت دانش و تجربیات خود را با مدل ها و فرضیه های استخراج شده ادغام کرده و با روش ترکیب کیفی نتیجه گیری جامعی در مورد نقش حواس پنج گانه با توجه به مبانی اسلام در ایجاد رضایت زناشویی ارائه دهند. برای دست یافتن به این مهم تلاش شد علاوه بر متون علمی از کتب دینی معتبر نظیر قرآن، وسائل الشیعه، بحارالانوار، مکارم الاخلاق و تفاسیر قرآن نظیر تفسیر المیزان و نمونه برای استناد به روایات استفاده شود. در ابتدا لیستی از کلیدواژه های مرتبط با عنوان کار برای جستجو در پایگاه های علمی تهیه شد که شامل رضایت زناشویی، رضایت جنسی، تعارض خانوادگی، خانواده، ازدواج اسلامی در پایگاه های فارسی و marital satisfaction، Sexual Satisfaction، Family Conflict، Islam، Marriage در پایگاه های بین المللی بود. کلید واژه های مذکور در پایگاه های مرجع علمی در ایران (SID، IranDoc، Ensani، Noormags، ISC) و در بین المللی (Scopus، PubMed، Google Scholar، Elsevier، Springer) جستجو شدند. محدوده زمانی در نظر گرفته شده برای جستجوی مقالات از سال ۱۹۸۰ تا ۲۰۱۸ بود. بعد از تکمیل جستجو و یافتن مقالات، تعدادی از آنها به علت مرتبط نبودن با محتوا و اهداف پژوهش کنار گذاشته شدند.

مفهوم رضایت زناشویی:

رضایت زناشویی عبارت است از: احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر موقعی که همه جنبه های ازدواجشان را در نظر می گیرند (لارسون و همکاران، ۱۹۹۸). این مفهوم، به میزان احساس خرسندی و خشنودی فرد از رابطه زناشویی، یا به عنوان یک ارزیابی ذهنی از میزان برآورده شدن توقعات مثبت و مشترک از ازدواج تعریف شده است (هندریک، ۱۹۹۸). همچنین رضایت زناشویی درک زوج از میزان کیفیت رابطه که مبتنی بر احساسات درونی از خشنودی، رضایت و شادمانی که فرد همه جنبه های رابطه اش را مورد توجه قرار می دهد (دانهام، ۲۰۰۸) و به عنوان داشتن اعتماد و توجه متقابل، داشتن احترام و حمایت دوجانبه و داشتن ثبات در ازدواج تعریف شده است (شیدلر، ۲۰۰۸). این مفهوم به ماندن دو فرد در کنار هم در طی یک عمر اشاره دارد (وروف، دووان، اورباج و آستیلی ۱۹۹۸؛ به نقل از فلیکس ۲۰۰۷). همچنین، به درک هر زوج از میزان کم و بیش مطلوب آن ها از ازدواج در یک دوره زمانی خاص اشاره دارد (روچ و همکاران، ۱۹۸۱؛ به نقل از کمبل، ۲۰۰۹).

رابطه رضایت زناشویی و سلامت

افرادی که ازدواج می‌کنند، سطوح بالاتری از رضایت زندگی و رفاه اقتصادی و نرخ کمتری از افسردگی و مرگ‌ومیر را نسبت به کسانی که ازدواج نمی‌کنند، گزارش می‌کنند (ریلز و گلاس، ۲۰۰۳). هم‌چنین ازدواج می‌تواند تأثیر آسیب‌رسان بر سلامتی داشته باشد، به ویژه هنگامی که ازدواج آشفته باشد. در واقع ازدواج ناموفق سطوح پایین‌تری از بهزیستی جسمانی و روان‌شناختی نسبت به افرادی که ازدواج نکردند را به همراه دارد (کوین و دلنگیس، ۱۹۸۹؛ به نقل از کارداتزک، ۲۰۰۹). ازدواج از لحاظ تاریخی برای دو صفت اصلی در تحقیقات گوناگون به کار رفته است: کیفیت و پایداری (ثبات) ازدواج. کیفیت برای چندین معنی به کار می‌رود مانند رضایت، شادمانی، سازگاری و یا ترکیبی از آن‌ها. پایداری (ثبات) ازدواج نیز اشاره دارد به باهم ماندن زوج برای یکدیگر، زمانی که همدیگر را انتخاب می‌کنند که این رابطه نزدیکی با رضایت زناشویی دارد. کیفیت و رضایت زناشویی مهم هستند، زیرا به‌عنوان مبنایی برای سلامت خانواده و سودمندی اجتماعی به حساب می‌آید. داشتن یک رابطه عاشقانه عامل مهمی در زندگی افراد است و برای بنا کردن عزت‌نفس فرد و لذت بردن از زندگی مهم است (ادگار و اسکات، ۲۰۰۴).

رضایت زناشویی نقش مهمی در معنادهی به زندگی، سعادت و رفاه زندگی فردی و خانوادگی، منفعت اجتماعی ناشی از زندگی شاد و پیشگیری از آشفتگی ناشی از هم‌پاشیدگی و نارضایتی زناشویی دارد. این عامل به شادمانی زناشویی، فقدان عملکرد معیوب، رضایت یک یا هر دو زوج و یک درک کلی از موفقیت زناشویی اشاره دارد (چانگ، ۲۰۰۸).

متغیرهای مربوط به رضایت زناشویی

متغیرهای مربوط به رضایت زناشویی که شامل موارد ذیلند در افراد مختلف متفاوتند:

- متغیرهای جمعیت شناختی
- متغیرهای دورن فردی
- متغیرهای بین فردی
- متغیرهای شناختی

متغیرهای جمعیت شناختی

فرزندان: با تولد فرزند رابطه بین زن و شوهر تغییر می‌کند. این تغییر از طریق خواسته‌های جدیدی که بین زن و شوهر یا تغییراتی که در نوع فعالیت‌های زوج‌ها به وجود می‌آید (بلسکی، لانگ و روینه، ۱۹۸۵).

زوج‌های بدون فرزند رضایت زناشویی کمتری نسبت به زوج‌های دارای فرزند دارند. رضایت زناشویی به طور عمومی با تولد اولین فرزند کاهش می‌یابد و فقط در موارد خیلی کمی افزایش داشته است. هم‌چنین زوج‌هایی که قبل از تولد فرزندانشان رابطه نزدیک و صمیمی با هم دارند، در برابر تغییرات بهتر سازگار می‌شوند، اما زوج‌هایی که تعارض دارند، احتمالاً بیشتر دچار آشفتگی می‌شوند (ادگار و اسکات، ۲۰۰۴).

طول مدت ازدواج: برخی از تحقیقات به این نتیجه رسیده‌اند کاهش رضایت زناشویی ناشی از طول مدت ازدواج است نه حضور فرزندان. ازدواج در درازمدت تغییرات کمتری در کل زندگی زناشویی به وجود می‌آورد که این باعث نگهداری کیفیت ازدواج در دوره‌های زندگی می‌شود (ویشایز و فیلد، ۱۹۹۸).

وضعیت اقتصادی-اجتماعی: وضعیت اقتصادی اجتماعی زوج‌ها با رضایت زناشویی رابطه دارد (روبرت، ۲۰۰۰). رضایت مالی بالا در مردان و زنان با رضایت زناشویی بالای آن‌ها مرتبط است. هم‌چنین زوجین با تعارضات مالی بالا رضایت زناشویی پایینی دارند (داکین و وامپلر، ۲۰۰۸). هم‌چنین ممکن است درآمد بالای خانواده با رضایت جنسی کمتری برای زنان به همراه باشد، دلیل آن ممکن است ناشی از کار زیاد یا استرس شغلی باشد (کریستوفر و اسپرچر، ۲۰۰۰).

سن: ازجمله عوامل پیش‌بینی‌کننده ازدواج و طلاق، سن ازدواج است. سن ازدواج عامل پیش‌بینی‌کننده قوی طلاق در ۵ سال اول ازدواج است. بعد از ده سال ازدواج، میزان جدایی یا طلاق در بین کسانی که در سن کمتر از ۱۸ سالگی ازدواج کردند نسبت به کسانی که تا ۲۵ سالگی برای ازدواج صبر کردند، دو برابر است (اسچرم، ۲۰۰۳). هم‌چنین یافته‌های پژوهش غفرانی پور، امین شکروی و ترکاشوند (۱۳۹۵) نیز این قضیه را تایید می‌کنند (غفرانی پور و همکاران، ۱۳۹۵).

تاریخچه ازدواج قبلی: احتمال مشکلات و آشفتگی زناشویی در ازدواج دوم نسبت به ازدواج اول بالاتر است (مارتین و بامپاس، ۱۹۸۹؛ به نقل از اسپریم، ۲۰۰۳).

تحصیلات: مطالعات زیادی همبستگی مثبت بین سطح تحصیلات و ثبات زناشویی را تأیید کردند. کسانی که به سطوح بالاتری از تحصیلات دست می‌یابند دیرتر ازدواج می‌کنند و در نتیجه کمتر دچار احساسات منفی در ازدواج می‌شوند (به نقل از اسپریم، ۲۰۰۳). اما پژوهش‌های متناقض نیز در این زمینه وجود دارد که بیان می‌کنند بین این دو متغیر رابطه معکوس وجود دارد (غفرانی پور، امین شکروی و ترکشوند، ۱۳۹۵).

محل ازدواج: متغیرهای مطالعه شده کمی مربوط به سازگاری و رضایت زناشویی در رابطه با مکان ازدواج وجود دارد. این احتمالاً به مذهب و هم‌کیش بودن زوجها و علاوه بر این به ایدئولوژی مذهبی زوجها مربوط می‌شود. در یک تحقیق که اعضای کلیسا را در برمی‌گرفت، زوج‌هایی که در کلیسا ازدواج نکردند حدود پنج برابر نسبت به کسانی که در کلیسا ازدواج کردند احتمال طلاقشان بیشتر است (اسپریم، ۲۰۰۳) و این قضیه می‌تواند نقش باورهای دینی را در استحکام ازدواج تأیید کند.

متغیرهای درون فردی

زندگی مشترک پیش از ازدواج: برخی افراد باور دارند داشتن زندگی مشترک پیش از ازدواج موجب آماده شدن زوجها برای ازدواج می‌شود، اما تحقیقات نشان دادند که زندگی مشترک پیش از ازدواج باعث کاهش رضایت زناشویی در آینده می‌شود (انجل، اولسون و پاتریک، ۲۰۰۲).

ازدواج مجدد: بعضی بر این باورند که ازدواج مجدد رضایت بیشتری را فراهم می‌آورد، زیرا افراد تجربه منفی از رابطه قبلی را در ازدواج مجدد به کار می‌گیرند. گلن به این نتیجه رسید که کیفیت زناشویی در ازدواج اول به مراتب بیشتر و بهتر از ازدواج‌های بعدی است. همچنین ازدواج مجدد در مردان می‌تواند کیفیت زندگی زناشویی‌شان را افزایش دهد اما برای زنان این احتمال کمتر است (انجل، اولسون و پاتریک، ۲۰۰۲).

سلامت جسمانی: آسیب جسمانی یا وجود آسیب مزمن می‌تواند منبع بالقوه استرس برای رابطه زوجها باشد و نهایتاً رضایت زناشویی آن‌ها را تهدید می‌کند (چنحال، ۱۹۹۹؛ به نقل از انجل، اولسون و پاتریک، ۲۰۰۲).

تفاوت‌ها یا نگرش‌های جنسیتی: مطالعات زیادی از این ایده حمایت می‌کنند که صرفاً جنسیت فرد عامل مؤثر در رضایت زناشویی نیست، بلکه نگرش‌های مربوط به جنسیت بر رضایت زناشویی تأثیرگذار است. مثلاً گرایش‌های جنسیتی زوجها نسبت به کار در خانه یا محل کار (گرایش سنتی در برابر تساوی زن و مرد) تأثیر مهمی در رضایت زناشویی دارد. در یک مطالعه از دو نمونه، یکی از زوجها در دهه ۱۹۹۰ که از تساوی حقوقی برخوردار بودند رضایت زناشویی بیشتری نسبت به زوجها معاصری که از دیدگاه سنتی درباره نقش جنسیتی برخوردار بودند نشان دادند (انجل، اولسون و پاتریک، ۲۰۰۲).

شخصیت: شخصیت، متغیرهایی همانند روان رنجور خویی، درون‌گرایی، برون‌گرایی، مزاج و سایر ویژگی‌های شخصیتی را در برمی‌گیرد. شخصیت هر دو زوج در قبل از ازدواج پیش‌بینی کننده قوی کیفیت زندگی زناشویی است (ادگار و اسکات، ۲۰۰۴). زوجها با جهت‌گیری شخصیتی مشابه، رضایت زناشویی بیشتری، نسبت به زوجها که جهت‌گیری شخصیتی مغایر هم دارند را نشان دادند (راجرز، ۱۹۹۹؛ به نقل از انجل، اولسون و پاتریک، ۲۰۰۲). همچنین افراد با سطح روان رنجوری بالا رضایت زناشویی کمتری دارند (بلام و مهرابیان، ۱۹۹۹). این یافته در پژوهش جنتی جهرمی (۱۳۸۹) نیز تأیید شد (جنتی جهرمی و همکاران، ۱۳۸۹).

به علاوه افراد دارای اعتماد به نفس پایین به طرف کسانی جذب می‌شوند که دارای چنین ویژگی شخصیتی باشند، بنابراین اگر افراد نگرشی منفی نسبت به خود داشته باشند به طرف کسانی جذب می‌شوند که با نگرش منفی آن‌ها از خود سازگار باشند اما بدون توجه به سطح اعتماد به نفس و یا افسردگی، افراد زمانی که همسرشان آن‌ها را مثبت می‌پندارند، رضایت زناشویی بالاتری را گزارش می‌کنند (ساکو و فارس، ۲۰۰۱).

سلامت ذهنی: برخی از عوامل مانند، عزت نفس، آسیب‌های روان‌شناختی و اعتماد به نفس بر رضایت زناشویی تأثیرگذار است (انجل، اولسون و پاتریک، ۲۰۰۲).

وضعیت زناشویی فعلی والدین زوجها: تحقیقات به طور محکم اثبات کردند که طلاق والدین به احتمال زیاد شانس طلاق در فرزندان بزرگسالشان را افزایش می‌دهد، در تحقیقی ۷۰ درصد احتمال طلاق در ۵ سال اول ازدواج بین زوج‌هایی که والدین آن‌ها طلاق گرفتند افزایش داشته است (بامپاس و همکاران، ۱۹۹۹؛ به نقل از اسپریم، ۲۰۰۳).

متغیرهای بین فردی

تقسیم کار: تقسیم کار عامل مهمی در رضایت زناشویی است. تقسیم کار با مشارکت هر دو زوج صرف نظر از جنسیت آن‌ها باعث افزایش رضایت زناشویی می‌شود (ویلیکی، فره و راتکلیف، ۱۹۹۸).

حمایت: حمایت شامل، حمایت زوج از یکدیگر و حمایت از طرف اعضای دیگر خانواده یا دوستان است. تفاوت‌های جنسیتی در نوع و میزان تجربه شده مؤثر است. در زوج‌های مسن تر زنان بیشتر از مردان نیازمند حمایت هستند و از آن رضایت بیشتری دارند. همچنین زنانی که از حمایت بیرونی برخوردار بودند رضایت زناشویی بیشتری نشان دادند (انجل، اولسون و پاتریک، ۲۰۰۲).

ارتباط: چندین مطالعه نشان دادند که ارتباط عامل مهمی در رضایت زناشویی است. عوامل ارتباطی به طور خاص با سطوح بالاتری از رضایت زناشویی در ارتباطند که این خود منجر به خودآشکارسازی در روابط، ابراز عشق و حمایت بیشتر بین زوج‌ها می‌شود. زوج‌هایی که دارای رضایت زناشویی کمتری هستند، تعارض‌های حل نشده بیشتر، مهارت‌های حل مسئله ضعیف، مهارت‌های گوش دادن ضعیف و ابراز عواطف منفی بیشتری را دارا هستند. فرایند ارتباط، اشارات کلامی و غیرکلامی، توانایی رساندن پیام به طور صریح، نحوه بیان کردن، استفاده از سکوت و درک مفهوم اصلی پیامی که دریافت می‌شود را شامل می‌شود. تحقیقات، بر روی ارتباطات غیرکلامی، نشان دادند که زوج‌های ناراضی به احتمال زیاد نشانه‌های غیرکلامی فرد دیگر را به غلط تفسیر می‌کنند. همچنین، اغلب زوج‌های ناراضی، جدل می‌کنند، درگیر تعارض‌اند، دائماً از یکدیگر شکایت و انتقاد می‌کنند و اجازه می‌دهند تا مشکلاتشان افزایش یابد (کمبل، ۲۰۰۹).

مهارت‌های ارتباطی بین زوج‌ها به سه مهارت ارتباطی جداگانه تقسیم می‌شوند.

مهارت‌های پایه ای ارتباط زناشویی شامل سه مورد ذیلند:

- ۱) **احترام:** نگرشی است که بر اساس آن زوج‌ها واقعاً یکدیگر را به عنوان افرادی دارای ارزش و منحصر به فرد مورد توجه قرار می‌دهند. احترام در اصلی ترین شکل خود، از طریق توانایی گوش دادن و توجه به همسر، نشان داده می‌شود.
- ۲) **درک و فهم:** درک و فهم ابزاری است که زوجین برای تأکید کردن و روشن سازی اطلاعات به دست آمده از یکدیگر دارند. در این زمینه می‌توان به زوجین آموزش داد زمانی که دچار سردرگمی می‌شوند بیان ساده زیر را به کار برند «من مطمئن نیستم که درست فهمیدم یا نه، آیا می‌توانی یکبار دیگر برایم توضیح بدهی؟» این جمله نیاز اساسی برای اطلاعات بیشتر را نشان می‌دهد. درک و فهم بدین معنا نیست که زوج‌ها همیشه با هم موافق باشند، بلکه بدین معنی است که چارچوب مرجع یکدیگر را بپذیرند.
- ۳) **حساسیت:** حساسیت در فرایند ارتباط، آگاه بودن از نیازهای همسر است. زوج‌هایی که نتوانند نسبت به نیازهای دیگری آگاه باشند یا تشخیص دهند، نمی‌توانند حساسیت لازم در فرایند ارتباط را داشته باشند و در نتیجه هرچه بیش تر از هم رانده و طرد می‌شوند (فقیر پور، ۱۳۸۳).

کار بر روی رابطه: ارتباطات نزدیک و رابطه زناشویی اغلب با گل‌های لطیفی که بدون مراقبت و توجه، رشد نمی‌کند و شکوفه نمی‌دهد، مقایسه شده است. آستیلی (۲۰۰۱)، توجه کردن را به عنوان نگهداشتن یک رابطه در شرایط ارضاکنده و وابستگی و حمایت از یک رابطه تعریف کرده است (ادگار و اسکات، ۲۰۰۴).

صرف کردن وقت برای یکدیگر: عامل دیگر در رضایت زناشویی، الگوهای فعالیت اوقات فراغت زوج‌ها و رضایت از زمان با هم بودن است. کمبود زمان برای یکدیگر در زوج‌ها یکی از عوامل شکایت در ارتباط زناشویی است (کمبل، ۲۰۰۹).

همکاری: یوگن و همکاران در پژوهشی ارتباط بین رضامندی زناشویی و درک مستقیم کارهای جاری منزل و نگهداری بچه‌ها را از دو دیدگاه نظری در چهار گروه از جامعه مورد تحقیق و بررسی قرار دادند. نتایج وجود روابط معنی دار بین رضامندی زناشویی و درک توزیع کار در خانه و نگهداری بچه در بین تمام گروه‌های مورد مطالعه را نشان می‌داد (تبریزی، ۱۳۸۳).

دخالت در تصمیم‌گیری‌ها: گری و باکس، در زمینه رابطه بین قدرت و رضایت زناشویی بیان کردند، در ازدواج‌هایی که زن در آن دارای قدرت و اختیار است به احتمال قوی زندگی زناشویی نابسامان خواهد بود، این در حالی است که بالاترین حد رضایت در میان زوج‌های مساوات طلب مشاهده شده است (تبریزی، ۱۳۸۳).

تعهد: یک عامل که در نگهداری ازدواج و ادامه دادن رابطه زوج‌ها مهم است، تعهد است. از تعهد میتوان به عنوان یک توانایی برای بازسازی مجدد رابطه هنگامی که اتفاقی آن را تغییر می‌دهد و انتظاراتی که ازدواج را در آینده نگه می‌دارد و طلاق را دور نگه می‌دارد نام برد. تعهد را به عنوان «تمایل برای نگهداری رابطه و احساس وابستگی روان‌شناختی به آن» تعریف کرده اند (کمبل، ۲۰۰۹).

تعارضات: وجود تعارض در روابط زوجین یک بخش عمده از درک رضایت آن‌هاست. مدت، نوع و چگونگی حل تعارض در میزان رضایت زناشویی زوج‌ها تأثیرگذار است. تغییر در رابطه با رضایت و تعارض در طول مدت ازدواج ظاهر می‌شود. لونسون و گاتمن (۱۹۹۳)، یافتند تعارضات با ترک کردن فرزندان از خانه کاهش می‌یابد. هم‌چنین ابراز کردن زیاد رفتارهای تعارضی مانند، رفتارهای متقابل منفی بین زوج‌ها، عیب‌جویی کردن، کناره‌گیری یا جدا شدن می‌تواند آشفتگی زناشویی یا طلاق را پیش‌بینی کند (فینچام و بج، ۱۹۹۹). داشتن مهارت حل تعارض عامل مهمی در سلامت ازدواج است (چانگ، ۲۰۰۸).

رضایت جنسی: توانایی برای ابراز کردن عشق و عاطفه، بخش مهمی از ازدواج رضایت‌بخش است. رضایت ارتباط جنسی به‌طور مهمی با رضایت جنسی و سازگاری زناشویی مرتبط است. اگرچه ارتباط تمام ازدواج رضایت‌بخش نیست، اما ارتباط جنسی نقش مهمی و ارتباط مثبتی با رضایت جنسی و زناشویی دارد (کمبل، ۲۰۰۹).

صمیمیت و رابطه جنسی: صمیمیت به‌عنوان یک مصاحبت نزدیک، افشاسازی، رابطه عمیق هیجانی، رابطه بالغ و شرایط دیگر توصیف شده است. صمیمیت هم‌چنین به‌عنوان درک متقابل، پذیرش، اعتماد و احترام بر اساس گشودگی و صداقت بین زوج‌ها که آن‌ها در ابعاد جسمانی، هیجانی، ذهنی و یا فرهنگی اجتماعی نسبت به یکدیگر در سراسر زندگی‌شان ابراز می‌کنند تعریف شده است. صمیمیت به دو بخش: صمیمیت جنسی و صمیمیت روان‌شناختی تقسیم می‌شود. صمیمیت در بین زوج‌هایی که از ازدواج آن‌ها مدت زیادی می‌گذرد بالاتر است و در برخی زوج‌ها، صمیمیت در گذر زمان گسترش می‌یابد و یا تغییر می‌کند. زوج‌هایی که از رابطه جنسی‌شان ناراضی هستند از کل رابطه زناشویی‌شان رضایت کمتری دارند. رضایت جنسی و زناشویی رابطه نزدیک و مثبت با هم دارند. کاهش در رضایت جنسی باعث افزایش احتمال طلاق در بین زوج‌ها می‌شود. در مواقعی بیماری یا چیزی باعث می‌شود که زوج‌ها از هم رضایت کامل نداشته باشند اما آن‌ها باز با هم می‌مانند زیرا عامل صمیمیت بین آنها جود دارد. زمانی که زوج‌ها با هم سازگار هستند خیلی بیشتر همدیگر را دوست دارند (کریستوفر و اسپرچو، ۲۰۰۰).

مذهب: در یک مطالعه اخیر، مذهب تنها پیش‌بینی کننده قوی سازگاری زناشویی بود، حتی زمانی که متغیرهای دیگر کنترل می‌شدند. این مطالعه نشان داد که تأکید بیشتر زوج بر مذهب در سازگاری زناشویی بالا، تأثیر دارد. هم‌چنین بین آیین‌ها، تجارب و باورهای مذهبی با سازگاری زناشویی همبستگی مثبت وجود دارد. وابستگی به یک فرقه مذهبی عامل مهمی در رضایت زناشویی است (اسچرم، ۲۰۰۳).

هم‌مذهب بودن: هم‌مذهب بودن هم‌چنین بر رضایت زناشویی تأثیرگذار است. مارتین (۱۹۹۱) گزارش داد که چهل درصد آشفتگی زناشویی بالا مربوط به زوج‌هایی بود که یکی از آن‌ها کاتولیک بود و زوج دیگر کاتولیک نبود (اسچرم، ۲۰۰۳).

متغیرهای شناختی

علاوه بر رفتارهای قابل مشاهده، فرایندهای سازگاری، شناخت‌هایی را نیز در بر می‌گیرد که شامل سبک‌های اسنادی، باورهای مربوط به رابطه و انتظارات می‌شود (کارداتزک، ۲۰۰۹).

باورهای مربوط به ازدواج: باورهای مربوط به ازدواج، اینکه افراد چه مقدار، واقعیت یا اصلیت ازدواج را می‌پذیرند و چگونه فرد ازدواج را برای خود معنا می‌دهد و تعریف می‌کند را مشخص می‌کند. باورهای مربوط به ازدواج به چند قسمت تقسیم می‌شوند:

افسانه‌ها: افسانه‌ها نوعی باور هستند که عموماً پذیرفته شده است اما مصداق و واقعیت ندارد. این افسانه‌ها، تصورات در مورد خود افشاسازی، درباره حفظ کردن رمان‌های عاشقانه، رضایت زناشویی هنگام والدینی و سایر فرایندهای زناشویی را شامل می‌شود. مثلاً یکی از این تصورات این است «اگر همسر من عاشقم باشد، او باید به طور غریزی بفهمد که من چه چیزی می‌خواهم و برای خوشودی، من چه

چیزی نیاز دارم». بعضی از باورها غیرواقعی یا ناکارآمد هستند. مثلاً اینکه فرد معتقد است: «من در آینده باید فردی را پیدا کنم که از هر لحاظ کامل باشد» یا «عشق دلیل کافی برای ازدواج است». بعضی دیگر از این باورهای ناکارآمد عبارتند از:

- اختلاف یا ناسازگاری، ویرانگر یا مخرب است،
- ذهن خوانی در ازدواجشان دارای اعتبار است،
- زوجها نمی‌توانند تغییر کنند،
- کمال‌گرایی جنسی زیاد است،
- مرد و زن خیلی زیاد متفاوتند (هال، ۲۰۰۳).

بعضی از باورها نیز وجود دارند که افراد معتقدند ازدواج راه ورود به بزرگسالی است، یا اینکه رابطه زناشویی صرفاً یا موفقیت‌آمیز است و یا شکست، حد وسطی بین آن‌ها وجود ندارد (کانی، ۱۹۹۸).

انتظارات و معیارهای زناشویی: یکی از عوامل تعیین‌کننده رضایت افراد در حالت کلی، انتظارات افراد است. مغایرت بین انتظارات فرد و واقعیت به عنوان یک منبع مهم تعارض است. حوزه شناخت به عنوان پایه پایداری یا تغییر رضایت از رابطه مورد توجه قرار می‌گیرد. رضایت یا وابستگی یک رابطه با باورهای فرد به آن مرتبط است (ادگار و اسکات، ۲۰۰۴). افکار پیش از ازدواج افراد در رابطه با ازدواج به‌طور طبیعی بر جهت‌گیری آینده‌شان مؤثر است؛ بنابراین انتظار افراد از ازدواج در آینده بازتابی از معنای ازدواج برای آن‌ها خواهد بود؛ بنابراین انتظار، نوعی باور است که آن را در آینده پیش‌بینی می‌کنند، یا چیزی است که آرزو دارند در ازدواج برایشان رخ دهد یا به وجود نیاید. انتظارات فرد از ازدواج آینده به‌طور مستدل بر دیدگاه فرد درباره ازدواج مبتنی است که این دیدگاه الگویی فراهم می‌کند که فرد انتظارات خود از ازدواج را بر آن مبنا قرار می‌دهد (هال، ۲۰۰۳).

انتظارات در بعضی اوقات به عنوان بازتابی از افکار در مورد چیزهایی که «باید باشند» به کار می‌رود که نظریه پردازان شناختی آن را به عنوان «معیار» تعریف کردند. انتظارات دارای ابعاد مختلفی است: مثلاً می‌تواند بر اساس روابط متقابل و دوطرفه زناشویی باشد، یا بر اساس دیدگاه خوش‌بینانه یا بدبینانه از ازدواج باشد و یا واقعی یا غیرواقعی باشد (بایکوم، اپشتین، رنکین و برنت، ۱۹۹۶).

مک کی و ابراین (۱۹۹۵)، بیان کردند که رضایت افراد از رابطه‌شان به میزان اینکه فرد چگونه واقعیات را درک می‌کند بستگی دارد. تأکید کردن بر جنبه‌های مثبت مشاهدات و کم کردن نقش جنبه‌های منفی آن در رابطه زوج‌ها کمک می‌کند تا زوج‌ها بهتر با هم سازگار شوند. دو عامل دیگر میزان تاب‌آوری و تعهد زوجین بود و آن‌ها این سه عامل (انتظارات، تاب‌آوری و تعهد) را به عنوان «پویایی‌های پنهان» نامیدند که در رضایت زناشویی زوج‌ها مؤثر است (ادگار و اسکات، ۲۰۰۴).

نگرش نسبت به ازدواج: شیوه‌ای که افراد مجرد به ازدواج نگاه می‌کنند، نگرش نسبت به ازدواج نامیده می‌شود. نگرش، به یک وضع یا حالتی گویند که افراد به صورت مثبت یا منفی به اشیاء، مردم، نهادها، یا حوادث پاسخ می‌دهند. تعداد کمی از افراد می‌توانند عموماً نگرش مثبت یا منفی نسبت به ازدواج داشته باشند. نگرش‌ها به طور قوی به شناخت‌ها و عواطف فرد مربوط هستند که قابل مشاهده نیستند اما از طریق ابراز کردن باورها و یا احساسات، قابل استنباط هستند. نگرش‌های زناشویی، بازتابی از ارزش‌های شخصی فرد نسبت به ازدواج هستند. بعضی از افراد نگرش‌های خیال‌پردازانه زیاد و یا بیمناک، بعضی نگرش بدبینانه یا خوشبینانه و بعضی نگرش سنتی یا نگرش تساوی حقوق زن و مرد نسبت به ازدواج را دارند (هال، ۲۰۰۳).

سبک‌های اسنادی: در ارتباط به سبک اسناد زوجین مشکل‌دار، مشکلات موجود در رابطه را به همسر خود نسبت می‌دهند و تصور می‌کنند که آن‌ها از روی عمد به‌گونه‌ای ناخوشایند، با آن‌ها رفتار می‌کنند و در مقابل زوج‌های خوشبخت، رفتارهای منفی را احتمالاً بیشتر به شرایط محیطی نسبت می‌دهند (فنیچام و برادبری، ۱۹۹۰؛ به نقل از نقوی شاهکوه، ۱۳۸۷).

سبک اسناد افراد روند ثابت و تغییر ناپذیری ندارد. نتایج یک پژوهش نشان داد که اسناد همسران در طول زمان تغییرات رضایت زناشویی و تجربیات روزمره تغییر می‌کند. سبک اسناد و رضایت زناشویی آن‌چنان در یکدیگر تداخل دارند که نمی‌توان گفت کدام دلیل دیگری است. درمجموع نتایج این پژوهش بیان می‌دارد، همسرانی که با اسندهای منفی در زمینه سازگاری، رابطه خود را آغاز می‌کنند، دچار افت رضایت زناشویی می‌شوند (کارنی و برادبری، ۲۰۰۰).

زمینه‌های اصلی رضایت زناشویی

به طور کلی پنج زمینه در رضایت و سازگاری زناشویی اهمیتی اساسی دارد که عبارتند از:

- داشتن مسئولیت مشترک

- تمایلات در روابط جنسی
- برقراری روابط با اعضای خانواده و افراد خارج از آن
- کمک‌رسانی در امور منزل
- تقسیم مسئولیت (هارلوک، ۱۹۶۹؛ به نقل از کرباسی و وکیلان، ۱۳۷۸).

احساس رضایت و خوشبختی فرد در زندگی زناشویی بستگی کامل به سازگاری فرد در حداقل چند مورد از موارد پنج‌گانه فوق دارد و بدیهی است که احساس رضایت در زمینه روابط زناشویی در موفقیت‌های آتی افراد و سازگاری شغلی و اجتماعی آن‌ها تأثیر بسزایی دارد. از طرفی برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که پس از ازدواج رضایت از زندگی مشترک و سازگاری با آن خیلی زود رو به کاهش می‌گذارد. سرعت و شدت این کاهش در مطالعات مختلف فرق می‌کند و برخی پژوهشگران در این زمینه به نوعی افت مداوم اشاره می‌کنند. به طور کلی وضعیت رضایتمندی زن و شوهر از زندگی نشان می‌دهد که در اولین سال‌های زندگی رضایت کاهش پیدا می‌کند و در دوره میان‌سالی به حالت تثبیت رسیده و در سال‌های پایانی افزایش می‌یابد. امروزه می‌توان تأثیرات منفی فشارآورهای شغلی در رضایتمندی زناشویی را مشاهده کرد زیرا در صورت افزایش فشار شغلی، مسئولیت‌پذیری فرد در محیط خانواده و تقسیم امور خانوادگی با اختلال روبرو گردیده و در نتیجه تعادل وظایف بهم می‌خورد و در این مواقع نارضایتی زناشویی افزایش می‌یابد (هارلوک، ۱۹۶۹؛ به نقل از کرباسی و وکیلان، ۱۳۷۸).

تأثیر مذهب-معنویت بر رضایت زناشویی

احمدی، فتحی آشتیانی و عرب نیا (۱۳۸۵)، در پژوهش خود با عنوان «بررسی رابطه بین تقیدات مذهبی و سازگاری زناشویی» نشان دادند که میزان سازگاری زناشویی در بین افرادی که تقیدات مذهبی زیادی دارند به‌طور معنی‌داری بیش از کسانی است که دارای تقیدات مذهبی کم هستند (احمدی، فتحی آشتیانی و عرب نیا، ۱۳۸۵). در پژوهشی که توسط حسینی نسب، هاشمی نصرت آباد و فتوحی بناب (۱۳۸۸)، با عنوان «بررسی رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و سازگاری زناشویی» صورت گرفت نیز جهت‌گیری مذهبی درونی پیش‌بینی‌کننده معنی‌داری برای متغیر سازگاری زناشویی بود (حسینی نسب، هاشمی نصرت آباد و فتوحی بناب، ۱۳۸۸). حاتمی، حبی و اکبری (۱۳۸۸)، تأثیر دین‌داری افراد متأهل را بر میزان رضایت زناشویی آن‌ها بررسی کردند. نتایج نشان داد که میزان رضایت زناشویی در گروه‌های بسیار مذهبی بیشتر از سایرین است؛ بنابراین، رضایت زناشویی در این افراد در بالاترین حد و در گروه‌های کمتر مذهبی در پایین‌ترین میزان خود قرار دارد (حاتمی، حبی و اکبری، ۱۳۸۸). بیگی، رضایی، محمدی فر و نجفی (۱۳۹۵)، پژوهشی را با هدف بررسی رابطه صمیمیت زوجین و باورهای معنوی و اعمال مذهبی افراد با انسجام و سازگاری خانوادگی انجام دادند. در این پژوهش افراد با تجربه معنوی بالا که روابط صمیمانه‌ای را در زندگی زناشویی تجربه کرده‌اند، انسجام و سازگاری خانوادگی بالایی را گزارش می‌کنند (بیگی و همکاران، ۱۳۹۵). نتایج پژوهش فورد (۲۰۱۰) با عنوان رابطه میان معنویت و رضایت زناشویی نیز که در زوج‌های مسیحی دگرجنس خواه انجام گرفت نشان داد بین معنویت و رضایت زناشویی در زوجین مسیحی دگرجنس خواه همبستگی قوی وجود دارد (فورد، ۲۰۱۰). شیدوزی (۲۰۱۱)، نقش معنویت را در ازدواج‌های پایدار و موفق در ۱۷۵ فرد متأهل از حوزه‌های دینی و مراکز مشاوره بررسی کرد. طبق نتایج، به نظر نمی‌رسد که اعمال معنوی متعارف پیش‌بینی‌کننده موفقیت در ازدواج باشند و این یافته یکی از پژوهش‌های ناهمسو در این حوزه بود (شیدوزی، ۲۰۱۱). هالند، لی، مارشاک و مارتین (۲۰۱۶)، پژوهشی تحت عنوان «رابطه بین صمیمیت معنوی، صمیمیت زناشویی و شادکامی فیزیکی و روانی: نقش واسطه‌ای معنای معنوی» انجام دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که معنای معنوی دارای نقش واسطه‌ای بین متغیرهای ذکر شده است و باعث می‌شود تا زوجین به تعاریف مشترک نزدیک‌تری از صمیمیت دست یابند (هالند و همکاران، ۲۰۱۶).

بحث و نتیجه‌گیری:

وَمِنْ آيَاتِهِ اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوْا اِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ (روم، ۲۱).

و از جمله نشانه‌های او این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در کنارشان آرامش یابید و میان شما الفت و رحمت برقرار ساخت تا نسل بشر را تداوم بخشد. به یقین در آنچه یاد شد، برای مردمی که می‌اندیشند نشانه‌هایی است بر این که تدبیر امور انسان‌ها در اختیار خداوند است.

رابطه زن و شوهر یک رابطه ایی است که باعث آرامش طرفین می شود و زمانی که طرفین به آرامش رسیدند و تمایلات مادی را رفع کردند این آرامش بهانه ایی می شود تا به آرامش اصیل برسند و این آرامش اصیل ارتباط با ذات اقدس الهی است. محیط مشترکی که زوجین را به هم نزدیک می کند تا به آرامش برسند خانه می باشد که این خانه مامن و سکینه ای برای زوجین می باشد. بنابراین همانطور که وجود ارتباط زناشویی برای زوجین دارای آرامش است این آرامش نیاز به ملزوماتی دارد که در راس آن داشتن یک مکان و زمان مناسب و دارای آرامش هست. در روایات دین اسلام نیز به مکان و زمان سرشار از آرامش برای ارتباط زناشویی تاکید شده است. برای مثال به چند نمونه اشاره می کنیم:

به امام پنجم خبر دادند: مردی وسط روز، ازدواج و زفاف نموده است؛ حضرت فرمودند: زندگی مشترک آن‌ها دوام نخواهد یافت. راوی می‌گوید: طولی نکشید که کار این مرد با همسرش به طلاق کشید (مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۹۷).

پیامبر اکرم (ص) فرمود: سوگند به آنکه جانم بدست اوست اگر مردی با زنش در حالی که طفل بیداری در اتاق است که آن دو را می بیند، نفس و صدای آنها را می‌شنود، آمیزش کند، آن بچه هرگز رستگار نشود و زناکار گردد (فروع کافی ج ۵ ص ۴۹۹ و ۵۰۰).

پیامبر اکرم (ص) در حدیث دیگری فرمود: سه صفت را از کلاغ یاد گیرید. مخفی شدن وی هنگام آمیزش جنسی، صبح زود به دنبال روزی رفتن و پرهیز وی از خطر (وسائل ج ۱۴ ص ۱۰۷).

با توجه به احادیث آورده شده در امر مقدس روابط زناشویی زمان و مکان جایگاه خاصی دارد که باعث می شود آرامش رابطه جنسی افزایش یابد. ما در این مطلب به دنبال تکنیکی هستیم که علاوه بر زمان و مکان همه حس های انسان را شامل بشود و برای زوجین یک مراقبه مناسب برای روابط زناشوییشان باشد و این تکنیک را اتاق انس و الفت نام نهاده ایم.

خانه محل آرامش اعضای خانواده می باشد و این خانه داری قلبی است. اتاق انس و الفت قلب خانواده است. قلب، خون را به سراسر اعضای بدن می رساند و باعث سلامتی بدن می شود و زندگی را به بدن می رساند. اتاق زن و شوهر نیز این ویژگی را دارد. اتاقی که باید سرشار از انس و مودت و رحمت و گرم کننده کانون خانواده باشد. این اتاق باید یک ویژگی های خاصی داشته باشد که اتاق های دیگر ندارند به طوری که بتواند حواس پنج گانه را برای زوجین فعال کند و مکان مناسبی برای آرامش باشد. اتاق زن و شوهر مکان مقدسی است این اتاق عبادتگاه زوجین است به نحوی که خداوند تبارک و تعالی در سوره نور آیات ۵۸ و ۵۹ می فرمایند هرکسی که می خواهد وارد اتاق زوجین شود باید در سه زمان اجازه بگیرد و حرمت این ایام را برای زوجین حفظ کرده است^۱ (سوره نور، ۵۸-۵۹).

عدم ورود بچه ها در اتاق زوجین در سه زمان بسیار مهم است تا زوجین در آسایش و رفاه در کنار هم بنشینند و از یکدیگر لذت ببرند. دست در دست هم بودن، لباس نو پوشیدن، شمع روشن کردن، فضای رمانتیک داشتن، شاعرانه نگه داشتن و دعوا نداشتن در آن اتاق، زیبایی های زندگی را در آن اتاق زیاد می کند که از ویژگی های اتاق انس و الفت است. انسان دارای پنج حس می باشد که شامل بینایی، بویایی، شنوایی، لامشه، و چشاییست. هریک از این حواس در اتاق انس و الفت باید فعال شوند.

بینایی:

خداوند به انسان نعمت زیبایی داده تا بتواند از آن به بهترین وجه استفاده کند. اتاق انس و الفت باید به حدی زیبا باشد که وقتی چشم آن را دید افزایش آرامش زناشویی را برای طرفین به ارمغان بیاورد. همچنین زوجین باید خود را به نحوی آراسته کنند که وقتی همدیگر را

^۱ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنَكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَ هُنَّ طَوَافُونَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ وَإِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوا كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِينَ مِنَ الْقَبْلِ مِنْ قَبْلِهِمْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ» (النور/۵۸-۵۹).

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید آن‌انکه مالکشان هستید و کسانی از شما که به حد احتلام نرسیده‌اند، باید از شما در سه وقت اجازه بگیرند: قبل از نماز فجر و هنگام نیمروز که جامه‌های خود را در می‌آورید و بعد از نماز عشاء، این سه وقت خلوت شماست، پس از این سه وقت بر شما و ایشان باکی نیست که برگرد شما بگردند یا بعضی از شما برگرد بعضی دیگر، بگردد. بدینگونه خداوند برای شما آیات را بیان می‌کند و خداوند دانا و حکیم است و چون اطفال شما به بلوغ رسیدند باید اجازه بگیرند، چنانکه کسانی که قبل از ایشان بودند برای ورود اجازه می‌گرفتند»

دیدند از آراستگی و زیبایی یکدیگر لذت ببرند. زوجین در اتاق انس و الفت باید زیباترین لباسی که دارند را بپوشند تا به زیباترین نحو در مقابل چشم یکدیگر نمایان شوند. در این باب به احادیث زیر توجه کنید:

رنگ لباس امام سجاد علیه السلام و رنگ فرش و پرده های خانه ، آنقدر به نظر ابو خالد عجیب آمد که سوالهای زیادی ذهنش را مشغول کرد. او که هنوز حضرت را نمی شناخت . در مورد ایشان فکر های نادرستی کرد و با خود گفت: این دیگر چه وضعی است؟ فردای آن روز وقتی حضرت، بدون دیدن او و از پشت پرده او را به نامی که فقط مادرش او را به آن نام می خواند، صدا زدند و کرامت های دیگری نیز از ایشان دید و وقتی دید آقا لباس کرباسی ساده ای به تن دارند و بر زمین بدون فرش نشسته اند، قدری بیشتر به جایگاه ایشان پی برد. آن روز حضرت خود، برایش توضیح دادند که لباس رنگارنگ دیروزشان چه حکمتی داشته است. امام چهارم فرمودند: من تازگیها، عروسی را به خانه آورده ام و وضعیت دیروز من، به خواست من نبود بلکه او این گونه می پسندید و من نخواستم با او مخالفت کنم (بحارالانوار، ج ۴۶، ص ۱۰۲).

امام باقر می فرمایند: همان گونه که مردان دوست دارند زینت را در زنانشان ببینند، زنان نیز دوست دارند زینت را در شوهرانشان ببینند (مکارم الاخلاق، باب ۵، ص ۸۰).

بویایی:

حس بویایی یکی از حواسی هست که انسان را یا به یکدیگر نزدیک می کند، یا از یکدیگر دور می کند و یا اینکه انسانی را به محیطی نزدیک و یا دور می کند. همچنین حس بویایی برای انسان یک حالت به یاد مانده دارد و می تواند انسان را به دوره ای در گذشته که آن بو را بوییده برد. بوی اتاق انس باید جوری باشد که زوجین آن بو را پسندیده و دوست دارند. همچنین اگر بتوانند زوجین از یک عطر خاص و کمیاب استفاده کنند بسیار عالی است. زیرا این بوی خاص و کمیاب باعث یادآوری رابطه دوستانه و انس و الفت زوجین می شود. همچنین زوجین نیز باید خود را به بهترین نحو ممکن خوشبو کنند طوری که به یکدیگر نزدیک شوند.

بوییدن همسر قبل از رابطه جنسی زوجین باید یک زمان خاصی را سپری کند و بهتر این است که زوجین زمانی حدود ۵ دقیقه یکدیگر را بپویند و از بوی معطر یکدیگر لذت ببرند.

پیامبر اکرم فرمودند: زن باید خودش را برای شوهر به خوش بوترین عطر ها معطر کند و زیباترین لباسهایش را بپوشد و به نیکوترین آرایش برای شوهرش آرایش نماید و پیوسته خودش را برای شوهر عرضه کند (وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۲۱۲).

همچنین پیامبر اکرم در حدیثی دیگر فرمودند:

شایسته است که مرد هر روز از عطر استفاده کند، اگر هر روز نتوانست، یک روز در میان عطر زند و چنانچه این هم مقدورش نبود جمعه ها را ترک نکند (کافی ج ۶، ص ۵۱۰).

شنوایی:

حس شنوایی حسی آرامش دهنده برای انسان است. در مورد این حس توجه به نحوه برقراری ارتباط کلامی بین زوجین از اهمیت اساسی برخوردار است. نوع مکالمات باید آرامش دهنده طرفین باشد به نحوی که تن صداهای زوجین برایشان دلخراش نباشد و از گفتگو با یکدیگر اذیت نشوند. انسان شنوا کسی هست که بتواند خوب همدلی کند، محبت کند، با کلماتش برای همسر آرامش آفرین باشد، صبور باشد، به همسرش روحیه بدهد و... سعی شود اتاق انس را به صداهای نیکویی بیارایند و کمتر از موسیقی های تند و خشن استفاده کنند و از موسیقی هایی که در عالم طبیعت وجود دارد استفاده کنند. یا اینکه اتاقشان در سکوت محض باشد به نوعی که آرامشی در اتاق حکم فرما باشد.

پیامبر اسلام می فرماید: هر زنی که شوهرش را با زبانش بیازارد، خداوند هیچ کار واجب و مستحبی از او را نمی پذیرد و هیچ کار نیکش را قبول نمی کند تا وقتی که شوهرش را راضی کند. اگرچه روزها روزه بگیرد و شب ها به عبادت مشغول شود (مکارم الاخلاق فی حق الزوج و المرأة به نقل از رساله امام سجاد علیه السلام، شرح نراقی).

حضرت زهرا (س) فرمودند: بهترین شما کسی است که در برخورد با مردم نرم تر و مهربان تر باشد و ارزشمندترین مردم کسانی هستند که با همسرانشان مهربان و بخشنده اند (دلال الامامه و کنز العمال، ج ۷، ص ۲۲۵).

لامسه:

استفاده از حس لامسه در روابط زناشویی جز الزامات رابطه محسوب می شود و علاوه بر آن وجود حس لامسه زوجین در محیطی که زوجین در آن هستند نیز مهم می باشد. در اتاق انس بهتر است سعی شود بستری برای ارتباط زوجین فراهم شود که برایشان خوشایند باشد مثلاً از پتو و مکتای نرمی استفاده شود که برایشان لذت فراوانی را ایجاد می کند.

پیامبر اکرم (ص) فرمود: برای هیچ زنی روا نیست که بخوابد مگر اینکه خویشتن را به شوهر عرضه کند، به اینکه لباسهایش را در آورد، میان بستر شوهر رود و پوست بدن خویش را به بدن شوهر بچسباند، اگر این کار را بکند خود را عرضه کرده است (وسائل ج ۱۴ ص ۱۴ و ۱۲۶).

همچنین پیامبر اکرم (ص) فرمود: سه چیز از جفا کاریست: کسی که با کسی همسفر باشد ولی از اسم و کنیه اش جويا نشود و کسی را به غذا دعوت کنند ولی نپذیرد و یا بپذیرد اما از آن غذا نخورد و مردی که قبل از ملاعبه با همسرش همبستر شود (وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۴۵).

ایشان در حدیث دیگری نیز می فرمایند: هیچ یک از شما نباید با همسر خود همانند چهار پایان آمیزش کند بلکه باید واسطه ای بین آنها باشد پرسیدند واسطه چیست؟ فرمود: بوسیدن و گفت و گو (عشق بازی) (ملا محسن فیض کاشانی، حجه البیضاء، ج ۳، ص ۱۱۰).

چشایی:

برای اینکه حس چشایی زوجین را در اتاق انس زیاد کنیم بهتر این است که زوجین تغذیه خاصی مصرف کنند که برایشان خاطره باهم بودن را داشته باشد. حتی اینکه زن کدبانو باشد و مذاق همسرش را با غذاهای متنوع شیرین کند تاثیر مثبت زیادی بر خلق و خوی طرفین می گذارد و زمان هایی که غذایی را برای یکدیگر تعارف می کنند اگر با عشق و دوستی آن را ابزار دارند تاثیر شگرفی در روحیه ی عاشقانه آنها خواهد گذاشت. در بحث چشایی خالی از لطف نیست که بیان شود تغذیه برای ارتباط زوجین و ماندگاری در اتاق انس خیلی مهم است زیرا هر چه زوجین غذاهای گرم مصرف کنند به همان میزان روابط جنسی آنها افزایش می یابد و حضورشان در اتاق انس زیاد می شود.

سپاسگذاری

از استاد عزیز و فرهیخته آقای دکتر باقر غباری بناب که در این مسیر ما را راهنمایی کرد بسیار سپاسگذار هستیم. این مقاله هیچگونه تعارض منافعی ندارد.

^۲ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آله - : ثَلَاثَةٌ مِنَ الْجَفَاءِ أَنْ يَصْحَبَ الرَّجُلُ الرَّجُلَ فَلَا يَسْأَلُهُ عَنْ إِسْمِهِ وَ كُنْيَتِهِ وَ أَنْ يَدْعَى الرَّجُلُ إِلَى طَعَامٍ فَلَا يُجِيبُ أَوْ يُجِيبُ فَلَا يَأْكُلُ وَ مَوَاقِعَةَ الرَّجُلِ أَهْلَهُ قَبْلَ الْمَلَاعَةِ.

^۳ «لَا يَتَّعُ أَحَدُكُمْ عَلَى أَهْلِهِ كَمَا يَقَعُ الْبَهِيمَةُ لِيَكُنَ بَيْنَهُمَا رَسُولٌ فَقِيلَ: مَا الرَّسُولُ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ فَقَالَ الْقَبِيلُ وَ الْكَلَامُ».

منابع:

Baucom, D. H., Epstein, N., Rankin, L. A., & Burnett, C. K. (1996). Assessing relationship standards: The Inventory of Specific Relationship Standards. *Journal of family psychology*, 10(1), 72.

Belsky, J., Lang, M. E., & Rovine, M. (1985). Stability and change in marriage across the transition to parenthood: A second study. *Journal of Marriage and the Family*, 855-865.

Campbell, A. M. (2009). How selected personality factors affect the relationships between marital satisfaction, sexual satisfaction, and infidelity: Louisiana Tech University.

Chang, S. L. (2008). Family background and marital satisfaction of newlyweds: Generational transmission of relationship interaction patterns: California state university, Fullerton.

Chidozie, M. (2011). An Examination of Spirituality as a Possible Predictor of Couples' Marital Satisfaction. Texas A & M University-Commerce.

Christopher, F. S., & Sprecher, S. (2000). Sexuality in marriage, dating, and other relationships: A decade review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 999-1017.

Dakin, J., & Wampler, R. (2008). Money doesn't buy happiness, but it helps: Marital satisfaction, psychological distress, and demographic differences between low-and middle-income clinic couples. *The American Journal of Family Therapy*, 36(4), 300-311.

Dixon, D. (1985). Perceived sexual satisfaction and marital happiness of bisexual and heterosexual swinging husbands. *Journal of Homosexuality*, 11(1-2), 209-222.

Dunham, S. M. (2008). Emotional Skillfulness in African American Marriage: Intimate Safety as a Mediator of the Relationship between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction. University of Akron.

Edgar, D., & Scott, J. (2004). Globalization and Western bias in family sociology. *The Blackwell companion to the sociology of families*, 3-16.

Engel, G., Olson, K. R., & Patrick, C. (2002). The personality of love: Fundamental motives and traits related to components of love. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 839-853.

Felix, K. (2007). An examination of the relationship between family-of-origin health and marital satisfaction in protestant Haitian American couples.

Fincham, F. D., Lambert, N. M., & Beach, S. R. (2010). Faith and unfaithfulness: Can praying for your partner reduce infidelity? *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(4), 649.

Ford, F. T. (2010). The relationship between spirituality and marital satisfaction in Christian heterosexual marriages. Capella university.

Hall, S. S. (2003). Associations among family-of-origin, dating patterns, and single adults' conceptualizations of marriage.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 93-98.

Holland, K. J., Lee, J. W., Marshak, H. H., & Martin, L. R. (2016). Spiritual Intimacy, Marital Intimacy, and Physical/Psychological Well-Being: Spiritual Meaning as a Mediator.

- Kardatzke, K. N. (2009). Perceived stress, adult attachment, dyadic coping and marital satisfaction of counseling graduate students.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2000). Attributions in marriage: State or trait? A growth curve analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 295.
- Knee, C. R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 360.
- Larson, J. H., Hammond, C. H., & Harper, J. M. (1998). Perceived equity and intimacy in marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24(4), 487-506.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (1993). Long-term marriage: age, gender, and satisfaction. *Psychology and aging*, 8(2), 301.
- Mackey, R. A., & O'Brien, B. A. (1995). Lasting marriages: Men and women growing together: ABC-CLIO.
- Roberts, L. J. (2000). Fire and ice in marital communication: Hostile and distancing behaviors as predictors of marital distress. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 693-707.
- Robles, T. F., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2003). The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology & behavior*, 79(3), 409-416.
- Sacco, W. P., & Phares, V. (2001). Partner Appraisal and Marital Satisfaction: The Role of Self-Esteem and Depression. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 504-513.
- Schramm, D. G. (2003). An assessment of marital satisfaction, marital adjustment, and problematic areas during the first few months of marriage among a sample of newlyweds in Utah.
- Weishauss, S., & Field, D. (1988). A half century of marriage: Continuity or change? *Journal of Marriage and the Family*, 763-774.
- Wilkie, J. R., Ferree, M. M., & Ratcliff, K. S. (1998). Gender and fairness: Marital satisfaction in two-earner couples. *Journal of Marriage and the Family*, 577-594.
- Yekefallah, M., Ghahhari, S., Imani, S., Davoodi, R., Borji, M., Farshadnia, E., Khorrami, Z. (2017). The Relationship Between Sexual Satisfaction, Marital Conflicts and Cognitive Emotion Regulation in Women Victims of Violence in Savojbolagh- Iran. International teacher education conference.
- احمدی، خدابخش؛ فتحی آشتیانی، علی و عربنیا، علی رضا. (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین تقیدات مذهبی و سازگاری زناشویی. فصلنامه خانواده پژوهی، ۳(۵)، ۶۷-۵۵.
- بیگی، علی؛ رضایی، علی محمد؛ محمدی فر، محمدعلی و نجفی، محمود. (۱۳۹۵). نقش صمیمیت زوجین و باورهای معنوی و اعمال مذهبی در پیش بینی انسجام و سازگاری خانوادگی. فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش در سلامت روان شناختی، ۱۰ (۱)، ۶۰-۵۲.
- تبریزی، مصطفی. (۱۳۸۳). بررسی و مقایسه گروه درمانی تلفیقی زوجها، شناخت درمانی بک و کتاب درمانی در کاهش ناراضیاتی زناشویی (رساله دکتری مشاوره). تهران، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

جمالی، مرضیه؛ فیض آبادی، سلیمه؛ و جمالی، مریم. (۱۳۹۶). تاثیر مداخله شناختی رفتاری بر خودکارآمدی جنسی و رضایت زناشویی زنان. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۹، ۲۹-۳۸.

جنتی جهرمی، مرداد؛ معین، لادن؛ یزدانی، لیلا. (۱۳۸۹). بررسی و مقایسه رابطه میان ویژگی های شخصیتی و رضایتمندی زناشویی در زنان شاغل شهر کازرون. زن و جامعه (جامعه شناسی زنان)، ۱۲(۱)، ۱۶۲-۱۴۳.

حاتمی، حمیدرضا؛ حبی، محمدباقر و اکبری، علیرضا. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر میزان دین داری بر رضایت از زندگی زناشویی. روانشناسی نظامی، ۱(۱)، ۲۲-۱۳.

حراملی، محمد بن حسن (۱۳۸۳ ق). وسائل الشیعة (تصحیح و تحقیق عبدالرحیم ربانی شیرازی)؛ تهران: مکتبه الاسلامیه.

حسینی نسب، سید داوود؛ هاشمی نصرت آباد، تورج و فتوحی بناب، سکینه. (۱۳۸۸) بررسی رابطه بین جهت گیری مذهبی و سازگاری زناشویی. پژوهش های نوین روانشناختی، ۱۴ (۲)، ۴۲-۶۹.

طبرسی، ابو نصر الحسن بن فضل (۱۳۹۲ ق). مکارم الاخلاق، تعلیق محمدالحسین الاعلمی، بیروت: منشورات مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.

غفرانی پور، فضل الله؛ امین شکروی، فرخنده؛ و ترکاشوند، رویا. (۱۳۹۶). رابطه عوامل جمعیت شناسی با رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به مجتمع قضایی خانواده شهرستان بروجرد. فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ایران، ۵(۱)، ۴۳-۵۰.

فقیرپور، مقصود. (۱۳۸۳). مهارت های اجتماعی و سازگاری زناشویی. رشت: سازمان بهزیستی استان گیلان.

قرآن کریم

کاشانی، فیض (۱۳۸۳). المحجة البيضاء، تصحیح و تعلیق علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه.

کرباسی و وکیلان (۱۳۷۸). تأثیر آموزش ارتباط با رضایت زناشویی و سلامت روانی، سمینار خانواده و مشکلات جنسی، دانشگاه شاهد.

کلینی، ابوجعفر محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۳۶۳ ش). اصول کافی، ترجمه و شرح سید جواد مصطفوی، تهران: انتشارات علمیه اسلامیه.

کلینی، ابوجعفر محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۳۵۰ ش). فروع کافی، تصحیح و تعلیق علی اکبر غفاری؛ تهران: دارالکتب الاسلامیه.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ق). بحار الانوار؛ بیروت: مؤسسه الوفاء.

نقوی شاهکوه، خدیجه. (۱۳۸۷). بررسی اثر زوج درمانی به شیوه خود نظم بخشی بر افزایش رضایت زناشویی زوج های مراجعه کننده به مراکز مشاوره ای شهر گرگان (پایان نامه ارشد). تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.

نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸ ق). مستدرک الوسائل؛ بیروت: مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث.

هندی، علاء الدین علی متقی (۱۴۰۹ ق). کنز العمال فی سنن الاقوال و الأفعال، تحقیق و تصحیح شیخ بکری حیانی و شیخ صفوه الصفا، بیروت: مؤسسه الرسالة.