

تجربه احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی: مطالعه‌ای کیفی با رویکرد نظریه مبنایی

* شهره روشنی

** نهله غروی نائینی

*** سوسن باستانی

چکیده

هدف پژوهش حاضر مطالعه‌ی فرآیندی بوده است که تجربه احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی را شکل داده است. این مطالعه با استفاده از روش نظریه مبنایی انجام شده است و اطلاعات از طریق مصاحبه عمیق با شصت نفر از زنان متأهل ساکن شهر تهران جمع‌آوری و با استفاده از کدگذاری نظری تحلیل شده است. رسیدن به آرامش مهم‌ترین هدف ازدواج است. زنان در مصاحبه‌ها، آرامش را احساس امنیت خاطر و نداشتن دغدغه نگران‌کننده توصیف کرده‌اند. مقوله

* دانشجوی دکتری مطالعات زنان دانشگاه تربیت مدرس؛ s.rowshani@modares.ac.ir

** نویسنده مسئول، استاد گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس؛

naeeni_n@modares.ac.ir

*** استاد گروه جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصادی دانشگاه الزهرا (س)؛ sbastani@alzahra.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۹۴/۱۱/۱۴

تاریخ ارسال: ۹۴/۳/۱۶

محوری حاصل «امنیت تأمین نیازها» بوده است. از نظر زنان مورد مطالعه برای رسیدن به آرامش در زندگی زناشویی لازم است اولاً نیازهای همه اعضای خانواده در بستر خانواده تأمین شود؛ ثانیاً خانواده تأمین کننده همه نیازهایی باشد که انتظار می رود در خانواده تأمین شود؛ ثالثاً تأمین نیازها توأم با احساس امنیت و اطمینان خاطر باشد.

واژگان کلیدی

آرامش، زندگی زناشویی، زنان، نظریه مبنایی

مقدمه و طرح مسئله

خانواده یکی از اجزای اصلی و مهم فرهنگ و ادب جامعه و همچنین یکی از مظاهر آن در هر دوره محسوب می شود. در فرهنگ دینی، خانواده واحدی است توحیدی که با توحید الهی ارتباط دارد و همچون اسماء الهی که همه آن اسماء، مستغرق ذات احدی هستند، همه اعضای خانواده نیز مستغرق روح واحد خانواده می باشند و لذا در فرهنگ دینی خانواده اولین واحد توحیدی روی زمین خواهد بود. (طاهرزاده، ۱۳۸۷، ۲۲۴-۲۲۳). زن و مرد در بستر خانواده توحیدی می توانند استعدادهای الهی خود را رشد داده و به آرامش درونی دست یابند (همان، ۷۳). بستر خانواده، بستر انس خاصی نسبت به یکدیگر است که زن و شوهر همراه با ایثار فراهم می کنند. در چنین فرهنگ و فضایی است که انس با همسر زمینه انس با خدا می شود (همان، ۱۹۳-۱۹۲).

ایجاد سکون و آرامش همسران در کنار یکدیگر از اهداف مهم ازدواج است. وجود صفا، یکرنگی و صمیمیت در خانواده علامت توفیق ازدواج در رسیدن به اصلی ترین هدف بوده و نشان دهنده عمل کردن زن و مرد به وظایفشان در برابر یکدیگر است (امانی، ۱۳۹۰، ۷۱). پیوند ازدواج مقدمه شروع سکنی یافتن و سکنی گزیدن انسان است، تا هرکس آرامش خود را در دیگری بیابد و نیز منشأ آرامش دیگری شود (طاهرزاده، ۱۳۸۷، ۲۹۱). به نظر می رسد که تنها از طریق خانواده سکناى حقیقی درک می شود و انسان می تواند بدان دست یابد و خداوند، خانواده را که با پیوند یک زوج شکل می گیرد، بستر تحقق چنین سکناى قرار داده است (همان، ۲۸۶). خداوند متعال در آیه ۲۱ سوره مبارکه روم، هدف ازدواج را سکونت و آرامش قرار داده و می فرماید "وَمِنْ



ءَايَاتِهِ اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوْا اِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً اِنَّ فِىْ ذٰلِكَ لَاٰيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ؛ و با تعبیر پرمعنی "لتسكنوا" مسائل بسیاری را بیان نموده و نظیر این تعبیر را در آیه ۱۸۹ سوره اعراف نیز می‌فرماید "هُوَ الَّذِیْ خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَّاحِدَةٍ وَ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ اِلَيْهَا". وجود همسران با این ویژگی‌ها برای انسان‌ها مایه آرامش زندگی است و یکی از مواهب بزرگ الهی محسوب می‌شود. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۳۹۱). اولین معیار و نشانه‌ی سعادت مندی همسران، احساس آرامش است؛ خانه‌ای که آرامشگاه است مناسب‌ترین سگویی اعتلای وجود است و همسری که آرامشگر است، برترین همراه و همدل در مسیر تعالی است (نقیبی و زمانی، ۱۳۹۰، ۳۹). قرآن کریم تنها هدفی را که برای تشکیل خانواده بیان می‌دارد، تسکین همسران است. اگر چه در سایه‌ی این آرامش مواهب دیگری نصیب انسان می‌شود، اما خلقت انسان به گونه‌ای است که اگر همه‌ی مواهب را در زندگی زناشویی ببیند اما سکینه و آرامش نداشته باشد، انگیزه‌ای برای تشکیل خانواده نخواهد داشت و خود را کامیاب نمی‌بیند (سلطان محمدی، ۱۳۹۱، ۱۱۲۰).

طبق آیات بیان شده سکنی گزیدن، هدف تشکیل خانواده است و لذا هر جایی، محل سکنی نیست. در انگیزه‌ی تشکیل خانواده، حالتی به نام سکنی گزیدن و پناه یافتن پنهان است که باید سخت از آن مراقبت کرد تا از دست نرود، در غیر این صورت منزلت والای سکنی گزیدن در خانواده رخ نمی‌نماید و اعضای خانه نخواهند توانست با آن ارتباط پیدا کنند و در نتیجه از سرشت اصلی تشکیل خانواده فاصله می‌گیرند و از حوزه‌ی آزادی در یک آرامش درونی محروم می‌شوند (طاهرزاده، ۱۳۸۷، ۲۸۷-۲۸۶). خانه، محیط خوشی آرامشی است که توان شناسایی انسان را به خودش ارزانی می‌دارد، که تا کجا می‌تواند درون خود بالا رود و همسر است که بستر چنین آرامشی را فراهم می‌کند (همان، ۲۸۹). خداوند بر عهده مردان قرار داده که برای زنان امنیت و آرامش روحی و جسمی فراهم آورند تا جامعه به نتایجی که باید از جانب زنان برسد، برسد. زیرا به همان اندازه که بستر آرامش روحی و جسمی زن از دست رفت، به همان اندازه جامعه از برکات واقعی که خداوند از طریق زنان به جامعه می‌دهد، محروم می‌شود (همان، ۱۰۶-۱۰۵).

بر اساس آیات قرآن، یکی از اهداف مهم ازدواج و تشکیل خانواده رسیدن به آرامش است و چنین آرامشی برای حفظ و تعالی خانواده ضروری است. از سویی به دلیل وجود عواطف قوی در زنان، نقش آنان در تأمین بهداشت روانی خانواده برجسته‌تر است (امانی، ۱۳۹۰، ۸۱)، و آرامش آنان به دلیل نقش تربیتیشان اهمیت مضاعف دارد، از این رو پژوهش حاضر به بررسی تجربه احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی پرداخته است. در زمینه آرامش در زندگی زناشویی پژوهش‌های محدودی انجام شده است؛ ایپکچی (۱۳۹۰) در پایان‌نامه‌ای با عنوان "بررسی احکام آرامش‌بخش قرآن در حیطه نظام خانواده" به این موضوع پرداخته که هدف از آن دست‌یابی به راهکاری برای ایجاد آرامش و ثبات خانواده بوده است. این پایان‌نامه که به روش اسنادی و تحلیلی تهیه شده است، در هر بخش پس از پرداختن به آیات و نظرات مفسرین و روایاتی که ذیل آیات مورد نظر وجود دارد، برای تبیین مطالب به تناسب موضوع به مباحث فقهی، اجتماعی و روان‌شناسی پرداخته است. هداوندی (۱۳۸۶)، در پایان‌نامه‌ای با عنوان "بررسی عوامل مؤثر بر ایجاد آرامش در خانواده و رضایت از زندگی خانوادگی"، عوامل مؤثر بر ایجاد آرامش و کسب رضایت در زندگی خانوادگی را با روش کتابخانه‌ای بررسی نموده و سعی کرده است راهکارهایی در جهت بهبود روابط انسانی و خانوادگی برای ایجاد روابط مناسب‌تر و زندگی آرام‌تر پیشنهاد کند. بررسی پژوهش‌ها نشان می‌دهد در زمینه احساس آرامش در زندگی زناشویی مطالعه میدانی انجام نشده است و پژوهش‌های موجود به مطالعه کتابخانه‌ای عوامل مؤثر بر آرامش بسنده کرده‌اند. از اینرو پژوهش حاضر به دنبال بررسی موضوع از دید زنان بوده است تا بتواند با نگاهی دقیق‌تر به فرایند تجربه احساس آرامش در زندگی زناشویی از دید زنان بپردازد.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر کیفی و بر پایه راهبرد نظریه‌مبنایی^۱ بوده است. نظریه‌مبنایی، یک روش تحقیق کیفی است که می‌کوشد با به کارگیری یک سلسله رویه‌های سیستماتیک، نظریه‌ای مبتنی بر استقرا درباره پدیده‌ای ایجاد کند و یافته‌های آن شامل یک تنظیم نظری از واقعیت تحت بررسی است. در این روش نه تنها مفاهیم و رابطه بین

1 Grounded Theory



آن‌ها ایجاد می‌شوند، بلکه به‌طور موقت مورد آزمایش نیز قرار می‌گیرند (استراس^۱ و کوربین^۲، ۱۳۸۵، ۲۴-۲۳). نظریه مبنايي به منزله یکی از گونه‌های تحقیق کیفی، به دنبال کشف نظریه از دل داده‌های میدانی است. در روش نظریه مبنايي محقق به شیوه استقرایی به مطالعه پدیده‌ها می‌پردازد و آن‌ها را کشف و به صورت تجربی از طریق گردآوری منظم اطلاعات و تجزیه و تحلیل داده‌ها اثبات می‌کند. در این روش، گردآوری اطلاعات و تجزیه و تحلیل آن‌ها در رابطه تنگاتنگ با یکدیگر قرار دارند؛ تحقیق از یک نظریه شروع نمی‌شود، بلکه از یک حوزه مطالعاتی آغاز و فرصت داده می‌شود تا آن‌چه متناسب و مربوط به آن است خود را نشان دهد (محمدی، ۱۳۸۷، ۱۰۹).

در پژوهش حاضر اطلاعات از طریق مصاحبه عمیق با زنان، جمع‌آوری و با استفاده از کدگذاری نظری تحلیل شده است. کدگذاری نظری، عملیاتی است که طی آن داده‌ها تجزیه، مفهوم‌سازی، و به شکلی تازه در کنار یکدیگر قرار داده می‌شوند (فلیک^۳، ۱۳۸۷، ۳۲۹). بر این اساس متن مصاحبه‌ها در سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل شده است. در کدگذاری باز، با تجزیه و تحلیل سطر به سطر متن مصاحبه‌ها، مفاهیم اولیه استخراج شده است و با مقایسه و دسته‌بندی مفاهیم، مقوله‌ها حاصل شده است. در کدگذاری محوری، مقوله‌هایی که در مرحله کدگذاری باز تجزیه شده‌اند، در ترکیبی جدید به یکدیگر متصل شده، و شرایط علی و میانجی احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی جستجو شده است. در کدگذاری انتخابی نیز کدگذاری محوری در سطحی انتزاعی‌تر ادامه یافته و تحلیل از سطح توصیفی فراتر رفته است.

جامعه هدف پژوهش حاضر، زنان متأهل بوده است که در حال حاضر با همسرشان زندگی می‌کنند. روش نظریه مبنايي، مانند دیگر انواع پژوهش کیفی متکی بر تصورات معرف بودن نمونه آماری برای تعمیم‌پذیری داده‌ها و اصالت یافته‌ها نیست و عموماً نمونه‌ها به صورت هدفمند انتخاب می‌شوند (ابوالمعالی، ۱۳۹۱، ۳۸۹). در این پژوهش نیز برای انتخاب افراد از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شده است. هم‌چنین برای نمونه‌گیری از داده‌ها، از روش نمونه‌گیری نظری استفاده شده است. نمونه‌گیری نظری، نمونه‌گیری بر مبنای مفاهیم در حال ظهور برگرفته از داده‌هاست. فرآیند نمونه‌گیری تا زمان رسیدن به اشباع نظری یعنی زمانی که هیچ ویژگی جدیدی ظهور نکند یا به بیانی

1 Strauss, Anselm

2 Corbin, Juliet

3 Flick, Uwe

مفهوم جدیدی در خلال گردآوری داده‌ها خلق نشود، ادامه یافته است (محمدپور، ۱۳۹۰، ۳۲۶-۳۲۵). به این ترتیب یافته‌های پژوهش حاصل مصاحبه با ۶۰ نفر از زنان متأهل است.

مشخصات زنان مورد مطالعه

مدت زندگی مشترک زنان مورد مطالعه، بین ۱ تا ۵۴ سال و میانگین مدت زندگی مشترکشان ۱۸ سال بوده است و به طور میانگین ۲ فرزند داشته‌اند. سن زنان بین ۲۳ تا ۷۲ سال و میانگین سنی آن‌ها، ۳۹ سال بوده است. هم‌چنین سن همسرانشان بین ۲۵ تا ۷۸ سال و میانگین سنی آن‌ها ۴۴ سال بوده است. سطح تحصیلات زنان و همسرانشان، از زیر دیپلم تا دکترا بوده است، بیش از نیمی از زنان و همسرانشان تحصیلات لیسانس و بالاتر داشته‌اند. نیمی از جمعیت زنان مورد مطالعه را زنان خانه‌دار و نیمی را زنان شاغل تشکیل داده‌اند. هم‌چنین اکثریت قریب به اتفاق همسران زنان مورد مطالعه شاغل اند و تنها پنج نفر بازنشسته و دو نفر بیکارند.

یافته‌های پژوهش

بر اساس تحلیل صورت گرفته در کدگذاری باز و محوری، ۲۰ مقوله شامل انتخاب صحیح همسر، نگرش توحیدی، نگرش صحیح نسبت به ازدواج و زندگی زناشویی، پذیرش نقش‌های محوله و ایفای صحیح نقش، هماهنگی همسران، شناخت صحیح همسران نسبت به یک دیگر، توجه و درک همسران نسبت به یک دیگر، ویژگی‌های اخلاقی مثبت همسران، خودخواهی و منیت نداشتن، قناعت و شکرگزاری، ثبات حاصل از ازدواج، استقلال و آزادی حاصل از ازدواج، رشد و تکامل فردی، تأمین نیازهای عاطفی، تأمین نیازهای جنسی، همراهی، همدلی و همیاری همسران، حامی و تکیه‌گاه بودن همسر، انس و صمیمیت همسران، اعتماد به یک دیگر، امنیت اجتماعی حاصل از ازدواج، به عنوان شرایط علی آرامش زنان در زندگی زناشویی به دست آمده است. علاوه بر مقولات مربوط به شرایط علی، ۴ مقوله نیز به عنوان شرایط میانجی در ایجاد آرامش برای زنان مؤثر بوده‌اند که شامل امنیت اقتصادی، فرزند، سبک زندگی خانوادگی و نحوه تربیت همسران، و تعامل خوب خانواده‌ها با همسران می‌باشد. در کدگذاری انتخابی نیز مقوله محوری «امنیت تأمین نیازها» بوده است.



شرایط علی احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی

مطابق مدل الگویی استراس و کوربین، شرایط علی به حوادث یا وقایعی دلالت می‌کند که به وقوع یا رشد پدیده‌ای منتهی شود (استراس و کوربین، ۱۳۸۵، ۱۰۱). شرایط علی احساس آرامش، وقایع مربوط به زندگی زناشویی زن و مرد است که به ایجاد و افزایش آرامش در زندگی زناشویی می‌انجامد. بر اساس نتایج پژوهش حاضر، شرایط علی احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی عبارت اند از:

کفویت همسران

مشابهت و کفویت همسران در ابعاد مختلف از عوامل ایجاد کننده آرامش در زندگی زناشویی بوده است. به طوری که زنان، افزایش آرامش خود طی زندگی زناشویی را نتیجه افزایش مشابهت دانسته‌اند.

یکی از مهم‌ترین چیزایی که آرامش رو ثبات میده شبیه شدن زن و شوهر به همه، اینقدر اثر داره که اوایل که خیلی با هم فرق داشتیم آرامشمون کمتر بود و کم‌کم که من از فاز فکری و فرهنگی متفاوت به مشابهت نود درصدی با همسرم رسیدم به همون میزان آرامشم بیشتر شد. به نظر من کفویت اولین عاملیه که به واسطه اون میتونی با همسرت ارتباط بگیری و به آرامش برسی و آدم تأثیر کفویت رو وقتی می‌فهمه که به اون مشابهت می‌رسه. (۳۰ ساله، با ۸ سال زندگی مشترک)

کفویت همسران از ابعاد مختلفی بر آرامش زنان مؤثر بوده است. یکی از این ابعاد، مشابهت فکری و اعتقادی بوده است. مشابهت ویژگی‌های شخصیتی همسران، دیگر عامل مؤثر بر آرامش زنان بوده است.

با شوهرم تو یه سری چیزا خیلی مشابهت داریم، مثلاً درونگرا بودن. برای همین تو اوقات فراغت مثل خودم مطالعه رو به مهمونی رفتن خیلی ترجیح میده و نه تنها مانع من نیست که تشویق هم می‌کنه و این چیزا رو آرامشم تأثیر داره. (۳۴ ساله، با ۱ سال زندگی مشترک)

تأمین نیازهای جنسی

یکی از عوامل مؤثر بر آرامش زنان در زندگی زناشویی تأمین نیازهای جنسی همسران و رضایت آنان از رابطه جنسی بوده است.

من الان مردها رو اصلاً نمی‌بینم، تو محیط مردونه هم که قرار می‌گیرم سرم به کار خودمه. حالا اگر ازدواج نکرده بودم بالاخره آدم تو جامعه، تو فیلم، مردها رو می‌دید، ذهنش درگیر می‌شد؛ اما الان که ازدواج کردم نیازم به ارتباط با جنس مخالف پاسخ داده میشه که این خودش آرامش‌بخشه. (۲۹ ساله، با ۱۱ سال زندگی مشترک)

این‌که توقع و نیاز جنسی من و همسرم هم‌سطحه و می‌تونیم همدیگه رو تأمین کنیم خیلی تو آرامشمون تأثیر داره. (۳۶ ساله، با ۱۶ سال زندگی مشترک)

تأمین نیازهای عاطفی

زنان، تأمین نیازهای عاطفی خود توسط همسرشان را از مهم‌ترین عوامل آرامش بخش در زندگی زناشویی بیان کرده‌اند. ابراز محبت و توجه عاطفی، احترام گذاشتن، تعریف و تمجید، قدردانی و تشکر از جمله رفتارهایی بوده است که با تأمین نیازهای عاطفی زنان بر احساس آرامش آنان در زندگی مؤثر بوده است.

علاقه شوهرم خیلی مهمه، همین که توجه می‌کنه، محبت داره و ابراز علاقه می‌کنه، یه آرامش و قوت روحی می‌ده که دلخوری‌های کوچیک هم که پیش می‌آد فراموش کنم. (۳۴ ساله، با ۱ سال زندگی مشترک)

حامی و تکیه‌گاه بودن همسر

زنان، یافتن پشتوانه و تکیه‌گاه را یکی از عوامل به آرامش رسیدن با ازدواج بیان کرده‌اند. با ازدواج آدم یه پشتوانه پیدا می‌کنه. وقتی حس می‌کنم همسرم پشت منه و یه کسی رو دارم که موقع خستگی و مشکلات بهش پناه بیارم برام احساس آرامشه. یا مثلاً می‌خوام ملکی، ماشینی بخرم خیالم راحت‌تره که همسرم هست، البته این فقط یک جنبه از اون پشتوانه است. اینقدر این اطمینان از پشتوانه داشتن برام مهمه که وقتی همسرم تهران نیست حتی از بیرون بردن ماشین از خونه هم ترس دارم. (۴۵ ساله، با ۲۲ سال زندگی مشترک)



همچنین حمایت همسر از زن در شرایط مختلف زندگی بر آرامش زنان بسیار مؤثر بوده است.

آدم وقتی مجرده یه احساسی داره که فکر می‌کنه اگر ازدواج نکنه هم طوری نیست؛ اما اون آرامش دوران مجردی به خاطر مسئولیت نداشتنه، آرامش داری چون به کسی جوابگو نیستی. اما آرامش بعد از ازدواج اینطوریه که تو یک مسئولیتی داری اما در ازای کاری که برای همسرت انجام می‌دی، یک حامی داری و یه کسی که اون هم کاری برای تو انجام می‌ده و به خاطر همین حمایت وابسته می‌شی به همسرت. من پدرم حامی خوبی نبود و برای همین همیشه احساس خلأ وجود یک حامی رو در زندگیم داشتم و از این نظر با ازدواج این خلأ پر شد و خیلی به آرامش رسیدم. (۳۰ ساله، با ۸ سال زندگی مشترک)

نگرش صحیح نسبت به ازدواج و زندگی زناشویی

از جمله عوامل آرامش‌بخش در زندگی زناشویی شناخت واقعیت زندگی زناشویی و نگرش صحیح نسبت به آن بوده است.

من وقتی ازدواج کردم هیچ شناختی از واقعیت زندگی مشترک نداشتم. اما به تدریج که شناخت پیدا کردم و از آرمان‌گرایی‌هام فاصله گرفتم و نگرشم نسبت به زندگی مشترک تغییر کرد و واقعیت رو پذیرفتم به اون آرامش هم رسیدم. (۳۵ ساله، با ۱۶ سال زندگی مشترک)

همچنین تصور و دیدگاه درست همسر نسبت به شخصیت و جایگاه زن در زندگی زناشویی بر آرامش زنان مؤثر بوده است.

اینکه همسر من یک دید و تصور واقعی و درست از زن داره و من رو به عنوان یک انسان می‌بینه نه یک برده که تملک شخصی خودش، خیلی برام ارزشمند و آرامش‌بخشه. اینکه نگاهش اینه که ما دو انسانیم که به هم محبت داریم و قراره اسباب ارتقاء روحی همدیگه رو فراهم کنیم و همدیگه رو کامل کنیم رفتارش منطبق بر همین نگاهه. (۳۵ ساله، با ۱۷ سال زندگی مشترک)

نگرش توحیدی

باورهای اعتقادی و جهان‌بینی الهی از طرق مختلف، ایجاد کننده آرامش برای زنان بوده است. ایمان به خدا موجب پای بندی همسران به رعایت اخلاق در زندگی زناشویی بوده و از این طریق بر ایجاد آرامش مؤثر بوده است.

وقتی همسر من می‌ره سفر خارج از کشور، بعضی‌ها می‌گن تو چطوری اجازه می‌دی. اما من از بابت ایمان همسر من و پای بندی اون به اخلاق مطمئنم و برای همین خیالم راحته و نگران نیستم. در واقع این پای‌بندی من و همسر من به اخلاقه که باعث می‌شه به هم اعتماد کنیم و این اعتماد باعث آرامشه. (۳۳ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک)

هم‌چنین توکل به خدا از عوامل ایجاد کننده آرامش برای زنان بوده است.

هر وقت معنویت تو زندگی‌مون کم رنگ می‌شه و دچار روزمرگی می‌شیم آرامش تحت‌الشعاع قرار می‌گیره و هر وقت حواسمون به اون معنویت بوده آرامش بیشتر بوده. یکی از مصداق‌هاش همین توکل به خداست. تو موضوعات مختلف یه وقتایی که بحث پیش می‌آد می‌بینم خدا رو یادمون رفته و فکر می‌کنیم این مشکل بین ما دوتااست و خودمون تنهایی باید حلش کنیم. برای داشتن آرامش رضایتمون از هم کافی نیست و اون معنویت هم لازمه. (۲۳ ساله، با ۱ سال زندگی مشترک)

تقوا نیز از طریق تأثیر بر نحوه رفتار همسران با یک‌دیگر در ایجاد آرامش نقش داشته است.

تقوا باعث اخلاق می‌شه، باعث این که بندگی خدا رو بکنی می‌شه. تقوای من و همسر من باعث روابط حسنه بینمون می‌شه و اینطوری آرامش ما رو تکمیل می‌کنه. (۳۱ ساله، با ۸ سال زندگی مشترک)

زنان، پایبندی همسر به احکام دینی و رعایت حلال و حرام توسط او را بر آرامش مؤثر دانسته‌اند.

شوهر من اهل حلال و حرومه، این خیلی برام مهمه. چون خیالم راحته که حواسش هست لقمه حروم تو زندگی‌مون نیاد و من نباید دائم نگران باشم که



چی کار می‌کنه، حساب کتابش درست‌ه یا نه، خمس می‌ده یا نمی‌ده. (۴۳ ساله، با ۲۰ سال زندگی مشترک)

اعتقاد به حاضر و ناظر بودن خدا در زندگی، دیگر عامل آرامش‌بخش برای زنان بوده است.

ایمان به حضور خدا تو زندگی و یقین به این که خدا می‌بینه یه قوت قلبی به آدم می‌ده که باعث می‌شه تلاطم‌های زندگی، آدمو تگون نده. من اگر یه روزی از جهت این ریشه اصلی آرامش مشکل پیدا کنم و دچار عدم اطمینان از لطف و نظارت خدا بشم، اون موقع هست که کوچکترین چیزی رو بزرگ می‌بینم و آرامشم به هم می‌ریزه. (۴۵ ساله، با ۲۲ سال زندگی مشترک)

انجام کارهای منزل و وظایف همسری و مادری با نیت الهی نیز در ایجاد آرامش نقش داشته است.

من جاهایی از زندگی که انجام تقاضاهایی که همسرم به عنوان یک زن ازم انتظار داشته برام راحت نبوده، به واسطه اون اعتقاد بوده که اون تقاضاها رو پذیرفتم، چون باور داشتم که اگر این کارها رو برای خدا انجام بدم، اجرش نزد خدا محفوظه و این خیلی برام ارزشمند و آرامش‌بخش بوده. اینکه الان تو جامعه انتظاراتی از زن دارن که فعال باشه و کار کنه، تنها چیزی که آدمو راضی می‌کنه که از این پیشرفت‌ها که پاداش‌های خوبی هم داره بگذره، اینه که اولویت دادن به وظایف مادری و همسری چیزیه که خدا بیشتر برای آدم می‌پسنده. (۳۵ ساله، با ۱۶ سال زندگی مشترک)

همراهی، همدلی و همیاری همسران با یک‌دیگر

همراهی همسر با زن از عوامل مؤثر بر آرامش زنان در زندگی زناشویی بوده است. اینکه می‌بینم یکی هست که باهامه، یکی که پابه‌پات می‌آد، هدفمون یکیه و داریم پابه‌پای هم تلاش می‌کنیم برای هدفمون، بهم آرامش خاطر می‌ده. (۳۴ ساله، با ۱۱ سال زندگی مشترک)

بسیاری از زنان، همدلی همسر در شرایط دشوار را آرامش‌بخش توصیف کرده‌اند.

وجود همسر آرامش‌زاست، همین که وقتی دچار مشکل می‌شم یکی هست که تو شرایط بحرانی دلداریم بده و سعی کنه مشکلمو حل کنه. تو همین تحصیل همسر خیلی کمکم می‌کنه. مثلاً شب امتحان کارهای خونه رو انجام می‌ده یا دوره لیسانسم که می‌رفتم کلاس، بچه‌ها رو نگه می‌داشت و من خیالم از این جهت راحت بود. ما خیلی مشکلات تو زندگیمون داشتیم اما همین که همسر کنارم بود گزندگی مشکلات کمتر می‌شد و تحملش راحت‌تر. (۳۵ ساله، با ۱۷ سال زندگی مشترک)

کمک و یاری همسر به زن نیز نقش مهمی در ایجاد آرامش برای زنان داشته است. من پسر به دنیا اومده بود تا سه چهار ماه خیلی گریه می‌کرد، شوهرم از اداره که می‌اومد می‌گفت من نگهش می‌دارم شما ناهار بخور، بعداً من می‌خورم؛ هر وقت بچه‌ها تب داشتن به من می‌گفت شما صبح می‌خوای بری سر کلاس بخواب، ممکنه سردرد بگیری، من بیدار می‌مونم. پاشویه می‌کرد، دارو می‌داد، در صورتی که خودشم صبح باید می‌رفت سر کار. (۶۵ ساله، با ۴۵ سال زندگی مشترک)

انتخاب درست همسر

پایه‌ریزی صحیح زندگی با انتخاب درست همسر از عوامل مهم ایجاد آرامش برای زنان بوده است.

معیارهایی که برای ازدواج داشتم مادی نبود که حتما تحصیلاتش یا درآمدش فلان مقدار باشه. اینکه از نظر ایده‌ها و عقاید و تفکرات به هم بخوریم خیلی برام مهم بود. وقتی آدم با دید باز انتخاب می‌کنه و سنگ بنای زندگیش رو محکم می‌گذاره، اون آرامش به طور طبیعی دنبالش می‌آد. (۴۰ ساله، با ۱۱ سال زندگی مشترک)

پذیرش و ایفای صحیح نقش‌های محوله در زندگی زن‌شویی

زنان پذیرش نقش همسری و وفق دادن خود با انتظارات آن را در ایجاد آرامش مؤثر دانسته‌اند.



این که آدم نقشش رو بپذیره و چیزی رو که ازش انتظار دارن قبول کنه خیلی مهمه. من تا زمانی که نقشم رو نپذیرفته بودم و باهاش کنار نیومده بودم نتونستم احساس آرامش کنم. من خوشبختانه زمانی بچه دار شدم که نقش مادری رو دوست داشتم. یعنی برای رسیدن به آرامش اولاً آدم باید نقشش رو بپذیره و ثانياً خودشو با انتظارات اون نقش وفق بده. (۳۵ ساله، با ۱۶ سال زندگی مشترک)

همچنین احساس مسئولیت و تعهد همسر و تلاش او برای انجام وظایف خود در قبال خانواده نقش مهمی در ایجاد آرامش برای زنان داشته است. تلاش همسر من خیلی مهمه، حالا شاید اونقدر هم پول در نیاره، اما همین که می بینم دغدغه اینو داره که منو به آسایش برسونه و داره سعی می کنه، بهم آرامش می ده. (۳۰ ساله، با ۸ سال زندگی مشترک)

خودخواهی و منیت نداشتن

گذشتن همسران از منیت و خودخواهی، نقش سازنده‌ای در کاهش اختلافات و افزایش تعاملات مثبت همسران و در نتیجه ایجاد آرامش در زندگی زناشویی داشته است. مادر من همیشه می گفت زن و شوهر یکیشون باید "من" باشه، یکیشون "تیم من". من هیچ وقت گیر نمی دم که حتماً باید فلان کار رو بکنیم یا نکنیم. همیشه هر چی شوهرم گفته گوش دادم و گفتم همون بشه. هر کاری اون راضیه موافقت می کنم، چه به نفعم باشه، چه به ضررم. حتی می ریم خرید می گه هر کدومو دوست داری بردار، می گم نه، همونی که خودت دوست داری برام بردار. (۳۵ ساله، با ۱۵ سال زندگی مشترک)

قناعت و شکرگزاری

زنان قدردان و شاکر داشته‌ها بودن، ساده زیستی، قناعت و راضی بودن بودن به داشته‌ها را از عوامل مهم ایجاد کننده آرامش در زندگی زناشویی بیان کرده‌اند. یه چیزی که فکر می کنم خیلی اثر داشته رو آرامش من این بوده که من و شوهرم آدمای زیاده‌خواه و بلندپروازی نبودیم. اینطوری نبودیم که ذهنمون

درگیر این باشه که چرا فلان خونه، زندگی و وسایلو نداریم یا درگیر تجملات باشیم. (۶۳ ساله، با ۴۴ سال زندگی مشترک)

من کلا اهل شکایت و غر زدن نیستم و از زندگیم راضیم. همیشه به خاطر داشتن همسر و بچه‌های خوب خدا رو شکر می‌کنم و فکر می‌کنم خود این شکرگزاری هم باعث رشد و آرامشم شده. (۳۱ ساله، با ۸ سال زندگی مشترک)

به ثبات رسیدن زندگی با ازدواج

زنان، از بین رفتن تلاطم‌های فکری و دغدغه‌ها و نگرانی‌های دوران مجردی و به ثبات رسیدن با ازدواج را از عوامل اصلی آرامش‌بخش بودن آن بیان کرده‌اند. اگر بخوام آرامش الانم رو با دوران مجردیم مقایسه کنم، اون موقع ده بوده از صد، الان صده از صد، چون تمام تنش‌های فکری و جنسی و خانوادگیم با ازدواج از بین رفته. وقتی آرامش نداشته باشی، بعدها که آرامش پیدا می‌کنی می‌فهمی چه فاکتورهایی به زندگیت اضافه شده که آرامش داری. من وقتی مجرد بودم خیلی تنش فکری و روانی داشتم. بیشتر دوران لباسنسم رو روزه می‌گرفتم، چون دیدن پسرا دور و برم یه جور تحریک عصبی و ذهنی بود برام. دنبال یکی می‌گشتم که بشه همسر من. با ازدواج اون دنبال گشتن تموم شد و راحت شدم. (۳۰ ساله، با ۸ سال زندگی مشترک)

درک و توجه همسران نسبت به یکدیگر

اهمیت دادن همسران به علایق، خواسته‌ها، انتظارات و نظرات یکدیگر، از عواملی بوده است که زنان نقش آن را در ایجاد آرامش مهم دانسته‌اند.

یه وقتی ظرف و ظروف می‌خرم، شوهرم می‌گه اینا تو این سن و سال به چه درد ما می‌خوره، می‌گم من دلم به همین چیزا خوشه، می‌گه باشه اگر دوست داری و با اینا دلت خوشه و خوشحال می‌شی عیبی نداره بخر. شوهرم می‌گه برید بیرون با دوستان غذا بخورید، برید تفریح، حتی شده غذاشو آماده کردم گذاشتم یخچال و چند روز با دوستانم رفتم مسافرت؛ زنگ می‌زنه می‌پرسه خوبی، خوشی، راحتی. خیلی به فکرمه، خودشم که جایی می‌ره زنگ می‌زنه



آگاهانه تنهایی و سخت‌تر زودتر برگردم. این که بهم توجه داره خیلی خوبه و بهم آرامش می‌ده. (۵۵ ساله، با ۳۸ سال زندگی مشترک)

به خواسته‌های شوهرم احترام می‌گذارم. مثلاً دوست داره چادر بپوشم، گوش می‌دم. برای همین ناراحتی و اعصاب خردی پیش نمی‌آد و آرامش داریم. (۲۹ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک)

زنان، تبادل نظر و مشورت کردن همسران با یکدیگر در امور مختلف زندگی و توجه به نظرات یکدیگر را از جمله عوامل آرامش‌بخش ذکر کرده‌اند.

ما تو مسائل مختلف با هم مشورت می‌کنیم و هر کدوم نظر و فکرمون رو مطرح می‌کنیم و به نظرات همدیگه اهمیت می‌دیم. این یکی از چیزاییه که کمک می‌کنه حس همراهی با هم تو زندگی بیشتر بشه و اینطوری روی آرامش اثر می‌گذاره. از طرفی هم خیال آدم راحت‌تره که همسرش کاری رو بدون هماهنگی انجام نمی‌ده. (۲۳ ساله، با ۱ سال زندگی مشترک)

درک شدن همسران توسط یکدیگر و تعامل آن‌ها بر اساس درک شرایط، روحیات، ویژگی‌ها و حساسیت‌های یکدیگر نیز از جمله عوامل آرامش‌بخش در زندگی زناشویی بوده است.

من شوهرمو درک می‌کنم، وقتی می‌دونم بداخلاقه جوری رفتار نمی‌کنم که برم رو اعصابش. یا از بیرون می‌آد حوصله نداره، کاری نمی‌کنم که ناراحت بشه. خوب اینطوری بحث و دعوا پیش نمی‌آد و آرامش داریم. (۵۳ ساله، با ۳۹ سال زندگی مشترک)

همین که شوهرم فهم و شعور داره و موقعیت منو درک می‌کنه خیلی آرامش‌بخشه. اینطوری نیست که بیاد کار خونه بکنه، اما همین که می‌فهمه من دانشجو هستم و شرایط منو درک می‌کنه و بهم روحیه می‌ده خیلی آرامش‌بخشه. (۳۳ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک)

ویژگی‌های اخلاقی مثبت همسران

ویژگی‌های اخلاقی مثبت همسر مانند گذشت داشتن، شخصیت آرام، نجابت و پاکی، بامعرفت و قدرشناس بودن، فهمیده بودن و مثبت‌نگری در ایجاد آرامش برای زنان مؤثر بوده است.

شوهرم مرد فوق‌العاده نجیب و پاکیه. یه وقتی تو کوچه با کسی سلام علیک می‌کنیم بعد که رد می‌شیم می‌پرسه کی بود، می‌گم خانم فلانی، مگه ندیدیش، می‌گه نه ندیدمش و واقعا نگاه نمی‌کنه. مرد بامعرفت و قدرشناسیه. چند سال بعد ازدواجمون اولین خونه‌ای که تو شهرستان خریدیم، خودش سه دانگش رو به نامم کرد. من اینو خیلی مردونگی می‌دونستم، نه به خاطر پول، چون نیازی به پول نداشتم، بلکه اینکه تو اون زمان یعنی چهل سال پیش اینقدر فهم و معرفت داشت که زنش رو شریک کل زندگیش بکنه برام خیلی مهم بود. (۶۵ ساله، با ۴۵ سال زندگی مشترک)

از مهم‌ترین ویژگی‌های اخلاقی همسران که بر تعامل مثبت آنان و در نتیجه احساس آرامششان در زندگی زناشویی نقش بسیار مؤثری داشته است، صداقت و روراست بودن با یکدیگر بوده است.

اولین چیزی که تو زندگی ما خیلی مهم بوده اینه که ما همیشه با هم صادق و روراست بودیم، هیچ دروغی به هم نمی‌گیم، هیچی رو از هم پنهان نمی‌کنیم. این صداقت در آرامشمون خیلی تأثیر داشته. (۳۶ ساله، با ۱۶ سال زندگی مشترک)

اطمینان زن از وفاداری همسر به او نیز از جمله عوامل مؤثر بر آرامش زنان بوده است.

چیزی که خیلی برام مهمه، وفاداری شوهرمه. همیشه فکر می‌کنم اگر زمانی پای شوهرم بلغزه و من اطمینانم به وفاداری اونو از دست بدم، دیگه نمی‌تونم بهش تکیه کنم و اونجاست که آرامشم به هم می‌ریزه. (۴۵ ساله، با ۲۲ سال زندگی مشترک)



آزادی و استقلال حاصل از ازدواج

زنان، آزادی و استقلال حاصل از ازدواج را از عوامل آرامش‌بخش بودن ازدواج ذکر کرده‌اند.

آدم با ازدواج استقلال پیدا می‌کند، چون زندگیش و تصمیم‌گیری‌هاش می‌آد دست خودش. برای من ازدواج از این نظر که می‌تونستم برا زندگیم برنامه بچینم و پیش ببرم خیلی آرامش‌بخش بود. چون آرامش رو در این می‌بینم که بتونم برا زندگیم برنامه‌ریزی کنم و اون برنامه رو دنبال کنم و این با ازدواج محقق شد چون دیگه موانع خارجی مثل تنش‌هایی که به خاطر شکاف نسلی با خانواده داشتم، وجود نداشت. (۳۰ ساله، با ۸ سال زندگی مشترک)

رشد و تکامل در زندگی زناشویی

رشد و تکامل حاصل از تحمل دشواری‌ها و مشکلات زندگی زناشویی در ایجاد آرامش برای زنان نقش داشته است.

با ازدواج آرامش آدم بیشتر می‌شه، با وجود اینکه مشکلات بیشتر می‌شه. مشکلات در وهله اول که باهاش برخورد می‌کنی، خیلی زننده و سخته، شاید حتی به خدا شکایت کنی، اما وقتی تحمل می‌کنی و می‌گذره، می‌بینی همون مشکلات باعث ارتقاء و رشد شده و این رشد و بزرگ شدن بهت آرامش می‌ده. (۳۵ ساله، با ۱۷ سال زندگی مشترک)

بازدارندگی ازدواج از برخی گناهان و رشد حاصل از آن نیز موجب افزایش آرامش بوده است.

وقتی مجردی گاهی مرتکب خطاهایی می‌شی. مثلاً با همکار مردت با این تفکر که شاید قسمت من این باشه، به نیت شناخت تعامل می‌کنی، بعد به شب قدر که می‌رسی می‌خواهی توبه کنی، همین اذیتت می‌کنه و با خودت می‌گی اگر ازدواج کرده بودم دچار این خطا نمی‌شدم. ازدواج واقعا آدم رو از یه سری گناهان باز می‌داره و از این جهت خیلی آرامش‌بخشه. (۳۴ ساله، با ۱ سال زندگی مشترک)

امنیت اجتماعی حاصل از ازدواج

احساس امنیت اجتماعی حاصل از ازدواج از عواملی بوده است که بر احساس آرامش زنان افزوده است.

تا ازدواج نکردی تو جامعه خیلی به رسمیت شناخته نمی‌شی. تو محل کارت احساس می‌کنی مردها نگاه بدی بهت دارن، اما وقتی شوهر می‌کنی حس می‌کنی یک حصار امنیتی دورت هست که جرأت نمی‌کنن بهت نزدیک بشن، این احساس امنیت تو اجتماع به آدم آرامش می‌ده. (۳۴ ساله، با ۱ سال زندگی مشترک)

شناخت صحیح همسران نسبت به یکدیگر

شناخت درست همسران نسبت به یکدیگر از طریق تأثیر بر نحوه تعاملات آن‌ها در آرامش‌بخشی نقش داشته است.

اوایل زندگی که شناخت کمتر بود، آرامش خیلی کمتر بود. چون دائم دغدغه اینو داشتم که چه جوری رفتار کنم، حالا واکنش همسرم چیه، اما بعد از یه مدت که شناخت بیشتر شد می‌تونستم به راحتی خواسته‌های خودم و همسرم رو مدیریت کنم و یواش یواش اون آرامش ایجاد شد و هر چی جلوتر می‌ریم بهتر می‌شه. (۳۳ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک)

انس و صمیمیت همسران با یکدیگر

اطمینان خاطر از داشتن یک مونس و همدم در زندگی و ارتباط صمیمی با همسر از جمله عواملی بوده است که زنان به خاطر وجود آن، ازدواج و زندگی زناشویی را آرامش‌بخش توصیف کرده‌اند.

همین که با شوهرت مأنوس‌تر از بقیه می‌شی، خیلی مهمه. قربت فکری با مادر و خواهرت بیشتره، اما با شوهرت که حرف می‌زنی انگار راحت‌تری، حتی داد هم که می‌خواهی بکشی دوست داری سر اون بکشی. غصه‌هاتو دوست داری به اون بگی، خوشحالی، ذوق می‌کنی دوست داری برا اون بگی. این انس به آدم آرامش می‌ده. (۲۹ ساله، با ۴ سال زندگی مشترک)



آرامش حاصل از حضور همسر در خانه و هم نشینی و مصاحبت با او از مصادیق این مؤانست بوده است.

من همسر م که می‌ره مسافرت شب خواب ندارم، استرس دارم، اما وقتی هست با خیال راحت تا صبح می‌خوابم. از سر کار که برمی‌گرده خونه می‌بینمش یه آرامش خاصی می‌گیرم (۴۲ ساله، با ۲۸ سال زندگی مشترک)

اعتماد همسران به یکدیگر

زنان داشتن اعتماد متقابل را یکی از عوامل مؤثر بر آرامش دانسته‌اند. اعتماد همسران به یکدیگر در زمینه‌های مختلفی در ایجاد آرامش نقش داشته است.

شوهرم یه برنامه‌ای تو زندگی داره باید اعتماد کنم که می‌تونه برنامه رو به انجام برسونه. اگر بهش اعتماد نکنم آرامشش به هم می‌خوره. (۳۰ ساله، با ۸ سال زندگی مشترک)

اینکه شوهرم بهم اعتماد داره و حقوقش رو دست من می‌ده برام آرامشه. همه چی زندگی در اختیارمه، به اختیارم گذاشته که هر جور می‌خوای خرج کن. (۵۵ ساله، با ۳۸ سال زندگی مشترک)

شرایط میانجی احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی

مطابق مدل الگویی استراس و کوربین، شرایط میانجی، شرایط کلی و وسیع‌تری هستند که بر چگونگی کنش/ کنش متقابل اثر می‌گذارند و شامل زمان، فضا، فرهنگ، پایگاه اقتصادی، سطح تکنولوژی، شغل، تاریخچه و وقایع زندگی فرد می‌شوند (استراس و کوربین، ۱۳۸۵، ۱۰۴). شرایط میانجی احساس آرامش، شرایط کلی و وسیع‌تری مانند فرهنگ، پایگاه اقتصادی، شغل، تاریخچه زندگی فردی، فرزندان و خانواده زن و مرد است که بر ایجاد و افزایش آرامش در زندگی زناشویی اثر می‌گذارد. بر اساس نتایج پژوهش حاضر، شرایط میانجی احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی عبارت اند از:

امنیت اقتصادی

یکی از عواملی که تأثیر به سزایی بر احساس آرامش در زندگی زنashویی داشته است، برخورداری از امنیت اقتصادی بوده است که با ایجاد ثبات و امنیت در تأمین نیازهای مادی موجب ایجاد آرامش شده است.

شغل شوهرم جوری نبوده که نگران باشیم یه ماه داریم، یه ماه نداریم. همیشه درآمد ثابتی بوده و خیالمون جمع بوده که می‌رسه و زندگی رو می‌گذرونیم. (۶۳ ساله، با ۴۴ سال زندگی مشترک)

قبل از ازدواج خیلی دغدغه اقتصادی داشتم. دوست داشتم اگر مجرد موندم بتونم یه خونه مستقل داشته باشم. دائم به این فکر می‌کردم که کار کنم، پول جمع کنم، یه خونه بخرم یا اجاره کنم. بعد که ازدواج کردم این برام حل شد. برای همینه که اون امنیت اقتصادی که با ازدواج به دست می‌آد تو آرامش مهمه. (۳۴ ساله، با ۱ سال زندگی مشترک)

فرزند

وجود فرزند از جمله عوامل ایجاد کننده آرامش در زندگی زنashویی بوده است. بچه خیلی تأثیر داشت. وقتی بچه‌دار شدیم فکر طلاق از ذهنم بیرون رفت. توجه و علاقه همسرم خیلی بهم بیشتر شد. بچه رفتاری‌های آدمو بیشتر می‌کنه و برا همین رابطمون کمتر شد، اما خیلی عمیق‌تر شد. (۲۹ ساله، با ۴ سال زندگی مشترک)

سلامت و موفقیت فرزندان در ابعاد مختلف زندگی، در آرامش‌بخشی به مادران مؤثر بوده است.

از نظر مادی چیزی ندارم تو زندگی، اما از نظر معنوی بچه‌های سالم و خیلی خوبی دارم و می‌تونم سرمو بلند کنم. خیلی لذت می‌برم و آرامش دارم از اینکه بچه‌هامو سر و سامون دادم و با اینکه پدر خوبی نداشتن تونستم خوب تربیت کنم. (۵۴ ساله، با ۳۷ سال زندگی مشترک)

زنان همچنین صمیمیت با فرزندان را موجب احساس آرامش توصیف کرده‌اند.



الان که بچه‌ها بزرگ شدن انگار آرامش بیشتری به آدم می‌دن. با هم صمیمی هستیم. خیلی اوقات با هم صحبت می‌کنیم، می‌گن فلان جا حق با بابا بود شما نباید اون کارو می‌کردی، خود همین خوبه و آدمو هوشیار می‌کنه. (۴۷ ساله، با ۲۳ سال زندگی مشترک)

سبک زندگی خانوادگی و نحوه تربیت همسران

سبک زندگی خانواده و نحوه تربیت همسران از طریق اثربخشی شخصیت فرد از فضای خانواده بر نحوه تعاملات و در نتیجه آرامش زنان نقش داشته است.

من کلاً از اول آدم صبور و آرومی بودم. شاید به خاطر اینکه خانم‌هایی که اطرافم دیدم، مامانم، خاله‌هام، خواهرم آدم‌های آرومی بودن. شاید برای همین خیلی از مسائلی که به نظر بعضی‌ها حادثه از اول اصلاً به نظر من نمی‌اومد و برای همین از اول زندگی مشکلی نداشتم. به نظر من آرامش آدم به مقداریش برمی‌گرده به تربیت خانوادگی و محیطی که توش بزرگ شدی، مثلاً اینکه رابطه‌ی اطرافیان چطوری بوده. (۴۰ ساله، با ۱۱ سال زندگی مشترک)

تعامل خوب خانواده‌ها با همسران

زنان، رفتار و منش خوب خانواده همسر را بر احساس آرامش در زندگی زناشویی مؤثر دانسته‌اند.

خانواده همسر رو خیلی دوست دارم و تأثیر مثبتی روی آرامشمون دارن. آدم-هایی هستن که دنبال موشکافی تو زندگیت نیستن. من خیلی چیزا ازشون یاد گرفتم. مادر شوهرم مثل مامانم خیلی خوب و دوستانه تجربیاتش رو در اختیارم می‌گذاره، بدون اینکه امر و نهی کنه. (۴۰ ساله، با ۱۱ سال زندگی مشترک)

حمایت خانواده‌ها از همسران دیگر عامل آرامش‌بخش در زندگی زناشویی بوده است. از خانواده شوهرم خیلی راضی هستم، خیلی به ما کمک کردن. خانواده خودم بیشتر از نظر اقتصادی کمک کردن، اما خانواده شوهرم بیشتر از نظر فکری. کلاً تو خانواده‌شون همیشه حق با عروس و داماده. همیشه حامی من بودن و این باعث می‌شه آدم پیش اونا احساس امنیت و آرامش کنه و احساس نکنه به فرد غریبه و اضافه است. (۳۲ ساله، با ۱۱ سال زندگی مشترک)

همچنین زنان، نظارت خانواده‌ها بر عملکرد همسر را موجب قوت قلب و آرامش توصیف کرده‌اند.

وجود و حضور پدر و مادر خودش و خودم خوبه، مخصوصاً پدر و مادر خودش، چون باعث می‌شه که هر کاری دلش بخواد نتونه بکنه و این یه قوت قلب و آرامشی برا منه. یا همین که خانواده من هستن و همسر من می‌بینه که پشتم خالی نیست، خیلی مؤثره. (۳۴ ساله، با ۱۱ سال زندگی مشترک)

مقوله محوری پژوهش حاضر «امنیت تأمین نیازها» بوده است و در مجموع با در نظر گرفتن شرایط علی و میانجی می‌توان گفت: از مهم‌ترین اهداف ازدواج رسیدن به آرامش است، اما برای رسیدن به این هدف لازم است:

- اولاً نیازهای همه اعضای خانواده در بستر خانواده تأمین شود؛
- ثانیاً خانواده تأمین کننده همه نیازهایی باشد که انتظار می‌رود در خانواده تأمین شود؛
- ثالثاً تأمین نیازها توأم با احساس امنیت و اطمینان خاطر باشد.

نتیجه‌گیری

بررسی شرایط علی و میانجی احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی نشان می‌دهد عوامل مختلفی در ایجاد و افزایش آرامش زنان در زندگی زناشویی نقش دارند و همه این عوامل به نوعی در راستای ایجاد و افزایش «امنیت تأمین نیازها» هستند و از این طریق به احساس آرامش زنان می‌انجامند. بر این اساس می‌توان شرایط علی و میانجی را در دو دسته کلی تقسیم بندی کرد:

- دسته اول، عواملی که در تأمین نیازها به طور مستقیم عمل کرده و نقش تأمین‌گر دارند؛
- دسته دوم، عواملی که در تأمین نیازها به طور غیرمستقیم عمل کرده و نقش تسهیل‌گر دارند.



تقسیم بندی عوامل در جدول ۱ آمده است و در ادامه به نقش هر یک از عوامل پرداخته شده است.

جدول ۱. عوامل تسهیل‌گر و تأمین‌گر «امنیت تأمین نیازها»

عوامل تسهیل‌گر	عوامل تأمین‌گر
انتخاب صحیح همسر	استقلال و آزادی حاصل از ازدواج
نگرش توحیدی	امنیت اقتصادی
نگرش صحیح نسبت به ازدواج و زندگی زناشویی	فرزند
پذیرش نقش‌های محوله و ایفای صحیح نقش	تأمین نیازهای عاطفی
کفویت همسران	تأمین نیازهای جنسی
شناخت صحیح همسران نسبت به یک دیگر	همراهی، همدلی و همیاری همسران
درک و توجه همسران نسبت به یک دیگر	حامی و تکیه‌گاه بودن همسر
ویژگی‌های اخلاقی مثبت همسران	انس و صمیمیت همسران
خودخواهی و منیت نداشتن	اعتماد به یک دیگر
سبک زندگی خانوادگی و نحوه ی تربیت همسران	رشد و تکامل فردی
قناعت و شکرگزاری	امنیت اجتماعی حاصل از ازدواج
ثبات حاصل از ازدواج	تعامل خوب خانواده‌ها با همسران

عوامل تسهیل‌گر «امنیت تأمین نیازها»

انتخاب همسر بر اساس معیارهای درست و شناخت دقیق از انتظارات و ویژگی‌های خود و همسر، از طریق فراهم آوردن زمینه لازم برای پاسخ دادن همسران به انتظارات و نیازهای یکدیگر در زمینه‌های مختلف در امنیت تأمین نیازها نقش داشته است.

در پژوهش حاضر زنان، مصادیق مختلفی از نگرش توحیدی و تأثیر آن بر آرامش در زندگی زناشویی را بیان کرده‌اند. برخی از این مصادیق مانند توکل به خدا، راضی بودن به رضای الهی، اعتقادات و جهان‌بینی الهی در ایجاد آرامش فردی برای زنان نقش داشته است. برخی مصادیق نیز علاوه بر ایجاد آرامش فردی در آرامش‌بخشی به اعضای خانواده مؤثر بوده است. از جمله این مصادیق پای‌بندی به اخلاق به خاطر ایمان به خدا و عمل همسران به آموزه‌های دینی در زمینه تعامل با همسر بوده است که از طریق تأثیر بر نحوه تعاملات همسران در ایجاد امنیت تأمین نیازهای آنان نقش داشته است.

رعایت حلال و حرام توسط همسر نیز از طریق ایجاد احساس امنیت و اطمینان خاطر از مشروعیت شیوه تأمین نیازهای اقتصادی توسط همسر در آرامش بخشی به زن مؤثر بوده است. انجام کارهای منزل و وظایف همسری و مادری با نیت الهی، مصداق دیگری از نگرش توحیدی زنان بوده است که موجب تلاش و اهتمام زن برای تأمین نیازهای اعضای خانواده توأم با احساس رضایت و تحمل صبورانه دشواری ها و خشنودی از خدمتگزاری به آنان برای کسب رضای الهی شده و از این طریق در ایجاد آرامش برای زن و اعضای خانواده نقش داشته است.

نگرش صحیح زن نسبت به ازدواج و زندگی زناشویی از عواملی بوده است که از طریق تأثیر بر پذیرش نقش های محوله در زندگی زناشویی و در نتیجه تلاش برای انجام وظایف توأم با علاقه و احساس مثبت در امنیت تأمین نیازهای اعضای خانواده و آرامش بخشی به آنان مؤثر بوده است. هم چنین تصور و دیدگاه درست همسر نسبت به شخصیت و جایگاه زن در زندگی زناشویی، از طریق تأثیر بر نحوه تعامل همسر با زن و فراهم سازی زمینه ی لازم برای تأمین نیازهای او از جمله نیاز به رشد و ارتقاء روحی بر آرامش زنان مؤثر بوده است. پذیرش نقش همسری و وفق دادن خود با انتظارات آن و تلاش برای ایفای صحیح نقش و انجام وظایف مورد انتظار از طریق تأثیر بر تأمین نیازهای مختلف اعضای خانواده در آرامش آفرینی نقش داشته است. به عنوان نمونه تلاش همسر در زمینه مسئولیت اقتصادی او و تأمین هزینه های خانواده به احساس اطمینان خاطر و امنیت اعضای خانواده در زمینه تأمین نیازهای زیستی و در نتیجه آرامش آنان می انجامد.

یکی از عوامل مهم در تسهیل امنیت تأمین نیازهای همسران، کفویت و مشابهت آنان در ابعاد مختلف بوده است. به عنوان نمونه زنان مشابهت فکری و اعتقادی خود با همسر را موجب هم راستا بودن اهداف و برنامه های شخصی با برنامه های خانواده و در نتیجه تسهیل تحقق اهداف دانسته اند که می تواند از این طریق زمینه ساز رشد همسران در زندگی زناشویی و احساس امنیت آنان در تأمین نیاز به رشد و خود شکوفایی باشد. شناخت صحیح همسران نسبت به یکدیگر موجب شناخت بهتر آنان نسبت به انتظارات و نیازهای یکدیگر شده و شناخت بهتر نسبت به نیازها نقش مهمی در تأمین نیازهای هر یک از همسران توسط دیگری داشته است.



از عوامل بسیار اثرگذار بر امنیت تأمین نیازهای همسران توجه و اهمیت دادن آنان به علایق، خواسته‌ها، انتظارات و نظرات یکدیگر بوده که هر یک به نوعی در تأمین نیازها مؤثر بوده است. به عنوان نمونه توجه و اهمیت دادن همسران به خواسته‌های هم، موجب احساس امنیت آنها در تأمین خواسته‌هایشان توسط همسر و در نتیجه آرامش می‌شود. اهمیت دادن به نظرات یکدیگر از طریق مشورت همسران با هم زمینه لازم جهت تأمین نیاز هر یک از آنان به بیان افکار و عقاید خویش را فراهم می‌آورد. همچنین درک شدن همسران توسط یکدیگر و تعامل آن‌ها بر اساس درک شرایط، روحیات، ویژگی‌ها و حساسیت‌های یکدیگر موجب تأمین هر چه بهتر نیازها و خواسته‌های هر یک در زندگی زناشویی و در نتیجه آرامش آفرینی برای آنان بوده است.

ویژگی‌های اخلاقی مثبت همسر از طرق مختلف در امنیت تأمین نیازهای زنان نقش داشته است. به عنوان نمونه نجابت، پاکدامنی و وفاداری همسر، با ایجاد احساس اطمینان خاطر نسبت به تعهد همسر موجب احساس امنیت زن در زمینه تأمین نیاز او به تعلق خاطر و وابستگی به همسر شده است. صداقت همسران نیز موجب اعتماد متقابل به یک دیگر شده و با تأمین نیاز آنان به اعتماد کردن و مورد اعتماد واقع شدن به آرامش‌بخشی هرچه بیشترشان کمک کرده است. گذشتن همسران از منیت و خودخواهی و اولویت بخشیدن به مصالح خانواده، نقش سازنده‌ای در اتمام به تأمین نیازهای یک دیگر و فرزندان و در نتیجه احساس امنیت در تأمین نیازهای مختلف داشته است.

قناعت و راضی بودن همسران به داشته‌ها از طریق تعدیل احساس نیاز در زمینه‌های مختلف موجب دوری آن‌ها از زیاده‌خواهی و در نتیجه احساس کفایت و امنیت در تأمین نیازهای مختلف از جمله نیازهای مادی شده است. در واقع قناعت، کمیت احساس نیاز در همسران را تحت تأثیر قرار داده و با کاهش آن زمینه رضایت و ایجاد آرامش را برای آنان فراهم کرده است.

از بین رفتن دغدغه‌های دوران مجردی و به ثبات رسیدن با ازدواج، فضایی امن را برای پرداختن همسران به نیازهای مختلف خود و همسر و در نتیجه ایجاد احساس امنیت در تأمین نیازها ایجاد کرده است.

عوامل تأمین‌گر «امنیت تأمین‌نیزها»

استقلال و آزادی حاصل از ازدواج تأمین‌کننده‌ی نیاز زنان به خودمختاری و استقلال بوده است. رشد و تکامل فردی زنان در زندگی زناشویی تأمین‌کننده‌ی نیاز آن‌ها به خودشکوفایی مادی و معنوی بوده است. امنیت اقتصادی ایجادکننده‌ی احساس امنیت در تأمین نیازهای زیستی اعضای خانواده بوده است.

وجود فرزند و پرورش او تأمین‌کننده‌ی نیاز زنان به مهرورزی بوده است. برخی زنان فرزندپروری را موجب رشد و کمال خود بیان کرده‌اند که از این رو می‌توان آن را تأمین‌کننده‌ی نیاز زنان به رشد و خودشکوفایی معنوی نیز دانست. سلامت و موفقیت فرزندان نیز تأمین‌کننده‌ی نیازهای آنان بوده است و از طریق ایجاد احساس آرامش برای فرزندان در ایجاد و افزایش آرامش برای زنان نقش داشته است.

ابراز محبت و توجه عاطفی، احترام گذاشتن، تعریف و تمجید، قدردانی و تشکر تأمین‌کننده‌ی نیازهای عاطفی زنان از قبیل نیاز به محبت، تعلق خاطر و احترام بوده است. همچنین امنیت تأمین نیازهای جنسی همسران در خانواده از عوامل آرامش‌بخشی ازدواج بوده است. همدلی و همیاری همسران با یکدیگر نیز نیاز به مهرطلبی و مهرورزی در آنان را تأمین کرده است و در ایجاد آرامش برای زنان نقش مؤثری داشته است.

حامی و تکیه‌گاه بودن همسر از طریق تأمین نیاز زنان به تعلق خاطر و وابستگی موجب آرامش زنان شده است. آرامش‌بخشی زنان به همسر و فرزندان نیز تأمین‌کننده‌ی نیاز زنان به عشق‌ورزی و خدمت به دیگران و نیز احساس سودمندی بوده است. همچنین آرامش ایجاد شده برای اعضای خانواده بر افزایش آرامش زنان اثر داشته است. صمیمیت همسران از طریق امنیت تأمین نیاز آنان به پیوندجویی در ایجاد آرامش برای آنان نقش داشته است. انس همسران با یکدیگر نیز موجب تأمین نیاز آنان به مونس و همدم شده است.

اعتماد متقابل همسران به یکدیگر تأمین‌کننده‌ی نیاز آنان به اعتماد کردن و مورد اعتماد واقع شدن بوده است.

همچنین امنیت اجتماعی حاصل از ازدواج تأمین‌کننده‌ی نیاز زنان به احساس امنیت در اجتماع بوده و از عوامل آرامش‌بخشی ازدواج بیان شده است.



تعامل خوب خانواده‌ها با همسران از طریق ایجاد احساس امنیت در تأمین نیاز آن‌ها به روابط متقابل با دیگران آرامش آفرین بوده است.

در مجموع با توجه به آنچه درباره عوامل مختلف احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی بیان شد می‌توان گفت از آنجا که بر اساس پژوهش حاضر عامل اصلی آرامش آفرینی در زندگی زناشویی «امنیت تأمین نیازها» است، برای ایجاد و افزایش آرامش در خانواده توجه به چند نکته ضروری است:

– اولاً برای ایجاد آرامش در خانواده لازم است نیازهای همه ی اعضای خانواده در بستر خانواده تأمین شود. بنابراین همسران که با تولد فرزندان، عهده‌دار نقش جدید والدین نیز می‌شوند باید اهتمام ویژه‌ای به شناخت ویژگی‌ها و نیازهای یکدیگر و فرزندان خود، که برحسب تمایزاتی از قبیل جنس، سن، خصوصیات شخصیتی و اخلاقی، جایگاه و نقش در خانواده متفاوت است، داشته باشند تا از طریق شناخت هر چه بهتر بتوانند زمینه لازم را برای تأمین نیازهای یکدیگر و فرزندان در فضای امن خانواده فراهم نموده و در نتیجه آرامش ایجاد شده برای همه اعضای خانواده در پرتوی تأمین نیازهایشان، به آرامش برسند. زیرا در فرهنگ دینی خانواده مرکب از اجزای پراکنده ای که در کنار هم آمده باشند نیست، بلکه جمع یگانه و پایداری در پرتوی مودت و رحمت است و بر این اساس احساس آرامش هر یک از اعضای خانواده مستقل از دیگری نبوده و وابسته به احساس آرامش سایر اعضای خانواده است.

– ثانیاً برای ایجاد آرامش در خانواده لازم است خانواده تأمین کننده همه نیازهایی باشد که انتظار می رود در خانواده تأمین شود. بنابراین توجه همسران به ابعاد مختلف نیازهای یک دیگر و فرزندان و تلاش برای بسترسازی مناسب برای تأمین همه جانبه‌ی نیازهای اعضای خانواده اهمیت ویژه‌ای دارد. در این راستا همسران باید ابعاد مختلف وجودی اعضای خانواده و تفاوت نیازها و انتظارات آنان را در نظر بگیرند تا تأمین برخی نیازها با کم‌توجهی و اختلال مواجه نشود و همه ی اعضا در سایه تأمین همه نیازهایشان در بستر خانواده احساس آرامش کنند.

– ثالثاً برای ایجاد آرامش در خانواده لازم است تأمین نیازهای اعضای خانواده توأم با احساس امنیت و اطمینان خاطر باشد. به بیانی دیگر، اعضای خانواده نسبت به تأمین نیازهایشان در خانواده آسودگی خیال داشته باشند و با احساس عدم ثبات و امنیت در این زمینه مواجه نشوند. بنابراین نگرش و عملکرد همسران و فرزندان باید به گونه‌ای باشد که همواره ایجادکننده احساس امنیت و اطمینان خاطر برای اعضای خانواده در زمینه تأمین نیازهایشان باشد.

منابع

- ابوالمعالی، خدیجه (۱۳۹۱). پژوهش کیفی از نظریه تا عمل، تهران، علم.
- استراس، آنسلم، و جولیت کوربین (۱۳۸۵). اصول روش تحقیق کیفی: نظریه مبنایی، رویه‌ها و شیوه‌ها، (بیوک محمدی)، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- امانی، حدیثه (۱۳۹۰). «نقش زن در آرامش خانواده»، پژوهش نامه اسلامی زنان و خانواده، شماره ۹: ۸۳-۶۱.
- ایپکچی، مریم (۱۳۹۰)، بررسی احکام آرامش بخش قرآن در حیطه نظام خانواده، کارشناسی ارشد، (به راهنمایی دکتر ناهید مشایی). دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده الهیات و معارف اسلامی.
- سلطان محمدی، فاطمه (۱۳۹۱). «بازخوانی اصول و مبانی لازم در تحکیم بنیان خانواده با رویکردی بر آموزه‌های قرآنی»، کتاب مجموعه مقالات اندیشه‌های راهبردی، زن و خانواده: ۱۱۲۴-۱۰۹۳. تهران، پیام عدالت.
- طاهرزاده، اصغر (۱۳۸۷). زن آنگونه که باید باشد، اصفهان، لب المیزان.
- فلیک، اووه (۱۳۸۷). درآمدی بر تحقیق کیفی، (هادی جلیلی)، تهران، نی.
- محمدپور، احمد (۱۳۹۰). روش تحقیق کیفی ضد روش، جلد اول، تهران، جامعه‌شناسان.
- محمدی، بیوک (۱۳۸۷). درآمدی بر روش تحقیق کیفی، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۶۳). تفسیر نمونه، جلد شانزدهم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.



نقیبی، سید ابوالقاسم و زری زمانی (۱۳۹۰). «نقش وفاداری در اعتمادآفرینی و راهبردهای توسعه آن در نهاد خانواده با رویکرد به آیات و روایات»، *مطالعات راهبردی زنان*، ۵۲: ۵۳-۷.

هداوندی، محبوبه (۱۳۸۶)، بررسی عوامل موثر بر ایجاد آرامش در خانواده و رضایت از زندگی خانوادگی، کارشناسی ارشد، (به راهنمایی دکتر مریم ولی‌لو). دانشگاه آزاد اسلامی (تهران مرکزی)، دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی.