فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۹، شماره ۲۲، زمستان ۱۴۰۲

واکاوی معنا و راهبردهای آرامش بخشی در خانواده مبتنی بر تجارب زوجین رضایتمند

شقایق ربیع حاذقی[۱]

چکیده

ازدواج، یکی از اساسی‌ترین موضوعات موجود در جامعه است و درصورتی‌که توأم با رضایت زوجین باشد، می‌تواند باعث تعالی و آرامش خانواده و دستیابی به اهداف والا شود. رضایت زناشویی یکی از عوامل مهمی است که باید جدی گرفته شود و در سنجش یک ازدواج نقش بسزایی دارد و عوامل متعددی در حصول آن دخیل هستند. مقوله‌ی آرامش و رضایتمندی زناشویی را به‌نوعی می‌توان هم علت و هم معلول یکدیگر دانست زیرا حصول هریک، وابسته به وجود دیگری است. اگر آرامش بر زندگی زناشویی حکم‌فرما باشد، زوجین از زندگی مشترک خود رضایت دارند و همین امر زمینه‌ساز تربیت فرزندانی سالم و سپس جامعه‌ای سالم خواهد بود؛ بنابراین بررسی معنا و راهبردهای کسب آرامش در خانواده امری حائز اهمیت است و هدف این پژوهش را تشکیل می‌دهد. این پژوهش، از نوع کیفی است و به روش پدیدارشناسی انجام‌گرفته است. مشارکت‌کنندگان این پژوهش را ۹ خانم با دامنه سنی ۲۴ تا ۵۰ سال و میانگین ۳۷ سال، که حداقل مدت شروع زندگی مشترک آن‌ها ۲ سال و حداکثر آن ۳۰ سال بود تشکیل دادند که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند گزینش شدند. همچنین دامنه تحصیلات مشارکت‌کنندگان از فوق‌دیپلم تا دکتری گسترش داشت. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از مصاحبه نیمه ساختاریافته صورت گرفت و صوت مصاحبه‌ها کاملاً مکتوب شد. روش تجزیه‌وتحلیل داده‌ها در این پژوهش، تحلیل مضمون بود. در فرآیند تحلیل یافته‌ها، ۳۹ کدباز، ۹ مضمون فرعی، ۴ مضمون اصلی و یک مضمون هسته‌ای حاصل شد. طبق نتایج حاصل از این پژوهش، معنای آرامش در سه حیطه‌ی نقاط قوت موجود در زندگی مشترک، پایبندی به ارزش‌ها و اعتقادات شخصی و رعایت اصول اخلاقی در ارتباط با دیگران به دست آمد؛ همچنین راهبردهای آرامش بخشی نیز به شش بخش تقسیم‌شده‌اند که عبارت‌اند از: راهبردهای شخصی متمرکز بر ایجاد آرامش در ارتباط با همسر، راهبردهای انجام‌شده توسط زوجین برای بهبود زندگی مشترک، راهبردهای مرتبط با افزایش احساس ارزشمندی درونی، راهبردهای معنوی به وجود آورنده آرامش، راهبردهای متمرکز بر ایجاد صمیمیت سالم با دیگران و راهبردهای مرتبط با ایجاد مرز در ارتباط با دیگران. مطالعه‌ی این پژوهش به افرادی که خواهان تشکیل خانواده‌ای موفق و سرشار از آرامش هستند کمک‌های فراوانی می‌کند.

واژگان کلیدی: آرامش، زوجین رضایت‌مند

[۱] دانشجوی کارشناسی ارشد مشاور خانواده، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

مقدمه

رابطه زناشویی یکی از مهم‌ترین و محوری‌ترین موضوعات موردتوجه جامعه انسانی است، و اولین تعهد عاطفی و حقوقی است که افراد در بزرگ‌سالی می‌پذیرند (فولادی، ۱۳۹۳). وجود یک ازدواج همراه با رضایت، محل تبادل احساسات و عواطف خوشایند بین زوجین بوده که زمینه‌ساز حرکت خانواده به سمت اهداف متعالی تشکیل آن ازجمله ایجاد آرامش و تحقق آن بین همسران است (مهدوی فر، یداله پور و حسن زاده، ۱۳۹۶). از اهداف ازدواج در قرآن، به آرامش بخشی و ایجاد طمأنینه در سایه آن اشاره‌شده است[1] زیرا خانواده، هسته مرکزی جامعه است و شکل‌گیری جامعه از آن آغاز می‌شود، بر این اساس وجود آرامش در خانواده از اساسی‌ترین نیازهای یک جامعه سالم است.

آرامش ازنظر لغوی به معنای حالتی توأم با آسودگی و ثبات، طمأنینه و راحتی فکر در زندگی است (دهخدا، ۱۳۷۷). همچنین طبق نظر کرسینی[2] (۱۹۹۹)، آرامش روانی، حالتی است که در آن تنش، تعارض، احساسات ناخوشایند مثل ترس و اضطراب کم است (نعمتی، احمدی و ناروئی نصرتی، ۱۳۹۶) و حاصل تأمین نیازهای روانی و طبیعی انسان می‌باشد (مسلمی، ۱۳۹۹). لذا این مفهوم حقیقت مطلوبی است که اسلام به آن با تعابیر مختلف، توجه ویژه‌ای کرده است[3] که البته درزمینه رابطه زن و مرد، صرفاً مختص بعد جنسی نیست و جوانب ادراکی و روحی انسان را نیز در برمی‌گیرد (روشنی، باستانی، غروی نائینی، ۱۳۹۵). همچنین به عقیده ویکتور و مارشال (۲۰۰۳)، آرامش، نیازی فطری است که انسان را جهت نیل به زندگی متعادل و حرکت در جهت کمال سوق می‌دهد. بعلاوه، آرامش باعث بهره‌مندی انسان از سلامت جسمانی و روانی خواهد شد و موفقیت، پیشرفت و انگیزه در کار و تحصیل را به ارمغان خواهد آورد (علیزاده و یاری دهنوی، ۱۴۰۰). همچنین آرامش، شاخصه‌ای که وابسته به توانمندی انسان در تسلط بر خود و بهره‌مندی از تدابیر فردی است و علاوه بر این، آرامش روانی به‌منزله‌ی حالتی است که در آن فرد ازنظر برخورداری از نشاط، اعتمادبه‌نفس و... وضعیتی آرمیده و سرشار از اطمینان خاطر دارد (اخوان ارمکی و نعلچی، ۱۳۹۳).

خالی از لطف نیست که اشاره‌کنیم آرامش روانی، بیشترین ارتباط را با مفهوم بهداشت روانی دارد که نه‌تنها بیانگر عدم بیماری است، بلکه مشخصه‌ی وجود خصایص مثبتی مانند پذیرش خود، یکپارچگی شخصیت و خودمختاری است (وولف، ۱۳۸۶). سی وارد و کک (۱۳۸۱) نیز معتقدند که آرامش ارتباط بسیار زیادی با نگرش‌های مذهبی و دینی دارد؛ بدین ترتیب که هرچه مرتبه دین‌داری افزایش یابد، میزان بهره‌مندی انسان از آرامش هم بیشتر خواهد شد. علاوه بر این افسردگی، اضطراب و تنش که از بیماری‌های فراگیر دوران معاصر است و باعث دگرگونی در ساختار شخصیت انسان شده و قدرت سازگاری او را با خود و جامعه به‌طور عجیبی کاهش می‌دهد و حتی موجب اختلال در ساختار تفکر و عواطف و احساسات افراد می‌شود، از طریق وجود آرام انسان و روش‌های ایجاد آرامش به‌طور محسوسی کاهش می‌یابد (کلاینین یوباس، نوانگ او، سوزانه یو و لاو[4]، ۲۰۱۵). زیرا انسان برای زندگی به آرامش، به‌عنوان یک نیاز مهم و حیاتی احتیاج دارد (محمودآبادی، خواجه پور بنادکی، زارع زردینی، ۲۰۲۲) و استعدادهای انسان نیز در بستر آرامش شکوفا می‌شوند و انسان‌ها بدون آرامش روانی، تحلیل رفته و ناتوان می‌شوند؛ علاوه بر این آرامش روانی باعث خلاقیت و شادی انسان می‌شود که در صورت فقدان آن، زندگی لذت بخشی وجود ندارد (مسلمی، ۱۳۹۹). لذا یکی از کارکردهای اساسی خانواده اعطای آرامش است و در صورت وجود هرگونه اخلال در آن، همه اعضای خانواده تحت تأثیر قرار می‌گیرند و کاهش میزان رضایت زناشویی، سازگاری و تعاملات مناسب اعضای خانواده را در پی دارد (روشنی، باستانی و غروی نائینی، ۱۳۹۹). علاوه بر این، آرامش و رضایت زناشویی ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند و روش‌های آرامش بخشی و ایجاد رضایت در زندگی مشترک همپوشانی بسیاری با یکدیگر دارند؛ همچنین رضایت زناشویی با سلامت روانی زوجین نیز مرتبط است و یکی از بخش‌های مهم زندگی زناشویی است (قمری، خانی، دخت و ملالو، ۲۰۱۳). لازم به ذکر است که

---

[1] سوره روم آیه ۲۱

[2] Corsini, R.J

[3] برای مثال در سوره رعد، آیه ۲۸ و سوره فتح، آیه ۴

[4] Klainin-Yobas, P, Nuang Oo, W, Suzanne Yew, P.Y, Lau, Y

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

رضایت زوجین از زندگی مشترکشان یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت جامعه است (وینچ[1]، ۲۰۰۰) و این رضایت، متأثر از عوامل گوناگونی مانند میزان تحصیلات، مذهب و عوامل معنوی، اوضاع اقتصادی، عوامل اجتماعی و میزان جذابیت فیزیکی می‌باشد (خانی و آقایی، ۱۴۰۰). همچنین ازدواج باثبات و توأم با رضایت، پیامدهای مثبت بسیاری همانند رشد اعضا و سلامت روانی آن‌ها را در پی خواهد داشت (نظامی، امیری مجد، قمری و اسدی، ۱۴۰۲). به عقیده ماریا فاطیما و اسیر امجد (۲۰۲۰)، عواملی مانند توافق، اعتماد، برقراری ارتباط مؤثر با همسر و خانواده‌های مبدأ و همچنین وجود شباهت در ابعاد مذهبی در برخورداری از ازدواجی شاد و باثبات دخیل هستند. بعلاوه، وجود رضایت زناشویی با بهزیستی زوجین در ارتباط است (بهرامی، نظری و زهراکار، ۱۳۹۳).

نظریات فراوانی به موضوع ازدواج، مسائل زناشویی و جوانب گوناگون زندگی پرداخته‌اند اما هیچ‌یک از آن‌ها مفهوم آرامش را در زندگی زناشویی و خصوصاً در زوجین رضایتمند بررسی نکرده‌اند و عموماً پژوهش‌ها، تأثیر عوامل روان‌شناختی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، مذهبی و تعاملی را بر زندگی زناشویی مطالعه و بررسی کرده‌اند. به‌طور مثال طبق پژوهش شاهنده (۲۰۲۲)، کسب آرامش یکی از دغدغه‌ها و نیازهای اساسی انسان است و آرامش حقیقی از طریق ذکر خداوند به دست می‌آید و افرادی که از یاد خدا غافل می‌شوند و از او فاصله می‌گیرند، معمولاً دچار اضطراب هستند. همچنین ازآنجایی‌که دین باعث ارتقاء سطح کیفی زندگی افراد می‌شود، یکی از مصادیق کسب شکوفایی شخصیتی که از مجرای دین به دست می‌آید، کسب آرامش روحی و روانی است (بهشتی، ادریسی، صائینی و مرادی زنجانی، ۲۰۲۲). علاوه بر این، ساجدی و زاهد زاهدانی (۲۰۱۹)، در تحقیق خود نشان دادند که همکاری و همدلی اعضای خانواده اگر بر اساس باورهای خدامحور باشد، باعث آرامش کامل و اگر بر اساس باورهای ثروت محور باشد، آرامش نسبی را در خانواده به ارمغان می‌آورد؛ فقدان همکاری و هم‌فکری و همدلی نیز موجب فضایی ناآرام در خانواده می‌شود

درنتیجه با توجه به اینکه تولید و توسعه در ابعاد مختلف نسلی، فرهنگی، اجتماعی و حتی تاریخی و همچنین ایجاد آرامش شخصی و اجتماعی، دو کارکرد مهم ازدواج است (اسمعیلی، ۱۳۹۳) و یکی از عوامل ایجادکننده‌ی رضایت زناشویی تحقق کارکردهای ازدواج بوده که مطابق آیات قرآن کریم از مهم‌ترین اهداف ازدواج و تشکیل خانواده محسوب می‌شود، بنابراین پرداختن به تأثیر و تاثرات دو مقوله مهم آرامش و رضایت در زندگی زناشویی، امری مهم و تأثیرگذار است زیرا رضایت زناشویی دیدگاه لذت‌بخش و مثبت زوجین در ارتباط با فرزندان، رابطه جنسی، مسائل مالی و شخصیتی و نحوه حل تعارض است (سعیدی، محمد زاده ابراهیمی و سلیمانیان، ۲۰۲۰) و نارضایتی از زندگی زناشویی و دوری عاطفی همسران از یکدیگر حاکی از عدم دستیابی به این هدف مهم ازدواج در بسیاری از خانواده‌ها یعنی ایجاد و کسب آرامش است. بعلاوه، به دلیل اینکه انسان توانایی رشد و تغییر را دارد و مجبور نیست راکد بماند و همچنین کسب آرامش، مقوله‌ای قابل یادگیری است (اخوان ارمکی و نعلچی، ۱۳۹۳)، بنابراین پرداختن به معنا و راهبردهای تحقق آن در زندگی زناشویی می‌تواند گامی مؤثر در جهت رشد و ایجاد رضایت در خانواده‌ها باشد.

براین اساس با توجه به اینکه آرامش یکی از نیازهای اساسی و فطری بشر است و ثبات، آسودگی، فقدان نگرانی و اضطراب را در پی دارد، واکاوی عقاید زوجین رضایتمند در مورد آرامش و روش‌های به‌کاربرده برای کسب آن توسط این زوجین می‌تواند باعث افزایش آگاهی افراد از راهبردهای شایسته‌ای که به افزایش آسایش و آرامش آن‌ها در زندگی مشترکشان می‌انجامد، شود و کیفیت زندگی زناشویی و سلامت روانی خود و فرزندانشان را افزایش دهد. علاوه بر این، با توجه به نقش مهم زنان در تحقق آرامش و امنیت خانواده و نیز نقش تربیتی آنان، فراهم کردن زمینه ایجاد آن در میان این قشر از جامعه بسیار مهم است؛ ازاین‌رو با توجه به مطالب ذکرشده، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال بود که معنای آرامش و راهبردهای کسب و ایجاد آن بر اساس دیدگاه زوجین رضایتمند کدام‌اند؟

[1] Winch, R.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

روش

این پژوهش، از نوع کیفی است و به روش پدیدارشناسی انجام‌گرفته است. جمعیت موردمطالعه این پژوهش نیز، عبارت است از مشارکت‌کنندگان پژوهش که از بین زوجین رضایتمند شهر تهران در بازه‌ی زمانی خردادماه تا شهریورماه سال ۱۴۰۲ با آن‌ها مصاحبه شد. در این پژوهش نمونه‌ها از میان دوستان و چند تن از اقوام گزینش شدند. همچنین نمونه‌گیری این پژوهش تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به این صورت که تا زمان کسب داده‌های تکراری، نمونه‌گیری ادامه یافت. به همین دلیل است که در ابتدای تحقیقات کیفی امکان پیش‌بینی تعداد دقیق مشارکت‌کنندگان وجود ندارد. در انجام این پژوهش نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و البته در دسترس انجام‌شده است. به این معنی که خانم‌هایی که اذعان داشتند از زندگی زناشویی‌شان احساس رضایت می‌کنند انتخاب شدند و پرسشنامه زناشویی انریچ در اختیارشان قرار گرفت؛ سپس خانم‌هایی که در این پرسشنامه نمره متوسط و بالاتر را کسب کرده بودند، جهت ورود به پژوهش و آغاز مطالعه گزینش شدند. پس از گزینش نهایی، اطلاعات لازم درزمینهٔ مشخصات پژوهشگر و هدف از انجام تحقیق به مشارکت‌کنندگان ارائه گردید و هماهنگی‌های لازم جهت تعیین نوع مصاحبه(حضوری یا تلفنی) با توجه به شرایط آن‌ها انجام گرفت و مکان و زمان انجام مصاحبه تعیین شد. قبل از انجام مصاحبه، موارد اخلاقی ازجمله رعایت اصل رازداری و استفاده از نام مستعار در پیاده‌سازی صوت مصاحبه به‌صورت متن و همچنین هدف پژوهش، برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد و حق کناره‌گیری مشارکت‌کنندگان از پژوهش در زمان دلخواه برایشان در نظر گرفته شد. همچنین به اطلاع آن‌ها رسانده شد که هیچ اطلاعاتی از آن‌ها طی فرآیند تحقیق منتشر نمی‌شود و هویت آن‌ها فاش نخواهد شد. به آن‌ها اطمینان خاطر داده شد که سؤالات مصاحبه منشأ کنجکاوی نداشته و صرفاً در راستای دستیابی به اهداف تحقیق است. صوت مصاحبه با کسب اجازه از مشارکت‌کنندگان ضبط شد و سپس مصاحبه‌ها بر روی کاغذ پیاده‌سازی شدند و سپس تحلیل و کدگذاری شدند. در این پژوهش از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد. این نوع مصاحبه منعطف و عمیق است و ازاین‌جهت مناسب استفاده در پژوهش‌های کیفی است (خنیفر و مسلمی، ۱۴۰۱). مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته با تعدادی سؤال باز و کلی شروع می‌شوند و سؤالات بعدی بر اساس روند مصاحبه و پاسخ‌هایی که مصاحبه‌شوندگان ارائه می‌دهند پرسیده می‌شوند. مصاحبه‌های انجام‌شده در این پژوهش تقریباً ۲۵ الی ۴۵ دقیقه(به‌طور میانگین ۳۵ دقیقه)، طول کشید و در طی انجام آن‌ها، تمرکز بر پاسخگویی به سؤالات پژوهش و نیل به اهداف تحقیق بود.ازآنجایی‌که پژوهش، توصیفی بود و برای اینکه اپوخه[1](تعلیق پیش‌فرض‌ها)، رعایت شود، سؤالات حتی‌الامکان بدون سوگیری مطرح شدند. همچنین سؤالات در کمال احترام پرسیده شد و به نظرات و حریم شخصی مشارکت‌کنندگان نیز احترام گذاشته شد. مصاحبه‌ها تا زمانی که یافته‌ی جدیدی حاصل نشد ادامه پیدا کرد و پس از اشباع نظری، یک مصاحبه تأییدی نیز جهت کسب اطمینان انجام شد و سپس فرآیند پیاده‌سازی متن مصاحبه‌ها و تجزیه‌وتحلیل داده‌ها انجام گرفت.

در این پژوهش از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد و پژوهشگر تعدادی سؤال کلی را مطرح کرده و مصاحبه را با آن‌ها شروع می‌کند؛ به‌تدریج و در فرآیند پاسخگویی به سؤالات توسط مشارکت‌کننده، سؤالات جزئی‌تر مطرح خواهند شد و مصاحبه‌گر می‌تواند درصورت نیاز و جهت کسب پاسخ‌های دقیق‌تر، سؤالات بیشتری نیز بپرسد؛ این انعطاف‌پذیری باعث کسب یافته‌های عمیق خواهد شد. مصاحبه‌ی انجام‌شده در این پژوهش نیز با سؤالاتی مانند: «از زندگی زناشویی‌تون احساس رضایت می‌کنید؟ لطفاً کمی درموردش صحبت کنید.»، «رضایت رو در چه چیزهایی می‌بینید؟(مخصوصاً در زندگی زناشویی)»، « آرامش در زندگی مشترک ازنظر شما چی هست و اون رو در چه چیزهایی می‌بینید؟» شروع شد و متناسب با پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان سؤالات دیگری نیز پرسیده شد. لازم به ذکر است که قبل از شروع مصاحبه‌های اصلی، دو مصاحبه پایلوت نیز جهت اطمینان از صحت طراحی سؤالات و نحوه پرسش آن‌ها از مصاحبه‌شوندگان و همچنین غنی بودن پاسخ‌های حاصله از سؤالات انجام گرفت. مصاحبه‌ها بااطلاع قبلی و در زمان از پیش تعیین‌شده انجام گرفت.

[1] Epiche

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

پس از حصول اطمینان از اشباع داده‌ها و انجام مصاحبه تأییدی برای کدگذاری و تحلیل داده‌ها با روش تحلیل مضمون، از روش شش مرحله‌ای براون و کلارک[1] (۲۰۰۶)، استفاده شد. در مرحله آشنایی[2]، صوت‌های ضبط‌شده، روی کاغذ پیاده‌سازی شد. سپس در مرحله کدگذاری [3]جملاتی که بار معنایی داشتند، به‌صورت باز کدگذاری شدند. در مرحله سوم که همان جستجوی[4] مضامین است، پس‌ازاینکه کدگذاری جملات انجام شد، کدهایی که مشابه بودند در دسته‌ای کلی‌تر قرار گرفتند و به این صورت مضامین (تم‌ها) تولید شدند. در مرحله بعدی، قبل از اینکه مضامین جدیدی تولید شوند، کدها مجدداً بررسی شدند. در مرحله پنجم، مضامین نام‌گذاری شدند و برای آن‌ها عنوانی انتخاب شد که مناسب و شفاف باشد. در مرحله پایانی، گزارش نهایی نوشته شد و جدولی شامل مضامین فرعی، اصلی و هسته‌ای ترسیم شد. به‌منظور اینکه قابلیت تعمیم نتایج به سایر موقعیت‌ها وجود داشته باشد، در انتخاب مشارکت‌کنندگان این اصل در نظر گرفته شد که همه افراد متعلق به یک طبقه نباشند و در طبقات اجتماعی، جنسی و اقتصادی قرار داشته باشند.

یافته‌ها

مطابق جدول ۱، با ۹ خانم با دامنه سنی ۲۴ تا ۵۰ سال و میانگین ۳۷ سال، مصاحبه نیمه ساختاریافته انجام گرفت. حداقل مدت شروع زندگی مشترک آن‌ها ۲ سال و حداکثر آن ۳۰ سال بود. همچنین دامنه تحصیلات مشارکت‌کنندگان از فوق‌دیپلم تا دکتری گسترش داشت.

جدول ۱: اطلاعات جمعیت شناختی مشارکت‌کنندگان

کد	سن	مدت ازدواج	نمره در پرسشنامه انریچ	تحصیلات
۱	۲۶	۴ سال	۴۵۱	**فوق‌لیسانس**
۲	۴۰	۱۲ سال	۴۴۵	**فوق‌لیسانس**
۳	۳۹	۱۸ سال	۳۶۱	**فوق‌لیسانس**
۴	۲۴	۲ سال	۴۵۰	**فوق‌لیسانس**
۵	۲۵	۵ سال	۳۵۱	**لیسانس**
۶	۵۰	۳۰ سال	۳۵۰	**لیسانس**
۷	۲۷	۶ سال	۴۴۰	**لیسانس**
۸	۳۴	۷ سال	۳۳۰	**دکتری**
۹	۳۱	۹ سال	۲۶۱	**فوق‌دیپلم**

پس از اشباع نظری داده‌ها در فرآیند مصاحبه و تحلیل آن، در تحلیل مصاحبه ۳۹ کدباز، ۲۲ مضمون فرعی، ۱۰ مضمون اصلی و دو مضمون هسته‌ای حاصل شد. یافته‌ها در جدول شماره ۲ قابل‌مشاهده است.

جدول ۲. مضامین استخراج‌شده از تجارب مشارکت‌کنندگان در زمینه‌ی معنای آرامش

گزاره	مضمون فرعی	مضمون اصلی	مضمون هسته‌ای

[1] Braun & Clarke
[2] Familiarization
[3] Coding
[4] Searching

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

کد ۳: آرامش یعنی من بدونم همسرم آدم خوبیه، میتونم بهش افتخار کنم، رفتارهاش خجالت زدم نمیکنه و خوش طینته. **کد ۱:** همسر من ذاتا آدم امنی هست یعنی میتونم راحت همه حرفم روبهش بزنم بدون اینکه از واکنشش بترسم. این ازنظر من یعنی آرامش.	بهره‌مندی همسر از خصایص مثبت	وجود نقاط قوت در زندگی زناشویی	**آرامش از دیدگاه زوجین رضایت‌مند**
کد ۲: آرامش یعنی آدم خیالش راحت باشه که چیزی قرار نیست زندگیت رو بهم بزنه و تو میتونی باوجود همه مسائل و مشکلات، ریتم زندگیت رو داشته باشی.	وجود ثبات در زندگی زناشویی		
کد ۴: برای من آرامش یعنی اینکه بدونم فرد مفید و به‌دردبخوری هستم نه اینکه هیچ کارآیی نداشته باشم. **کد ۸:** آرامش درونی یعنی من همیشه و تحت هر شرایطی باارزش هستم حتی باوجود همه نقص‌ها و اشتباهاتم.	بهره‌مندی از احساس مفید بودن و ارزشمندی	بهره‌مندی ازعزت‌نفس	
کد ۵: وقتی من می دونم هر مشکلی که پیش بیاد بالاخره میتونم از پسش بر بیام و یجوری حلش کنم، آرامش می‌گیرم. چون می دونم مو ضوع غیرقابل‌حلی قرار نیست پیش بیاد و اگر هم پیش بیاد میتونم بپذیرمش.	آسودگی خیال نسبت به توانمندی در مدیریت امور و مشکلات		

گزاره	مضامین فرعی	مضامین اصلی	مضمون هسته‌ای
کد ۷: اینکه من سعی می‌کنم حق کسی رو ضایع نکنم و به کسی هم این اجازه رو نمیدم، یعنی آرامش. **کد ۶:** برای من آرامش یعنی اینکه من هیچوقت و تحت هیچ شرایطی دل کسی رو نشکنم؛ این یعنی من آرامش دارم.	رعایت اصول اخلاقی در ارتباط با دیگران	اخلاق‌مداری در برقراری ارتباط با دیگران	

جدول ۲-۲: مضامین استخراج‌شده از تجارب مشارکت‌کنندگان درزمینه‌ی راهبردهای کسب رضایت‌مندی زناشویی

گزاره	مضامین فرعی	مضامین اصلی	مضمون هسته‌ای
کد۴: من و همسرم توی کارهای مختلف به همدیگه کمک می‌کنیم یعنی نمیزاریم همه فشارها روی یک نفر بیفته بخاطر همینم هست که آرامش داریم.	وجود همکاری بین زوجین و تقسیم صحیح وظایف	پرورش مهارت های غنی سازی زندگی زناشویی	**راهبرد های کسب رضایتمندی زناشویی**

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

کد ۱: قطعا زندگی مسئولیت های زیادی داره و اگر قرار باشه تنهایی انجامشون بدی خیلی سخت و طاقت فرساست. برای همین اینکه وظایف و مسئولیت‌ها بین همسران تقسیم بشه خیلی آرامش‌بخش هست.

کد ۲: یکی از چیزهایی که باعث میشه من آرامش داشته باشم اینه که همسرم توی تربیت پسرمون بهم کمک میکنه و همه وظایف رو روی دوش من نمیندازه.

گزاره	مضامین فرعی	مضامین اصلی	مضمون هسته‌ای
کد ۵: من یاد گرفتم که به هیچ‌وجه نباید همسر وزندگی مشترکم رو با دیگران مقایسه کنم چون این کار شدیداً اذیتم میکنه و آرامشم رو ازبین می‌بره.	تلاش برای پرورش نقاط قوت در زندگی مشترک	پرورش مهارت های غنی سازی زندگی زناشویی	**راهبردهای کسب رضایتمندی زناشویی**
کد ۳: من از وقتی شاغل شدم آرامشم حتی در ارتباط با همسرم خیلی بیشتر شد به همین خاطر آرامش همسرم هم بیشتر شد چون استقلال مالی واقعا لذت‌بخش هست.			
کد ۲: صاحب‌خانه شدن باعث شده واقعا آرامش ما بالا بره چون دیگه استرس اجاره خونه و تعویض خونه رو نداریم. قبلا این چیزا من و همسرم رو اذیت می‌کرد و حتی باعث می‌شد باهم دعوامون بشه.			
کد ۷: یکی از عواملی که خیلی روی آرامش ما توی زندگی مشترک اثرگذار هست، نحوه ارتباط با خانواده همسر هست. هرچقدر بهشون احترام بزاری، توجه کنی و حواست بهشون باشه، همسرت خوشحال‌تر میشه و آرامش می‌آید توی زندگی.	مهارت در ارتباط با خانواده همسر		

گزاره	مضامین فرعی	مضامین اصلی	مضمون هسته‌ای
کد ۱: من وقتی مشکلی با خانواده همسرم پیدا می‌کنم، سعی می‌کنم به همسرم غر نزنم و بپذیرم که رفتار خانواده‌ی ایشون در کنترل‌شون نبوده که بخواد بخاطر شون پا سخگو با شه و م شکلم رو با خود شون حل می‌کنم؛ این خیلی کمک میکنه که دعوا و جدال پیش نیاد.	مهارت در ارتباط با خانواده همسر	پرورش مهارت های غنی‌سازی زندگی زناشویی	**راهبردهای کسب رضایتمندی زناشویی**
کد ۳: یکی از مواردی که کمک میکنه آرامش دا شته با شیم اینه که دعوا هامون رو کِش نمیدیم و نمیزاریم طولانی ب شه و سعی می‌کنیم سریع‌تر حل‌وفصلش کنیم.	وجود مهارت های حل مسئله در زندگی مشترک		
کد ۲: اینکه خیالمون راحته بعد از همه‌ی تعارضات و اختلاف‌نظرها بازهم میتونیم مثل قبل باهم صحبت کنیم و رابطه‌مون قرار نیست به خطر بیفته، باعث میشه آرامش داشته باشیم.			
کد ۴: وقتی زن و شوهر همه جوره همدیگر رو حمایت کنن و پ شت همدیگه باشن، قطعا میتونن آرامش روهم تجربه کنن.	وجود نقش های حمایتی زوجین		

گزاره	مضامین فرعی	مضامین اصلی	مضمون هسته‌ای

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

کد ۱: یکی از مولفه‌هایی که آرامش رو در زندگی مشترک به وجود میاره اینه که زوجین هردوشون برای پیشرفت همدیگه و پیشرفت زندگی‌شون تلاش کنن و به همدیگه کمک کنن.	وجود نقش‌های حمایتی زوجین	پرورش مهارت‌های غنی سازی زندگی زناشویی	**راهبردهای کسب رضایتمندی زناشویی**
کد ۷: اینکه من بدونم در کنار اهداف مشترک با همسرم، زمان و اجازه‌ی رسیدگی به اهداف شخصی خودم روهم دارم، باعث میشه بتونم آرامش داشته باشم.	وجود مرزبندی و استقلال در زندگی مشترک		
کد ۶: من و همسرم همیشه به همدیگه استقلال میدیم یعنی ه مدیگرو م حدود و کنترل نمی‌کنیم، اینجوری آدم احساس میکنه که ازدواج باعث نشده که فردیت و استقلالش از بین بره.			
کد ۹: متعهد بودن زن و شوهر به همدیگه باعث میشه خیالشون راحت با شه که قرار نیست چیزی بینشون فاصله بندازه و زندگی‌شون رو خراب کنه و همین باعث احساس آرامش میشه.	تعهد همسران به یکدیگر		
کد ۵: وقتی من می‌بینم همسرم به فکر زن و بچه و زندگیش هست و واقعا بهمون اهمیت میده و حواسش بهمون هست خیلی آرامش پیدا می‌کنم.			

گزاره	**مضامین فرعی**	**مضامین اصلی**	**مضمون هسته‌ای**
کد۴: وقتی‌که ما با همدیگه سفر میریم، تفریح می‌کنیم یا یک‌زمان‌های باکیفیتی رو باهم می‌گذرانیم، واقعا حالمون خوب میشه و احساس آرامش می‌کنیم.	و قت گذرانی زوجین با یکدیگر	پرورش مهارت های غنی سازی زندگی زناشویی	**راهبردهای کسب رضایتمندی زناشویی**
کد۶: من و همسرم سعی می‌کنیم زیاد باهم زمان بگذرونیم مثلاً اگر خریدی برای خودمون یا بچه‌ها داریم، و میتونیم تنهایی هم انجام بدیم، ترجیح میدیم باهم بریم؛ چون این خیلی بهمون کمک میکنه که حس خوبی داشته باشیم.			
کد ۱: یکی از چیزهایی که خیلی بهم آرامش میده، اینه که هم‌سرم خیلی خوب به حرفهام گوش میده. یعنی وقتی باهاش حرف میزنم همه حواسش به منه و بهم توجه میکنه.	وجود مهارت‌های ارتباطی زوجین		
کد۲: من و همسرم همیشه به همدیگه احترام می‌زاریم یعنی از کلمات زشت استفاده نمی‌کنیم و همدیگه رو با احترام صدا می‌کنیم؛ خب این کارها باعث میشه آدم احساس آرامش بهش دست بده و اینکه در همه موارد باهم گفتگو و مشورت می‌کنیم.			

گزاره	**مضامین فرعی**	**مضامین اصلی**	**مضمون هسته‌ای**
کد۷: آرامش برای من در زندگی زناشوییم اینجوری به دست میاد که بدونم همسرم من رو همین‌طوری که هستم می‌پذیره و قبول داره و مدام نمیخواد تغییرم بده و اگرهم حرفی میزنه فقط برای رشد من هست.	پذیرفته شدن نامشروط همسران توسط یکدیگر	پرورش مهارت‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی	**راهبردهای کسب رضایتمندی زناشویی**
کد۲: اینکه زوجین همدیگر رو قضاوت و تحقیر نکنن و بپذیرن که کارها شون دلیل و منطق داره و در پی ایراد گرفتن از هم نبا شن، باعث میشه آرامش رو تجربه کنن.			

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

کد۲: من قلبا به خدا اعتماد و ایمان‌دارم و میدونم همیشه حواسش بهم هست و هر اتفاقی هم که بیفته حتی اگر مطابق میل من نباشه، باز هم حتماً به نفع خودمه. این باعث میشه توی موقعیت‌های مختلف، آرامشم رو از دست ندم. **کد۱:** من میدونم که خدا و فرستادگانش، تنها تکیه‌گاه‌های قابل‌اعتماد هستن و میتونم همیشه روشون حساب کنم و ازشون کمک بگیرم؛ این موضوع واقعا آرومم میکنه و بهم آرامش میده.	توجه به معنویات	تلاش برای رشد و پرورش جوانب گوناگون شخصیت

گزاره	مضامین فرعی	مضامین اصلی	مضمون هسته‌ای
کد۵: من وقتاییکه احساس ضعف و ناتوانی می‌کنم، خودم رو به‌عنوان ا شرف مخلوقات که می‌بینم اح ساس قدرتمندی و آرامش می‌کنم.	توجه به معنویات	تلاش برای رشد و پرورش جوا نب گو ناگون شخصیت	**راهبردهای کسب رضایتمندی زناشویی**
کد۶: من همیشه توی وقت‌های اضافیم کتاب میخونم و کلا سعی می‌کنم آموزش رو همیشه توی برنامم داشته باشم؛ همین بهم آرامش میده و باعث میشه احساس پیشرفت داشته باشم. **کد۱:** من سعی می‌کنم نقاط قوت و ضعفم رو بنویسم و نقطه قوت هام رو پرورش بدم و در حد توانم عیب هام رو برطرف کنم. این بهم حس رشد و زنده‌بودن میده و آرومم میکنه.	تلاش برای رشد و پیشرفت		
کد۴: من رسیدگی به پوست و مو و سلامتیم رو دوست دارم و وقتی از خودم مراقبت می‌کنم حس و حال خیلی خوبی می‌گیرم و این بهم آرامش میده.	خود مراقبتی		

گزاره	مضامین فرعی	مضامین اصلی	مضمون هسته ای
کد۷: یکی از کارهایی که باعث میشه آرامش بگیرم، اینه که حواسم به تغذیه ام هست و چیزهایی که برای سلامتیم ضرر داره رو مصرف نمی‌کنم و مرتب ورزش می‌کنم. توی این‌یک سال که دائم ورزش می کنم حالم خیلی بهتره.	خود مراقبتی	تلاش برای رشد و پرورش جوانب گوناگون شخصیت	**راهبردهای کسب رضایتمندی زناشویی**
کد۴: با اینکه تفریح در کنار همسر لازم و لذت بخشه، ولی وقتاییکه من تنهایی یا با دوستام میرم سینما، پارک یا هرجای دیگه، احساس می‌کنم آرامشم بیشتر میشه. **کد۲:** من سعی می‌کنم خودم تفریحات و لذت هایی رو برای خودم فراهم کنم و منتظر کسی نمیشم که بیاد و خوشحالم کنه؛ واسه همینه که آرامش دارم.	وجود تفریحات مجردی		
کد۵: من سعی می‌کنم وقایعی که خارج از کنترلم هست رو بپذیرم و مبارزه بیخودی نکنم و انرژیم رو الکی صرف چیز هایی که نمیتونم تغییرشون بدم، نکنم.	سعی در افزایش بلوغ و پختگی		

گزاره	مضامین فرعی	مضامین اصلی	مضمون هسته‌ای

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

کد۶: من به‌مرورزمان فهمیدم که نباید همه‌ی وقتم رو صرف رسیدگی به یک بُعد بکنم و از اون به بعد تعادل رو در همه جوانب زندگیم رعایت می‌کنم و آرامشم خیلی بالا رفته. مثلاً هم به کارهای شخصیم میرسم، هم به درسم و هم به کارهای منزل.	سعی در افزایش بلوغ و پختگی	تلاش برای رشد و پرورش جوانب گوناگون شخصیت	**راهبردهای کسب رضایتمندی زناشویی**
کد۲: من هیچوقت دنبال ایراد گرفتن از کسی نیستم و سعی می‌کنم اگرهم چیزی از کسی دیدم، چشم‌پوشی داشته باشم. **کد۱:** من سعی می‌کنم به دیگران قلبا کمک کنم. وقتی خوشحالی‌شان رو می‌بینم، آرامش می‌گیرم. **کد۳:** من مهارت کنترل خشم رو تمرین می‌کنم چون بالاخره آدم عصبانی میشه، بهم می‌ریزد و اگر نتونه خودش رو کنترل کنه روابطش بهم می خوره.	راهبردهای متمرکز بر ایجاد صمیمیت سالم با دیگران	سعی در افزایش تمایزیافتگی	
کد۴: من همیشه تعادل رو رعایت می‌کنم و دیگه خیلی زیاد باکسی صمیمی نمیشم که احترام و مرز از بین بره. همینم باعث شده از صحبت هام با دیگران پشیمون نشم و آرامشم بهم نریزه.	راهبردهای متمرکز بر ایجاد مرز در ارتباط با دیگران	سعی در افزایش تمایزیافتگی	

گزاره	مضامین فرعی	مضامین اصلی	مضمون هسته‌ای
کد۲: من یاد گرفتم رازهای خودم و دیگران رو به کسی نگم و فکر نکنم حالا چون باهم راحتیم و صمیمی هستیم پس اشکالی نداره رازها رو افشا کنم. چون میدونم اگر مشکلی پیش بیاد و رازهام رو برملا کنن، خب اذیت میشم و آرامشم بهم میریزه. **کد۷:** اینکه من خودم برای کارهام تصمیم می‌گیرم و اجازه نمیدم کسی توی کار و زندگیم دخالت کنه، نقش زیادی در آرامش داشتنم داره. مشورت میکنما ولی اجازه دخالت و تصمیم‌گیری به کسی نمیدم.	راهبردهای متمرکز بر ایجاد مرز در ارتباط با دیگران	سعی در افزایش تمایزیافتگی	**راهبرد های کسب رضایتمندی زناشویی**

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف واکاوی معنا و راهبردهای آرامش بخشی در خانواده مبتنی بر تجارب زوجین رضایتمند انجام شد؛ در ادامه به بحث و نتیجه‌گیری مرتبط با یافته‌های پژوهش پرداخته می‌شود. این پژوهش در پی یافتن پاسخ برای این دو سؤال بود: معنای آرامش بخشی و راهکارهای کسب آن در خانواده از منظر زوجین رضایتمند چیست؟

معنای آرامش: با توجه به اینکه ایجاد آرامش در انسان و سپس خانواده وابسته به عوامل متعددی است، بنابراین می‌توانیم آرامش را در حوزه‌های اجتماعی، جسمانی، معنوی و روانی کاوش کنیم. علاوه بر این، طوسیان (۱۳۹۸) در تحقیق خود آرامش را به دو حوزه‌ی فردی و اجتماعی تقسیم‌بندی کرده است. در این پژوهش نیز، معنای آرامش در سه بخش بررسی‌شده است: معنای آرامش در زندگی مشترک، در ارتباط با دیگران و همچنین معنای آرامش درون فردی.

معنای آرامش در زندگی مشترک: ازجمله مهم‌ترین موارد شناسایی‌شده در این قسمت عبارت‌اند از: وجود ثبات در زندگی زناشویی و بهره‌مندی همسر از خصایص مثبت. البته که موارد شناسایی‌شده که معنای آرامش در زندگی مشترک را از منظر زوجین رضایتمند نشان می‌دهد، با راهبردهای آرامش بخشی در زندگی مشترک همخوانی دارد ازاین‌جهت که هر فرد بر اساس معنایی که از آرامش دارد جهت ایجاد آن در زندگی مشترک تلاش می‌کند. زندگی مشترک قطعا چالش‌ها و مشکلاتی را نیز شامل می‌شود و این امری اجتناب‌ناپذیر است اما مهم این است که تعارضات و اختلاف‌نظرهای موجود در خانواده باعث فروپاشی بنیان خانواده نشود و پایداری خانواده حفظ شود. همچنین ثبات در زندگی زناشویی از اهمیت بالایی برخوردار است زیرا

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

خانواده‌ای بی‌ثبات و متزلزل باعث ایجاد جامعه‌ای بی‌ثبات خواهد شد که در آن آمار طلاق رو به افزایش می‌رود (فرجی و خادمیان، ۱۳۹۲)، همچنین ثبات در زندگی مشترک عبارت است از حالتی که در آن زوجین از آرامش و صلح بهره‌مند هستند و از طریق درک یکدیگر، عشق را در زندگی به وجود می‌آورند و مراقب یکدیگر هستند. همچنین پژوهش مناپ، کازیم، حسنی، نن، ادریس و غزالی[1](۲۰۱۳)، نشان می‌دهد که نشاط، رضایتمندی و ثبات در زندگی مشترک وابسته به خود زوجین است. همچنین تلاش زنان متأهل در جهت ایجاد خانواده‌ای سالم، توانایی مدیریت شرایط بحرانی و حمایت متقابل زوجین باعث انعطاف، انسجام و ثبات خانواده خواهد شد (بخشی زنجیرانی و علی مندگاری، ۱۳۹۶). حسن زاده (۱۳۹۲) نیز در پژوهش خود عوامل تحکیم‌بخش خانواده را در فرهنگ اسلامی بررسی کرده است و نشان داده است که عواملی مثل برقراری صحیح ارتباطات در خانواده، وجود نظم و مشورت در خانواده، صبوری، گذشت و بخشش، صداقت، دوری از بدگمانی و حسادت و همچنین بهره‌مندی از رازداری در تحکیم خانواده اثرات زیادی می‌گذارند. بعلاوه، طبق پژوهش بخشی زنجیرانی و علی مندگاری (۱۳۹۶)، عواملی مانند نحوه مدیریت تعارضات زناشویی، راضی بودن از زندگی، وجود امنیت اقتصادی، پایبند بودن به مسائل دینی، اعتماد داشتن به همسر و وجود تفاهم بین زوجین بر ثبات زندگی زناشویی زوجین اثرگذار هستند. علاوه بر این، خصایص شخصیتی نیز جزو تعیین‌کننده‌های طریقه زندگی و رضایت‌مندی از زندگی زناشویی است (قره چاهی، ۱۴۰۰). در پژوهش توکل و همکاران (۲۰۱۷)، عوامل مرتبط با رضایت زناشویی بررسی‌شده است؛ آن‌ها می‌نویسند که رضایت زناشویی در سنجش میزان نشاط و پایداری ازدواج نقش دارد و مولفه هایی مثل خصایص شخصیتی، بر رضایت‌مندی زناشویی مؤثرند. بدیهی است که وقتی همسران از ویژگی‌های مثبتی مانند خوش‌اخلاقی، مهربانی، بخشندگی، مؤدب بودن و... برخوردار باشند می‌توانند آرامش را در کنار یکدیگر تجربه کنند.

معنای آرامش درونی: هر فردی در وهله اول باید از درون احساس آرامش داشته باشد تا در برقراری ارتباط با همسر و دیگران نیز بتواند فردی برخوردار از آرامش باشد؛ ازاین‌رو بررسی معنا و سپس راهبردهای آرامش درون فردی حائز اهمیت است. طبق نتایج حاصله از این پژوهش، شرکت‌کنندگان بهره‌مندی از احساس مفید بودن و ارزشمندی درونی و همچنین آسودگی خیال نسبت به توانمندی در مدیریت امور و مشکلات را به معنای آرامش درونی می‌دانستند. هر فردی برای اینکه بتواند زندگی سرشار از آرامش را تجربه کند، نیازمند این است که از انگیزه و هدف برخوردار باشد و در راستای اهداف و ارزش‌های خویش رفتار کند تا بتواند احساس مثمر ثمر بودن را تجربه کند. قطعا افرادی که خود را اشخاصی مفید، ارزشمند و اثرگذار می‌دانند آرامش روانی بیشتری را نیز دارا خواهند بود. کروکر، لاهتنان، کوپر و بورت[2] (۲۰۰۳)، احساس ارزشمندی خود را این‌گونه تعریف می‌کنند: "احساسی که فرد در خصوص باارزش بودن خود داراست". این موضوع درگرو این است که افراد چگونه بر روی خودشان و توانمندی‌هایشان ارزش‌گذاری می‌کنند (یمینی و سدیدی، ۱۳۹۷). به‌عبارتی‌دیگر، احساس ارزشمندی خود به معنای ارزش و شأنی است که فرد برای خود قائل است. از سویی دیگر، کروکر و همکاران(۲۰۰۳)، حمایت خانواده را به‌عنوان یکی از عوامل مهم و مؤثر بر احساس خود ارزشمندی در نظر می‌گیرند. بدیهی است فردی که برای خود احترام قائل است و خود را باوجود نواقص خویش می‌پذیرد، آرامش بیشتری را تجربه خواهد کرد. در پژوهشی که توسط حیدری هرستانی (۱۳۹۷) انجام شد نیز بیان‌شده که احترام به خود در کنار احترام به دیگران، آرامش و عملکرد شایسته‌تر در زندگی را به ارمغان خواهد آورد. هاشمی علی‌آبادی(۱۳۹۹) نیز در پژوهش خود بیان می‌دارد که برخورداری از عزت‌نفس و همچنین احترام گذاشتن به خود جزو مهم‌ترین مولفه های سلامت روان است، علاوه بر این، طبق معارف اسلامی، احترام گذاشتن به خود و احساس ارزشمندی بستر پیشرفت و تعالی انسان می‌باشد. علاوه بر این، فردی که اطمینان دارد باوجود همه مشکلات و چالش‌های موجود در زندگی، می‌تواند به مسیر خود ادامه دهد و مشکلات را مدیریت کند، آرامش بیشتری را تجربه خواهد کرد. همچنین طبق پژوهش تاکاهاشی، کوسکی و شیمادا[3](۲۰۰۹)، شرایط جامعه باعث به وجود آمدن مشکلاتی در زندگی اجتماعی شده است؛ بنابراین برخورداری از

[1] Manap, J., Kassim, A.C., Hoesni, S., Nen, S., Idris, F., & Ghazali, F.
[2] Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, S.
[3] Takahashi, F., Koseki, S., & Shimada, H.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

مهارت حل مسئله می‌تواند بهداشت روانی افراد را در برابر مشکلات آتی حفظ کند و افرادی که توانایی مدیریت مشکلات اجتناب‌ناپذیر زندگی را ندارند و از راه‌حل‌های ناکارآمد استفاده می‌کنند، باعث بزرگ‌تر و پیچیده‌تر شدن مشکلات خواهند شد. در کل، حل مسئله فرآیندی شناختی-رفتاری-ابتکاری است و به معنای تلاش برای کشف راه‌حل است و پس از طی مراحلی حاصل خواهد آمد.

معنای آرامش در ارتباط با دیگران: برای آنکه آرامش در خانواده حکم‌فرما شود، اعضاء آن باید در برقراری ارتباط با دیگران نیز آرامش را تجربه کنند؛ این موضوع مستلزم آن است که معنا و راهبردهای ایجاد آرامش را در ارتباط با دیگران بررسی کنیم. در پژوهش حاضر و طبق احضار مشارکت‌کنندگان، وجود احترام متقابل در برقراری ارتباط با دیگران، ضایع نکردن حق دیگران و دفاع از حقوق خود و توانمندی ابراز وجود در ارتباط با دیگران به معنای وجود آرامش در رابطه با دیگران است. در قرآن کریم نیز به اهمیت احترام گذاشتن به دیگران و عدم تضییع حقوق آن‌ها اشاره‌شده است. ازجمله دستورات خداوند در قرآن کریم عبارت است از: دوری از تکبر و تحقیر دیگران (سوره نساء، آیه ۳۶ و سوره اسراء، آیه ۳۷) و اجتناب از ظلم و ستم به حقوق دیگران(سوره بقره، آیه ۲۹۹ و سوره مائده، آیه ۴۵) که نشان‌دهنده‌ی اهمیت احترام گذاشتن به شأن و کرامات انسان به‌عنوان یک تکلیف مهم است و رعایت این تکلیف در ارتباط با مردمی از هر جنس و نژاد و با هر نوع نگرش، واجب است. درصورتی‌که افراد از توانایی ابراز وجود برخوردار باشند و بتوانند به‌راحتی احساسات و نظرات‌شان را بیان کنند، می‌توانند آرامش بیشتری را نیز در ارتباط با دیگران تجربه کنند. توانمندی ابراز وجود باعث می‌شود افراد شیوه صحیح ابراز احساسات، عقاید، اهداف و سلایق را یاد بگیرند تا بتوانند به‌راحتی در شرایط مختلف باورهایشان را درکمال آرامش و بودن ترس بیان کنند (قره گزلو، کهوه، کوک و آدامیسوقلو[1]، ۲۰۰۸).

راهبردهای آرامش بخشی: منظور از راهبردهای آرامش بخشی، روش‌ها و راهکارهایی است که افراد برای حصول آرامش به کار می‌گیرند. در پژوهش فعلی، این راهبردها به سه دسته تقسیم‌بندی شده‌اند: راهبردهای آرامش بخشی در ارتباط با همسر، در ارتباط با دیگران و همچنین راهبردهای کسب آرامش درون فردی.

راهبردهای آرامش بخشی در زندگی مشترک: در بخش بررسی راهکارهای آرامش بخشی در ارتباط با همسر، همان‌طور که در پیشینه پژوهش نیز اشاره شد، وجود آرامش در زندگی مشترک ارتباط تنگاتنگی با رضایتمندی زناشویی دارد و به‌نوعی می‌توان آن‌ها را علت و معلول یکدیگر دانست. در مصاحبه‌ها نیز به این امر اشاره شد و مصاحبه‌شوندگان موارد ایجاد رضایت زناشویی را با موارد آرامش بخشی در خانواده وزندگی زناشویی معادل می‌دانستند. علاوه بر این، وجود یک سری از ویژگی‌ها و نقاط قوت در زندگی مشترک و همچنین انجام تلاش‌هایی از سوی زوجین باعث ایجاد آرامش در زندگی زناشویی خواهد شد. در پژوهش حاضر عواملی مانند وجود همکاری و تقسیم صحیح وظایف، تلاش برای پرورش نقاط قوت در زندگی مشترک، مهارت در برقراری ارتباط با خانواده همسر، وجود مهارت‌های حل مسئله در زندگی مشترک، وجود نقش های حمایتی در زندگی مشترک، وجود مرزبندی و استقلال در زندگی مشترک، تعهد همسران به یکدیگر، وقت‌گذرانی زوجین با یکدیگر، وجود مهارت‌های ارتباطی زوجین و درنهایت، پذیرفته شدن نامشروط همسران توسط یکدیگر، به‌عنوان راهبردهای ایجادکننده‌ی آرامش در زندگی مشترک معرفی‌شده‌اند. زندگی مشترک وظایف و نقش‌هایی را در پی دارد که انجام آن‌ها توسط یکی از زوجین امری سخت و طاقت فرسات؛ ازاین‌جهت برای آنکه زوجین بتوانند آرامش را در زندگی خود به وجود آورند، لازم است که بتوانند به‌درستی تقسیم وظایف کنند. بعلاوه، طبق پژوهش استافورد[2] (۲۰۲۰)، وجود مقایسه در زندگی زناشویی منجر به کاهش علاقه و دل‌زدگی زناشویی خواهد شد و بر اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس افراد نیز اثر می‌گذارد. علاوه بر موارد مطرح‌شده، برخورداری زوجین از اوضاع مالی مطلوب نیز نقشی غیرقابل‌انکار در ایجاد آرامش در زندگی مشترک ایفا می‌کند؛ قاعدتاً زوجینی که دائماً گرفتار حل مسائل مالی هستند آرامش کمتری را تجربه خواهند کرد. به‌طور مثال طبق نظر یکی از مشارکت‌کنندگان، مستأجر نبودن نقش قابل‌توجهی در حصول آرامش زوجی دارد. همچنین طبق اظهارات مشارکت‌کنندگان، استقلال مالی خانم و شاغل

[1] Karagozoglu, S., Kahve, E., Koc, O., & Adamisoglu, D.
[2] Stafford, L.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

بودن او نیز نقش بسزایی در ایجاد آرامش در خانواده ایفا می‌کند زیرا این امر از طریق ایجاد احساساتی مثبت در خانم و کمک به بهبود اوضاع مالی، آرامش را به همسر و فرزندان نیز منتقل خواهد کرد. حتی درصورتی‌که آقا به‌راحتی، بدون منت و سؤال و جواب پول در اختیار خانم بگذارند، همچنان نیاز خانم به پول گرفتن از همسر موجب سلب آرامش وی خواهد شد؛ بدیهی است که اگر خانم آرامش را تجربه نکند، این موضوع بر زندگی مشترک هم اثرگذار است. عامل دیگری که تأثیر زیادی بر آرامش زوجین دارد، نحوه صحیح برقراری ارتباط با خانواده همسر است. قطعا زوجینی که با خانواده‌ی همسر خویش با احترام رفتار می‌کنند و درصورتی‌که وجود مشکلاتی، آن‌ها را به‌خوبی حل‌وفصل می‌کنند، آرامش زیادی را در زندگی تجربه می‌کنند. همچنین عوامل و متغیرهای مرتبط با خانواده زوجین، نقش بسزایی در پیش‌بینی طلاق زوجین ایفا می‌کند و در پژوهش‌های متعدد، جزو پنج عامل ابتدایی پیش‌بینی کننده طلاق در ایران ذکرشده است. بنابراین تنها کیفیت رابطه زوجین بر سازگاری آن‌ها اثرگذار نیست بلکه کیفیت و نحوه ارتباط آن‌ها با خانواده همسرشان نیز نقش اساسی در ایجاد سازگاری زناشویی دارد. ازاین‌رو، خانواده اصلی زوجین و ارتباطات بین آن‌ها و زوجین، تأثیر زیادی بر پایداری زندگی زوجین و سازگاری آن‌ها با یکدیگر دارد. راهکار دیگری که نقش بسزایی در ایجاد آرامش در زندگی مشترک دارد، جلوگیری از طولانی شدن تعارضات و اختلافات زناشویی است؛ بروز اختلاف‌نظر و تعارض در ازدواج امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است اما نحوه برخورد و حل تعارض زوجین حائز اهمیت است. اگر زوجین مهارت‌های حل تعارض را ندانند و حل هر تعارض مستلزم کشمکش‌های متعددی باشد، به‌تدریج میزان آرامش زوجین کاهش خواهد یافت. یکی دیگر از راهبردهای ایجاد آرامش در زندگی مشترک، افزایش تدریجی حمایت و امنیت در زندگی مشترک است. حمایت زوجین از یکدیگر و همچنین وجود امنیت در فضای رابطه به‌خودی‌خود جزو عوامل تداوم‌بخش زندگی زناشویی و ایجادکننده‌ی آرامش هستند و هرچه این موارد رشد بیشتری در زندگی زناشویی داشته باشند، آرامش بیشتری توسط زوجین و خانواده تجربه خواهد شد. راهبرد بعدی، احترام به استقلال همسر است؛ قطعا وجود زمان‌ها و شرایطی برای رسیدگی به اهداف و امور شخصی و همچنین وجود مرز در ارتباط با همسر می‌تواند باعث رضایتمندی زناشویی و حصول آرامش در زندگی زناشویی شود. افرادی که به همسر خود اجازه‌ی برخورداری از استقلال را نمی‌دهند و وابستگی بیش‌ازحد به همسرشان دارند باعث کاهش علاقه همسر به خود و کاهش جذابیت زندگی مشترک خواهند شد. در پژوهش اونال و اکگون(۲۰۲۲) نیز به این موضوع اشاره‌شده است که پذیرفتن همسر، بر اختلافات و تعارضات زوجین اثرگذار است. همچنین خجسته مهر، داتلی بگی و پور ذبیح اله(۱۳۹۷) نیز در تحقیق خود به این نتیجه دست یافتند که پذیرفتن همسر با صمیمیت زوجین ارتباطی مثبت و بامعنا دارد. در ازدواجی که دارای فضایی امن و پایدار است، زوجین به‌راحتی می‌توانند احساسات و عقاید خود را ابراز کنند و همین امر باعث افزایش صمیمیت، رضایت و آرامش در زندگی مشترک خواهد شد. وقتی‌که زوجین یکدیگر را باوجود تمام اشتباهات، نقایص و شرایط بپذیرند، در کنار بهره‌مندی از آرامش وزندگی زناشویی موفق، می‌توانند به رشد و پیشرفت یکدیگر نیز کمک بیشتری بکنند.

راهبردهای مرتبط با کسب آرامش درونی: برای برخورداری افراد از آرامش درونی، لازم است راهکارهایی به کار گرفته شود. طبق یافته‌های این پژوهش، عواملی مانند توجه به معنویات، تلاش برای رشد و پیشرفت، خود مراقبتی، وجود تفریحات مجردی و سعی در افزایش بلوغ و پختگی راهکارهایی هستند که باعث تجربه آرامش درونی خواهند شد و از این طریق بر کسب آرامش با دیگران و در ارتباط با همسر نیز اثرگذار خواهند بود. توکل به خداوند و اعتماد به او از منظر بسیاری از مشارکت‌کنندگان در پژوهش حاضر، یکی از راهبردهای اصلی کسب آرامش به شمار می‌آید؛ بدین‌صورت که درصورت اعتقاد قلبی به خداوند و اطمینان از حضور دائمی او می‌توانیم آرامش را تجربه کنیم و مطمئن باشیم مصائب و چالش‌های موجود در زندگی با استعانت از او به بهترین وجه حل خواهند شد و همین امر آرامش را در پی خواهد داشت. رستگار، صدقی الانق، عباسی و پیرهادی (۱۴۰۰)، معتقدند طبق فرموده قرآن کریم، عواملی مانند ذکر خداوند، بسترساز ایجاد آرامش هستند. همچنین مطالعه کتاب می‌تواند باعث کاهش اضطراب شود. همچنین طبق پژوهش انجام‌شده توسط مطهری نسب، فرح بخش، برجعلی و فرخی (۱۴۰۱)، یکی از عواملی که در ایام کرونا رضایت‌مندی زناشویی را فراهم آورد، داشت اوقات فراغت برای خود بوده است. مولفه ی بعدی که آرامش درونی را به ارمغان می‌آورد، سعی در افزایش بلوغ و پختگی است؛ بدین معنا که وقتی افراد وقایع خارج از کنترل‌شان

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

را می‌پذیرند و جدال و تلاش بیهوده انجام نمی‌دهند، از آرامش بیشتری برخوردار خواهند بود. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نیز به این موضوع اشاره می‌کند؛ طبق این رویکرد، زمانی که وقایع خارج از کنترل را می‌پذیریم به اعمالی پایبند می‌شویم که باعث افزایش کیفیت زندگی‌مان خواهد شد. علاوه بر این، اینکه افراد سعی کنند زندگی خود را فقط به یک بُعد محدود نکنند و تعادل را در رسیدگی به ابعاد و کارهای گوناگون رعایت کنند نیز در ایجاد آرامش درون فردی مؤثر است.

راهبردهای مرتبط با کسب آرامش در ارتباط با دیگران: برای اینکه افراد در زندگی مشترک و همچنین در بُعد فردی آرامش را تجربه کنند، باید در برقراری ارتباط با دیگران نیز طوری عمل کنند که بتوانند احساس آرامش داشته باشند. بنابراین بررسی راهبردهای آرامش بخشی در ارتباطات میان فردی حائز اهمیت است. طبق یافته‌های این پژوهش، این راهبردها عبارت‌اند از: راهبردهای متمرکز بر ایجاد صمیمیت سالم با دیگران و راهبردهای متمرکز بر ایجاد مرز در ارتباط با دیگران. ازآنجایی‌که ارتباطات اجتماعی بخش اعظم زندگی ما را تشکیل می‌دهد، درصورتی‌که بتوانیم صمیمیت سالم را در برقراری ارتباط با دیگران تجربه کنیم می‌توانیم احساس آرامش نیز داشته باشیم؛ بنابراین باید روش‌های ایجاد صمیمیت را به کار بگیریم.

ازآنجایی‌که برخی از مشارکت‌کنندگان امکان مصاحبه حضوری نداشتند ، برخی از مصاحبه‌ها به‌صورت تلفنی انجام شد که قطعا نسبت به مصاحبه رو در رو، محدودیت‌هایی را نیز داراست. حین فرآیند مصاحبه، امکان دخالت نظرات شخصی و جهت‌گیری ذهنی هنگام تجزیه‌وتحلیل داده‌ها وجود دارد که البته سعی بر این بوده که این میزان به حداقل برسد. پیشنهاد می‌شود تحقیقی درزمینهٔ ی بررسی پیشینه‌ی زوجین موفقی که به‌خوبی از راهکارهای آرامش‌بخش استفاده می‌کنند صورت گیرد تا نقش دوران کودکی و اتفاقات مختلف بر این امر شناسایی شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که معنای آرامش از منظر افراد دارای تجارب خاص مانند طلاق، افراد دارای معلولیت و یا افرادی که دچار سوگ شده‌اند نیز بررسی شود.

منابع

اخوان ارمکی، مجتبی و نعلچی، معصومه. (۱۳۹۳). سبک زندگی معنوی امام رضا(ع)؛ الگویی برای آرامش روانی. فرهنگ رضوی. ۲(۷).

اسمعیلی، معصومه. (۱۳۹۳). ارائه الگوی خانواده‌درمانی سهم گذاری در حل تعارضات خانواده. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی, ۵(۲۰), ۲۷-۵۷.

بخشی زنجیرانی، نجمه و علی مندگاری، ملیحه. (۱۳۹۶). ثبات خانوادگی و تداوم زندگی زناشویی: مطالعه‌ای کیفی در شهر شیراز. نامه انجمن جمعیت‌شناسی ایران. سال ۱۲. شماره ۲۴. ۲۰۷-۲۴۴.

بهرامی، محمود؛ نظری، علی‌محمد و زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۳). پیش‌بینی الگوهای ارتباطی زوج‌ها توسط سلامت معنوی و بهزیستی روان‌شناختی. اندیشه و رفتار. ۹(۳۳).

حسن زاده، صالح. (۱۳۹۲). عوامل تحکیم خانواده در فرهنگ اسلامی. پژوهش‌نامه معارف قرآنی، علوم قرآنی و حدیث. شماره ۱۵. ۴۵-۶۸.

حیدری هرستانی، فرشته. (۱۳۹۷). بررسی کیفی سازوکارهای آرامش روانی زنان متأهل در خانواده. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

خانی، فریبا و آقایی، اصغر. (۱۴۰۱). مقایسه بهزیستی معنوی و احساس انسجام روانی زوجین رضایتمند و زوجین دارای تعارض. پژوهش در دین و سلامت. ۸(۳)، ۹۳-۱۰۸.

خجسته مهر، رضا؛ داتلی بگی، مژگان و پور ذبیح اله، عباس. (۱۳۹۷). آزمون مدل مدارا با رویکرد اسلامی در بافت زندگی زناشویی. روانشناسی خانواده. ۵(۱). ۵۷-۷۰.

خنیفر، حسین و مسلمس، ناهید. (۱۴۰۱). اصول و مبانی روش‌های پژوهش کیفی. نشر نگاه دانش

دهخدا. (۱۳۷۷). لغت‌نامه تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

رستگار، مریم؛ صدقی الانق، محمد؛ پیرهادی، علی و عباسی، یعقوب. (۱۴۰۲). واکاوی رابطه طرح قرآنی قوامیت مرد در خانه با آرامش خانواده با رویکرد روانشناسی مثبت. نشریه مطالعات فرهنگی اجتماعی حوزه. شماره ۹. ۷۹-۱۰۲.

روشنی، شهره؛ باستانی، سوسن و غروی نائینی، نهله. (۱۳۹۵). راهبردهای زنان برای کسب آرامش در زندگی زناشویی و پیامدهای آن. پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده.۴ (۱): ۶۱-۸۸.

سی وارد؛ برایان کک. (۱۳۸۱). مدیریت استرس. مترجم مهدی قراچه داغی، چاپ اول، بیروت: الاعلمی.

علیزاده، مژده و یاری دهنوی، مراد. (۱۴۰۰). بررسی پدیدارشناختی عوامل آرامش‌بخش در دانشجویان. مجله روانشناسی. ۲۵(۲). ۱۹۰-۲۱۴.

فرجی، طوبی و طلیعه، خادمیان. (۱۳۹۲). بررسی نقش رضایت از زندگی بر میزان نشاط اجتماعی. مطالعات جامعه‌شناختی جوانان. سال ۴، شماره ۱۰. ۸۷-۱۰۲.

فولادی، محمد. (۱۳۹۳). تحلیل جامعه‌شناختی افزایش سن ازدواج. با تأکید بر عوامل فرهنگی. معرفت فرهنگی اجتماعی. ۷۹-۱۰۷.

قره چاهی، عظیمه. (۱۴۰۰). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و صمیمیت زناشویی زنان متأهل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

مسلمی، محمد الله. (۱۳۹۹). عوامل مؤثر در آرامش خانواده از دیدگاه اسلام. فصلنامه علمی – تخصصی گفتمان فقه تربیتی. ۹۹(۱): ۸۳-۱۰۶.

مطهری نسب، اکرم؛ فرح بخش، کیومرث؛ برجعلی، احمد و فرخی؛ نورعلی. (۱۴۰۱). ابعاد رضایت زناشویی در ایام کرونا: یک مطالعه کیفی. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی. ۳(۴). ۶۰۲-۶۲۳.

مهدوی فر، حکیمه؛ یداله پور، محمدهادی و حسن زاده، رمضان. (۱۳۹۶). اثربخشی قرآن درمانی برافزایش رضایت زناشویی زنان متأهل. مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل. ۱۹(۹): ۶۲-۶۷.

نظامی، مریم؛ امیری مجد، مجتبی؛ قمری، محمد و اسدی، مسعود. (۱۴۰۲). تدوین الگوی مفهومی ازدواج پایدار رضایتمند در زوجین متقاضی فرزندخواندگی: یک مطالعه کیفی. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی. ۴(۱)، ۳۴-۶۳

نعمتی، سلمان؛ احمدی، محمدرضا و ناروئی نصرتی، رحیم. (۱۳۹۶). ساخت آزمون اولیه آرامش روانی در پرتو ازدواج بر اساس منابع اسلامی. روانشناسی و دین. ۳۸(۱۰): ۴۱-۶۰.

وولف؛ دیوید. (۱۳۸۶). روانشناسی دین. مترجم: محمد دهقانی. چاپ اول، تهران: رشد.

یمینی، محمد و سدیدی، محسن. (۲۰۱۸). رابطه واسطه‌های خود ارزشمندی و نگاه به دنیای عادلانه با رضایت از زندگی سالمندان. نشریه سالمندشناسی. ۳(۳). ۴۸-۴۰.

Ghammari, M., Khani, R., Dokht, S., & Malalou, M. (2013). A survey of marital dissatisfaction with perceived social support and life orientation. Journal of counseling and psychotherapy, 3(11): 85-93.

Karagozoglu, S., Kahve, E., Koc, O., Adamisoglu, D. (2008). Self esteem Turkish university students. Nurse Educ Today. 28(5). 641-9.

Klainin-Yobas, P,. Nuang Oo, W,. Suzanne Yew, P.Y,. Lau, Y. (2015). ffects of relaxation interventions on depression and anxiety among older adults: a systematic review, Aging & Mental Health, 19:12, 1043-1055.

Takahashi, F., Koseki, S., Shimada, H. (2009). Developmental trends in childrens aggression and social problem solving. Appl Deve Psychol. 30: 265-72.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

Tavakol, Z., Nikbakht, A., Behboodi Moghadam, Z., Salehiniya, H., & Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. Galen medical journal, 6(3), 197-207.

Unal, O., & Akgun, S. (2022). Conflict resolution styles as predictors of marital adjustment and marital satisfaction: an actor- partner interdependence model. Journal of Family Studies. 28(3). 898-913.

Winch, R. (2000). Selected studies in marriage and the family. New York: Hito Rinehart and Winston.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۹، شماره ۲۲، زمستان ۱۴۰۲

Analyzing the Meaning and Comforting Strategies in the Family Based On the Experiences of Satisfied Couples

Shaghayegh Rabi Hazeghi[1]

Abstract

Marriage is one of the most basic issues in the society and if it is accompanied by the satisfaction of the couple, it can lead to the exaltation and peace of the family and the achievement of lofty goals. Marital satisfaction is one of the important factors that should be taken seriously and plays a significant role in measuring a marriage, and several factors are involved in achieving it. The category of marital peace and satisfaction can be seen as both the cause and the effect of each other because the achievement of each depends on the existence of the other. If peace reigns over married life, couples are satisfied with their life together, and this will be the basis for raising healthy children and then a healthy society; Therefore, examining the meaning and strategies of obtaining peace in the family is important and constitutes the purpose of this research is of a qualitative type and has been carried out by the phenomenological method. The participants of this research were 9 women with an age range of 24 to 50 years and an average of 37 years, whose minimum period of cohabitation was 2 years and the maximum was 30 years, and they were selected using the purposeful sampling method. Also, the range of education of the participants was widened from postgraduate to doctorate. Data collection was done using a semi-structured interview and the audio of the interviews was fully written. The method of experiment and data analysis in this research was thematic analysis. In the process of analyzing the findings, 39 open codes, 9 sub-themes, 4 main themes and one core theme were obtained. According to the results of this research, the meaning of peace was found in three areas of strengths in common life, adherence to personal values and beliefs, and compliance with moral principles in relation to others; Also, relaxation strategies are divided into six sections, which include: personal strategies focused on creating relaxation in the relationship with the spouse, strategies carried out by couples to improve their life together, strategies related to increasing the sense of inner worth, spiritual strategies that create relaxation, strategies focused on creating healthy intimacy with others and strategies related to creating boundaries in relation to others. Stydying this research will help people who want to form a successful and peaceful family.

Keywords: Peace, Satisfied Couple

[1] Master's student in family counseling, Department of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran (Corresponding Author)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]