

## الگوی خودمراقبتی منظم در صمیمیت زناشویی برخاسته از دیدگاه اسلامی

محمد ثناگویی زاده<sup>۱</sup>

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تبیین الگوی خودمراقبتی منظم در صمیمیت زناشویی برخاسته از دیدگاه اسلامی است. بدین منظور با استفاده از نظریه داده‌بنیاد، منابع اسلامی شامل آیات قرآن و روایات معصومین<sup>(ع)</sup> مطالعه شد. با جست‌وجوی کلیدواژه‌های مرتبط با موضوع و با کمک نرم‌افزارهای جست‌وجوگر از میان آیات قرآن و پنجاه منبع روایی اسلامی داده‌های پژوهش گردآوری شد، سپس به‌منظور کشف و استخراج الگوی خودمراقبتی، داده‌ها در یک فرایند سه مرحله‌ای شامل کدگذاری باز اولیه و ثانویه و کدگذاری محوری رمزگشایی شد و در اختیار ده نفر از کارشناسان در حوزه دین و خانواده قرار گرفت و پس از تأیید و اصلاح مطابق با نظر آن‌ها، با مطالعه و مرور مقوله‌های محوری، مقوله‌هسته‌ای مدل کشف و ارتباط سایر مقوله‌ها در بطن الگوی نظری مطابق با الگوی پارادایمی اشتراوس و کورین با استفاده از کدگذاری گزینشی تعیین شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که پدیده محوری در این الگو، انس یا صمیمیت است که ارضای نیازهای صمیمانه به‌منزله شرایط علی، موانع صمیمیت و عواطف مثبت و منفی به‌منزله شرایط مداخله‌گر، شرایط زمینه‌ای شامل مسئولیت‌پذیری زوجین، ادراک سازه‌های صمیمیت انتظاری و واقعی، راهبردها شامل تنظیم ادراک‌ها، اشتراک‌گذاری ادراک‌ها، تعیین وضعیت صمیمیت زناشویی و انجام مهارت‌ها متناسب با وضعیت صمیمیت زناشویی و خودمراقبتی منظم به‌منزله پیامد الگو کشف شد. فرایند الگوی خودمراقبتی منظم برای شکل‌گیری روابط صمیمانه زوج‌ها یک الگوی فرهنگی و متناسب با آموزه‌های دین اسلام بوده است و زوج‌ها با یادگیری آن می‌توانند به‌صورت خودیاری، روابط صمیمانه خود را ارتقا بخشند.

**کلیدواژه‌ها:** خودمراقبتی منظم، صمیمیت، زناشویی، دیدگاه اسلام.

۱. استادیار گروه مطالعات خانواده، پژوهشکده الهیات و خانواده، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، ایران (m.sanagouezadeh@isca.ac.ir).

## Regular Self-Care Pattern (RSC) in Marital Intimacy Arising From an Islamic Perspective

Mohammad sanagoei zadeh<sup>1</sup>

### Abstract

The purpose of this study is to explain the pattern of regular self-care in marital intimacy arising from an Islamic perspective. For this purpose, using the grounded theory, Islamic sources including the verses of the Qur'an and the Hadiths were studied. By searching keywords related to the subject and with the help of search software from Quranic verses and fifty Islamic sources, research data were collected. Then, to discover and extract the pattern of self-care, data was decoded in a three-step process including primary and secondary open coding and axial coding and was provided to ten experts in the field of religion and family. With study axis categories, the core category discovered, and the relationship with other categories within the theoretical model were determined in accordance with the Strauss and Corbin paradigm model using selective coding. Findings showed that the central phenomenon in this model is "uns" or intimacy that satisfies intimacy needs as a causal condition, intimacy barriers and positive and negative emotions as intervening conditions, underlying conditions including couple responsibility, perception of intimacy structures of expected and real, strategies including regulating perceptions, sharing perceptions, determining marital intimacy status, and performing tailored skills to marital intimacy status and regular self-care were discovered as a consequence of the pattern. The process of regular self-care model for the formation of intimate relationships between couples is a cultural model in accordance with the teachings of Islam, and couples can learn to improve their intimate relationships by self-help.

**Keywords:** Intimacy, Islamic perspective, marital regular self-care

---

1. Assistant of Family Studies Department, Islamic Sciences and Culture Academy, Qom, Iran (m.sanagoeizadeh@isca.ac.ir)

## مقدمه

خودمراقبتی<sup>۱</sup> با هدف ارتقای کیفی سطح سلامت بیماران اولین بار از سوی دوروتی اورم<sup>۲</sup> در سال ۱۹۸۰ مطرح شد. او در ابتدا برای پاسخ به این پرسش این مفهوم را اتخاذ کرد که بروز چه موقعیت‌هایی در یک فرد سبب می‌شود که او یا دیگران تشخیص دهند که فرد نیاز به مراقبت دارد؟ (اسدزندی، ۱۳۹۵). مراقبت از خود شامل فعالیت‌ها و رفتارهای مؤثر، آموخته‌شده، آگاهانه و عینی فرد است که در موقعیت‌های مشخص زندگی از سوی خود شخص یا نزدیکان وی انجام می‌شود، هدف از خودمراقبتی تنظیم عوامل مؤثر بر رشد و عملکرد فرد در ارتباط با زندگی، سلامتی و رفاه است و رفتار خودمراقبتی تحت تأثیر مهارت‌ها و دانش کلی است که فرد برای تلاش‌های عملی خود دارد و از آن‌ها استفاده می‌کند (برجی و همکاران، ۲۰۱۷).

خودمراقبتی فرایندی ارادی، آگاهانه و داوطلبانه است که فرد با انجام آن به بهبود عملکردی خود و پاسخ‌گویی به نیازهایش کمک می‌کند (شریفی و همکاران، ۲۰۱۷). از این رو، خودمراقبتی به منزله یک اصل مهم و ارزشمند که بر نقش فعال افراد در مراقبت‌های بهداشتی و بهزیستی تأکید دارد (سعیدی فر و همکاران، ۲۰۱۸) به منزله یکی از رویکردهای ارتقای کیفیت زندگی محسوب می‌شود؛ به گونه‌ای که فرد با خودمراقبتی می‌تواند کیفیت زندگی خود را در ابعاد سلامت جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی تأمین کند (جکسون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷؛ مصلی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۸؛ پیرمانا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). بنابراین، در خودمراقبتی فرد با یادگیری مهارت‌ها، به کارگیری دستورالعمل‌ها و توصیه‌ها و مراقبت در انجام آن‌ها می‌تواند عملکرد خود را بهبود بخشد. برخی پژوهش‌ها مراقبت روان‌شناختی در روابط با همسر را به منزله یکی از مؤلفه‌های لازم برای کیفیت زندگی زناشویی دانسته‌اند (نطاق و همکاران، ۱۳۹۹).

خودتنظیم‌گری<sup>۵</sup> فرایند نظارت، کنترل و مدیریت شناخت‌ها، عواطف، روابط اجتماعی و عملکردی فرد است که می‌تواند به کنش‌وری سازش‌یافته فرد با محیط پیرامونش منجر شود (بشارت، ۱۳۹۰). بنابراین، می‌توان گفت خودتنظیم‌گری سازه‌ای

- 
1. self-care
  2. Dorothy Orem
  3. Jackson
  4. Permana
  5. self-regulation

چندبعدی است که فرایندهای شناختی، انگیزشی - عاطفی، اجتماعی و فیزیولوژیکی اثربخش بر کنترل فعال اعمال هدفمند را شامل می‌شود؛ به گونه‌ای که فرد به صورت ارادی اهداف متناسب با نیازها و ترجیحات خود را شکل می‌دهد و به صورت منعطف تعارض‌هایی را که در ارتباط با فعالیت‌های رخ می‌دهد و مانع از تحقق برآورده شدن نیازهای او می‌شود از طریق کنش‌های تعدیل‌کنندگی، آغازگری، استمراربخشی و هماهنگ‌سازی حل می‌کند (اودینکایا،<sup>۱</sup> ۲۰۱۹؛ بشارت، ۱۳۹۰).

فرایند خودتنظیم‌گری در زوج‌درمانی رفتاری استفاده شده است. در این فرایند به جای آنکه تمرکز بر تغییر رفتار شریک زندگی صورت گیرد، تمرکز بر مسئولیت‌پذیری فردی است تا رفتارهایی را که به عدم تعادل در روابط زوجی منجر می‌شود تغییر دهد. این فرایند از سوی خودشناسایی از رفتارهای افراطی و تفریطی، تغییر اهداف، تنظیم معیارهای کارآمد و پیامدهای مناسب رفتاری شکل می‌گیرد، این فرایند کمک می‌کند تا زوجین خود به دنبال تغییری باشند که به بهبود در روابط منجر می‌شود نه آنکه شریکشان را تغییر دهند (هالفورد<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۹۴).

صمیمیت<sup>۳</sup> نیاز انسانی و واقعی در روابط بین همسران بوده است که زوجین در پرتو آن، با خودافشاگری که انجام می‌دهند به راحتی با همدیگر همدلی می‌کنند و بر این اساس، تقسیم کار مؤثر، تمایلات جنسی و برقراری مهر و عاطفه صورت می‌گیرد (مون و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰؛ بریانت<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). صمیمیت در روابط زناشویی ارتباط مستقیمی با سلامت روان زوجین دارد به نحوی که می‌تواند سبب کاهش افسردگی، خشم و عصبانیت، اضطراب و استرس پس از ضربه<sup>۶</sup>، کاهش درد و بهبود روند بیماری شود (وست<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۷؛ توکلی و جعفری، ۱۳۹۹)، زیرا شواهد نشان داده است که وقتی صمیمیت در روابط برقرار باشد همسران به راحتی می‌توانند هیجان‌ات بیرون از روابط خود را تخلیه و احساس آرامش کنند (بریانت و همکاران، ۲۰۱۶؛ آقامیری و وزیری، ۲۰۱۹).

1. Odinokaya
2. Halford
3. Intimacy
4. Moon
5. Bryant
6. Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)
7. Vest

روان‌شناسان تعاریف مختلفی از صمیمیت داشته‌اند. برخی صمیمیت را خودافشاگری نزد همسر معنا کرده‌اند (اسکنارچ و ریگاز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). برخی دیگر صمیمیت را تجربه‌ای مشترک از روابط دوستانه بین همسران دانسته‌اند (هلر و وود<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). عده‌ای صمیمیت را تجربه هیجانی و عاشقانه با شریک زندگی تعریف کرده‌اند (باگاروزی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). به نظر می‌رسد «پیوند عاطفی میان زوجین» مفهوم مشترک میان همه تعاریف مختلف باشد. این پیوند حاکی از اتصال و احساس نزدیکی بین آن‌هاست که سبب می‌شود در تمامی ابعاد شناختی، عاطفی، رفتاری و معنوی، تجربه مشترک با هم داشته باشند (شناگویی زاده، ۱۳۹۹).

الگوهای مختلفی برای تبیین صمیمیت زناشویی ارائه شده است که می‌توان این الگوها را شامل الگوی رشدی طول عمر<sup>۴</sup>، الگوی انگیزشی<sup>۵</sup>، الگوی تعادلی<sup>۶</sup> و الگوی انصاف محور<sup>۷</sup> دانست. از نظر الگوی رشدی طول عمر، صمیمیت، تکلیفی است که در مرحله اوایل جوانی برای مقابله با انزوای مطرح است، دارای ساختار انگیزشی است که منعکس کننده اولویت یا ترجیح فرد برای تجربه کردن روابط نزدیک، گرم و همدلانه با شخص دیگر به‌ویژه همسر است. از نظر الگوی تعادلی، صمیمیت ویژگی ارتباط است تا صفت شخصیتی فرد. بنابراین، افراد مطابق این الگو بین رسیدن به صمیمیت و اجتناب از آن در روابط صمیمانه تعادل برقرار می‌کنند. از این رو، اگر جزئی از روابط صمیمانه، مثلاً تماس چشمی برقرار نشود در بقیه اجزا هم تغییر ایجاد خواهد شد تا این تعادل برای حفظ یا اجتناب از صمیمیت محقق شود. همچنین، در الگوی انصاف محور اگر زوجین درک کنند میزان آورده آن‌ها در روابط صمیمانه با نتیجه‌ای که از روابط صمیمانه دریافت می‌کنند برابری می‌کند یا منصفانه است، روابط به سمت صمیمیت پیش خواهد رفت (وادن بروک<sup>۸</sup> و همکاران، ۱۹۹۵). برخی از روان‌شناسان نیز در تلاش بوده‌اند که مؤلفه‌های صمیمیت زناشویی را تبیین کنند. از این رو، می‌توان به الگوی ترکیبی<sup>۹</sup> (وارینگ<sup>۱۰</sup>،

1. Schnarch & Regas
2. Heller & Wood
3. Bagarozzi
4. the lifespan developmental model
5. the motivational model
6. the equilibrium model
7. the equity model
8. Van den Broucke
9. the combinatory model
10. Waring

۱۹۸۴)، الگوی ابعادی<sup>۱</sup> (باگاروزی، ۲۰۱۴) و الگوی چندعاملی (شیفر و السون<sup>۲</sup>، ۱۹۸۱) اشاره کرد.

دیدگاه اسلامی که مبتنی بر جهان‌بینی توحیدی است و برخاسته از آموزه‌های عمیق آیات و روایات معصومین<sup>(ع)</sup> است در خصوص روابط همسران، توصیف‌ها، تجویزها و ارزش‌هایی را مطرح می‌کند که در هر زمانی برای ارتقای روابط زوج‌ها مؤثر و مفید است. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که هرگاه این آموزه‌ها با برنامه‌های آموزشی یا مشاوره‌ای برای بهبود عملکرد روابط همسران تلفیق شده نتایج مؤثری داشته است (شناگویی زاده و همکاران، ۱۳۹۸؛ غلام‌محمدی و همکاران، ۱۳۹۸؛ سالاری‌فر، ۱۳۹۵؛ محمودزاده و همکاران، ۱۳۹۳؛ شاه‌کرمی و همکاران، ۱۳۹۳؛ اعتمادی و همکاران، ۱۳۹۲). شناگویی زاده (۱۳۹۹) نیز مبتنی بر منابع اسلامی شامل آیات قرآن کریم و روایات معصومین<sup>(ع)</sup> به الگوی خودمراقبتی منظم در غنی‌سازی صمیمیت زناشویی دست یافت. در این الگو صمیمیت مبتنی بر ادراک مشترک زوجین از نیازهای صمیمانه همدیگر مفهوم‌سازی می‌شود و زوجین با استفاده از ادراک نیازهای صمیمانه همدیگر، در نزدیک کردن ادراک همدیگر تلاش می‌کنند. شکل‌گیری ادراک از صمیمیت و نزدیک شدن آن از جانب زوجین، طی یک فرایند خودمراقبتی منظم ایجاد می‌شود. این مطالعه در صدد تبیین الگوی خودمراقبتی منظم در صمیمیت زناشویی است و از این رو، به پرسش‌هایی که در ادامه آورده می‌شود پاسخ می‌دهد:

- مفهوم صمیمیت در الگوی خودمراقبتی منظم در صمیمیت زناشویی چیست؟
- شرایط علی صمیمیت زناشویی در الگوی خودمراقبتی منظم چیست؟
- شرایط زمینه‌ای شکل‌گیری الگوی خودمراقبتی منظم در صمیمیت زناشویی چیست؟
- شرایط مداخله‌گر بر صمیمیت در الگوی خودمراقبتی منظم چیست؟
- راهبردها و پیامدهای الگوی خودمراقبتی منظم در صمیمیت زناشویی چیست؟

## روش

برای شناسایی الگوی فرایندی خودمراقبتی منظم در صمیمیت زناشویی از روش نظریه

داده‌بنیاد<sup>۱</sup> استفاده شد. در این نظریه مجموعه منظمی از رویه‌ها برای توسعه یک نظریه بنیادین برخاسته از استقرا در مورد یک پدیده به کار گرفته می‌شود (استراوس و کوربین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). فرایند نظریه داده‌بنیاد، عبارت است از: تولید کد گذاری باز اولیه از عبارات، تولید کد گذاری باز ثانویه برای مقوله‌بندی کدها، یعنی مجموعه‌ای از کدها برای اشتراک مفهومی تشکیل مقوله‌ای را می‌دهند که تمامی کدها ذیل آن قرار می‌گیرد، انتخاب یکی از مقوله‌ها به منزله مقوله هسته‌ای و قرار دادن آن در بطن یک مدل نظری و در نهایت، ایجاد ارتباط بین مقوله هسته‌ای با سایر مقوله‌ها (کرسول<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷).

نمونه‌گیری به روش نظری انجام شد. این نوع نمونه‌گیری، راهبردی است که در نظریه داده‌بنیاد استفاده می‌شود و نوع خاصی از نمونه‌گیری هدفمند است که در آن محقق از طیف رویدادها، افراد یا واحدهای تحلیلی مواردی را انتخاب می‌کند که بتواند در فرایند گردآوری، خزانه داده‌های مورد نیاز را تقویت کند و امکان ساخت نظریه فراهم شود (بازرگان، ۱۳۹۳؛ محمدپور، ۱۳۹۲)؛ به گونه‌ای که گردآوری داده‌ها از میان منابع تا حد کفایت داده‌ها و اشباع مقوله ادامه می‌یابد و در صورتی که اطلاعات تکراری باشد نیازی به ادامه روند مطالعه نیست.

روش مطالعه بدین شکل بود که کلیدواژه‌های مرتبط با صمیمیت و زوجین شامل زوج، زوجه، اهل، عیال، الرجال، النساء، المرأه، المرء، الرجل، وُدّ، حُبّ و انس در منابع اسلامی شامل قرآن و احادیث بررسی شد. کلیدواژه‌های مزبور در نرم‌افزارهای جامع‌الاحادیث، جامع‌التفاسیر نور، کتابخانه فقهت، اخلاق اسلامی که شامل آیات قرآن و منابع حدیثی است، جست‌وجو شد. منابع حدیثی شامل ۵۰ منبع شیعی و سنی از علمای متقدم نظیر صدوق و کلینی و متأخر مانند، مجلسی و نوری طبرسی بود. جست‌وجوی عبارات تا حد اشباع مقوله ادامه پیدا کرد. سپس عبارات شامل این کلیدواژه‌ها مطالعه شد و عباراتی که مبتنی بر موضوع پژوهش بودند استخراج و در نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۰ بارگزاری شد. سپس عبارات به منظور کد گذاری اولیه یا رمز گذاری اولیه و رسیدن به تولید مقوله‌های اطلاعاتی دوباره مطالعه شد و کد گذاری اولیه صورت گرفت.

برای کد گذاری ثانویه یا رمز گذاری ثانویه دوباره کدهای اولیه مطالعه شد و با استفاده از تکنیک‌های تحلیل خوشه‌ای، مقایسه ثابت، ضریب هم‌بستگی بین کدهای مشابه،

---

1. grounded theory  
2. Strauss & corbin  
3. Creswell & Clark

کدگذاری مرحله دوم انجام شد و با مرور آن‌ها مقوله‌های محوری استخراج شد. سپس براساس مدل اشتراس و کوربین برای کشف مقوله هسته‌ای<sup>۱</sup> و مقولات علی<sup>۲</sup>، زمینه‌ای<sup>۳</sup>، مداخله‌گر<sup>۴</sup>، استراتژی<sup>۵</sup> و پیامدها<sup>۶</sup> و روابط بین آن‌ها دوباره مقوله‌های محوری مطالعه شد. براساس معیاری که برای کشف مقوله هسته‌ای وجود داشت، مقوله‌ای که بیشترین تکرار و بیشترین فراوانی را نسبت به سایر مقولات داشت به منزله مقوله هسته‌ای در نظر گرفته شد (کرسول، ۲۰۱۷) سپس برای اینکه عوامل علی، شرایط مداخله‌گر، شرایط زمینه‌ای، راهبردها و پیامدهای تکوین فرایند کدگذاری محوری مشخص شود با تحلیل روایت‌ها نوع ارتباط سایر مقولات با مقوله اصلی مشخص شد و براساس الگوی کدگذاری محوری به شکل تجسمی درآمد. در مرحله کدگذاری انتخابی یا گزینشی، روابط بین مقولات با استفاده از تحلیل داده‌ها و یادداشت‌های فنی به شکل حکایت گونه مشخص شد و نظریه میانی تدوین یافت.

### اعتمادپذیری داده‌های کیفی

کدگذاری از سوی پژوهشگر و همکار او انجام شد، به منظور اعتمادپذیری<sup>۷</sup> استخراج کدهای اولیه و مقوله‌های محوری و ارتباط بین آن‌ها و پرهیز از سوگیری یک‌جانبه، تمامی آن کدها به همراه عباراتشان و مقوله‌های محوری آن به ده نفر از کارشناسان متخصص در حوزه روان‌شناسی، حدیث، جامعه‌شناسی و علوم قرآنی داده شد و نظر آن‌ها نسبت به استخراج این کدها و ارتباط بین آن‌ها با مقولات موردنظر حاصل شد. در این مرحله هم‌پوشانی برخی از کدها با کدهای دیگر، عمق‌بخشی به کدها و اضافه کردن آن‌ها در برخی از مقوله‌های محوری مانند صمیمیت کلامی، صمیمیت معنوی و تغییر برخی از عناوین کدها مورد توجه استادان قرار گرفت که در این مرحله کدها بازنگری مجدد شد. پس از آن با محور قرار دادن مقوله هسته‌ای و ارتباط آن با سایر مقولات، الگوی فرایندی خودمراقبتی منظم در صمیمیت زناشویی به دست آمد که در این مرحله نیز برای

- 
1. core category
  2. causal
  3. context
  4. intervening
  5. strategy
  6. consequences
  7. credibility

اعتبارسنجی این الگو از منظر کارشناسان، الگوی مربوط به همراه مقوله هسته‌ای و ارتباط آن با سایر مقولات در اختیار آن‌ها قرار گرفت و بازخورد آن دریافت شد. به اتفاق همه کارشناسان این الگو تأیید شد. بنابراین، اعتمادپذیری یافته‌های کیفی شامل مواردی است که آورده می‌شود: هم‌گرایی داده‌های کیفی، مطالعه مستمر، کدگذاری با روش نرم‌افزاری، ارزیابی کدها به ده نفر از استادان متخصص در حوزه قرآن، حدیث، روان‌شناس و جامعه‌شناس در حوزه خانواده و به‌دست آمدن ضریب توافق‌پذیری کاپا برابر ۷۷ درصد نسبت به کدهای به‌دست آمده، ارائه الگوی به‌دست آمده به آن‌ها و تأیید شدن آن از جانب کارشناسان.

#### یافته‌ها

در این بخش مقوله‌های نهایی یا سازه‌های نظری الگوی خودمراقبتی منظم در صمیمیت زناشویی تبیین می‌شود.

#### پدیده اصلی در الگوی فرایندی خودمراقبتی منظم در صمیمیت زناشویی

با مطالعه و مرور کدهای باز، مفاهیمی که آورده می‌شود برای دستیابی به پدیده اصلی یا محوری در الگوی فرایندی حاصل شد، زیرا این مفاهیم به‌طور لفظی و محتوایی در کدهای باز تکرار شده بود. این مفاهیم عبارت بود از:

۱. مفهوم انس: در آیه شریفه قرآن از دواج با هدف سکونت و آرامش برای زوجها مطرح شده است<sup>۱</sup> به نحوی که عناصر مودت (کنش رفتاری محبت) و رحمت (کنش عاطفی و هیجانی محبت) را به‌منزله مفاهیم مهم و اثرگذار در روابط زناشویی مطرح می‌سازد. همچنین، در روایات معصومین<sup>(ع)</sup> انس به‌منزله یکی از حقوق زوجین مطرح می‌شود (صدوق، ۱۴۱۴ق، ص ۵۶۷) و زوجین توصیه می‌شوند تا برای تحقق آن تلاش کنند. همان‌طور که تأکید شده است که انس برای انسان در روابط با همسر موافق ایجاد می‌شود (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲، ص ۳۱۵). به عبارت دیگر، وقتی موافقت بین زوجین برقرار باشد، مفهوم انس در روابط کاربرد پیدا می‌کند. انس می‌تواند نیاز انسان به آرامش، همدلی و همدم‌طلبی را تأمین کند. این مفهوم به‌منزله یک مفهوم پایه برای الگوی

خودمراقبتی منظم کشف شد.

۲. مفهوم محبت: محبت عنصر احساسی و عاطفی صمیمیت محسوب می‌شود. در ادبیات دینی این مفهوم جایگاه بسیار مهمی در روابط همسران ایفا می‌کند تا جایی که پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: بهترین شما کسی است که با خانواده‌اش مهربان باشد (حر عاملی، ۱۹۹۹، ج ۱۲، ص ۱۵۳). یا به مردان توصیه می‌کنند که به همسرانشان محبت کنند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۵۶۹) یا به زنان توصیه می‌کنند که به شوهرانشان محبت کنند (نوری طبرسی، ۱۴۰۷، ج ۱۴، ص ۲۵۲). بنابراین، عنصر محبت به منزله عنصر احساسی و عاطفی در روابط زوجین در روایات اسلامی تکرار شده است.

۳. مفهوم مودت: مفهوم مودت حاکی از کنش رفتاری محبت است، یعنی وقتی فرد در روابط زوجی محبتش را به همسرش ابراز کند، یعنی به صورت رفتاری نشان دهد که او را دوست دارد و به او مهرورزی کند مودت مفهوم پیدا می‌کند (طباطبایی، ۱۳۹۳). از این رو، «مودت» در ادبیات دینی فراوان توصیه شده است. در آیه شریفه قرآن مودت را به منزله رابطه آرامش بخش یا سکونت آمیز بین زوجین مطرح می‌کند.<sup>۱</sup> همچنین، پیامبر اسلام (ص) در سفارشی به زنان توصیه می‌کنند که با رفتاری مودت آمیز با همسرشان ارتباط برقرار کنند (نوری طبرسی، ۱۴۰۷، ج ۱۴، ص ۲۵۲).

۴. مفهوم توافق‌پذیری: توافق‌پذیری در روابط زوجین مهم است؛ به گونه‌ای که قرآن کریم به مردان توصیه کرده است با همسرانشان معاشرت پسندیده داشته باشید<sup>۲</sup> یا در روایتی مطرح شده است که مردان با همسرانشان معاشرت زیبا (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۲۳۶) یا مصاحبت نیکو داشته باشند (صدوق، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۵۵۶). در روایتی «توافق‌پذیری» در روابط بین همسران به منزله یکی از شاخص‌های مهم در ایجاد انس و روابط صمیمانه مطرح شده است و در پرتو آن سفارش می‌کند که زنان با دلبری و طنزازی و مردان با گشاده‌رویی و عطوفت به ایجاد توافق بین همدیگر کمک کنند (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲، ص ۲۲۳ و ۳۲۳). گفتنی است توافق‌پذیری وقتی در روابط محقق می‌شود که زوجین به درک مشترکی از نیازهای صمیمانه همدیگر برسند که مفهوم «تفاهم» آن را تبیین می‌کند.

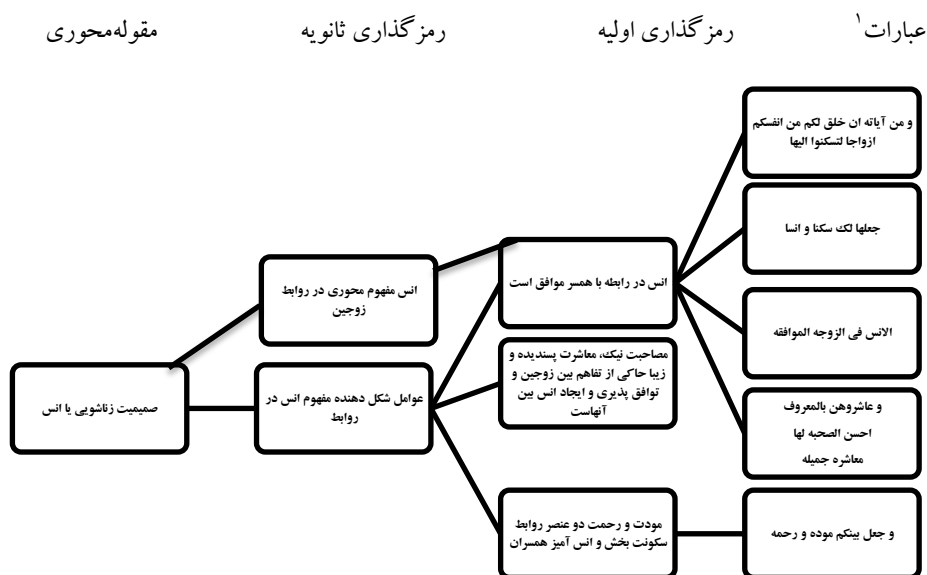
۵. تفاهم: مفهوم اصلی دیگری که برای صمیمیت زناشویی در این الگو مطرح

۱. روم: ۲۱

۲. نساء: ۱۹

می‌شود تفاهم یا ادراک مشترک است. این مفهوم برخاسته از مفهوم توافق‌پذیری است. به عبارت دیگر، زوجین وقتی به توافق می‌رسند که تفاهم در روابط داشته باشند، یعنی آن‌ها دارای ادراک مشترک در روابط با همدیگر باشند. تفاهم به منزله یک مفهوم تبعی و لازم برای توافق‌پذیری محسوب می‌شود و از مفاهیم محوری و پایه برای الگوی خودمراقبتی است.

پدیده محوری در این الگو «صمیمیت زناشویی» یا معادل آن در ادبیات دینی به معنای «انس» است که براساس مفاهیم پیشین می‌توان آن را این‌گونه تعریف کرد: تجربه ادراکی مشترک زوجین از نیازهای صمیمانه همدیگر که نتیجه آن رابطه‌ای محبت‌آمیز (کنش هیجانی مثبت) و مودت‌آمیز (کنش رفتاری محبت) همراه توافق (سازگاری) و تفاهم (درک مشترک) است. شکل ۱، فرایند شکل‌گیری پدیده محوری و رابطه بین آن با مفاهیم اصلی آن را نشان می‌دهد.

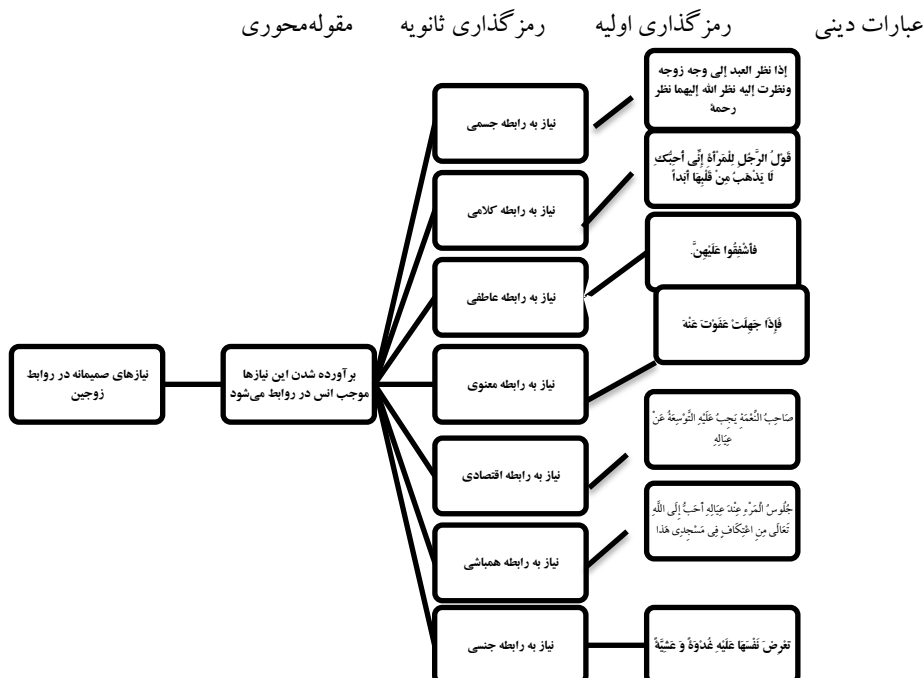


شکل ۱ فرایند شکل‌گیری پدیده محوری و ارتباط بین آن با مفاهیم اصلی آن

۱. منظور از عبارات، آیات و روایات اسلامی است که از قرآن کریم و منابع روایی شیعه و سنی اخذ شده است. این عبارات صرفاً به منزله نمونه ذکر شده‌اند و تمامی عبارات نیستند. تمامی عبارات در کتاب صمیمیت زناشویی نظریه و کاربردی اسلامی قابل مشاهده است.

شرایط علی: شرایط علی مقوله‌هایی هستند که پدیده اصلی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در این الگو ابعاد صمیمیت یا نیازهای صمیمیت به منزله شرایط علی پدیده محوری صمیمیت زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به عبارت دیگر، شکل‌گیری صمیمیت زناشویی به معنای تجربه ادراکی مشترک از نیازهای صمیمانه زوجین وابسته به نیازهای صمیمانه زوجین است و در صورتی که زوجین از نیازهای صمیمانه خود ادراک مناسبی داشته باشند آنگاه پدیده محوری یا صمیمیت زناشویی محقق خواهد شد.

نیازهای صمیمیت شامل خواسته‌ها، تمایلات و انتظاراتی است که هریک از زوجین برای تحقق آن‌ها در روابط با همدیگر احساس نیاز می‌کنند. براساس کدگذاری از عبارات دینی و کشف مقوله‌های محوری از آن‌ها، هفت مقوله به منزله نیازهای صمیمانه زوجین از آیات و روایات اسلامی به دست آمد. این مقولات شامل نیاز به صمیمیت کلامی، نیاز به صمیمیت عاطفی، نیاز به صمیمیت جسمی، نیاز به صمیمیت جنسی، نیاز به صمیمیت هم‌باشی، نیاز به صمیمیت اقتصادی و نیاز به صمیمیت معنوی است. در صورتی که زوجین بتوانند نیازهای صمیمانه را در روابط با همدیگر محقق کنند صمیمیت زناشویی در روابط آن‌ها شکل می‌گیرد. شکل ۲، فرایند شکل‌گیری مقولات نیازهای صمیمانه را نشان می‌دهد.



شکل ۲ فرایند شکل‌گیری شرایط علی و مفاهیم مرتبط با آن

باتوجه به مفاهیم محوری ذیل مقوله اصلی یا هسته‌ای که عبارت از انس یا صمیمیت زناشویی بود می‌توان هر یک از نیازهای صمیمانه را تعریف کرد. صمیمیت کلامی: به تجربه ادراکی مشترک زوجین از نیاز به صمیمیت در روابط کلامی که هنگام گفت‌وگو و برقراری ارتباط کلامی بین آن‌ها ایجاد می‌شود، گفته می‌شود.

صمیمیت عاطفی: یعنی تجربه ادراکی مشترک زوج‌ها از برقراری رابطه احساسی و عاطفی با همدیگر به گونه‌ای که بتوانند آزادانه احساسات و عواطف خود را به همدیگر ابراز کنند.

صمیمیت جسمی: به تجربه ادراکی مشترک زوج‌ها از تماس‌ها و نوازش‌های جسمی با یکدیگر گفته می‌شود.

صمیمیت جنسی: به معنای تجربه ادراکی مشترک زوج‌ها از نوازش‌های جنسی و ارضای نیازهای جنسی همدیگر است.

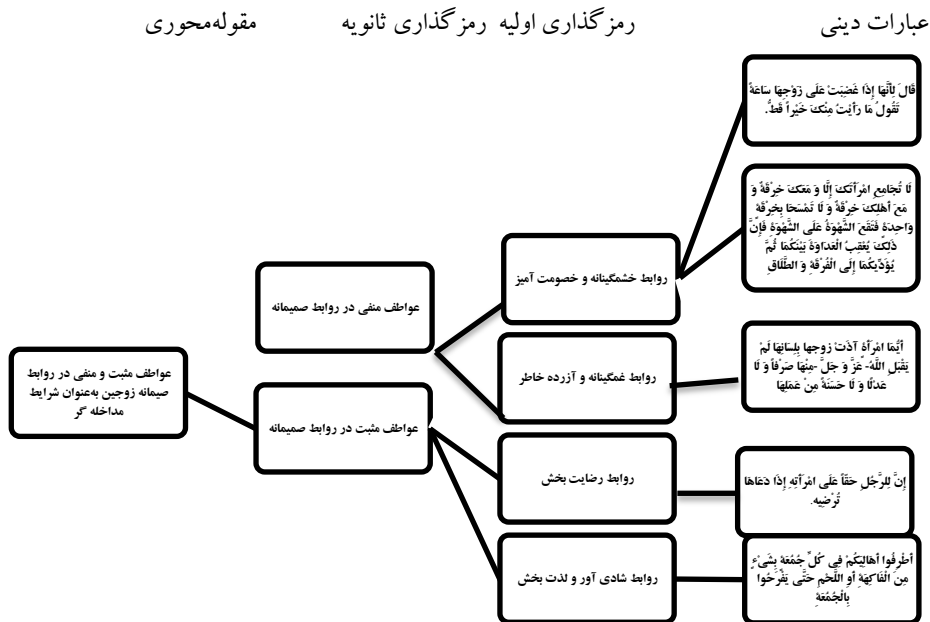
صمیمیت اقتصادی: به معنای تجربه ادراکی مشترک زوج‌ها برای فهم نیازهای اقتصادی همدیگر و به منظور برآورده شدن آن‌هاست.

صمیمیت هم‌باشی: به تجربه ادراکی مشترک زوجین از «با هم بودن» است تا بتوانند براساس آن زمانی را برای همدیگر اختصاص دهند یا فعالیت‌های مشترکی با همدیگر داشته باشند.

صمیمیت معنوی: به تجربه ادراکی مشترک زوجین از خواسته‌ها، تمایلات و انتظارات معنوی و مذهبی در روابط با همدیگر گفته می‌شود.

شرایط مداخله‌گر: شرایط مداخله‌گر شرایطی است که سبب تقویت یا تضعیف پدیده اصلی می‌شود. مرور و مطالعه و تحلیل کدها نشان داد که موانع صمیمیت و عواطف مثبت یا منفی به منزله شرایط مداخله‌گر در این الگو به شمار می‌آیند که شکل ۳ با توجه به رعایت اختصار، کدهای مربوط به عواطف مثبت و منفی را بیان می‌کند.<sup>۱</sup>

۱. برای اختصار فرایند شکل‌گیری در بخش موانع صمیمیت ذکر نمی‌شود، علاوه بر آنکه شیوه کار مانند فرایند شکل‌گیری نیازهای صمیمانه (شکل ۲) است.



شکل ۳ فرایند شکل گیری شرایط مداخله گر در خصوص مقوله عواطف مثبت و منفی

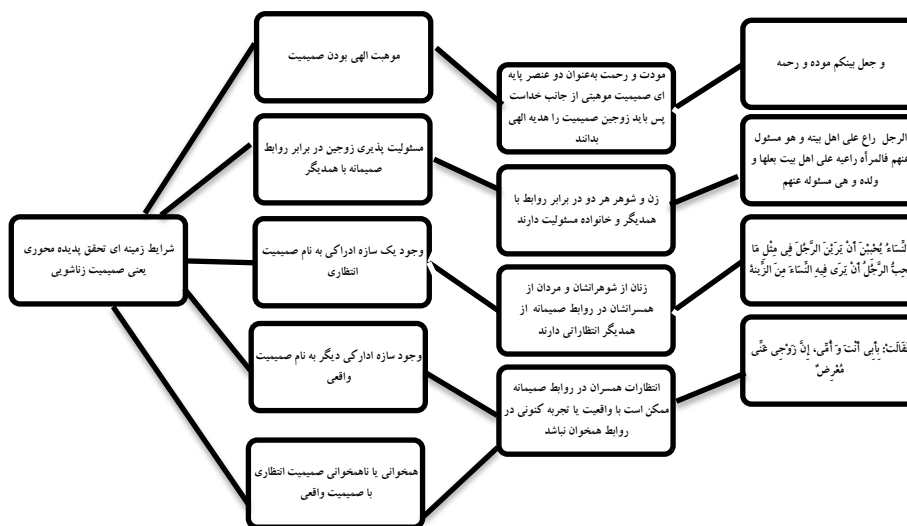
### عواطف مثبت و منفی در صمیمیت

مبثنی بر شکل ۳ در روایات اسلامی عواطف مثبت یا منفی به منزله تجربیات هیجانی زوجین از روابط با همدیگر مطرح می شود، به گونه ای که می توان مبتنی بر روایات مزبور، عواطف مثبت را شامل رضایت و لذت و عواطف منفی را شامل خشم و غم دانست. خشم هیجانی است که با خصومت، نفرت، عداوت و خشونت هم خوانی دارد. به عبارت دیگر، وقتی فرد در وضعیت خشم قرار می گیرد ممکن است یکی از حالت های نامبرده شده برای او ایجاد شود (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۴، ص ۲۴۳ و ۲۴۴). غم شامل آزرده گی، اضطراب و ترس است. در منطقه هیجانی غم، اضطراب، آزرده گی، دلخوری و ناراحتی از رفتارهای فرد مقابل وجود دارد، ولی این آزرده گی و دلخوری به حد خشم یا خصومت و نفرت نمی رسد (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۳۸۹). رضایت احساسی از آرامش و اطمینان است که به دلیل روابط خوشایندی که بین زوجین برقرار می شود، ایجاد خواهد شد (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۴، ص ۲۴۳ و ۲۵۲). لذت هیجانی است که زوجین در اوج عواطف مثبت تجربه می کنند (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۳۲۷).

## موانع صمیمیت

در روایات دینی علاوه بر توجه به عواطف مثبت و منفی در روابط صمیمانه، برای هر یک از نیازهای صمیمانه، موانعی نیز ذکر کرده است. این موانع در بُعد صمیمیت کلامی شامل اهانت (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۴، ص ۲۴۴)، بدزبانی (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۴، ص ۱۴ و ۱۵)، تحمیل کردن (صدوق، ۱۴۰۶ق، ص ۲۸۷)، سکوت (هندی، بی‌تا، ج ۱۱، ص ۹۳) است. این موانع در بُعد صمیمیت عاطفی شامل لجبازی (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۰۷)، فخر فروشی (طبرسی، ۱۴۱۴ق، ص ۲۰۲)، بی‌اعتمادی (هندی، بی‌تا، ج ۱۱، ص ۹۳)، پرخاشگری (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۴، ص ۲۵۰)، منت گذاشتن (طبرسی، ۱۴۱۴ق، ص ۲۰۲)، زیان رساندن (صدوق، ۱۴۰۶ق، ص ۲۸۷) و خیانت (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۴، ص ۲۴۴) است. از نظر روایات اسلامی، حیا داشتن در روابط جنسی (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۳۲۴)، بی‌توجهی به برقراری رابطه جنسی (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۰۸)، رعایت نکردن نظافت و بهداشت فردی و جنسی (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۵۵۲). از جمله موانع صمیمیت جنسی است. در بُعد صمیمیت هم‌باشی، صمیمیت معنوی و صمیمیت اقتصادی، عدم توجه به انتظارات و نیازهای صمیمیت در هر بُعد، مانعی برای تحقق صمیمیت در بُعد مزبور خواهد بود.

شرایط زمینه‌ای: این مقوله اشاره به بافت یا زمینه تحقق پدیده محوری دارد؛ به نحوی که برای تحقق پدیده محوری، یعنی صمیمیت زناشویی چه شرایطی می‌تواند استعداد و آمادگی تحقق آن را در روابط زوجین مهیا کند. به عبارت دیگر، از نظر الگوی خودمراقبتی منظم چه زمینه‌هایی می‌تواند سبب بروز صمیمیت در روابط زوجین شود. شکل ۴، شرایط زمینه‌ای و مفاهیم مرتبط با آن را در الگوی خودمراقبتی نشان می‌دهد. با مطالعه و مرور کدهای حاصل از مطالعه عبارات دینی منطبق با شکل ۴، مواردی که در ادامه آورده می‌شود به منزله شرایط زمینه‌ای تحقق صمیمیت زناشویی محسوب شد: زوجین صمیمیت را موهبت الهی بدانند. در آیه شریفه قرآن، سوره روم آیه ۲۱، تعبیر «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» را مطرح می‌کند. در این آیه ایجاد مودت در روابط بین همسران را به خدای متعال نسبت می‌دهد. از این رو، می‌توان مودت را به منزله یکی از مفاهیم اصلی صمیمیت، موهبت الهی دانست. به عبارت دیگر، وقتی زن و مرد با هم عقد ازدواج می‌بندند خداوند صمیمیت را به آن‌ها هدیه می‌دهد.



شکل ۴ فرایند شکل‌گیری مقوله شرایط زمینه‌ای به همراه مفاهیم مرتبط

زوجین در حفظ و ارتقای روابط صمیمانه مسئولیت‌پذیر باشند. هر چند صمیمیت موهبت الهی است، ولی زوجین برای حفظ و ارتقای آن مسئول هستند. در روایتی مطرح می‌کند که زن و مرد در حفظ روابط صمیمانه با همدیگر مسئولیت دارند (هندی، بی‌تا، ج ۶، ص ۲۲، ح ۱۴۶۷۰). مسئولیت‌پذیری و ویژگی رویکرد خودمراقبتی منظم است.

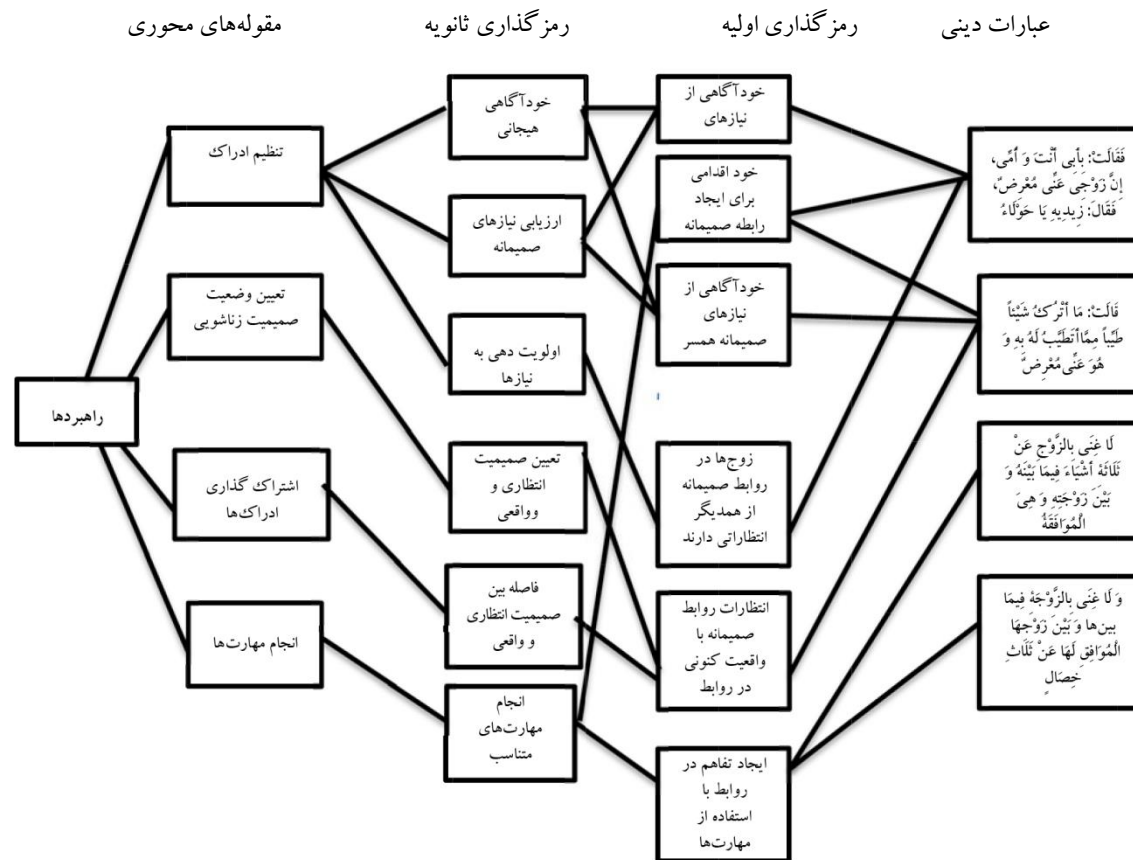
زوجین صمیمیت انتظاری و صمیمیت واقعی همدیگر را درک کنند. زوجین در ادراک خود از صمیمیت زناشویی دارای دو سازه ادراکی هستند. سازه اول به صمیمیت انتظاری اشاره دارد که شامل انتظاراتی هریک از زوجها در خصوص روابط صمیمانه با همدیگر است. هر یک از زوجین تمایلات، خواسته‌ها و انتظاراتی از همدیگر دارند تا روابط صمیمانه آن‌ها به شکل دلخواه و مطابق با تصور آن‌ها محقق شود، در حالی که صمیمیت واقعی سازه ادراکی است که زوجین در خصوص تجربه روابط صمیمانه‌ای که در هر لحظه با همسرشان دارند، محقق می‌شود. این سازه ادراکی سبب می‌شود زوجین تجربه جدیدی از روابط صمیمانه در ارتباط با همسرشان پیدا کنند.

هم‌خوانی یا ناهم‌خوانی صمیمیت انتظاری با صمیمیت واقعی خود را بشناسند. هم‌خوانی یا ناهم‌خوانی صمیمیت انتظاری با صمیمیت واقعی بر شکل‌گیری عواطف مثبت یا منفی زوجین تأثیرگذار است. هرچه فاصله بین صمیمیت انتظاری و صمیمیت واقعی در ادراک زوجین بیشتر شود، سبب خواهد شد که عواطف منفی زوجین فعال شوند و در صورتی که فاصله بین صمیمیت انتظاری و واقعی در ادراک زوجین کم‌تر شود، سبب می‌شود عواطف مثبت زوجین فعال شود.

براساس هم‌خوانی یا ناهم‌خوانی صمیمیت انتظاری با صمیمیت واقعی می‌توان وضعیت صمیمیت یا همان پدیده محوری الگو را متناسب با عواطف مثبت و منفی (شرایط مداخله گر الگو) در چهار وضعیت بحرانی (خشم و غم)، هشداردهنده (تساوی عواطف مثبت و منفی)، رضایت و لذت طبقه‌بندی کرد. به عبارت دیگر، شرایط زمینه‌ای صمیمیت زناشویی در این الگو در چهار وضعیت قابل تغییر است. در صورتی که فاصله بین صمیمیت انتظاری با صمیمیت واقعی به میزانی باشد که عواطف خشم یا غم در آن‌ها بروز کند آنگاه صمیمیت در وضعیت بحرانی قرار دارد، در حالی که اگر فاصله بین صمیمیت انتظاری و واقعی به میزانی باشد که عواطف مثبت و منفی هیچ یک بروز و ظهور پیدا نکنند آنگاه صمیمیت در وضعیت هشداردهنده است و در صورتی که فاصله بین صمیمیت انتظاری و صمیمیت واقعی به حدی باشد که حاکی از رضایت در روابط باشد آنگاه صمیمیت در وضعیت رضایت‌بخش است و در نهایت، زمانی که بین صمیمیت انتظاری و صمیمیت واقعی کم‌ترین فاصله ادراکی باشد صمیمیت در وضعیت لذت‌بخش قرار می‌گیرد. بررسی این فرایند از طریق تکنیک بانک صمیمیت‌شناسایی و ارزیابی می‌شود.

### راهبردها

منظور از راهبردها اقدام‌ها یا تعامل‌های ویژه‌ای است که از تعامل پدیده اصلی با شرایط علی و شرایط مداخله‌گر حاصل می‌شود (اشتراوس و کوربین، ۲۰۰۸). با تعامل بین پدیده اصلی، یعنی صمیمیت زناشویی و سایر شرایط، راهبردهای تحقق صمیمیت زناشویی حاصل می‌شود. این راهبردها در طی چند گام ایجاد می‌شود. شکل ۴، فرایند شکل‌گیری مقوله راهبردها و مفاهیم مرتبط با آن را نشان می‌دهد.



شکل ۴ فرایند شکل گیری مقوله راهردها به همراه مفاهیم مرتبط با آن

مبتنی بر شکل ۴، برخی روایات ناظر به این موضوع هستند که زوجین در روابط صمیمانه معترض و شاکی‌اند؛ این اعتراض حاکی از شناسایی و ادراک نیازهای صمیمانه خود، خودآگاهی هیجانی نسبت به نیازهای صمیمانه خود و در عین حال برآورده نشدن نیازهای صمیمانه آن‌ها در روابط با همسرشان است. به عبارت دیگر، آن‌ها دارای دو سازه ادراکی بوده است و با دریافت فاصله بین این دو سازه ادراکی، یعنی ادراک از انتظارات از روابط صمیمانه و ادراک از صمیمیت در روابط کنونی، اعتراض و شکایت خود را محضراً پیامبر گرامی اسلام (ص) اعلام می‌کردند. پیامبر ضمن تأیید این موضوع به خوداقدامی توصیه می‌کردند، همچنین، توصیه می‌کردند که نسبت به شناسایی نیازهای صمیمانه همسرشان خودآگاهی بیشتری پیدا کنند. علاوه بر این روایات، برخی روایات دیگر نیز حاصل ایجاد تفاهم و توافق در روابط صمیمانه را انجام دادن مهارت‌هایی از جانب هر یک از زوجین می‌دانستند، مانند روایت نثرالدرر.

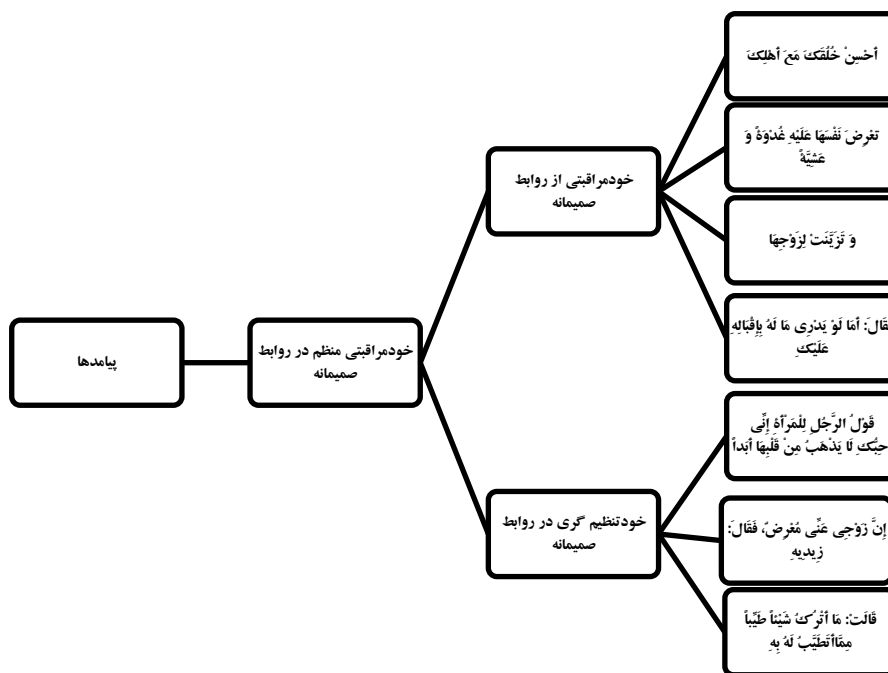
مجموع این مفاهیم سبب می‌شود رمزگذاری ثانویه شکل بگیرد که عبارت است از آنکه زوجین باید ابتدا نسبت به نیازهای صمیمانه خویش خودآگاهی هیجانی داشته، سپس نیازهای صمیمانه را با توجه به عواطف مثبت و عواطف منفی ارزیابی کنند، مطابق با آن نیازهای صمیمانه خود را اولویت‌دهی کنند، سپس صمیمیت‌انتظاری و واقعی خود را مشخص کنند، فاصله بین آن دو را تعیین کنند و براساس آن وضعیت صمیمیت زناشویی خود را مشخص کنند. بعد از آن با توجه به وضعیت صمیمیت زناشویی مراقبت‌های لازم را برحسب مهارت‌ها و اقدامات متناسب از روابط صمیمانه انجام دهند.

پیامدها: نتایجی هستند که در اثر راهبردها پدیدار می‌شود (اشتراس و کوربین، ۲۰۰۸). پیامد این الگو با توجه به فرایندی که در شکل ۵ مشخص شده است عبارت از خودمراقبتی منظم در صمیمیت زناشویی است.

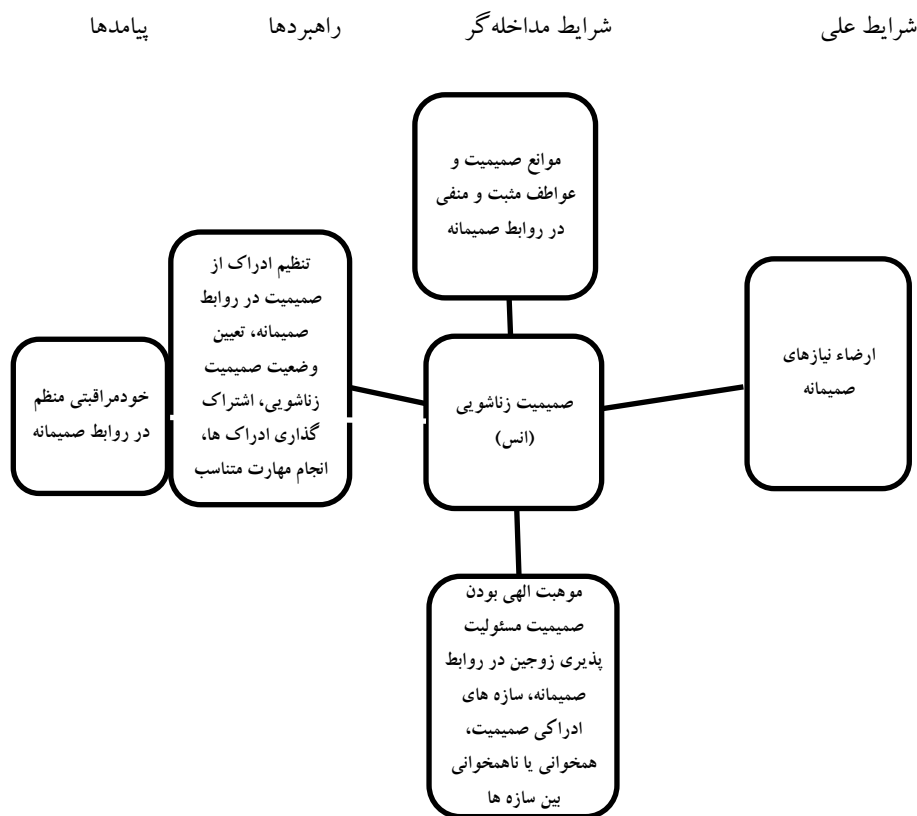
مبتنی بر شکل ۵، روایاتی که توصیه به زن یا مرد داشته‌اند که هر کدام از این توصیه‌ها مربوط به تحقق نیازهای صمیمانه در روابط زوج‌هاست حکایت از آن دارد که هر یک از زوج‌ها باید برای شکل‌گیری رابطه صمیمانه اقدامی را انجام دهند و به عبارتی با انجام دادن اقدام مربوط از روابط صمیمانه مراقبت کنند. روایاتی نظیر آنکه با همسرت و خانواده خوش خلق باش (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲، ص ۱۴)، خود را صبح و شام در معرض همسرت قرار بده (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۰۶)، برای همسرت زینت آرایی کن (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۴، ص ۲۴۴) می‌تواند نمونه‌ای از صدها روایات یا آیاتی باشد که به

خودمراقبتی در روابط صمیمانه توصیه می‌کنند. همچنین، علاوه بر خودمراقبتی بخشی از روایات اشاره به آن دارند در برابر موقعیت‌های مختلف باید شدت و ضعف اقدامات برای ایجاد روابط صمیمانه تنظیم شده باشد، یعنی متناسب با وضعیت‌های صمیمیت باید زوجها شدت و ضعف خودمراقبتی را تنظیم کنند. شواهدی مانند آنکه پیامبر به زنی به نام حولا دستور می‌دهند که اقدامات خودمراقبتی برای ایجاد روابط صمیمانه را تشدید کند (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۱، ص ۱۳۴) یا آنکه به مردان توصیه شده است اگر می‌خواهید محبت همسرانتان در قلبشان نفوذ کند و زیاد شود به صورت کلامی به آن‌ها ابراز محبت کنند (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۶۹). شکل ۶، فرایند الگوی پارادایمی خودمراقبتی منظم در صمیمیت زناشویی را نشان می‌دهد.

عبارات دینی      رمز گذاری اولیه      رمز گذاری ثانویه      مقوله محوری



شکل ۵ فرایند شکل‌گیری مقوله پیامدها و مفاهیم مرتبط با آن



شرایط زمینه‌ای

شکل ۶ الگوی پارادایمی خودمراقبتی منظم در روابط صمیمانه زوج‌ها

مبتنی بر شکل ۶ و براساس یافته‌های پیش‌گفته، صمیمیت زناشویی پدیده اصلی و محوری الگوی خودمراقبتی منظم است که تعبیر دینی آن معادل انس است. شرایط علی برای شکل‌گیری انس در روابط زناشویی برآورده شدن نیازهای هفت‌گانه صمیمیت است که باید از سوی زوجین این نیازها ارضا شود. شرایط مداخله‌گر موانع صمیمیت و عواطف مثبت و منفی در روابط صمیمانه است که سبب می‌شود انس یا صمیمیت زناشویی در روابط کاهش یا افزایش پیدا کند. شرایط زمینه‌ای این الگو باور داشتن زوجین به موهبت الهی بودن صمیمیت و آنکه خود را در برابر مراقبت از روابط صمیمانه مسئول بدانند، سازه‌های ادراکی صمیمیت انتظاری و واقعی و فاصله بین آن را به‌منظور هم‌خوانی یا ناهم‌خوانی ادراک کنند. راهبرد این الگو، تنظیم ادراک از روابط صمیمانه و تعیین

وضعیت‌های چهارگانه صمیمیت زناشویی، اشتراک‌گذاری ادراک‌ها به‌منظور خود تنظیم‌گری روابط صمیمانه و انجام اقدامات و مهارت‌های شکل‌گیری روابط صمیمانه است و پیامد این الگو خودمراقبتی منظم در روابط صمیمانه زوج‌ها خواهد بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه دیدگاه اسلامی در روابط زوج‌ها نشان می‌دهد که توصیه‌ها، تجویزها و ارزش‌هایی که در آیات قرآن و روایات معصومین<sup>(ع)</sup> نقل شده است برای توانمندسازی و ارتقای روابط آنهاست. ارتقای این روابط با شناخت و درک درست زوجین از محیط، روابط و نیازهای همدیگر همراه کنش‌ها و رفتارهایی که هر یک از آنها به‌منظور ایجاد تعادل در روابط و برقراری نیازهای صمیمانه پی می‌گیرد، محقق خواهد شد. از این روست که وقتی زنی خدمت پیامبر اکرم<sup>(ص)</sup> از رفتارهای شوهرش شکایت می‌کند پیامبر اسلام<sup>(ص)</sup> توصیه می‌کنند رفتارها و کنش‌هایی را انجام دهد که به تمایل شوهرش به او منجر شود (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۴۹۶). این توصیه نشان از آن دارد که درک درست از روابط با همسر و نیازهای صمیمانه او و تغییر کنش‌ها و رفتارها برای ایجاد تعادل و برقراری مجدد روابط صمیمانه می‌تواند مسیری برای ارتقای روابط باشد.

الگوی پژوهش حاضر نشان داد، رویکردی که از دیدگاه اسلامی برای حفظ و ارتقای روابط صمیمانه زوجین برخاسته می‌شود رویکرد خودمراقبتی منظم است، زیرا از یک سو اسلام عنصر مودت و رحمت را به‌منزله موهبت الهی برای زوج‌ها معرفی می‌کند و همان‌طور که بیان شد این دو عنصر از مفاهیم بنیادی صمیمیت در ادبیات دینی است و از سوی دیگر، توصیه‌ها و تجویزهایی که در روایات معصومین<sup>(ع)</sup> وجود دارد همه به جهت حفظ و ارتقای این دو عنصر برای شکل‌گیری انس و صمیمیت در روابط است. اسلام از یک سو با ارزش‌گذاری الهی در روابط همسران نظیر آنکه بهترین شما کسی است که با همسرش مهربان‌ترین باشد (حر عاملی، ۱۹۹۹، ج ۱۲، ص ۱۵۳) و از سوی دیگر، با بیان ادراک تفاوت‌های جنسیتی از سوی همسران در روابط با همدیگر نظیر آنکه توصیه‌ها و تجویزهای متفاوت به زنان و مردان در حفظ و ارتقای روابط صمیمانه دارد (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۹، ج ۵، ص ۵۶۹) و با ارائه توصیه‌ها و تجویزهای متنوع و متناسب با موقعیت‌های مختلف نظیر آنکه ابراز محبت به همسر سبب پیوند قلبی او با همسرش می‌شود (حر عاملی، ۱۹۹۹، ج ۱۲، ص ۱۵۳) به دنبال آن است که به آنها آموزش دهد که چگونه

از روابط صمیمانه خویش مراقبت و محافظت کنند و این موضوع بدون تلاش آن‌ها و به کارگیری مهارت‌های دستور داده شده محقق نمی‌شود.

نظام خودمراقبتی منظم فرایندی است که مبتنی بر آن زوجین می‌توانند ابتدا درک درست و صحیحی از نیازهای صمیمانه همدیگر پیدا کنند و سپس با استفاده از ادراک حاصل شده، روابط صمیمانه خود را برحسب کنش‌ها و رفتارهایشان نسبت به همدیگر تنظیم کنند. از این رو، آن‌ها باید صمیمیت انتظاری و صمیمیت واقعی خود را بشناسند و میزان هم‌خوانی آن را درک کنند و سپس با انجام مهارت‌های متناسب سعی کنند تا فاصله بین صمیمیت انتظاری و صمیمیت واقعی را کاهش و در این صورت احساس رضایت کنند. وضعیت‌های چهارگانه صمیمیت به زوجین کمک می‌کند در هر لحظه‌ای که بخواهند صمیمیت واقعی خود را بررسی و مبتنی بر وضعیت صمیمیت اقدامات متناسب را طراحی و برنامه‌ریزی کنند.

رویکرد خودمراقبتی منظم در صمیمیت زناشویی رویکرد جدیدی در این عرصه است که می‌تواند برای مشاوران و زوج‌درمان‌گران به منظور غنی‌سازی روابط بین همسران قابل استفاده باشد. رویکردهای مختلفی برای غنی‌سازی روابط بین همسران از سوی نظریه‌پردازان معرفی و تبیین شده است (جلالی و همکاران، ۱۳۹۸). رویکردهای شناختی رفتاری و تلفیقی (گاتمن و گاتمن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴؛ دیر و دیر<sup>۲</sup>، ۱۹۸۹؛ لایت<sup>۳</sup>، ۱۹۹۲؛ باگاروزی، ۲۰۱۴؛ کاویدو و گارنی<sup>۴</sup>، ۱۹۹۲؛ گوردون<sup>۵</sup>، ۱۹۹۳؛ السون<sup>۶</sup>، ۱۹۹۹)، سیستمی (میلر و شارد<sup>۷</sup>، ۱۹۹۹)، مذهبی (الین<sup>۸</sup>، ۱۹۹۹)، آدلری (کارلسون و دینکمایر<sup>۹</sup>، ۲۰۰۲) روان‌پویشی (هندریکس و هانت<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۷)، سیستمی بوئن (پارروت و پارروت<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۶) از آن جمله است.

در این رویکردها ضمن آنکه به زوجین مهارت‌های مختلف ارتباطی، حل تعارض، گفت‌وشنود مؤثر، همدلی، شفاف‌سازی تصورات ذهنی، پیوند عاطفی، اعتماد، تقدس

1. Gottman & Gottman
2. Dyer & Dyer
3. L'Abate & Cox
4. Cavedo & Guerny
5. Gordon & Frandsen
6. Olson
7. Miller & Sherrard
8. Elin
9. Carlson & Dinkmeyer
10. Hendrix & Hunt
11. Parrott & Parrott

ازدواج به‌طور مشترک آموزش داده می‌شود؛ در برخی از آن‌ها سعی می‌شود تا با حفظ ارتباط آن‌ها با زوجین موفق در جلسات مستمر و مشاهده الگوهای ارتباطی مؤثر، روابط صمیمانه در آن‌ها حفظ و پایدار شود (برگر و هانا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). این موضوع نشان می‌دهد مراقبت از ارتقا در روابط مورد اهتمام برخی از این رویکردها نیز بوده است، یعنی صرف آموزش مهارت‌ها به زوج‌ها برای توانمندسازی آن‌ها کافی نیست، بلکه باید شیوه‌ها یا تکنیک‌های دیگری نیز برای شکل‌گیری آن به کار گرفت تا به‌واسطه آن روابط زوج‌ها توانمند بماند.

با توجه به آنکه رویکرد خودمراقبتی منظم به‌دنبال مراقبت‌های مستمر و پایدار از روابط صمیمانه است با برخی از رویکردهای غنی‌سازی ازدواج همسو است، مانند رویکرد رویارویی با ازدواج (الین، ۱۹۹۹) که بعد از اتمام جلسه‌های زوجین، یک فرد روحانی همراه با دو یا سه زوج داوطلب تیمی از زوجین موفق را تشکیل می‌دهند تا زوج‌ها را رهبری کنند، ولی به‌نظر می‌رسد رویکرد خودمراقبتی منظم با استفاده از فرایندی که برای زوجین طراحی و تدوین می‌کند می‌تواند یک رویکرد خودیارانه باشد، زیرا زوجین را از مراقبت‌های بیرون از سیستم زوجی بی‌نیاز می‌سازد. به عبارت دیگر، آن‌ها با استفاده از این فرایند می‌توانند ارزیابی صحیحی از وضعیت صمیمیت خود داشته باشند و مبتنی بر آن برنامه‌های ازپیش تعیین شده از سوی مشاور را اجرا و عملیاتی کنند. به عبارت دیگر، فرایند خودمراقبتی منظم ابزار مناسبی را در اختیار زوج‌ها قرار می‌دهد که هر لحظه‌ای بخواهند روابط صمیمانه خود را بدون نیاز به نظارت‌های بیرونی، خود نظاره‌گر باشند و مهارت‌های لازم را عملیاتی کنند تا وضعیت صمیمیت آن‌ها بهبود یابد. بنابراین، به‌نظر می‌رسد این فرایند می‌تواند هم به‌منزله یک رویکرد مستقل برای غنی‌سازی روابط صمیمانه در زوج‌ها به کار رود و هم می‌تواند به‌منزله ابزار تکمیلی برای سایر رویکردهای غنی‌سازی استفاده شود.

همچنین، با الگوی باگاروزی (۲۰۱۴) از نظر آنکه در الگوی ذکر شده مؤلفه‌های شدت نیازها و رضایت از پذیرندگی و تقابل و رضایت زمانی در مؤلفه‌های صمیمیت مورد توجه قرار می‌گیرد که نشان‌دهنده توجه به ادراک زوجین درباره دو مؤلفه شدت نیازها و رضایت است، همسو است، زیرا در هر دو الگو، یعنی الگوی باگاروزی و خودمراقبتی به نقش ادراک‌ها توجه شده است، ولی در رویکرد خودمراقبتی منظم ادراک

زوجین با توجه به عواطف مثبت و منفی و فاصله صمیمیت انتظاری و واقعی تعیین می‌شود که به نظر می‌رسد نسبت به الگوی باگاروزی دارای جامعیت است، زیرا در الگوی باگاروزی صرفاً شدت نیازها و رضایت بین زوجین مقایسه می‌شود و به ادراک زوجین در دو بخش عواطف مثبت و منفی و مقایسه بین سازه‌های ادراکی در فرد و بین او با همسرش توجه نشده است.

از سوی دیگر، به نظر می‌رسد آنچه در بیشتر برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج مورد غفلت واقع شده است ادراک زوجین از صمیمیت همدیگر و نیازهایی است که آن‌ها در پرتو یک رابطه صمیمانه بدان احساس می‌کنند. به عبارت دیگر، ادراک از صمیمیت مورد توجه برنامه‌های غنی‌سازی نبوده است و صرفاً مهارت‌هایی را برای ارتقای روابط آن‌ها آموزش می‌دهند، در حالی که این رویکرد بیان می‌کند صمیمیت مبتنی بر ادراک زوجین از نیازهای همدیگر است. هر زوجی ممکن است نیازهایی متفاوت از زوج دیگر در روابط صمیمانه خود احساس کند و در هر نظام زوجی ممکن است هر یک از زوجین ادراک‌های متفاوتی از صمیمیت نسبت به همدیگر داشته باشند، بدون در نظر گرفتن این موضوع نمی‌توان برنامه مؤثر برای زوج‌ها طراحی کرد. از این رو، ابتدا باید زوجین ادراک منظمی از نیازهای صمیمیت همدیگر پیدا کنند تا بتوانند براساس آن مهارت‌ها و برنامه‌های لازم برای ارتقای روابط صمیمانه خود تنظیم کنند. این امر مهم از آنجا نشئت می‌گیرد که در برنامه‌های غنی‌سازی بسیار مشاهده می‌شود که زوجین نمی‌توانند با مهارت‌های آموزش داده شده ارتباط برقرار کنند، یعنی آن‌ها نمی‌دانند چرا باید از مهارت همدلی استفاده کنند و مهارت همدلی چگونه می‌تواند نیاز به صمیمیت آن‌ها را تأمین کند و شاید این مهارت برای آن‌ها در اولویت برای ایجاد صمیمیت نباشد. از این رو، این رویکرد پیشنهاد می‌دهد برای ارتقای روابط صمیمانه لازم است ابتدا زوجین از نیازهای صمیمانه در روابط با همدیگر درک درست و منظم پیدا کنند و سپس مهارت‌ها و برنامه‌های مبتنی بر وضعیت صمیمیت خود را اجرا کنند.

این رویکرد به منزله یک رویکرد جدید نیاز دارد تا در مداخله‌های مختلف زوج‌درمانی و برنامه‌های آموزش غنی‌سازی ازدواج به کار گرفته شود و بازخوردهای مختلف و متعدد آن در جامعه‌های آماری متفاوت ارزیابی شود. هر چند شناگویی زاده (۱۳۹۹) در پژوهشی تبیین کرد که این رویکرد بر صمیمیت و رضامندی زناشویی زوج‌ها به طور معنادار اثربخش بوده است، ولی پیشنهاد می‌شود مشاوران و زوج‌درمان‌گران در

آموزش‌ها و مداخلات مشاوره‌ای و درمانی خود از این رویکرد برای ارتقای روابط صمیمانه استفاده کنند و نتایج آن مقایسه شود. در حال حاضر به نظر می‌رسد این رویکرد با محدودیتی مواجه است و آن اینکه فرایند خودمراقبتی منظم برای زوجین بهنجار قابل استفاده است و نمی‌توان آن را برای زوجین دارای آسیب‌های روانی و خلقی به کار گرفت. بدین منظور، پژوهش‌های آتی لازم است این رویکرد را برای زوج‌های دارای نابهنجاری‌های مختلف منطبق و اثربخشی آن را بررسی کنند.

## منابع

- ابن شعبه حرانی، ح. ع. (۱۳۸۲). *تحف العقول فی ما جاء من الحکم و المواعظ عن آل الرسول*. ترجمه ا. جنتی. تهران: مؤسسه امیر کبیر.
- اسدزندی، م. (۱۳۹۵). *خودمراقبتی معنوی*. تهران: نشر رسانه.
- اعتمادی، ع.، رضایی، ج.، و احمدی، س. ا. (۱۳۹۳). *صمیمیت و نقش آن در زندگی زناشویی*. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- بازرگان، ع. (۱۳۹۳). *مقدمه‌ای بر روش‌های تحقیق کیفی و آمیخته: رویکردهای متداول در علوم رفتاری*. تهران: دیدار.
- بشارت، م. ع. (۱۳۹۰). *بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس خودتنظیم‌گری در نمونه‌ای از جامعه ایرانی*. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۱ (۲)، ۵۳ - ۷۰.
- توکل، س.، و جعفری، م. س. (۱۳۹۹). *نقش صمیمیت زناشویی و هوش معنوی در پیش‌بینی درد پس از جراحی سزارین، پزشکی بیهوشی و درد*، ۱۱ (۱)، ۶۱ - ۶۹.
- ثناگویی‌زاده، م. (۱۳۹۹). *الگوی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی در دیدگاه اسلامی، یک پژوهش کیفی*. *نشریه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۲ (۴۵)، ۱ - ۳۲.
- ثناگویی‌زاده، م. (۱۳۹۹). *صمیمیت زناشویی، نظریه و کاربردی: یک رویکرد اسلامی*. قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
- ثناگویی‌زاده، م.، اعتمادی، ع.، احمدی، س. ا.، و جزایری، ر. س. (۱۳۹۸). *اثربخشی مشاوره کارکردی خانواده با رویکرد اسلامی بر مشکلات بین‌والدین و نوجوان و نگرش نوجوان نسبت به والدین، پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده*، ۷ (۱۵)، ۸۳ - ۱۰۴.
- جلالی، ن.، حیدری، ح.، داودی، ح.، و آل یاسین، س. ع. (۱۳۹۸). *مقایسه تأثیر آموزش مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن بر تعارض زناشویی گروهی از زنان شهرستان خمین*. *روان‌شناسی فرهنگی*، ۳ (۱)، ۴۱ - ۶۲.
- حر عاملی، م. ح. (۱۹۹۹). *وسایل‌الشیعه*. بیروت: دارالاحیاء التراث العربی.
- سالاری‌فر، م. ر. (۱۳۹۵). *زوج‌درمانی با روی آورد اسلامی*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- شاه‌کرمی، م.، کاظمی، س.، و اسلامی، م. (۱۳۹۳). *تأثیر درمان مرور زندگی با تأکید بر هستی‌شناسی*

- اسلامی بر تعارضات زناشویی و تصمیم بر پایداری ازدواج. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- صدوق، م. ع. ب. (۱۴۱۴). *الخصال*. قم: مؤسسه نشر اسلامی.
- صدوق، م. ع. ب. (۱۴۱۳ ق). *کتاب من لا یحضره الفقیه*. تحقیق ع. ا. غفاری. قم: مؤسسه نشر اسلامی.
- صدوق، م. ع. ب. (۱۴۰۶ ق). *ثواب الاعمال و عقاب الاعمال*. قم: دار الشریف الرضی للنشر.
- طباطبایی، م. ح. (۱۳۹۳). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم: مؤسسه اسماعیلیان.
- طبرسی، ف. ح. (۱۴۱۴ ق). *مکارم الاخلاق*. تحقیق: علاء آل جعفر. قم: مؤسسه النشر الاسلامی.
- غلام‌محمدی، ه.، سودانی، م.، و خجسته‌مهر، ر. (۱۳۹۸). *اثربخشی بخشش درمانی رابرت انرایت و بخشش درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر تعهد و کیفیت زناشویی زنان آسیب دیده از پیمان‌شکنی زناشویی شهر اهواز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران اهواز.
- کلینی، م. ی. (۱۴۰۷ ق). *الکافی*. تحقیق ع. ا. غفاری و م. آخوندی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- محمدپور، ا. (۱۳۹۲). *روش تحقیق کیفی ضد روش (منطق و طرح در روش‌شناسی کیفی)*. تهران: جامعه‌شناسان.
- محمودزاده، ا.، حسینیان، س.، احمدی، س. ا.، و فاتحی‌زاده، م. (۱۳۹۳). *بررسی تأثیر زوج‌درمانی اسلامی بر صمیمیت زناشویی، روان‌شناسی و دین، ۷ (۲۵)، ۵۹ - ۷۰*.
- مجلسی، م. ب. (۱۴۰۳ ق). *بحارالانوار الجامعة لدرر الاخبار الائمه الاطهار*. بیروت: دارالاحیاء التراث العربی.
- نطاق، م.، کیانی، ق.، اسدی، م.، و قمری، م. (۱۳۹۹). *پیشگیری از روابط خارج از ازدواج مبتنی بر رویکرد غنی‌سازی زندگی زناشویی با تکیه بر بافت فرهنگی اجتماعی ایران*. *روان‌شناسی فرهنگی*، ۴ (۲)، ۲۴۳ - ۲۶۵.
- نوری طبرسی، م. ح. (۱۴۰۷ ق). *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*. قم: مؤسسه آل‌البیت.
- هندی، ع. م. ح. د. [بی‌تا]. *کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال*. به تصحیح صفوة السقا. بیروت: مکتبه الاسلامی.
- Aghamiri, N., & Vaziri, S (2019). Prediction of Psychological Well-being Based on Marital Intimacy, Resilience and Mental Health of Couples in Tehran. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 6(4), 178-188.
- Bagarozzi, D. A. (2014). *Enhancing intimacy in marriage: A clinician's guide*: Routledge
- Berger, R., & Hannah, M. T. (2013). *Preventive approaches in couples therapy*. Routledge.
- Borji, M., Ottaghi, M., & Kazembeigi, S. (2017). The impact of Orem's self-care model on the quality of life in patients with type II diabetes. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 10(1), 213-220.
- Bryant, C. M., Futris, T. G., Hicks, M. R., Lee, T.-K., & Oshri, A (2016). African American stepfather-stepchild relationships, marital quality, and mental health. *Journal of divorce & remarriage*, vol 57(6), 378-388.
- Carlson, J., & Dinkmeyer, D. C. (2002). *Time for a better marriage*. Impact Publishers.
- Cavedo, C., & Guernsey, B. G. (1999). Relationship enhancement enrichment and problem-

- prevention programs: Therapy-derived, powerful, versatile. *Preventive approaches in couples therapy*, 73-105.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2017). *Designing and conducting mixed methods research*: Sage publications.
- Dyer, P. M., & Dyer, G. H. (1989). *Marriage enrichment process, methods and techniques*. Winston-salem, NC: Association for Couples in Marriage Enrichment.
- Elin, R. J. (1999). Marriage encounter: A positive preventive enrichment program. *Preventive approaches in couples therapy*, 55-72.
- Halford, W. K., Sanders, M. R., & Behrens, B. C. (1994). Self-regulation in behavioral couples' therapy. *Behavior therapy*, 25(3), 431-452.
- Heller, P. E., & Wood, B. (2000). The influence of religious and ethnic differences on marital intimacy: Intermarriage versus intramarriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, vol. 26(2), 241-252.
- Hendrix, H., & Hunt, H. L. (2007). *Getting the Love You Want Workbook: The New Couples' Study Guide*. Simon and Schuster.
- Gordon, L. H., & Frandsen, J. (1993). *Passage to intimacy: A practical guide to repairing and rekindling your most important relationship*. Simon and Schuster.
- Gottman, J., Gottman, J. M., & Silver, N. (1995). *Why marriages succeed or fail: And how you can make yours last*. Simon and Schuster.
- Jackson, L. A. (2017). *The Implications of Self-Creation and Self-Care in Higher Education: A Transdisciplinary Inquiry*. California Institute of Integral Studies.
- L'Abate, L., & Cox, J. (1992). *Programmed writing: A self-administered approach for interventions with individuals, couples, and families*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Miller, S., & Sherrard, P. (1999). Couple communication. *Preventive approaches in couple therapy*, 125-148.
- Moon, K. J., Chung, M. L., & Hwang, S. Y. (2020). The Perceived Marital Intimacy of Spouses Directly Influences the Rehabilitation Motivation of Hospitalized Stroke Survivors. *Clinical Nursing Research*, doi:10.1177/1054773820924573
- Mosalanejad, L., Dastpak, M., Abdollahifard, S., & Pendar, R. (2018). Spiritual Self-care in Iranian People: A Qualitative Study using a Phenomenological Approach. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 12(1).
- Odinokaya, M., Krepkaia, T., Karpovich, I., & Ivanova, T. (2019). Self-regulation as a basic element of the professional culture of engineers. *Education sciences*, 9(3), 200.
- Olson, D. H., & Olson, A. K. (1999). PREPARE/ENRICH program: version 2000. *Preventive approaches in couples therapy*, 196-216.
- Parrott, L., & Parrott, L. L. (2006). *Saving your marriage before it starts: Seven questions to ask before--and after--you marry*. Zondervan.
- Permana, I. (2018). How Religiosity and/or Spirituality Might Influence Self-Care in Diabetes Management: A Structured Review. *Bangladesh Journal of Medical Science*, 17(2), 185-193.
- Saeedifar, E. S., Memarian, R., Fatahi, S., & Ghelichkhani, F. (2018). Use of the Orem self-care model on pain relief in women with rheumatoid arthritis: a randomized

- trial. *Electronic physician*, 10(6), 6884.
- Schaefer, M. T., & Olson, D. H (1981). Assessing intimacy: The PAIR inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 47-60.
- Schnarch, D., & Regas, S. (2012). The crucible differentiation scale: Assessing differentiation in human relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(4), 639-652.
- Sharifi, N., Majlessi, F., Montazeri, A., Shojaeizadeh, D., & Sadeghi, R. (2017). Prevention of osteoporosis in female students based on the Orem self-care model. *Electronic physician*, 9(10), 5465.
- Strauss, A. & Corbin, J., (2008). *Basics of qualitative research* (3 ed). London: sage publications
- Van den Broucke, S., Vandereycken, W., & Vertommen, H. (1995). Marital intimacy: Conceptualization and assessment. *Clinical Psychology Review*, 15(3), 217-233.
- Vest, B. M., Cercone Heavey, S., Homish, D. L., & Homish, G. G. (2017). Marital satisfaction, family support, and pre-deployment resiliency factors related to mental health outcomes for reserve and national guard soldiers. *Military behavioral health*, 5(4), 313-323.
- Waring, E. M (1984). The measurement of marital intimacy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 10(2), 185-192.