

بایسته‌های اخلاقی و دینی مشاوران خانواده از چشم‌انداز اسلامی و دانش روان‌شناسی

علی احمد پناهی^۱

فاطمه وحیدی^۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر تبیین و تحلیل مهم‌ترین وظایف تربیتی مشاوران خانواده از چشم‌انداز اسلامی و دانش روان-شناسی در راستای موفقیت مشاوره و بالطبع استحکام و پایداری خانواده است. در این پژوهش از روش کیفی تحلیل متون در بررسی آموزه‌های روان-شناسی و از روش‌های متعارف در علوم اسلامی برای فهم و برداشت از احادیث و تفسیر قرآن کریم استفاده شده است. سؤال اساسی این است که مهم‌ترین وظایفی که از مشاوران در بهبود و موفقیت مشاوره خانوادگی از چشم‌انداز اسلامی و قرآنی وجود دارد، چیست؟ یافته‌های پژوهش پیش‌رو نشان می‌دهد که التزام مشاوران به تبیین، آموزش و نهادینه‌سازی برخی از راهکارهای روان-شناختی و اسلامی برای مراجعان در مشاوره خانوادگی، باعث افزایش کارآمدی فرایند مشاوره شده و بالطبع باعث بهبود روابط همسران و افزایش پایداری خانواده خواهد شد. افزایش دانش و مهارت همسران در رابطه با موضوعات مرتبط با خانواده و همسرداری، باعث افزایش تاب-آوری، بهبود روابط همسری، تعدیل انتظارات، افزایش مهرورزی در خانواده و باعث استحکام خانواده می‌شود. علت اصلی بسیاری تعارض‌ها و اختلافات در روابط خانوادگی، ضعف مهارت، تهی بودن از دانش همسرداری، خطای شناختی و عدم التزام به هنجارهای اجتماعی و اسلامی است.

کلیدواژه‌ها: روابط کلامی، تاب‌آوری، تعدیل انتظارات، شایسته سالاری، مشاوره خانوادگی، پایداری.

۱. هیات علمی گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه Apanahi@rihu.ac.ir

۲. دانشجوی دکتری مطالعات زنان دانشگاه ادیان و مذاهب fatemevahidi42@gmail.com

خانواده قدیمی‌ترین نهاد و بنیان اجتماعی است که از زمان پیدایش بشر به وجود آمده و عنصر اصلی تشکیل جامعه است (کالوندی^۱، ۲۰۱۱). خانواده نهادی است متشکل از افرادی که با عادات، نیازها و خواسته‌های متفاوت با یکدیگر زندگی می‌کنند و ادراک فردی و تحوّل شخصی-خانوادگی آنان، تحت تأثیر بازخوردها و تعامل آنان است (سوینک^۲ و گاریپ^۳، ۲۰۱۰). گلاسر^۴ (۲۰۰۰)، به نقل از سید محرمی و همکاران، (۱۳۹۵) بر این باور است که علل بیشتر نارضایتی‌های خانوادگی و تعارضات خانوادگی، ناهمگونی و تضاد خواسته‌های زوجین، انتظارات ناصحیح و غیرواقعی و ناتوانی در ارزیابی رفتارهای خویش است. گلدنبرگ و گلدنبرگ^۵ (۲۰۰۹) اعتقاد دارند که برای اصلاح عملکرد خانواده و کاهش تعارضات خانوادگی باید مرزبندی اعضای خانواده را اصلاح نمود، قدرت و اقتدار در خانواده را ضابطه‌مند و با قاعده کرد، نقش‌های اعضای خانواده را به روشنی تعریف کرد، تعامل عاطفی و تبادل اطلاعاتی را ارتقاء بخشید و زیرمنظومه‌های زناشویی (مثل روابط فرزندان) را بهبود بخشید و خلاصه این‌که ساختاری سالم و سازنده در خانواده ترسیم نمود. مشاوران خانواده از عناصری هستند که می‌توانند نقش سازنده و مهمی در آگاهی بخشی به زوج‌ها، تعیین حدّ و مرزها، تعدیل انتظارات، افزایش قدرت تحلیل و ارزیابی رفتارها و افزایش آستانه تحمل افراد داشته باشند. اگر مشاور خانواده بتواند تعاملی صحیح با زوجین برقرار نماید و اگر بتواند هنجارهای خانوادگی و بایسته‌های ضروری برای یک زندگی پایدار را به زوجین منتقل کند و اگر بتواند آگاهی آنان را نسبت به اهداف تشکیل خانواده، نقش‌های اعضای خانواده، مهارت‌های ارتباطی و راه‌های کاهش تعارضات را منتقل نماید، بسیاری از اختلافات خانوادگی کاهش یافته و اصلاح می‌شود (سید محرمی و همکاران، ۱۳۹۵). التزام مشاوران خانواده به نهادینه سازی برخی از هنجارهای روان‌شناختی و اسلامی در خانواده، می‌تواند زمینه افزایش پایداری را در خانواده افزایش داده و تعارض‌ها را حذف و یا به حداقل برساند.

-
1. Kalvandi, F
 2. Sevinc
 3. Garip
 4. Glasser, W.
 5. Goldenberg, H., & Goldenberg, I



آگاهی مشاوران از راهکارهای روان‌شناختی و اسلامی افزایش کارآمدی و پایداری خانواده و تلاش در تبیین این آموزه‌ها برای مراجعان، باعث موفقیت مشاوران در افزایش پایداری در خانواده خواهد شد. حضور ارزش‌های اسلامی و راهکارهای روان‌شناختی مرتبط و همگون با آموزه‌های اسلامی در فرایند مشاوره، باعث افزایش کارایی مشاوره شده و ساحت‌های دانشی، مهارتی و هیجانی تصمیم‌گیری را برای مراجع تسهیل و تعدیل می‌نماید (پناهی، ۱۴۰۰، ص ۱۷). مشاوره و به ویژه مشاوره خانوادگی، علی‌رغم این‌که فعالیتی سخت و پراسترس است اما کاری بسیار ارزشمند و سازنده و تأثیرگذار می‌باشد (باباجانی بروجنی و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۸۰). مطالعات نشان می‌دهد که مشاوره خانوادگی حرفه‌ای می‌تواند تفاهم، همدلی، تبادل عاطفی، تبادل اطلاعاتی، التزام به نقش‌های هنجاری و رضایت زناشویی را ارتقاء بخشیده و قدرت سازگاری در سیستم را بهبود بخشد (گلدنبرگ و گلدنبرگ^۱، ۲۰۱۲). واداشتن زوجین به تعهدات و لوازم همسری، مثبت‌گرایی، ایفای صحیح نقش همسری، واقع‌بینی و برخورداری از رفتارهای اخلاقی و صمیمانه با همسر، به اعتماد دوجانبه و ایمنی‌بخش در روابط زناشویی منجر می‌شود (میلر و تدر^۲، ۲۰۱۱). درآموزه‌های اسلامی به گونه‌های مختلف (تلویحی و تصریحی) به نقش سازنده رعایت هنجارهای دینی در پایداری و استحکام خانواده اشاره شده است. از چشم‌انداز اسلامی، خشونت و تندی از عوامل سردی و دل‌زدگی در روابط انسانی و خانوادگی معرفی شده و بر رعایت صمیمیت در روابط زوجین تأکید شده است. حضرت علی (ع) می‌فرماید: زشت‌ترین چیز خشونت و درشتی است^۳ (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱۱۳). ایشان، دل‌زدگی و بی‌زاری را پیامد تندی و خشونت برشمرده و می‌فرماید: هرکه درشت‌خوی و بداخلاق باشد و خشونت ورزد، مردم از گرداگرد او بگریزند و هرکه تندخو و بداخلاق باشد، دوستانش کم شوند^۴ (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۶۴-۲۶۵). امام سجاد (ع) فرمود: نرمش و ملایمت رمندگی را از میان بردارد (باعث جذب دیگران شود) و سخت‌گیری و خشونت، به جای همدلی، رمندگی و دل‌زدگی آرد (باعث فرار و نفرت

1. Goldenberg, H., & Goldenberg, I

2. Miller & Tedder

۳. أَقْبَحُ شَيْءٍ الْخُرْقُ.

۴. مَنْ خَشِنَتْ عَرِيكَتُهُ أَفْقَرَتْ حَاشِيَتُهُ. مَنْ سَاءَ خُلُقُهُ أَعْوَزَ الصَّدِيقُ وَالرَّفِيقُ. مَنْ سَاءَ خُلُقُهُ فَلَاهُ مُصَاحِبُهُ وَرَفِيقُهُ.





دوستان و اطرافیان گردد)^۱ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۶۹).

پرسش اساسی در پژوهش پیش رو این است که مهم‌ترین راهکارهای روان‌شناختی و اسلامی قابل استخراج از متون دینی و روان‌شناسی در افزایش کارآمدی مشاوره خانوادگی کدام است و مشاوران چه وظایفی بردوش دارند؟

پیشینه پژوهش

در رابطه با پیشینه پژوهش، تحقیقات مختلفی انجام شده و در هریک از تحقیقات به راکارهایی در رابطه با افزایش کارآمدی مشاوره خانوادگی اشاره شده است. احمدی (۱۳۸۷)، به نحو اجمالی به اهمیت اصول اخلاقی در مشاوره پرداخته و آن را از ضرورت‌های مشاوره تلقی نموده است. سیدمحرمی و همکان (۱۳۹۵) به برخی راهبردهای روان‌شناختی در افزایش کارآمدی مشاوره خانواده توجه نموده است. جان‌بزرگی و غروی (۱۳۹۵) نیز به اهمیت اصول و راهبردهای اخلاقی و روان‌شناختی در مشاوره پرداخته و آن را ضروری می‌دانند. پناهی (۱۳۹۹) در مقاله‌ای با عنوان راهکارهای ایجاد استحکام در خانواده از چشم‌انداز آموزه‌های اخلاقی-اسلامی و دانش روان-شناسی، به ضرورت توجه به موضوعات اخلاقی و روان‌شناختی در مشاوره و در استحکام خانواده توجه نموده است. در نظام‌نامه اخلاقی مشاوره و درمان‌گری بریتانیا^۲ (۲۰۱۶)، نیز لزوم توجه به اصول اخلاقی و روان‌شناختی در مشاوره و درمان‌گری، تأکید شده است.

در پژوهش حاضر پژوهشگر تلاش کرده به راهکارهایی که بیشتر جنبه اسلامی و روان‌شناختی داشته باشد و قابل استخراج از متون دینی و آموزه‌های روان‌شناختی همگون با متون اسلامی است، بپردازد. پژوهشگر تلاش کرده به راهکارهایی اشاره نماید که در عصر حاضر و با توجه به چالش‌هایی که در خانواده‌ها وجود دارد، راهگشا و سازنده باشد. در این پژوهش از روش کیفی تحلیل متون در بررسی آموزه‌های روان‌شناسی و از روش‌های متعارف در علوم اسلامی برای فهم و برداشت از احادیث و فهم آیات قرآن کریم استفاده شده است.

۱. إِنَّ اللَّيْنَ يُؤْنِسُ الْوَحْشَةَ وَإِنَّ الْغُلَظَّ يُوْجِشُ مَوْضِعَ الْأُنْثَى.

2. British Association for Counselling (BAC) Code of Ethics

یافته‌های تحقیق

با تتبع و تأمل و مطالعه در آموزه‌های اسلامی و روان‌شناختی مرتبط با خانواده، روابط همسران و تعارض‌های احتمالی در خانواده، می‌توان ادعا نمود که اگر در مشاوره خانوادگی التزام جدی به تبیین برخی موضوعات مرتبط با همسران وجود داشته باشد، بسیاری از چالش‌های خانوادگی کاهش یافته و یا حذف خواهد شد. برخی از راهکارهای اسلامی و روان‌شناختی که می‌تواند باعث ارتقای کارآمدی مشاوره شده و بالطبع روابط همسران را بهبود بخشیده و پایدار نماید عبارتند از:

۱) تشویق زن و شوهر به تحقق بخشی نیازهای اساسی همسر

یکی از مباحثی که ارتباط اساسی با پایداری خانواده دارد و امروزه اهمیت مضاعف یافته (به دلیل محرکات جنسی فراوان و فضای مجازی) تأمین نیازهای جنسی و عاطفی زن و مرد در نظام خانواده است. نیازهای جنسی از نیازهای فراگیر، پرسود و لذت بخش است (پناهی و جان‌بزرگی، ۱۳۹۶). روابط جنسی علاوه بر تأمین نیازهای جنسی و زیستی زوجین، نیازهای عاطفی آنان را نیز تأمین می‌کند؛ زیرا وقتی رابطه جنسی واقعی و عمیق برقرار می‌شود در ضمن آن، رابطه عاطفی صمیمی نیز وجود دارد. تحقق بخشی به این نیاز نقش مهمی در پایداری خانواده دارد. مطالعات نشان داده که تأمین نیاز عاطفی هیجانی همسر، رابطه مثبتی با استحکام خانواده دارد و زوجینی که دارای تعارضات زناشویی هستند، از مهارت‌های ارتباطی صحیح و خودابرازگری عاطفی کمتری بهره گرفته‌اند (هاید و دلماتور^۱، ۲۰۰۸). از چشم‌انداز آموزه‌های روان‌شناختی، مدل ارتباطی بین همسران و برخورداری آنان از ابراز هیجانی-عاطفی و ابراز احساسات عاطفی نسبت به همسر، پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای پایداری خانواده است (لوپز و هولمز^۲، ۲۰۱۰). ایوب و اقبال^۳ (۲۰۱۱) براساس مطالعات مختلف به این نتیجه رسیدند که ابراز احساسات مثبت نسبت به همسر، درک متقابل و رضایت جنسی از مؤلفه‌های مهم



1. Hyde, J. S. & DeLamater, J. D
2. McDaniel, B., Lopez, S. & Holmes, E
3. Ayub, N. & Iqbal, Sh

رضایت زناشویی در مردان و عوامل یاد شده منهای رضایت جنسی از عوامل رضایت زناشویی در زنان نیز هست. رضایت زناشویی از مؤلفه‌های مهم پایداری خانواده است. نتایج پژوهش‌ها نشان داد که کیفیت زناشویی مردان و زنان بیش از آن‌که در نوع آن متفاوت باشد، در میزان آن متفاوت است. با این حال رضایت زناشویی زنان زمانی بیش‌تر بوده که همراهی مردان با آنها و گذران اوقاتی با فرزندان و تعامل عاطفی همسران در زندگی زناشویی مشهود بود. از دیدگاه روان‌شناسی نیز، بیش‌تر زنان همواره بیش از آن‌که مجذوب امکانات باشند، مجذوب افراد هستند. آنها عاشق روابط مستحکم و دراز مدت هستند. برای زنان، آرمان زناشویی؛ یعنی یک مرد و یک زن که از نظر جسمی و روحی به یکدیگر وابسته، در خوب و بد روزگار با یکدیگر شریک، موجب آسایش یکدیگر و در تعامل مداوم باهم قرار داشته باشند. این چشم‌انداز شامل رابطه جنسی عاشقانه و از سر تعهد همراه با داشتن فرزند است و همراه خانواده بودن است (استیون^۱، ۲۰۰۴). کاسلو و دیگران (۱۹۹۴) معتقدند: زن و شوهرهایی که حس تعلق و وابستگی شدید به هم دارند (به نقل از جلیلی، ۱۳۷۵، ص ۳۸) از میزان رضامندی زناشویی بالایی برخوردار می‌باشند. سرمایه‌گذاری عاطفی زیاد، خودابراگری هیجانی-عاطفی، تقاضای نیازهای خویش به نحو صحیح و واضح (کرافورد^۲، ۱۹۹۰) اظهار محبت، هیجان مثبت به همدیگر، صمیمیت، مثبت‌گرایی (میلروتدر، ۲۰۱۱) از عوامل مهم رضایت زناشویی و پایداری خانواده است. حمایت عاطفی و اجتماعی از ناحیه همسریکی از منابع مهم سازگاری (به‌ویژه در شرایط تنش‌زا) و یکی از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده سلامت روان-شناختی و افزایش تاب‌آوری افراد (هوانگ، وانگ، لی و ان^۳، ۲۰۱۹) و در نتیجه از عوامل استحکام خانواده است.

زنان به دلیل ظرفیت عاطفی ویژه و توانایی خاص در بروز هیجانات عاطفی و استمرار آن (رابینزو جاج، ۲۰۱۵، ص ۱۰۷)، نیاز به محبت بیشتری دارند. عدم تأمین نیازهای عاطفی-جنسی همسران، به ویژه زنان، یکی از عوامل مهم در خیانت جنسی است. در

1. Steven

2. Crawford, V. P

3. Huang, J., Wang, X., Li, W., & An, Y

عصر حاضر زمینه‌های تأمین نیاز جنسی و عاطفی زن و مرد در بیرون از منزل به روش‌های گوناگون فراهم است. لذا بر زنان و مردان ضرورت دارد که توجه ویژه به تأمین نیاز عاطفی و جنسی همسر خویش داشته باشند. سفارش به حسن معاشرت با زنان^۱ (نساء، ۱۹) و اظهار علاقه و محبت به آنان^۲ (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۲۳ و نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۲۵۲) زمینه‌سازی برای فعلیت بخشی به ثبات هیجانی زنان است. درآموزه‌های دینی افزون بر این‌که نیازهای جنسی - عاطفی مورد توجه جدی بوده، آن‌را از لذیذترین نعمت‌های الهی تلقی نموده‌اند^۳ (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۲۳).

تحقیقات نشان می‌دهد که همسرانی که روابط جنسی مطلوبی دارند، رضایت خاطرشان از زندگی بیشتر است. نیز اثبات شده که ردّ درخواست‌های جنسی مرد از سوی همسر، آشفتگی زیاد مرد را به همراه دارد (بستان، ۱۳۸۳، ص ۱۸۲). همچنین تحقیقات زیادی اثبات کرده که روابط خوب جنسی یکی از عوامل رضایت از تشکیل خانواده و رضامندی زناشویی است. مطالعات نشان می‌دهد که ۴۴ درصد از اختلافات خانوادگی و زناشویی ناشی از مشکلات روابط جنسی بوده و حدود ۲۵ درصد نیز به عللی با روابط جنسی ارتباط دارد (جدیری، ۱۳۸۷، ص ۷۲). براساس پژوهش‌های مختلف تخمین زده شده که ۸۰ درصد اختلافات خانوادگی و زناشویی ارتباط اساسی با نارضایتی جنسی دارد؛ به گونه‌ای که ۵۰ تا ۶۰ درصد طلاق‌ها و ۴۰ درصد خیانت‌های جنسی ناشی از عدم رضایت جنسی دانسته شده است. بهبود روابط جنسی می‌تواند سلامت روانی، عاطفی و حتی زیستی زوجین را ارتقاء بخشد و پایداری روابط خانوادگی و زناشویی را افزایش دهد. روابط فرازناشویی (خیانت زناشویی^۴) به معنای داشتن رابطه جنسی یا به معنای داشتن رابطه عاطفی و دوستانه ناهنجار و پنهانی با فرد دیگری به جز همسر (گیتار^۵ و همکاران، ۲۰۱۶) می‌تواند ناشی از عدم تأمین نیازهای جنسی و عاطفی

۱. عَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ.

۲. فَأَشْفِقُوا عَلَيْهِنَّ وَطَيَّبُوا قُلُوبَهُنَّ حَتَّى يَقِفْنَ مَعَكُمْ وَلَا تَكْرَهُوا النِّسَاءَ وَلَا تَسْخَطُوا بِهِنَّ. قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ إِنِّي أَجْبُكَ لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا.

۳. قال الصادق: أَلَذُّ الْأَشْيَاءِ مُضَاجَعَةُ النِّسَاءِ.

4. Infidelity

5. Guitar, A. E

همسر در خانواده باشد. عدم تأمین نیاز عاطفی همسر باعث دلزدگی (کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی) از همسر شده و دلزدگی عاطفی نیز باعث ایجاد یک حالت فرسودگی جسمی، هیجانی و روانی در همسران می شود و ادامه زندگی را سخت و طاقت - فرسا می کند (خدابخشی^۱ و همکاران، ۲۰۱۴). مشاوران باید به این راهبرد اساسی در مشاوره خانوادگی توجه جدی نموده و زوجین را وادار به تأمین نیازهای عاطفی و جنسی یکدیگر نمایند. مشاوران باید این آگاهی را در زوجین ایجاد کنند که بی توجهی به تأمین نیازهای اساسی همسر، باعث سردی روابط و ایجاد اختلاف در خانواده خواهد شد.

۲) تقویت و بهینه سازی روابط کلامی و ارتباطی همسران

افرادی که توانایی ارتباط سازنده، نیکو و اخلاق محور با دیگران و به ویژه اعضای خانواده را دارند از محبوبیت، احساس ارزشمندی^۲ (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۲) و رضایتمندی بیشتری برخوردار بوده و موفقیت بیشتری در پایداری خانواده و روابط همسری دارند (جووا و بهاتی^۳، ۲۰۰۶). کمیت و کیفیت تعامل همسران با یکدیگر و آگاهی آنان از نقاط مثبت و توانمندی های یکدیگر، نقش کلیدی در ابعاد مختلف زندگی آنها و به خصوص در پایداری خانواده و احساس کارآمدی خواهد داشت (میلرو تدر، ۲۰۱۱). یکی از ابزارهای تعامل همسران با یکدیگر ارتباط کلامی^۴ و غیر کلامی^۵ است. روابط کلامی زیبا و بهره گیری از واژه هایی که باعث ایجاد انرژی مثبت در همسر می شود، نقش مؤثر در ارتقای سطح زندگی همسران و افزایش هم بستگی عاطفی آنان دارد. پژوهش های مختلف نشان می دهد که اگر زن و شوهر در روابط خانوادگی به هنجارهای ارزشی مثل احترام متقابل، اظهار محبت به یکدیگر، رازداری، امانت داری، خنده رویی، گذشت، فداکاری و... پایبند باشند، روابطشان مستحکم تر و رضایتمندی شان از زندگی بیشتر می شود. خانواده درمان گران بر این باورند که تغییر الگوهای ارتباطی در مقایسه با دیگر عوامل مؤثر در کاهش ناسازگاری زناشویی، فراوانی بیشتری دارد (وفایی، ۱۳۸۸،

1. khodabakhshi, K, A

۲. الْقَوْلُ الْحَسَنُ يُثْرِي الْمَالَ وَيُثْمِي الرِّزْقَ وَيُثْبِتِي فِي الْأَجَلِ وَيُحَبِّبُ إِلَى الْأَهْلِ وَيُدْخِلُ الْجَنَّةَ.

3. Juvva, S., & Bhatti, R

4. verbal communication

5. nonverbal communication



ص ۲۰-۲۶). الگوهای ارتباطی سالم و سازنده، از مهم‌ترین عوامل رضایتمندی زناشویی و الگوهای ارتباطی معیوب، از علل ایجاد مشکلات زناشویی و نارضایتی است (احمدی و فاتحی‌زاده، ۱۳۸۴، ص ۱۰۹-۲۰).

تعهد به ضوابط اخلاقی، از عواملی است که هم در آموزه‌های اسلامی و هم در آموزه‌های روان‌شناختی بر آن تأکید شده است. التزام به ضوابط و هنجارهای اخلاقی نقش اساسی در بهبود الگوی ارتباطی سالم و در افزایش استحکام خانواده دارد؛ زیرا عمل به هنجارهای اخلاقی موجب اصلاح ارتباط همسران، افزایش مشارکت کلامی، افزایش میزان شادکامی، رعایت مسئولیت‌های خانوادگی و کاهش چشمگیر تعارض‌ها و اختلافات زناشویی می‌شود و استحکام خانواده را بهبود می‌بخشد (کیم^۱ و همکاران، ۲۰۰۴). باورهای مذهبی و رعایت اخلاق دینی - از طریق رفع تعارض، پیشگیری از وقوع مشکل و ایجاد آشتی در روابط همسران - به بهبود روابط کمک می‌کند. دین‌نیروی روان‌شناختی است که بر نتایج زندگی انسانی تأثیر می‌گذارد؛ ساختار اعتقادی سازمان‌یافته‌ای است که ارزش‌های اخلاقی و معنوی، آیین‌ها، عبادت‌ها، اعتقاد به خدا یا نیرویی برتر، کتاب‌ها و آموزه‌های آسمانی را در بر می‌گیرد. مذهب، دستورها و استانداردهایی را برای زندگی خانوادگی فراهم می‌کند، از تعارض‌های اعضای خانواده می‌کاهد، موجب انسجام بیشتری در شخصیت و رفتارهای بیرونی افراد می‌شود و زمینه تعارض‌ها را کاهش می‌دهد (پناهی، ۱۳۹۸، ص ۲۱۸-۲۲۲). التزام حداکثری به دستورهای اخلاقی اسلامی در تعامل با اعضای خانواده، به‌ویژه با همسر، زمینه بسیاری از تعارض‌ها را از بین می‌برد. صداقت از جمله صفاتی است که از طریق تصدیق قول با فعل و تطابق گفتار با رفتار (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۶، ص ۲۱۳)، زمینه ساز اعتماد طرفین می‌شود و تعامل را پایدار می‌کند. در گزاره‌های اسلامی از صداقت و سلامت رفتار به نیکی یاد شده و پاداش عظیمی برای آن ملاحظه شده است^۲ (احزاب، ۳۵). صداقت، فضیلتی اخلاقی و کمال ذمراحتب با مبنا و بار ارزشی مهم تلقی شده است. از نگاه اسلام، دروغ، سرچشمه بیشتر ناهنجاری‌های اخلاقی است. صداقت و روراستی یکی از

1. Kim

۲. وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ... أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا.

ابعاد مهم اعتماد است و اگر افراد صادقانه و به دور از ریاکاری با هم تعامل و ارتباط داشته باشند، عملکرد آنان بهبود می‌یابد و فضای روان-شناختی اطمینان بخشی شکل می‌گیرد (تان و تان^۱، ۲۰۰۰). ریاکاری و دورویی که نقطه مقابل صداقت و راستی است، باعث بی‌اعتمادی در روابط همسران می‌شود. صداقت و راستی، نقش سازنده‌ای در خانواده دارد و از مهم‌ترین عناصر ایجاد اعتماد در روابط همسری است. اعتماد، پدیده‌ای بسیار مهم در روابط بین افراد است که بر عملکرد افراد تأثیر می‌گذارد و تنش‌ها و تعارضات را کاهش می‌دهد (رستگار و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۲۷-۵۰). در گزاره‌های دینی، دروغ‌گویی به شدت مذمت شده و دروغ‌گویی از عوامل بی‌اعتباری، عدم اطمینان و ناموثق بودن معرفی شده است. تأمل در این گزاره‌ها و دیگر گزاره‌هایی که درباره راستی و صداقت وجود دارد، نشان می‌دهد صداقت و راستی در روابط خانوادگی اجتناب‌ناپذیر است و باعث ایجاد اطمینان، اعتبار، تدبیر و حرف‌شنوی می‌گردد. زن و شوهر باید در روابط خانوادگی به صداقت و راستی ملتزم باشند و از دورویی پرهیز کنند. دورویی و عدم صداقت باعث بی‌اعتمادی همسر می‌شود و پایه‌های زندگی را سست و متزلزل می‌کند. مشاوران خانواده بایستی زوجین را نسبت به این اصل مهم اخلاقی آگاهی بخشند و آنان را وادار به صداقت و راستی در نظام خانواده نمایند.

۳) بهنجارسازی انتظارات زوجین در روابط همسری

یکی دیگر از عواملی که نقش مهمی بر پایداری خانواده دارد، انتظارات زناشویی^۲ بهنجار و واقع بینانه زوجین است (ریوز^۳، ۲۰۱۰). انتظارات زناشویی عبارت است از استانداردها و فرضیه‌های ذهنی، چارچوب‌های از پیش تعیین شده و باید و نبایدهایی که زوجین در مورد همسر و زندگی زناشویی دارند که ممکن است مبتنی بر واقعیت باشد و یا نباشد (خمسه، ۱۳۸۲). باریچ و بیل بای^۴ (۱۹۹۶) انتظارات زناشویی را به عنوان تصویری از ازدواج و شکل خانواده را که همسران در بافت ارتباطی‌شان برای خودشان

1. Tan & Tan
2. Marital expectation
3. Rios
4. Barich Bielby &



خلق می‌کنند، تعریف کرده‌اند (به نقل از ریوز، ۲۰۱۰). انتظارات یکی از مؤلفه‌های پدیده - شناختی است و مؤلفه‌های پدیده‌شناختی عبارتند از: انتظارات، ادراکات، اسناد، استانداردها و فرضیات) که با تحریف در آن (نادرست و افراطی شدن) در روابط زناشویی و پایداری خانواده اختلال و آشفتگی ایجاد می‌شود (شارپ و گاننگ^۱، ۲۰۰۴). به خاطر اهمیت انتظارات و برخورداری از شناخت و ادراکات صحیح در روابط اجتماعی و خانوادگی، یکی از روش‌های درمانگری و حل تعارضات خانوادگی، شناخت درمانگری است. در شناخت درمانگری تلاش می‌شود انتظارات و ادراکات و نوع اسنادهای افراد اصلاح شود. براساس نظریه لورنس، نیلن و کاب^۲ (۲۰۰۷)، انتظارات واقع‌بینانه و معتدل باعث می‌شود که افراد در مواجهه با موقعیت‌ها و افراد جدید، وقایع را درک، پیش‌بینی و کنترل نمایند. اما اکثر افراد انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای نسبت به زندگی زناشویی دارند و معمولاً با چالش‌های جدی مواجه می‌گردند. افرادی که انتظارات غیرواقعی دارند توقع دارند که همسرشان تمام خلاءهای آن‌ها را در فرایند ازدواج و تشکیل خانواده پُرکند (منسفیلد^۳، ۲۰۰۷). تحقیقات نشان داده‌اند که عقاید غیرواقعی^۴ درباره ازدواج و ارتباطات زناشویی می‌تواند منجر به کاهش رضایت زناشویی شود. انتظارات غیرواقع‌بینانه و غیرمعتدل زنان در سال‌های اولیه ازدواج، منجر به عدم رضایت زناشویی و عدم پایداری زندگی آنان می‌شود. بسیاری از زنان در مورد ازدواج‌شان رویاپردازی می‌کنند و به همین دلیل آنها متوجه نمی‌شوند که بسیاری از انتظاراتشان نامناسب است و همین امر منجر به عدم رضایت آنان از همسرشان می‌شود (مانفر^۵، ۲۰۰۷).

میلرو تدر (۲۰۱۱) براین باور است که اغلب افراد انتظاراتی از زندگی دارند که این انتظارات گاهی مبهم، گاهی غیرواقعی، گاهی ابراز نشده و گاهی توأم با سوء برداشت است و همه این‌ها به نوعی در ناسازگاری‌ها تأثیرگذار است. انتظاراتی که به طور معمول از نهاد ازدواج وجود دارد و بجا و منطقی نیز می‌باشد عبارتند از: کمک به رشد فردی، برقراری آرامش، ایجاد اعتماد متقابل، ایجاد امنیت روانی برای یکدیگر، صداقت،

- 1 . Sharp & Ganong
- 2 . Lawrence Nylen& & Cobb
- 3 .Mansfield
- 4 . Unrealistic beliefs
- 5 . Manfer



وفاداری و مشارکت در رشد اجتماعی (میلروتدر، ۲۰۱۱).

کنی و اسیتلی^۱ (۲۰۰۱)، به نقل از میلروتدر، (۲۰۱۱) براین نکته تأکید دارند که انتظارات صحیح، موجب می‌شود تا افراد نیازهای شریک زندگی خود را به درستی ارزیابی کرده، رفتارهای آنها را پیش‌بینی کنند و تعاملی صحیح و متناسب با همسر خود داشته باشند. یافته‌های پژوهشی شایسته صاحبی و علیپور (۱۳۸۵) نیز نشان داد که رضایت زناشویی و متغیرهای شناختی همچون انتظارات غیرمنطقی زوجین با یکدیگر همبستگی دارد. سفیری و هادیان (۱۳۸۸) دریافتند که بین تحقق انتظارات زنان متأهل از همسران خود با رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد و تحقق انتظارات زنان قادر است تا ۵۳ درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین کند.

در مشاوره خانوادگی باید تلاش شود تا مراجعان (زن و شوهر) با واقعیت‌های زندگی خانوادگی و مشکلات آن آشنا شوند. باید به مراجعان کمک نمود تا خطای دانشی خود را اصلاح نموده و انتظارات واقع بینانه و همتراز با جایگاه اجتماعی و خانوادگی خود داشته باشند. همسران نباید دچار خیال پردازی و توقعات آرمانی و فراطراز توانایی همسر بشوند. انتظارات ناهنجار و موهومی می‌تواند پایداری خانواده را کاهش دهد و تعارض‌های زناشویی را افزایش بدهد.

۴) ترغیب همسران به تعامل صمیمانه با یکدیگر

صمیمیت^۲ به معنای حمایت بی‌قید و شرط از یکدیگر، قدرشناسی متقابل و یکرنگی در روابط، محبت و ابراز آن نسبت به یکدیگر، توجه عمیق به افکار و احساسات یکدیگر و درک و پذیرش آن (باگاروزی^۳، ۲۰۰۱، ص ۱۴) یکی دیگر از عوامل افزایش رضایت زناشویی است. صمیمیت به معنای تعامل نیکو با دیگران، حمایت از یکدیگر، برخورداری از محبت، احساس تعلق، مورد علاقه بودن و مراقبت از همدیگر (هوانگ، وانگ، لی و ان، ۲۰۱۹) یکی از منابع مهم افزایش تاب‌آوری و افزایش سازگاری در شرایط

1. Kenny & Acitelli

2. Intimacy

3. Bagarozzi, D.A

تنش‌زا و یکی از مهمترین عوامل پیش‌بینی‌کننده سلامت روان-شناختی افراد است. احساس صمیمیت و حمایت اجتماعی ادراک‌شده^۱ (ارزیابی ذهنی افراد درباره روابط و رفتارهای حمایتی، مراقبتی و عاطفی) یکی از عوامل مهم سلامت جسمی و روان-شناختی بوده (چادویک و کولینز^۲، ۲۰۱۵، ص ۲۲۰-۲۳۰) و از طریق افزایش ارزشمندی و احساس برخورداری از حمایت عاطفی-روانی، باعث افزایش تاب‌آوری در افراد می‌شود (کی و جانگ^۳، ۲۰۱۸). اسکورنسکی و تالیک^۴ (۲۰۲۰) به نقش سازنده حمایت اجتماعی بر کیفیت زندگی افراد اذعان نموده است. ضعف حمایت اجتماعی باعث کاهش بهزیستی روان-شناختی افراد و افزایش تعارض می‌گردد (فان و لو^۵، ۲۰۲۰). تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباط عاطفی و صمیمیت، باعث شادکامی، رضایتمندی، افزایش تاب‌آوری و کاهش فشار روانی در افراد می‌شود (لارسون و باس، ۱۳۹۵، ص ۳۹۶). صمیمیت فرایندی تعاملی و دوسویه است که در آن افراد تلاش می‌کنند به همدیگر نزدیک شوند و تفاوت‌ها و شباهت‌های خود را در بُعد احساسات، افکار (شناخت) و کُنش‌های رفتاری کشف کرده و تعاملی سنجیده و همدلانه برقرار نمایند. محور اساسی در فرایند صمیمیت، شناخت، درک، پذیرش، قدردانی، همدلی با احساسات، تعدیل انتظارات و افزایش آستانه تحمل است (دوئاد^۶، ۲۰۰۶، به نقل از کیمیایی و گرجیان، ۱۳۹۴). رفتارهای دوستانه و مهربانانه، گذشتن از خواسته‌های نامعقول و تحقق بخشی به نیازهای شخصی باعث افزایش صمیمیت می‌شوند. شنیدن عبارات محبت‌آمیز باعث صمیمیت و پایداری محبت می‌گردد^۷ (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۱۵۷). خودابرازگری، به عنوان مؤلفه مهم صمیمیت، شامل بیان احساسات، نگرش‌ها و تجارب صمیمانه‌ی خود به فرد مقابل بوده و به اعتماد دوجانبه و ایمنی‌بخش در

1. perceived social support
2. Chadwick, K.A., & Collins, P.A.
3. Ki E-J, Jang J
4. . Skowronski, B., & Talik, E
5. . Fan, X., & Lu, M
6. Duad

۷. أبد المودة لمن وادك فإنها أثبت.

روابط منجر می‌شود (میلر و تدر، ۲۰۱۱). از چشم‌انداز اسلامی رفتارهایی از قبیل گشاده رویی (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۱۶۷)، لبخند (حرعاملی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۱، ص ۵۶۹)، احترام گذاشتن (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۸، ص ۳۳۹)، اظهار محبت، سلام کردن (هندی، ۱۴۰۹ق، ج ۳، ص ۴۰۸)، دست دادن، و معانقه (در آغوش کشیدن) و احوال‌پرسی گرم (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۷۲) از عوامل ایجاد صمیمیت بیان شده است. وقتی صمیمیت در خانواده جریان پیدا کند، تعارض‌ها کاهش یافته و پایداری خانواده افزایش می‌یابد. مشاور خانواده می‌تواند هم خودش ملتزم به رعایت هنجارهای اخلاقی باشد و هم به انحاء مختلف به مراجع خویش نیز این نکته را منتقل نماید که روابط کلامی و ارتباطی زیبا و صمیمانه، باعث تقویت دلبستگی عاطفی و رضایت از زندگی مشترک می‌شود. روابط صمیمانه باعث افزایش تاب‌آوری و بهبود روابط همسرانه می‌گردد.

۵) تلاش در افزایش تاب‌آوری و آستانه تحمل همسران

تاب‌آوری و آستانه تحمل بالا یکی از عناصر مهم در ارتقای ارتباطات اجتماعی، خانوادگی و ارتقای سلامت است (فسترو وینستین^۱، ۲۰۱۹). تاب‌آوری و برخورداری از آستانه تحمل بالا، از مؤلفه‌هایی است که در ارتباطات بین فردی، خانوادگی و روابط اجتماعی نقش سازنده و تسهیل‌کننده دارد. بسیاری از چالش‌های ارتباطی افراد به دلیل پایین بودن آستانه تحمل است (بامبر^۲، ۲۰۰۶). تاب‌آوری، توانایی غلبه و سازگاری موفقیت‌آمیز با چالش‌ها، فشارهای روان‌شناختی و تنش‌های مهم و پیوسته و بهره‌گیری از تفکر خلاق و منعطف در راستای حل مسایل و چالش‌ها است. تاب‌آوری، توانایی پایداری و مقاومت در مقابل دشواری‌ها و چالش‌های سخت زندگی، به گونه‌ای که باعث انطباق مثبت با رویدادها بشود و تهدیدها را به فرصت تبدیل کند، می‌باشد (گارمزی^۳، ۱۹۹۱). تاب-آوری توانایی یادگیری، سازمان‌دهی و سازگاری با اوضاع سخت و دشوار

1. Foster & Weinstein

2. Bamber

3. Gramezy, N





زندگی و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهاست (تیده^۱، ۲۰۱۶). برخورداری از تاب‌آوری بالا، باعث بهبود روابط اجتماعی و خانوادگی، افزایش توانایی مقابله با تعارض و چالش و تقویت پایداری در زندگی اجتماعی و خانوادگی می‌گردد (رابینسون^۲، ۲۰۰۸). افزایش تاب-آوری در افراد باعث می‌شود که ظرفیت روان‌شناختی و اعتماد به نفس ارتقاء پیدا کند و بتواند چالش‌های خانوادگی، اجتماعی و روان-شناختی را به گونه‌ای شایسته مدیریت کرده و به فرصت تبدیل نماید (بogar و دیانا^۳، ۲۰۰۶). انسان‌هایی که از تاب-آوری بالایی برخوردار هستند، ظرفیت و توانایی عبور از بحران‌ها و سختی‌های پایدار زندگی را دارند و در واقع بحرانی از انسجام شخصیت برخوردار بوده و متزلزل و ناامید نمی‌شوند. واژه‌های اخلاقی و اسلامی که به لحاظ مفهومی شباهت حداکثری با تاب-آوری و آستانه تحمل بالا دارد، سعه صدر و صبوری است. سعه صدر یعنی فراخ سینه، ظرفیت و تحمل زیاد و برطرف نمودن دل‌تنگی و دلگیری از خود. ضیق و تنگی صدر یعنی کم ظرفیتی و حوصله اندک و تحیر در تصمیم‌گیری و درماندگی در کار. کسی که ضیق صدر دارد و سینه و ظرفیتش محدود است نمی‌تواند ادای حق کند و در چالش‌ها تصمیم سنجیده بگیرد (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۶، ص ۵۹-۶۰). صبوری یکی از ویژگی‌های با ثبات درونی است که نتیجه آن مدیریت احساسات و هیجانات، توان تحمل سختی‌ها و سخت‌کوشی در کارها می‌باشد. جوادی‌آملی (۱۳۸۷)، به نقل از مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۵، ص ۳۹) معتقد است که از معنای صبر، ستبری، غلظت، نستوهی و مقاومت اخذ می‌شود که جزع و بی‌تابی در آن راه ندارد. مکارم شیرازی (۱۳۷۲)، به نقل از مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۵، ص ۳۹) صبر را به معنای پایداری و استقامت در برابر هر مشکلی می‌داند. صبر یعنی نگهداری و کنترل خویشتن در حالتی متعادل به گونه‌ای که سبب پایداری در انجام کارهای پُرچالش شده و انسان را در نیل به اهداف یاری رساند. براساس آموزه‌های روان-شناختی، مفهوم صبر به تاخیر انداختن خواسته‌ها برای دست-یابی به آینده‌ای بهتر و نیل به پاداش و هدفی بزرگتر است. صبر می‌تواند قدرت سازگاری

1. Thiede

2. Robinson, P. F

3. Bogar, C. B.; Diana, H

را افزایش داده و غلبه بر مشکلات را تسهیل نماید (روساتی^۱ و همکاران، ۲۰۰۷). مطالعه کیفی (تحلیلی) که به روش مرور انجام شده و ترکیبی از روش مرور سیستماتیک، تحلیل محتوا و مرور ادبیات است، نشان می‌دهد که صبر شامل تاب-آوری و فراتر از آن است. به لحاظ سازه‌های مفهومی صبر شامل: بازداری از خشم، بازداری از شهوات، شکیبایی، استقامت، انتظار و گشایش عقل است. در حالی که سازه‌های مفهومی تاب-آوری شامل: تحمل‌پذیری، انطباق، سازگاری، افزایش ظرفیت و تغییر و بازسازی است. به همین ترتیب فرایند رشد صبر عبارت است از: بازداری هیجانی، شکیبایی، استقامت، انتظار و کمال. روش صبر به عنوان یک مدل در سبک زندگی اسلامی، می‌تواند هم در پیشگیری و مداخله و هم در رشد و تکامل آدمی، بویژه در مداخلات مرتبط با بحران، مورد استفاده قرار گیرد. این رویکرد می‌تواند جایگزین مناسبی برای دیدگاه‌های هیجان‌مدار و تاب‌آوری باشد (احمدی، ۱۳۹۹). در آموزه‌های اسلامی افزون بر تاکید و تمجید از اهمیت برخورداری از سینه فراخ^۲ (طه، ۲۵) و ظرفیت روان‌شناختی بالا^۳ (شریف‌رضی، ۱۴۱۴ق، ص ۴۹۵) بر بهره‌گیری از صبوری^۴ (معارج، ۵، بقره، ۱۵۴ و ۱۵۸) توصیه شده است. حضرت علی (ع) می‌فرماید: پرهیزکاران در سختی‌ها بردبار و صبورند^۵ (شریف‌رضی، ۱۴۱۴، ص ۳۰۵). بردباری، دوراندیشی، ژرف‌اندیشی و نرم‌خویی^۶ (همان و ص ۵۳۳)، از شاخص‌ترین ویژگی‌های شخصیتی و روان-شناختی افراد صبور و تاب‌آور است. مشاوران خانواده می‌توانند به گونه‌های مختلف این واقعیت را به مراجع منتقل کنند که زندگی پراز تلخی‌ها و شیرینی‌هاست. باید در مقابل مشکلات صبوری و

1. Rosati

۲. رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي.

۳. إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبُ أَوْعِيَةٌ فَخَيِّرْهَا أَوْعَاهَا.

۴. فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ. أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ.

۵. صَبْرًا فِي شِدَّةٍ.

۶. فِي الزَّلَازِلِ وَقُورٌ وَفِي الْمَكَارِهِ صَبُورٌ. الْمُؤْمِنُ... أَوْسَعُ شَيْءٍ صَدْرًا وَأَذَلُّ شَيْءٍ نَفْسًا يَكْتَرُ الرِّفْعَةَ وَيَشْتَأُ السَّمْعَةَ طَوِيلَ عَمَلِهِ بَعِيدَ هَمِّهِ كَثِيرُ صَمْتِهِ مَشْغُولٌ وَقْتُهُ شَكُورٌ صَبُورٌ مَغْمُورٌ... سَهْلُ الْخَلِيقَةِ لَتِنُ الْعَرِيكَةِ نَفْسُهُ أَصْلَبُ مِنَ الصَّلْدِ.

پایداری نمود و تهدیدها را تبدیل به فرصت نموده و چالش را حل کرد. نیش و نوش همیشه قرین یکدیگر است و زندگی اجتماعی تهی از چالش نخواهد بود.

۶) توصیه مکرر به رعایت شایسته‌سالاری در خانواده

خانواده، اصلی‌ترین رکن جامعه و بستر رشد فرهنگ‌های گوناگون است و می‌تواند بهترین و کامل‌ترین شرایط و موقعیت را برای رشد و شکوفایی استعدادهای بالقوه فراهم کند. برخورداری از پیوند عاطفی، رعایت حریم شخصی افراد، احترام به منزلت و جایگاه اعضای خانواده، اتحاد و همدلی آن‌ها و شایسته‌سالاری، از نشانه‌های ممتاز یک خانواده منسجم و پویاست (اولسون^۱، ۲۰۰۹). مشکلات خانواده معمولاً دو گونه است؛ مشکلات ابزاری و مشکلات عاطفی. مشکلات ابزاری معمولاً به موضوعات روزمره زندگی معطوف است و بیشتر جنبه سخت‌افزاری دارد و عموماً به مباحثی مانند مدیریت مالی، تهیه غذا، پوشاک و مسکن مربوط است. مشکلات عاطفی به مسائل هیجانی و احساسی و امنیت روانی خانواده مربوط است و جنبه نرم‌افزاری دارد. خانواده‌هایی که با مشکلات ابزاری مواجه‌اند، به ندرت می‌توانند در رفع مشکلات عاطفی مؤثر عمل کنند، اما خانواده‌هایی که مشکلات عاطفی دارند، ممکن است در مواجهه با مشکلات ابزاری به شایستگی عمل کنند. در بسیاری از مسائل خانوادگی، هردو مؤلفه با کمیت‌های متفاوت حضور دارند؛ یعنی یا مدیریت ساختاری و اقتصادی خانواده مشکل دارد یا تعاملات عاطفی و روان‌شناختی و یا هردو. در خانواده‌های سالم، بیشتر مشکلات توسط اعضای خانواده به‌طور مؤثر حل و فصل می‌شود (سالاری‌فر، ۱۳۹۵، ص ۲۹).

برای داشتن خانواده‌ای مستحکم و سازنده، به نظام مدیریتی بهنجار و شایسته‌سالار نیازمندیم؛ زیرا نظام خانواده به منزله یک نهاد اجتماعی، همانند هر نهاد و سازمان دیگری، نیازمند مدیریت و رهبری شایسته است. ساختار قدرت و کیفیت تعامل اعضای خانواده در کم و کیف عملکرد تک‌تک اعضای خانواده نقش اساسی دارد (جوری و یودانیس^۲، ۲۰۰۶). شیوه مدیریت و اداره خانواده باید به گونه‌ای باشد که



1. Olson

2. Jory & Yodanis

اهداف شکل‌گیری خانواده، نیازهای اعضای خانواده و زمینه تحول (رشد) زیستی، روان-شناختی و معنوی آنان را در مقیاسی بهنجار و در حد انتظار تأمین کند. زن و مرد در جایگاه ارکان اساسی مدیریت و تحول و پویایی خانواده، نقش‌های کلیدی و مهم خانواده را بر عهده دارند. در چشم‌انداز اسلامی و در خانواده مبتنی بر گزاره‌های اسلامی و حیانی، نقش زن و مرد به گونه‌ای ترسیم شده است که از یک سو، نقش‌ها و وظایف زن و مرد، هم‌تراز و متناسب با ظرفیت‌ها و استعدادهای آنان باشد و از سوی دیگر، باعث تحقق اهداف خانواده و زمینه‌ساز رشد و بالندگی همه اعضای خانواده شود.

در آموزه‌های اسلامی، به‌ویژه در سخنان پیامبر گرامی اسلام (ص)، افزون بر این‌که توجه ویژه‌ای به جایگاه زنان و دختران شده^۱ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶، ص ۶) و بر مراعات منزلت و کرامت زنان تأکید شده است^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۱، ص ۵). در دستورات اسلامی برای هریک از زن و مرد جایگاه و منزلتی متناسب با شأن و نقش آنان ملاحظه شده تا ضمن رعایت هم‌ترازی در منزلت ارزشی و اجتماعی آنان، بنیان خانواده پایدار و مستحکم شود و روابط همسران نیز ضابطه‌مند و همراه با مودت باشد. بر اساس گزاره‌های اسلامی، زن و مرد، ارکان اساسی خانواده هستند و منزلتی برابر دارند، ولی به دلایل مختلف و با ملاحظه جوانب مسئله، مسئولیت و مدیریت کلان امور خانواده (به فرض وجود شرایط لازم)، به مردان واگذار شده است و مسئولیت زن در طول مسئولیت مرد تعیین شده است. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: مرد در قبال خانواده‌اش سرپرست و مسئول است و زن سرپرست اهل خانه شوهر و فرزندان او و مسئول آن‌ها است^۳ (ورام، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۶). اندیشمندان اسلامی نیز متأثر از تعالیم اسلامی، بر این باورند که ساختار توزیع قدرت و اداره خانواده باید به گونه‌ای منطقی و بهنجار و با هدف حفظ انسجام و تقویت کارآمدی خانواده باشد. علامه طباطبایی با بهره‌گیری از آیه ۳۴ سوره

۱. الْبَنَاتُ حَسَنَاتٌ وَالْبَنُونَ نِعْمَةٌ فَإِنَّمَا يَتَابُ عَلَى الْحَسَنَاتِ وَيَسْأَلُ عَنِ النِّعْمَةِ.

۲. وَأَمَّا حَقُّ الزَّوْجَةِ فَإِنَّ تَعْلَمَ أَنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ جَعَلَهَا لَكَ سَكَنًا وَأُنْثَى فَتَعْلَمُ أَنَّ ذَلِكَ نِعْمَةٌ مِنَ اللَّهِ عَلَيْكَ فَتُكْرِمُهَا وَتَرْفُقُ بِهَا.

۳. الرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ فَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى أَهْلِ بَيْتِ بَعْلِهَا وَوَلَدِهِ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ.

نساء^۱، قائل به مدیریت مرد در خانواده است و با اشاره به نکاتی از زندگی اجتماعی و شرایط طبیعی و روان-شناختی زن و مرد، این امر را تبیین می‌کند. ایشان درباره نقش هم‌افزایی زن و مرد در خانواده می‌گوید: «لزوم شدت و قدرتمندی برای جنس مرد و لزوم لطافت و رقت بیشتر برای جنس زن، امری است که همه ملت‌ها، کم‌وبیش به آن معتقدند؛ به طوری که در فرهنگ‌های مختلف جهان، هر شخص پهلوان و تسلیم‌ناپذیر را "مرد" و هر شخص نرم‌خو و تأثیرپذیر را "زن" می‌نامند. دین اسلام این قانون طبیعی را در تشریع احکام خود پذیرفت و قوام‌بودن را بر عهده مرد گذاشت. خداوند به جهت طاقتی که مردان در اعمال سخت و دشوار دارند و از سوی دیگر، چون شخصیت زنان، احساسی و عاطفی است و اساس و سرمایه آنان رقت و لطافت است، این قوامیت را به مرد داده است» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۲۸۹، ۵۴۴ و ۵۴۷). آیت‌الله جوادی آملی معتقد است زن و مرد از ارکان خانواده‌اند و هر کدام از آن‌ها به دلیل شرایطی که دارند، وظایف و مسئولیت‌های متناسبی در خانواده بر عهده دارند. او بر این باور است که تفاوت‌های موجود در خلقت زن و مرد در راستای تکمیل آن‌هاست؛ از این رو، هریک از آنان دیگری را واجد ویژگی‌هایی می‌یابد که خود فاقد آن است و همین تفاوت‌ها زمینه جذایت این دو را برای یکدیگر فراهم می‌سازد و آن‌ها را به هم پیوند می‌دهد تا هر کدام مکمل دیگری باشد (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ص ۲۰۸). اگر همسران به نقش‌های متناسب با ویژگی‌های زیستی و روان-شناختی خود ملتزم باشند و با همدلی به هم‌افزایی در خانواده بپردازند، تعارض‌ها به حداقل می‌رسد و استحکام خانواده افزایش می‌یابد (پناهی، ۱۳۹۸، ص ۲۴-۲۴۴).

بحث و نتیجه‌گیری

با تتبع و تأمل در آموزه‌های اسلامی، روان‌شناختی و تحقیقات میدانی مرتبط با خانواده و روابط همسری، می‌توان ادعا کرد که مهم‌ترین راهکارهای افزایش پایداری خانواده که باید در مشاوره خانوادگی مورد توجه اساسی قرار گیرد و به همسران (مراجعان) تفهیم، تبیین شده و آموزش داده شود عبارتند از: (۱) تشویق و ترغیب همسران به تحقق-

۱. الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ.

بخشی نیازهای اساسی همسر؛ ۲) تلاش در تقویت و بهینه‌سازی روابط کلامی و ارتباطی همسران؛ ۳) بهنجارسازی انتظارات زوجین در روابط همسری؛ ۴) وادار نمودن همسران به تعامل صمیمانه با یکدیگر؛ ۵) تلاش در افزایش تاب‌آوری و آستانه تحمل همسران؛ ۶) توصیه به رعایت شایسته‌سالاری در خانواده و ایفای نقش‌های مرتبط با هریک از همسران؛ ۷) التزام به مهرورزی به همسر، به ویژه به زنان؛ ۸) رعایت ضوابط اخلاقی در همه سطوح زندگی و روابط همسری؛ ۹) فداکاری، صبوری، همکاری و هم‌افزایی در همه شئون زندگی زناشویی.

التزام مشاوران به نهادینه‌سازی موضوعات فوق در زندگی خانوادگی زوجین، از یک سوباعث کارآمدی و افزایش موفقیت مشاوران در فعالیت‌های حرفه‌ای خود خواهد شد و از سوی دیگر زمینه و بستر کاهش تعارض‌ها و افزایش استحکام در خانواده را به ارمغان خواهد آورد. بسیاری از تعارض‌ها و اختلافات خانوادگی به دلیل ناآگاهی از مهارت‌های همسررداری و به دلیل انتظارات غیرواقعی و به دلیل عدم التزام به هنجارهای اسلامی و به دلیل بیگانگی با وظایف و نقش‌های همسری در خانواده است. اگر مشاوران خانواده التزام به آگاهی بخشی به مراجعان، به ویژه زوجین داشته باشند و آنان را با موضوعات ضروری همسررداری آشنا سازند، بسیاری از تعارض‌ها حل خواهد شد. مشاوره خانوادگی، بهترین بستر برای آموزش، ایجاد تعهد، اصلاح نگرش، تعدیل انتظارات و افزایش مهارت زوجین است.



منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه حضرت آیت الله ناصر مکارم شیرازی.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۶). التوحید (للمصدق)، قم: جامعه مدرسین.
۳. احمدی، خدا بخش (۱۳۹۹)، آیا صبر همان تاب-آوری است؟ مفهوم سازی کاربردی صبر برای شرایط بحرانی، مطالعات اسلام و روان-شناسی، سال ۱۴ (۲۷)، ص ۱۶۳-۱۸۷.
۴. _____ (۱۳۸۷)، مباحث اخلاقی در مشاوره و روان درمانی، تهران: دانژه.
۵. احمدی، سید احمد؛ فاتحی زاده، مریم (۱۳۸۴)، بررسی رابطه الگوهای ارتباطی زوجین و میزان رضایتمندی زناشویی زوجین شاغل در دانشگاه اصفهان، خانواده پژوهی، ش ۲، (۸۴)، ص ۱۰۹-۱۲۰.
۶. آذربایجانی، مسعود؛ شجاعی محمدصادق (۱۳۹۳)، روان شناسی در نهج البلاغه، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۷. باباجانی بروجنی، لاله؛ رضاپور میر صالح، یاسر؛ و متقی، شکوفه (۱۳۹۹)، معنویت و تعالی خود در حرفه مشاوره: یک تحلیل کیفی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ش ۱۱ (۴۴)، ص ۷۹-۱۰۶.
۸. بستان، حسین (۱۳۸۳)، اسلام و جامعه شناسی خانواده، قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
۹. پاینده، ابو القاسم (۱۳۸۲)، نهج الفصاحة (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول (ص)، تهران: دنیای دانش.
۱۰. پناهی، علی احمد (۱۳۹۸)، نقش زن و مرد در خانواده با رویکرد اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۱. پناهی، علی احمد؛ جان بزرگی مسعود (۱۳۹۶). روان شناسی زن و مرد، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۲. _____ (۱۳۹۹)، راهکارهای ایجاد استحکام در خانواده از چشم انداز آموزه های اخلاقی - اسلامی و دانش روان-شناسی، فصلنامه اخلاق، ش ۱۰ (۶۲)، ص ۴۳-۶۹.
۱۳. _____ (۱۴۰۰)، بررسی و تحلیل اثربخشیِ کاربستِ اصول و ضوابط اخلاقی در فرایند مشاوره، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ش ۱۲ (۴۶)، ص ۱-۲۲.
۱۴. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۳۶۶)، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۱۵. جان بزرگی، مسعود؛ غروی، سید محمد (۱۳۹۵)، اصول درمانگری و مشاوره با رویکرد



- اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۶. جدیری، جعفر (۱۳۸۷)، بررسی رابطه رضامندی زناشویی براساس معیارهای دینی با ثبات هیجانی (پایان نامه کارشناسی ارشد)، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۱۷. جلیلی، فریبا (۱۳۷۵)، بررسی و مقایسه عوامل مؤثر در رضامندی زنان شاغل و خانه‌دار از زندگی زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، تهران: دانشگاه علامه طباطبائی.
۱۸. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۹)، زن در آئینه جلال و جمال، قم: اسراء.
۱۹. چوپانی، موسی؛ کرمی، مرتضی (۱۳۹۸)، معماری شایستگی های مشاوران مراکز مشاوره و خدمات روان-شناسی: ارائه الگومبتنی بر داده های کیفی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ش ۱۰ (۳۷)، ص ۱۴۰.
۲۰. حرعاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹)، وسائل الشیعة، قم: مؤسسه آل البيت.
۲۱. خمسه، ا. (۱۳۸۲)، آموزش قبل از ازدواج، تهران: دانشگاه الزهرا، پژوهشکده زنان.
۲۲. دلشادتهرانی، مصطفی (۱۳۸۶)، خلاصه سیره نبوی (سیره مدیریتی)، تهران: دریا.
۲۳. رستگار، عباسعلی؛ شول، حسین؛ شرفی، وحید (۱۳۹۶)، نقش نظام ارزیابی عملکرد در بروز پدیده ریاکاری سازمانی: اثر تعدیل کنندگی جو سازمانی، فصلنامه مطالعات رفتار سازمانی، سال ششم، ش ۲، (۲۲)، ص ۲۷-۵۰.
۲۴. سالاری فر، محمدرضا (۱۳۹۵)، درآمدی بر زوج درمانی با روی آورد اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۲۵. سفیری، خدیجه؛ هادیان، زینب (۱۳۸۸)، بررسی رابطه تحقق انتظارات زنان متأهل از همسرشان با رضایت زناشویی، پژوهشنامه علوم اجتماعی، ش ۳۴، ص ۴۰-۷۰.
۲۶. سید محرمی، ایمان؛ قنبری هاشم آبادی، بهرامعلی؛ اصغری ابراهیم آباد، محمد جواد (۱۳۹۵)، اثربخشی مشاوره گروهی به روش ساختاری بر عملکرد خانواده و رضایت زناشویی، مجله پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، ش ۶ (۲)، ص ۶۳-۷۸.
۲۷. شایسته، گلنار؛ صاحبی، علی؛ علیپور، احمد (۱۳۸۵)، بررسی رابطه رضایت مندی زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیرمنطقی زوجین، خانواده پژوهی، ش ۲ (۷)، ص ۲۳۸-۲۲۳.
۲۸. شریف رضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴)، نهج البلاغه (للصبحی صالح)، قم: هجرت.
۲۹. طباطبائی، محمد حسین (۱۳۷۴)، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، قم: جامعه مدرسین.

۳۰. کیمیایی، سیدعلی؛ گرجیان، حسن (۱۳۹۴)، اثربخشی مشاوره زناشویی مبتنی بر الگوی کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط، فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، دوره ۵، ش ۲، ص ۸۳-۱۰۰.

۳۱. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق)، الکافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه.

۳۲. لارسون، زندی جی.؛ باس، دیوید ام. (۱۳۹۵)، روان‌شناسی شخصیت (حوزه‌های دانش درباره ماهیت انسان)، ترجمه فرهاد جُمهری و همکاران، تهران: رشد.

۳۳. لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶)، عیون الحکم و المواعظ (للیثی)، قم: دارالحدیث.

۳۴. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحار الأنوار، بیروت: دار إحياء التراث العربی.

۳۵. مرحمتی، زهرا؛ خرمایی، فرهاد (۱۳۹۵)، بررسی اثردینداری، صبر و امید بر بهزیستی فضیلت‌گرا، پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، سال ۲، ش ۵، ص ۳۴-۶۶.

۳۶. مصطفوی، حسن (۱۳۶۰)، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.

۳۷. ورام بن أبی فراس، مسعود بن عیسی (۱۴۱۰ق)، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر المعروف بمجموعة ورام، قم: مکتبه فقیه.

۳۸. وفایی، طیبه و همکاران (۱۳۸۸)، مقایسه الگوهای ارتباطی همسران جانباز و عادی، طب جانباز، ش ۵، ص ۲۰-۲۶.

۳۹. هندی، حسام‌الدین (۱۴۰۹ق)، کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال، بیروت: مؤسسة الرسالة.

۴۰. یوسفی، ناصر و همکاران (۱۳۹۶)، بررسی مدل باورهای مذهبی، سبک‌های حل تعارض و تعهد زناشویی با نگرش نسبت به خیانت جنسی، دوفصلنامه مشاوره کاربردی، ش ۶، ص ۴۷-۶۴.

41. Ayub, N. & Iqbal, Sh.(2011). The Factors Predicting Marital Satisfaction: A Gender Difference in Pakistan. International Journal of Interdisciplinary Social Sciences, 6(7), 63-74.

42. Bagarozzi, D.A.(2001).Enhancing intimacy in marriage, Branner – Rouladye. Tylor & Forancis group. USA.

43. Bamber, M. R. (2006). CBT for Occupational Stress in Health Professionals: Introducing a Schema – Focused Approach, New York: Routledge.

44. Bogar, C. B.; Diana, H. (2006). "Resiliency Determinants and Resiliency Processes among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse", in: Journal of Counseling and Development, 84 (3):p 318-327.
45. British Association for Counselling & Psychotherapy. (2016). BAC. Ethical Framework for the Counselling Professions. Retrieved from <https://www.bacp.co.uk/events-and-resources/ethics-and-standards/ethical-framework-for-the-counselling-professions>.
46. Chadwick, K.A., & Collins, P.A (2015). Examining the relationship between social support availability, urban center size, and self-perceived mental health of recent immigrants to Canada: A mixed-methods analysis. Social Science & Medicine, 128, 220-230.
47. Crawford, V. P. (1990). relationship-specific investment. The Quarterly Journal of Economics, 105, 2.
48. Fan, X., & Lu, M. (2020). Testing the effect of perceived social support on left-behind children's mental well-being in mainland China: The mediation role of resilience. Children and Youth Services Review, 109(20), 104695.
49. Foster, B.A. and Weinstein, K (2019), Moderating Effects of Components of Resilience on Obesity Across Income Strata in the National Survey of Children's Health. Acad Pediatr; 19(1), PP:58-66.
50. Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2009). Family therapy, translators H, Hussain Shahi Browati & S, Naqshbandi & E, Argmand. (2010). Tehran: Rawan Publication.
51. Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2012). Family therapy: An over view: Cengage Brain.
52. Gramezy, N. (1991). "Resilience and Vulnerability to Adverse Development Outcomes Associate with Poverty", in: American Behavioral Scientist, 34(4):p 416-430.
53. Guitar, A. E., Geher, G., Kruger, D. J., Garcia, J. R., Fisher, M. L., & Fitzgerald, C. J. (2016), "Defining and distinguishing sexual and emotional infidelity", Current Psychology, 1-13.





54. Huang, J., Wang, X., Li, W., & An, Y (2019). The relationship between conscientiousness and posttraumatic stress disorder among young Chinese firefighters: The mediating effect of perceived social support. *Psychiatry Research*, 273, 450–455.
55. Hyde, J. S. & DeLamater, J. D. (2008). *Understanding Human Sexuality*. McGrawHill Higher Education.
56. Jory, B. & C .L. Yodanis (2006). Power–Family Relationships Marital Relationships”, in <http://family.jrank.org/pages/1316/Power.html>.
- i. Juvva, S., & Bhatti, R. (2006). Epigenetic Model of Marital Expectations. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 28(1), 61–73.
57. Kalvandi, F. (2011). Survey on helth relationship of main family with coherence and flexibility of childerns parents from their perspective, Third general congress of clinical psychology research, recovery on 2nd of Bahman.
58. Khodabakhshi, K, A., et al (2014), “A holistic approach to psychological sexual; Problems in women with diabetic husbands”, *Iran J Reprod Med*, 12 (3), p.175–182 (In persian).
59. Ki E–J, Jang J. (2018). Social support and mental health. *Journal of Asian Pacific Communication*, 28(2), 226–250.
60. Kim Y.M. & Others (2004), “Spirituality and affect; A Function of changes in Religiose affiliation”, *Journal of family psychology*, Vol. 13, p.3–17.
61. Lawrence, E., Nylen, K., & Cobb, R. J. (2007). Prenatal Expectation and Marital Satisfaction over the Transition to Parenthood. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 155–164.
62. Manfer, M. L. (2007). How women cope with unmet expectations in the first year of marriage. Unpublished master thesis, university of San Diego [on – line]. Available: [www. Proquest.com](http://www.Proquest.com).
63. Mansfield, J. (2007). Unrealistic marital expectations [On–Line]. Available: www.lamorapsych.com/knowledgebase/entry.
64. Miller, J. and Tedder, B. (2011), the Discrepancy between Expectations and

Reality: Satisfaction in Romantic Relationships. Hanover College, PSY 401 Advanced Research.

65. Olson, D. h. (2009) "Face IV and the Circumflex model: validation study", Journal of Marital and Family therapy, 10, p.1111-1122.

66. Rios, C. M. (2010), "The Relationship Between Premarital Advice, Expectations and Marital Satisfaction", Unpublished Master Thesis, University of Logan [On-Line], Available: www.proquest.com.

67. Robbins, Stephen P and Judge, Timothy A. (2015), Organizational behavior, Manufactured in the United States of America.

68. Robinson, P. F. (2008). "Measurement of Life", In: Journal of Association Nursing In AIDS Care, 15 (3): 14-19.

69. Rosati, A. G.; Stevens, J. R.; Hare, B.; Hauser, M. D. (2007). "The Evolutionary Origins of Human Patience: Temporal Preferences in Chimpanzees, Bonobos, and Human Adults", in: Current Biology, 17 (19): 1663-1668.

70. Sevinc, M., Garip E. (2010). a study of parents, child raising style and marital harmony, Procedia Social and Behavioral Sciences 2, 1648-1653.

71. Sharp, E. A., & Ganeng, L.H. (2004). Raising awereness about marital expectation: Are unrealistic beliefs by integrative teaching? Family Relations, 49(1), 71-76.

72. Skowronski, B., & Talik, E. (2020). Resilience and Quality of Life Among People Serving Prison Sentences in Penitentiary Institutions: The Mediating Role of Social Support. Social Research, 4, (44), 1-13.

73. Steven E. Rhoads Taking Sex Differences Seriously, Encounter Books SAN FRANCISCO ,Copyright © 2004 by Steven E. Rhoads.

74. Tan, H. & Tan, C. (2000), "Toward the differentiation of trust in supervisor and trust in organization, Genetic, Social and General Psychology Monographs", 126, p. 241-460.

75. Thiede, B (2016) Resilience and development among ultra-poor households in rural Ethiopia, Resilience, 4(1): 1-13.

