بسم الله
الرحمن الرحيم

طراحی الگوی اسلامی «انعطاف پذیری» در روابط بین همسران

عن امیرالمؤمنین علیه السلام:

حق علی العاقل أن یضیف إلی رأیه رأی العقلاء، و

یضم إلی علمه علوم الحکماء

غرر الحکم، ح 4920

سرفصل مطالب

- انعطاف پذیری از دیدگاه روایات چیست؟
- پیشینه انعطاف پذیری در روانشناسی چیست؟
- جغرافیای کلی بحث چقدر است؟
- جایگاه پژوهش حاضر کجاست؟
- مراحل ساخت الگو، چیست؟

امام صادق علیه‌السلام

إذَا أرَادَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ بأهل بَيت خَيراً

رَزَقَهُمُ الرِّفْقَ فِی المَعِيشَة ؛

هرگاه خداوند خیری را برای خانواده‌ای تقدیر کند، به آن‌ها رفق در معیشت، روزی می‌نماید.

کافی: ج ۴، ص ۷۵۶.

امام سجاد علیه‌السلام

وَ أَمَّا حَقُّ الزَّوْجَةِ فَأَنْ تَعْلَمَ أَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ جَعَلَهَا لَکَ سَکَناً وَ أُنْساً فَتَعْلَمَ أَنَّ ذَلِکَ نِعْمَةٌ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ عَلَیْکَ فَتُکْرِمَهَا وَ تَرْفُقَ بِهَا وَ إِنْ کَانَ حَقُّکَ عَلَیْهَا أَوْجَبَ فَإِنَّ لَهَا عَلَیْکَ أَنْ تَرْحَمَهَا...(من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص ۶۲۱)

رفق در روایات

- حفظ کننده ایمان
- محبوبیت نزد خدا
- موجب قبولی اعمال
- مایه زینت کار
- مایه گشایش کار
- نصف العیش
- حق همسر
- موجب روزی افزایی
- عامل محبت
- .....

سؤال اصلی

چگونه می توان انعطاف پذیری را در روابط همسران به کار بست؟

مفهوم شناسی
انعطاف پذیری
در متون دینی

مراحل پژوهش

مفهوم شناسی رفق

ذکر تعاریف لغوی و اصطلاحی و روایی ← جمع بندی تعاریف ← تحلیل منطقی رفق ← مفهوم شناسی افتراقی

انعطاف‌پذیری
همراهی
پذیرش
اعتدال
آسان‌گیری
تأنی

مدارا
سازگاری
حسن خلق
توافق‌جویی
مداهنه

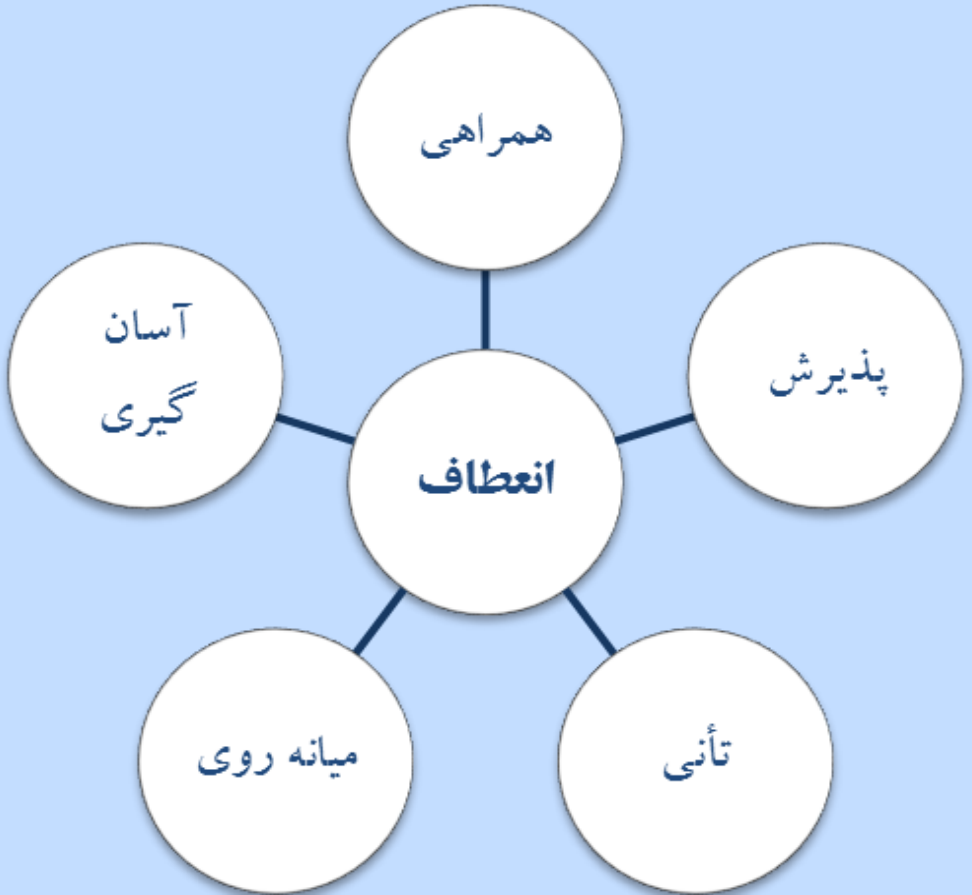
تحلیل منطقی رفق

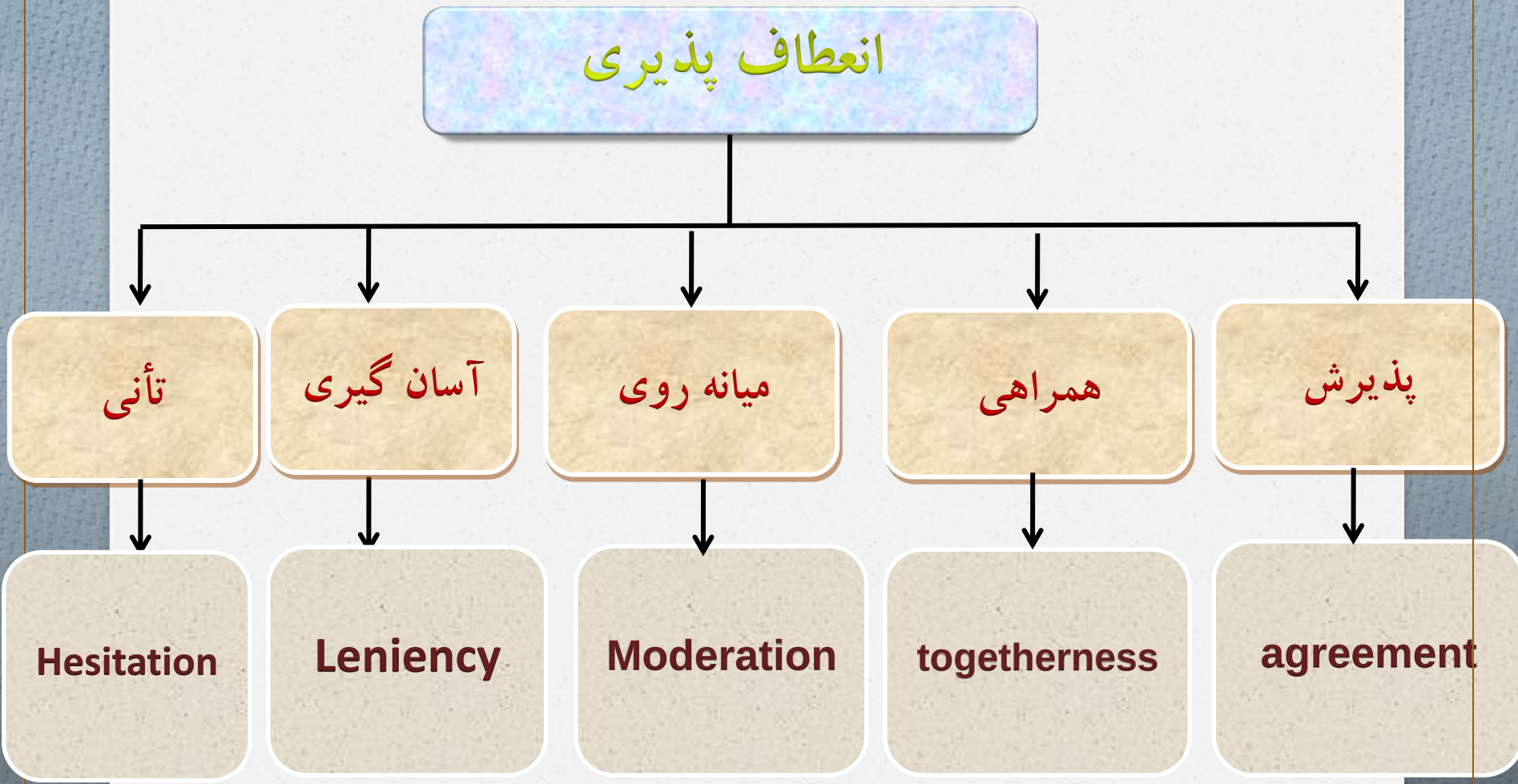
- از حیث خصوصیت محیط و موقعیت بیرونی
- از حیث خصوصیت فرد و حالت درونی

تعریف رفق

رفق، ملکه‌ای است که مؤلفه اصلی آن **«انعطاف»** شخص در امور خود و یا ارتباط با دیگران است.

این مؤلفه با عامل‌های پنج‌گانه **«پذیرش»**، **«همراهی»**، **«میانه‌روی»**، **«آسان‌گیری»** و **«تأنی»** شناخته می‌شود.




انعطاف پذیری
تأنی
آسان گیری
میانه روی
همراهی
پذیرش
Hesitation
Leniency
Moderation
togetherness
agreement

واژگان همسو

- علاوه بر واژه «رفق»، ۱۵ کلیدواژه دیگر نیز در روایات وجود دارند که قرابت معنایی و مضمونی بالایی با آن دارند و به نوعی می توانند خانواده معنایی حدیث را تشکیل دهند؛

[« لین »، « مدارأه »، « هون »، « یسر »، « سهل »، «قسوت»، « قوت »، « مهل »، « هَوَدَ »، « رزانه »، « وقار » ، « اناه »، « دلل »، « لطف »، « تعطف »]

تعاریف و پیشینه

انعطاف پذیری

(Resilience و Flexibility)

در روان شناسی

تحقیقات ابتدایی در زمینه انعطاف پذیری به سال های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ بر میگردد. در یکی از مهم ترین این تحقیقات، **نورمن گارمزی در سال ۱۹۷۴ و جیمز آنتونی در سال ۱۹۷۴ و مایکل راتر در سال ۱۹۷۹** به وجود گروهی از کودکان پی برد که علی رغم قرار گرفتن در معرض خطر)یعنی مبتلا بودن والدین به اسکیزوفرنی(به طور تعجب آوری الگوهای سازگارانه ای نشان میدادند. کودکانی که علی رغم فشار روانی بالا (ناشی از فقر، عدم ثبات خانواده، مشکلات جدی سلامت روانی والدین مانند ابتلا آنان به اسکیزوفرنی و افسردگی) دارای تواناییها و ویژگیهای منحصر به فردی همچون خلاقیت بالا و شایستگی بودند. به این ترتیب بود که این کودکان آسیب ناپذیر یا شکست ناپذیر مورد توجه قرار گرفتند. اما بعدها اصطلاح آسیب ناپذیر به انعطاف پذیر، تغییر یافت. زیرا آسیب ناپذیر بودن به اجتناب از خطر به طور قاطعانه و بدون تغییر اشاره دارد در صورتی که انعطاف پذیری یک فرایند تحولی و پویا است (سیچتی و کوهن ، ۲۰۰۶)

- **کانر و دیویدسون (2003) Conner & Davidson**

انعطاف پذیری را به عنوان توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی روانی درشرایط خطرناک، در نظر می گیرند.

- **مستن Masten (1991) ، والر Waller (2001):**

انعطاف پذیری یک فرایند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده است.

- مستن در تحقیق دیگر،(۱۹۹۴) انعطاف پذیری را به معنی در معرض خطر قرار گرفتن و پیامدهایی بهتر از حد مورد انتظار نشان دادن تعریف می کند.

کامپفر Kumpfer (1999)

انعطاف پذیری به معنی بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر در شرایط تهدید کننده است که باعث سازگاری موفقیت آمیز در زندگی می شود.

لوتار و همکاران،(2000)، کمبل سیلس و همکاران، (2006)، نیز تعاریف مشابه ارائه داده اند.

تعاریف انعطاف پذیری:
استیون هایز (نظریه پرداز ACT)
Acceptance and Commitment Therapy

- انعطاف پذیری روانشناختی عبارت است از توانمندی بیش تر برای ارتباط با لحظه اکنون و نیز تغییر در رفتار یا پافشاری بر آن وقتی در جهت ارزش های زندگی خود حرکت می کنیم.

تعاریف انعطاف پذیری:
استیون هایز (نظریه پرداز ACT)
Acceptance and Commitment Therapy

- **شش فرایند ACT برای انعطاف پذیری روانشناختی:**
- این مدل، مجموعه فرایندی است که در آن به عنوان یک انسان آگاه با لحظه حال تماس پیدا کرده و با هدف حرکت در جهت ارزش های زندگی بر رفتار خود پافشاری کرده یا آن را تغییر می دهیم.
- شش فرایند آن را می توان در دو طبقه قرار دارد:
- فرایندهای توجه، آگاهی و پذیرش
- فرایندهای تغییر رفتار و تعهد

1. آموزش پذیرش
2. گسلش شناختی
3. خود به عنوان فرایند
4. خود به عنوان بافتار
5. ارزش ها
6. اقدام متعهدانه

جمع بندی تعاریف

دستیابی به سازگاری مثبت
در شرایط آسیب زا و خطرآفرین

مفهوم تاب آوری(Resiliency)

- مندل به اتفاق همکارانش (۲۰۰۶) :

✓ تاب آوری، انعطاف پذیری مؤثر در برابر حوادث زندگی است.

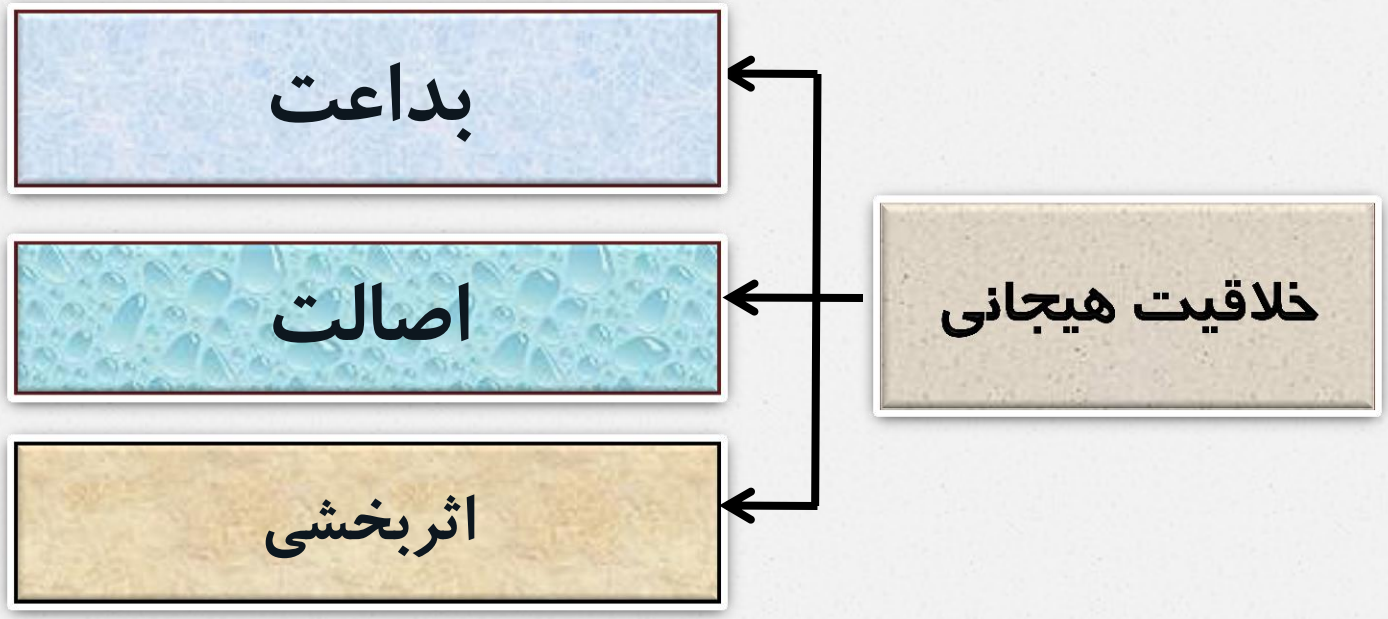
✓ تاب آوری، توانایی سازگاری مناسب در هنگام روبه رویی با زمینه های استرس زا و خطرناک یا تهدیدهای مهم است.

✓ تاب آوری، توانایی و بهبود و جبران و انعطاف پذیری بعد از روبه رویی با حوادث استرس زا است.

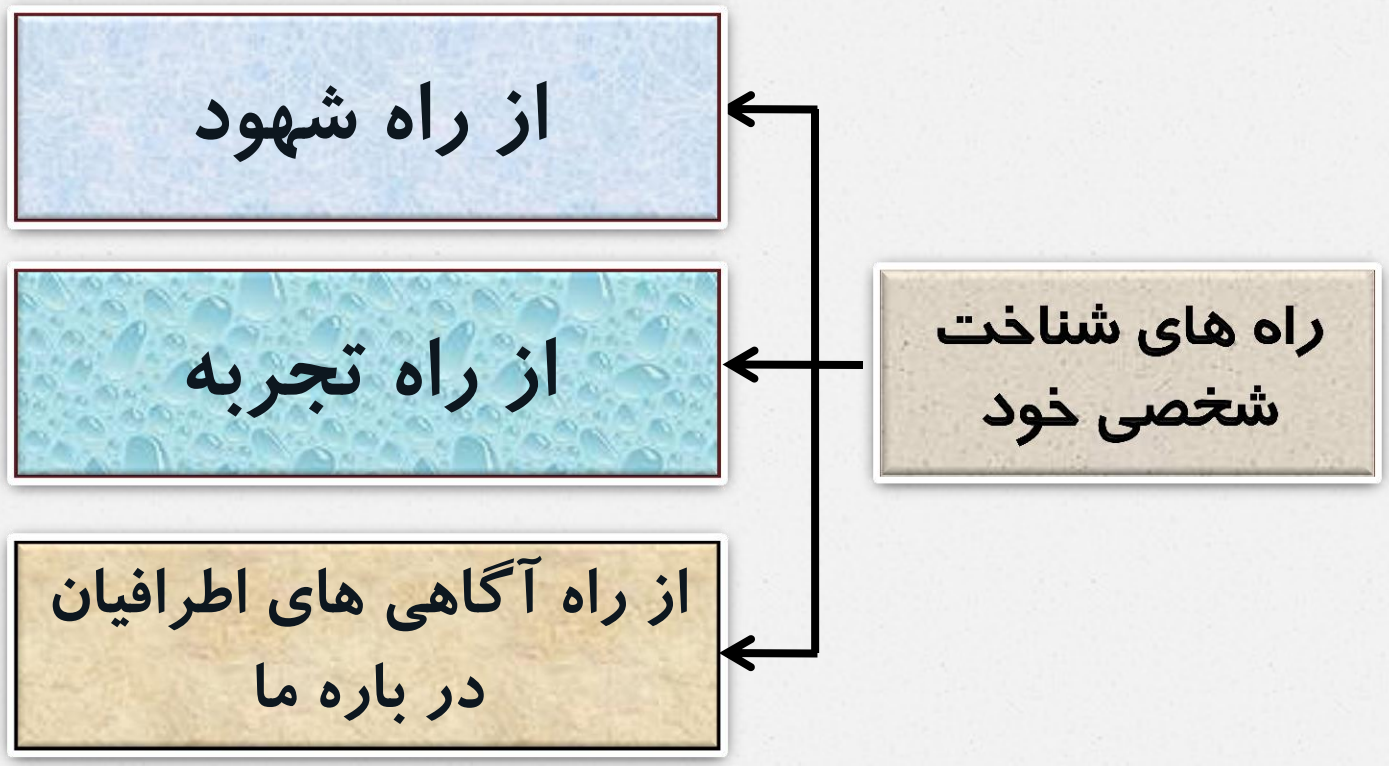
آنها دو وجه را در مفهوم تاب آوری مهم می دانند؛ یکی اینکه افراد حادثه و فشار و سختی را تجربه کنند و دوم اینکه در برابر این حوادث انعطاف پذیر باشند و برای بازگشت به عملکرد و کارکردهای معمول خود، دست به جبران بزنند.

خلاقیت هیجانی؛ آوریل (۱۹۹۱)

ابراز خود به روشی جدید که بر اساس آن، خطوط فکری و بسط سافته و روابط میان فردی فرد افزایش یابد.



شناخت شخصی از خود

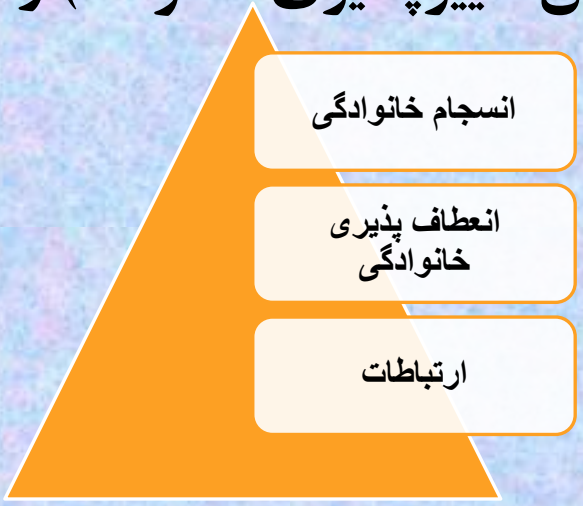


انعطاف پذیری در خانواده

- در نظریه سیستمی خانواده، غالبا «انعطاف پذیری» به عنوان یک فرایند نگریسته می شود. «فرایندهای خانوادگی»، کارکردهایی هستند که خانواده را در سازگاری با شرایط گوناگون یاری می رسانند. به بیان دیگر، فرایندهای خانوادگی به کنش هایی گفته می شود که سازماندهی خانواده را در پی دارند. (سامانی، ۲۰۰۵). این فرایندها بر کیفیت عملکرد خانواده در تمام قسمت های آن تأثیر می گذارد.

انعطاف پذیری در خانواده

- در نظریه سیستمی السون (۱۹۹۹)، فرایند انعطاف پذیری خانوادگی، همراه با دو فرایند دیگر، یعنی انسجام خانوادگی و ارتباطات خانوادگی، مطالعه و آزمون سازی شده است. مطابق با این الگو که رفتار خانواده سه بعد اصلی دارد: انسجام، انعطاف‌پذیری(شاخص تغییرپذیری خانواده) و ارتباط.



انعطاف پذیری در خانواده

- السون و همکاران، مقیاس ارزیابی انعطاف‌پذیری و انسجام خانواده (FACES-III)را در سال ۱۹۸٦ طراحی کردند که می‌تواند به‌سادگی با تغییر واژگان برخی از عبارت‌ها توسط زوج‌ها نیز مورد استفاده قرار گیرد.

- این پرسشنامه توسط سهراب شاکری (۱۳۸۲)، بومی سازی شده است.

تمایز مفهومی
انعطاف پذیری روانشناختی و
انعطاف پذیری در متون دینی
؟

جایگاه پژوهش حاضر در گستره کلان

الف- بررسی زمینه های کلان پژوهشی

- درباره یک مفهوم روان شناختی- به ویژه چنانچه در فرایند درمان قرار بگیرد-، سه دسته پژوهش، لازم است انجام داد:

1. **پژوهش های عینی سازی**
2. **پژوهش های الگوسازی**
3. **پژوهش های مداخله ای**

عینی سازی: تبدیل سازه روانشناختی به متغیر

به عنوان مثال، درباره رفق باید گفت:

- ✓ رفقی که به همسران توصیه شده است، چیست؟
- ✓ زوجین در ساحت عمل، چگونه رفق ورزی می کنند؟
- ✓ آیا رفق در همه موقعیت ها، دارای یک رفتار مشخصی است؟ یا آنکه در موقعیت‌های مختلف، معنی و مؤلفه‌های مختلفی پیدا می کند؟
- ✓ اگر اینگونه است، آن مؤلفه ها و رفتارها چیست؟

الگوسازی: تبیین نظری فرایند کاربست مفهوم

- «چگونه یک مفهوم، محقق می شود؟؛ زمینه ها، موانع، عوامل مراحل آن کدامند؟»
- به عنوان مثال، رفق از چه متغیرهایی اثر می پذیرد؟ چه اثرهایی و چه مقدار؟ در چه موقعیت‌هایی و تحت چه شرایطی؟»

- «مکانیزم تغییردهی آن مفهوم چیست؟

مثلا مکانیزم تغییر زندگی نامطلوب و دارای مشکل و آسیب، توسط رفق چیست؟»

محورهای تحقیق در الگوی جامع

۱- متغیرهای مستقل تأثیرگذار بر متغیر وابسته

۲- متغیرهای وابسته تأثیرپذیر از متغیر مستقل

۳- متغیرهای مانع

۴- مکانیزم تغییر

۵- مراحل تغییر

گام سوم: مداخله

- دسته سوم پژوهش ها، پژوهش های مداخله ای است. چرا که وقتی به الگوی کاربست یک مفهوم، دست پیدا کردیم، جاده تدوین بسته مداخله ای هموار شده است و می توانیم بر اساس روش ها و تکنیک ها، هر گونه مداخله ای را طراحی کنیم.

سه دسته مداخلات:

1) **مداخلات آموزشی**
2) **مداخلات سازواری**
3) **مداخلات بالینی**

ب: تعیین جایگاه طرح حاضر

۱- در گام اول، پژوهش مفهوم شناسی و عینی سازی آن، با عنوان «معیارها و شاخص های رفق در روابط همسران» انجام شده و حاصل آن، طراحی مقیاس اولیه در قالب پرسشنامه‌ای ۵۰ ماده‌ای با عنوان «رفق همسران» است.

(پایان نامه «معیارها و شاخص‌های رفق در روابط همسران از منظر قرآن و حدیث و طراحی مقیاس آن»، قم، دانشگاه قرآن و حدیث،۱۳۹۳)

سئوال اصلی پژوهش:

- معیارهای و شاخص‌های رفق در روابط همسران از منظر قرآن و حدیث چیست و چگونه می‌توان آن را اندازه گیری نمود؟

استخراج شاخص‌های رفق در روابط همسران

حیطه اختلاف‌ها و تفاوت ها

- 10 شاخص

حیطه وظائف و مسئولیت‌ها

- 19 شاخص:
- شاخص های مسئولیت مردان (15 شاخص)
- شاخص های مسئولیت زنان (4 شاخص)

حیطه مطالبات و نیازها

- 27 شاخص:
- در 5 نیاز(عاطفی ، جنسی ، مالی ، تغذیه و سلامتی ، تفریح و شادی)

شاخص‌های رفق در اختلاف‌ها

شاخص‌های رفق در مسئولیت همسران

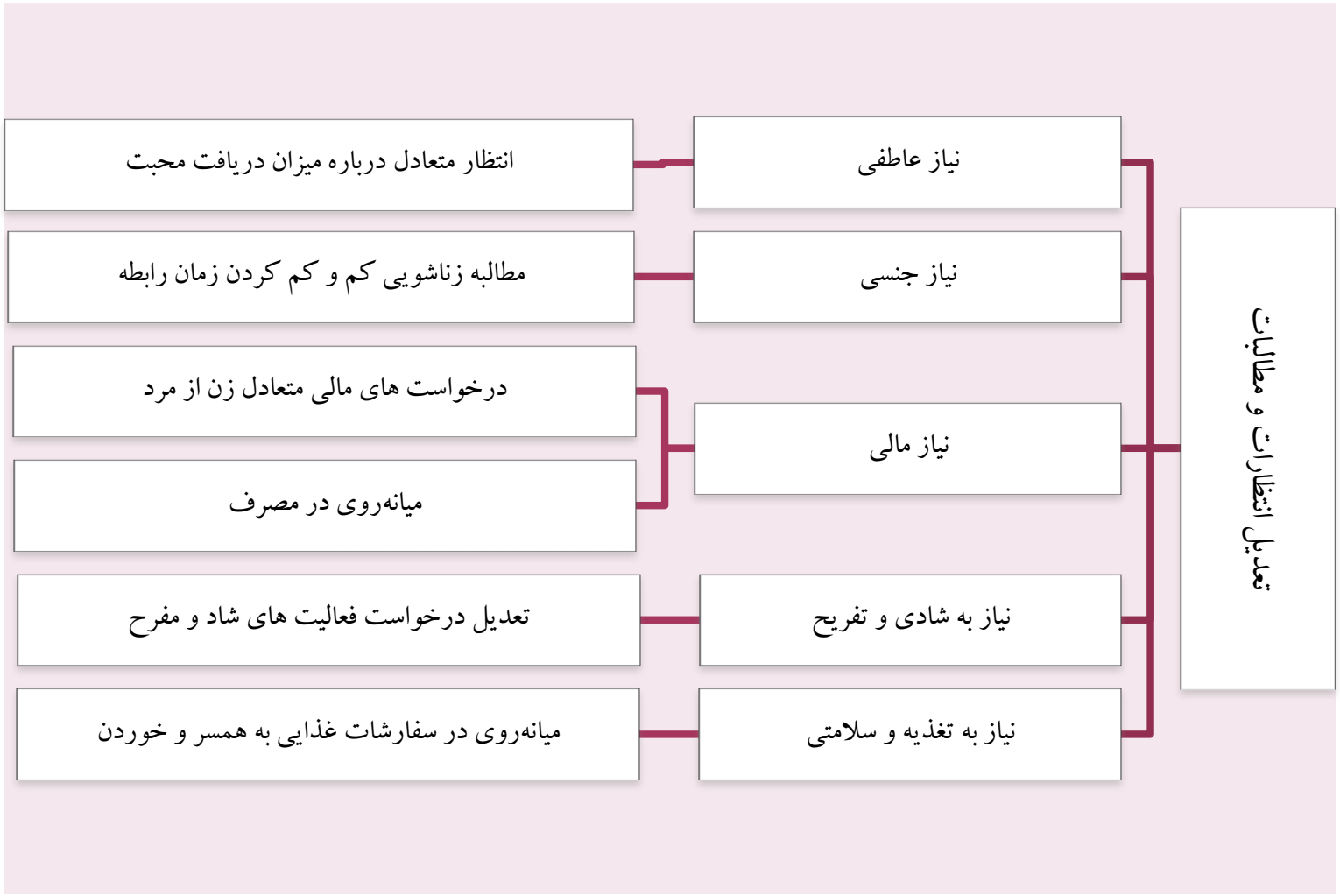
تأمین اقتصاد خانواده	تأمین امنیت خانواده	تأمین رشد خانواده
• کمک به آسایش و راحتی و منفعت زن • میانه‌روی و صرفه‌جویی • انعطاف در دخل و خرج • آسان برخورد کردن با مشکلات مالی	• آسان‌گیری مشروع • میانه‌روی در انتظارات • رعایت ظرفیت و توان همسر • پرهیز از رفتارهای خشن • کنترل مدارایی	• به کارگیری ملایمت و نرمخویی در شکل کار • به کارگیری آسانی و رعایت ظرفیت مخاطب در محتوی کار • ارتقاء و رشد سطح فکری و ظرفیتی مخاطب • رعایت شرایط و موقعیت مخاطب • وانهادن و همراهی موقت با رفتار مخاطب • میانه‌روی، قاطعیت و رعایت سلسله مراتب در تنبیه

شاخص‌های رفق در مسئولیت همسران

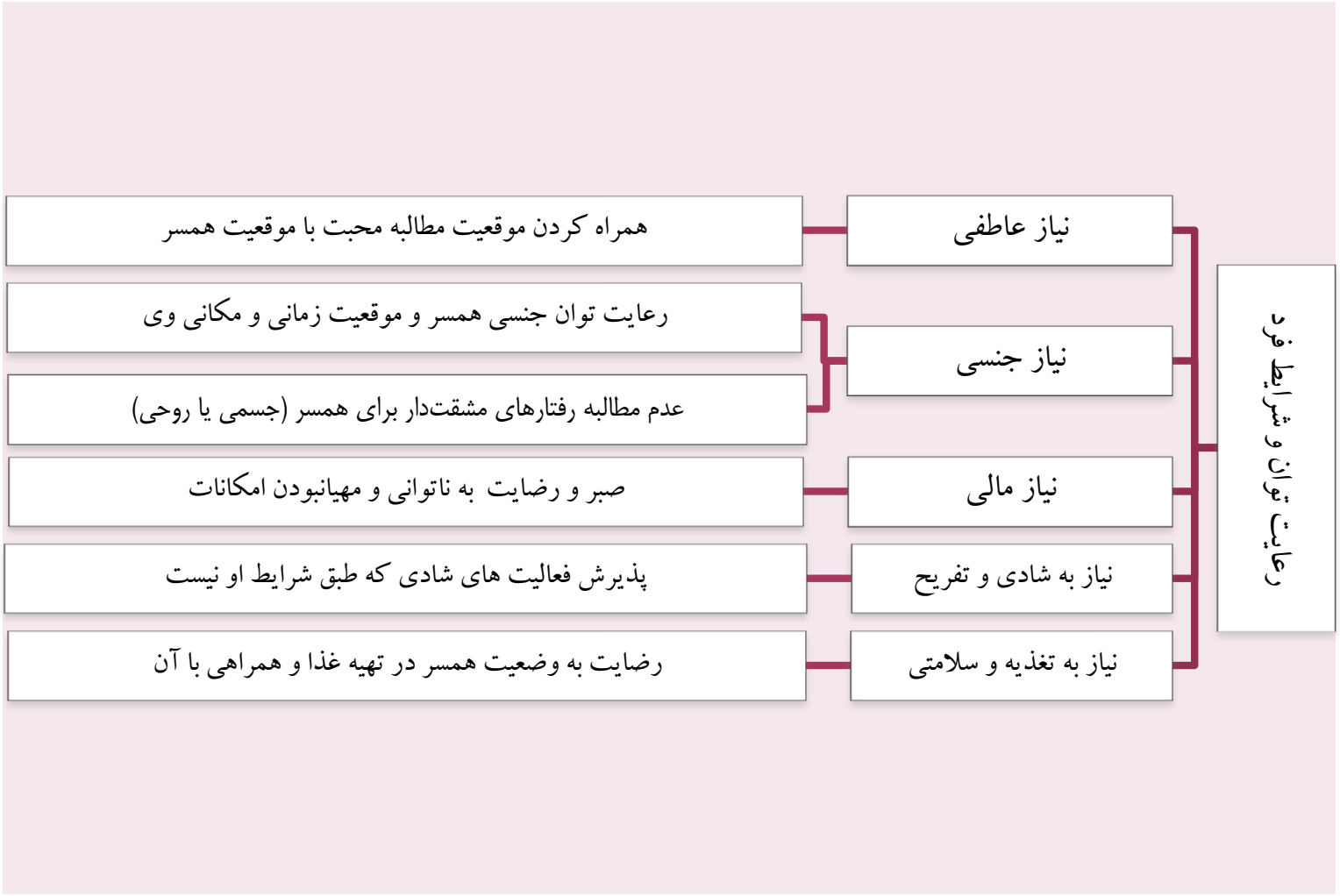
شاخص‌های خانه داری

- موافقت با شوهر
- اعتدال‌بخشی به مصارف خود و خانه
- تأنی و رعایت اصول کاری در حفظ وسایل و اموال خانه
- انعطاف در روش خانه‌داری

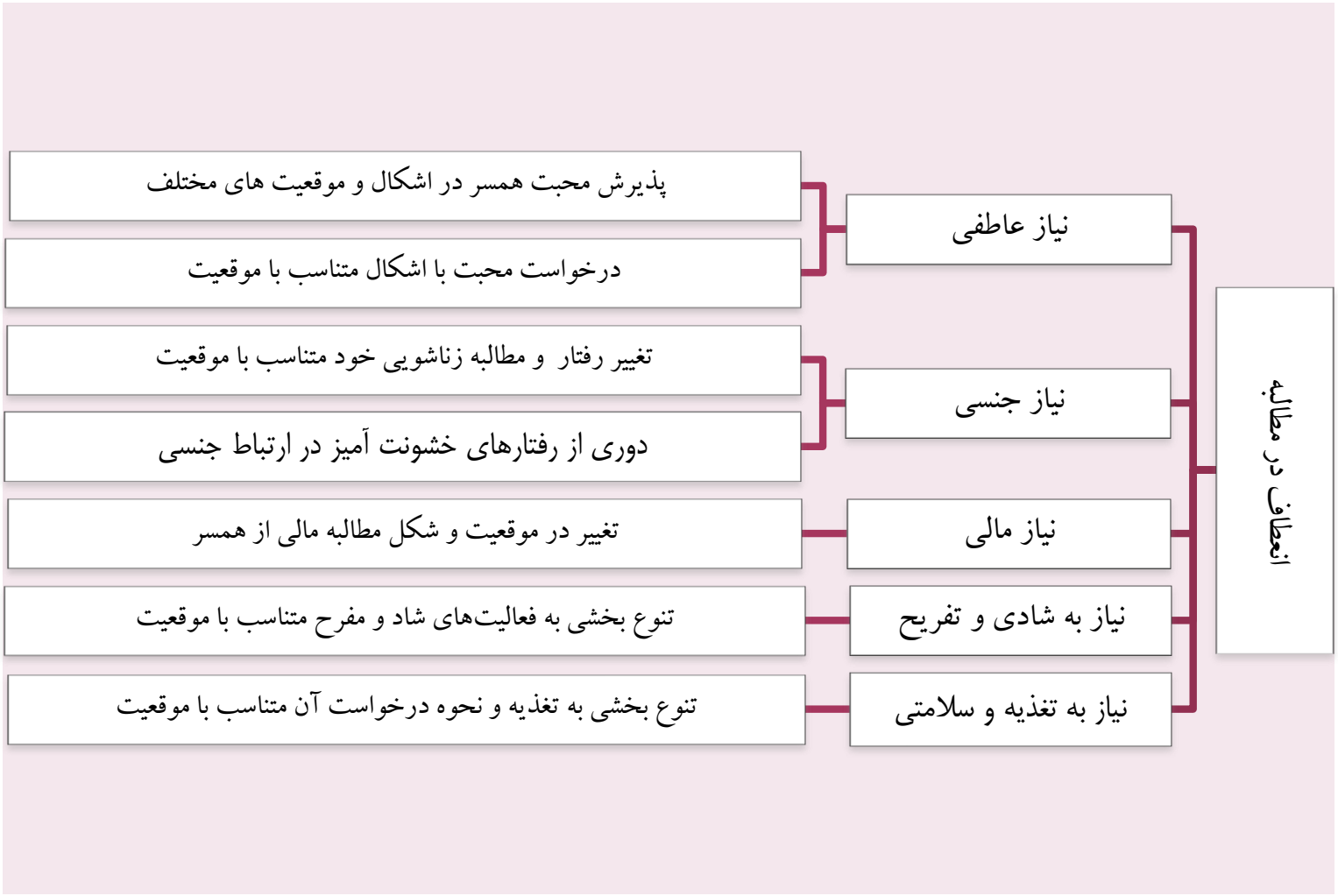
شاخص‌های رفق در نیازهای همسران-۱



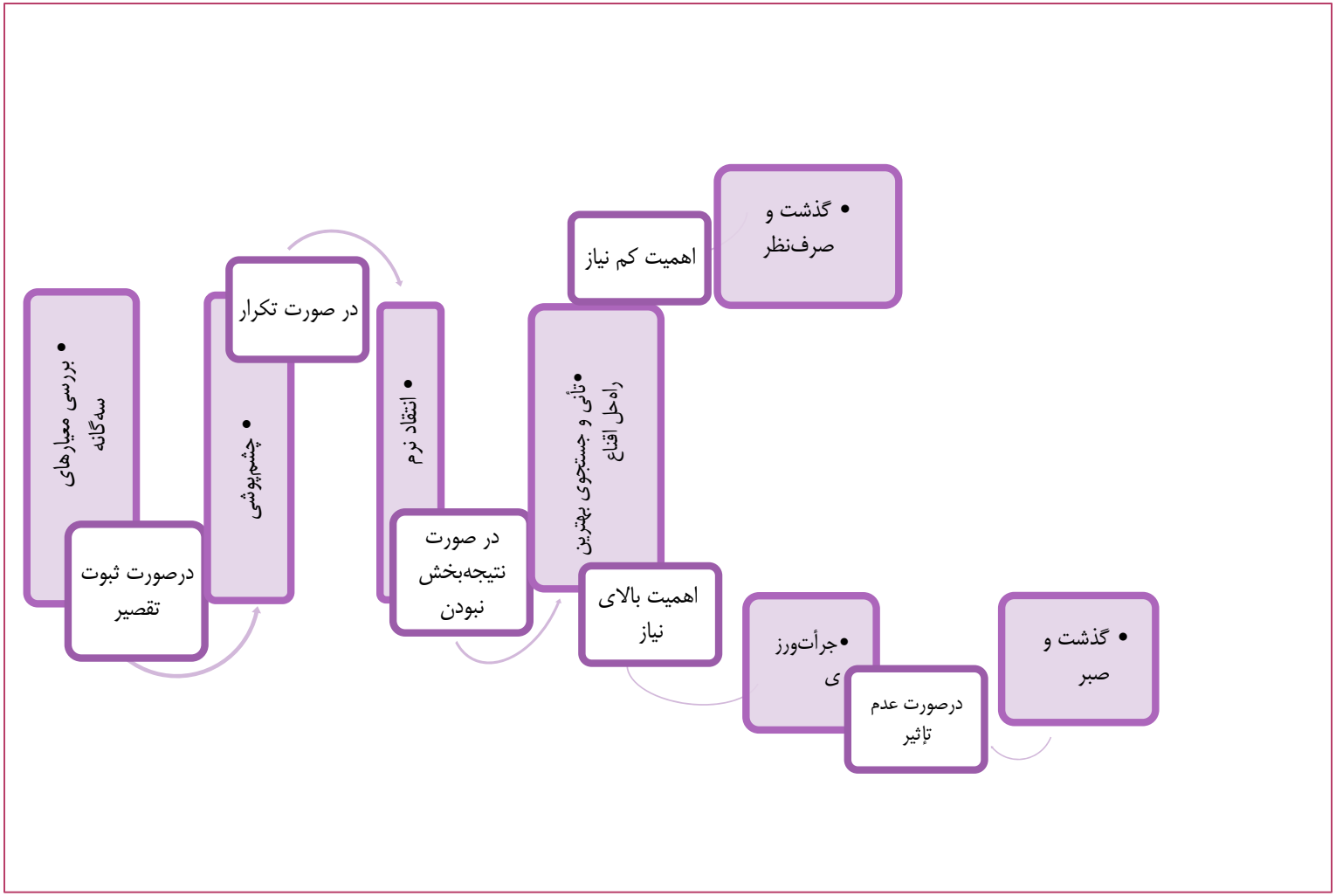
شاخص‌های رفق در نیازهای همسران-۲



شاخص‌های رفق در نیازهای همسران-۳



شاخص‌های رفق در نیازهای همسران-۴



معرفی مقیاس رفق همسران

- **پرسشنامه**
- **دارای ۵۰ گویه**
- **محوریت روایی**
- **نمره‌دهی بر اساس لیکرت پنج ماده‌ای**
- **پوشش جامعه ۱۰۰ نفر روانشناس حوزوی با انتخاب نمونه ۸ نفر**
- **روایی‌سنجی بر اساس اکثریت داوران ، ضریب میانگین و ضریب کندال**
  - تأیید اتفاقی ۳۴ گویه، و تأیید ۸۷ درصدی ۱۴ گویه و تأیید ۷۵درصدی ۵ گویه
  - میانگین بالای ۳ در ۸۹٪ درصد گویه‌ها
  - ضریب کندال ۳۹۵٪ و معنی‌داری کمتر از ۰۱٪

È÷œÉ„€• vœ

«« vØ¶€%» ≈ù» „/vW™ û~

ÿÙ• Ø ûÕvœ

l„/vW™ û~› ÍvlcÎfÛÈ/ ûÍü„/vW™ û~„zñ• w•√ û≠ vù® Í·ó öf€©ùvÇ.‡„,oÉvüv.È/vÙ‘ û%«ó/ùôvÙz

È/Ù• v°zœ/ ûz„Îoéœ„Oß©œÈ/ ‹ vÉ¶€%‡w©≥vÉüvùôËûÍú~√ vØaf¥‡«» ≈ù» ‹ vÎ/ ® åf• ÇÂã

ŸÀ≈w/ Ù‘vÕ» üvùô ó Ç∆ùv/ vívÇÀ≈w/ ‹ vÎ/ l„«ãû%» Î.ô„,œØ/ üv§ ~vØ÷.Ç• v,ö©› Í‡öÉ‡„ÎÂÉ

.öÎfÛE ò™ «ŸÀ≈w/ Ù‘vÕE vÉ«

.öÎÍvØfi’ /vÕÉÎfivùô ó Åvœò™ l’ ÍvØÉÅù≠ ùô› Îfê€%»

.....âv‡ôüvÅö/.....ÅÙÎÆE É.....› • .....ÇÎ¶fã

Ÿ/vù	ÿùØfÉÚ‚fi	ŸÀ≈w/	Ù‘vÕ		ƒ íôù
				.ŸñÑ¶%È€Ê€≠ ‡Çì vùÿÛ¶€%œ	,
				.Ÿ%ôÈ/ ûÕÉ‡v„zÿüfi› î ÷œŸfÎ{zË öœùÑ¥ulÿÛ¶€%»üvÛ‘v	-
				.ŸfÛÈ/ Ÿ%ø÷® ÍvûœvùÇ¶%ÿÛ¶€%® Íwj y ã/ „êfji‹ vœév/Åù≠ ùô	.
				.ŸO©œ„ÑÐô ÇÎa¤w.ÿÛ¶€%ôœvœùôŸfv É/ lÿ‡÷Åù≠ ùô	/
				.Ÿ%ôÈ/ ÿvøfv‹ j ’ o€» ÍÚ£ wj „zvùÈ“ öfüË%ùvÉÛ÷€é›/	0
				.ŸfÛÈ€fiù{å/ vùÿÛ¶€%‹ ôÛÕÅôô{Ωùô	1
				.Ÿ%ôÈ/ ®î ≈lÿ·©È/ Çì vùfiÿÛ¶€%»vÈÑ‡.	2
				.ŸfÛÈ/ vùÿÛ¶€%‘ vv ÅvœvØ/ „ ™Ñ€%»/	3
				.ÿùvô√ vØaf¥ŸfÝ%ùvÕ„€%ùô›/	4
				.ŸfÕE‡ÚÎzŸ÷üvô‡ùvùÿÛ¶€%»vÅù‡öÕE‡„flÕEŸfÛÈ/ È≠e l›/	, +
				.ÿùœfiÇfi ™ó lŸñ¶%8µw.„ÕE vv › ÎΩùô	, ,
				.ŸfÛÈ/ x vÑ¥vôùvô‡‹ ö©ÈfÑÆΩvÍ‹ ôÛÕÉÚî z„zvùÿÛ¶€%„ÕÉùvÕÉv›/	, -
				.ÿùœfÎzÚÎóvÉ„zvùô ó Ëv%® fÕ‡ŸfvÉ/ lÿ‡÷Åù≠ ùô›/	, .
				.ŸfÛÈ/ üvœÿÛ¶€%È≠zô©‡ß ÚÍú~°.v./ ùô¥À≈vùÿÛ¶€%»vô ó Åvù‹ÑÑ›/	, /
				.Ÿ%ø€%»ÿÛ¶€%»œÈ=flôù/vùô	, 0
				’ æí „z„◊zœX l‡vöœùÑ¥uüvûÑ™ÎzŸ©ÛÈ/ lŸfÛÈ÷ÙÉvùÿÛ¶€%ëœùÑ¥uŸÑ›vó û‘v	, 1
				.ÿùœfÑ¥/ ÛÎóñÉ„zvùô ó „Ñ›vó ‡,ôôÇ≠û~ÿÛ¶€%„zlÿ‡÷Åù≠ ùô	, 2

ب: تعیین جایگاه پژوهش حاضر

- بنابراین، ملاحظه می شود که گام عینی سازی شاخص های رفق در روابط همسران، برداشته شده و ابزاری برای مشاهده و اندازه گیری در اختیار تحقیق قرار دارد.
- حال، برای کاربست این مفهوم در خانواده و روابط همسران، باید گام برداشت. گامی که بر اساس انواع پژوهش هایی که ذکر شد، عبارت است از «استخراج الگوی انعطاف پذیری همسران».

تا مترتب بر آن، بتوان گام سوم یعنی طراحی مداخله و درمان را نیز طی نمود.

الگوسازی: تبیین نظری فرایند کاربست مفهوم

- «چگونه یک
زمینه ها، م
- به عنوان م
چه اثرهایی و چه مقدار؟ در چه موقعیت‌هایی و تحت چه شرایطی؟»

- «مکانیزم تغییردهی آن مفهوم چیست؟

مثلا مکانیزم تغییر زندگی نامطلوب و دارای مشکل و آسیب، توسط رفق چیست؟»

محورهای تحقیق در الگوی جامع

۱- متغیرهای مستقل تأثیرگذار بر متغیر وابسته

۲- متغیرهای وابسته تأثیرپذیر از متغیر مستقل

۳- متغیرهای مانع

۴- مکانیزم تغییر

۵- مراحل تغییر

- مکانیزم حل مساله در رفق
- ارتباط آن با مهارت های مقابله ای و ارتباطی
- ارتباط رفق با حزم و تدبیر
- ارتباط رفق با اضطراب
- ارتباط رفق و نظم در خانواده
- ارتباط رفق با خلاقیت و تفکر نقاد
- ارتباط رفق با گشودگی Openness to experience
- همبستگی بین رفق و شاخص برون گرایی
- ارتباط رفق با الگوهای خانواده

- وَ اخْلِطِ الشِدَّةَ باللِّين وَ ارْفُقْ مَا كَانَ الرِّفْقُ أَبْلَغَ وَ اعْتَزِمْ عَلَى الشِّدَّةَ مَتَى لَمْ يُغْنِ عَنْکَ إِلَّا الشِّده (نامه۵۳)
- قَالَ رَسُولُ اَللَّهِ (ص) مَا وُضِعَ الرِّفْقُ عَلَى شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ وَ لَا وُضِعَ الْخُرْقُ عَلَى شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ فَمَنْ أُعْطِيَ الرِّفْقَ أُعْطِيَ خَيْرَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةَ وَ مَنْ حُرِمَهُ حُرِمَ خَيْرَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةَ
- // إِنَّ اللَّهَ عزّوجلّ رَفِيقٌ يُحِبُّ الرِّفقَ فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا.
- امام صادق(ع) فرمود: مَن كَانَ رَفِيقاً فِي أمرهِ نَالَ مَا يُرِيدُ مِنَ النَّاس؛ کافی، ج ۲ ،ص ۱۲۰
-

اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم

عنوان ایده:

طراحی الگوی اسلامی «انعطاف پذیری» در روابط همسران

ایده پرداز:

حجت‌الاسلام والمسلمین عبدالله عمادی(پژوهشگر اخلاق و روانشناسی اسلامی)

استاد داور:

حجت الاسلام و المسلمین دکتر حسین بستان (عضو هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه)

اردیبهشت 1395