

اثربخشی الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر کاهش تعارضات زناشویی

نفسه احمدی *

ناصر یوسفی **

کیومرث بشلیده ***

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پایش اثربخشی الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر کاهش تعارضات زناشویی انجام شد. طرح پژوهش آزمایشی از نوع شبه‌آزمایشی با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل زنان مراجعه‌کننده دارای تعارضات زناشویی به مراکز مشاوره شهر قم بود. روش نمونه‌گیری به روش نمونه‌گیری در دسترس بود. حجم نمونه شامل ۲۰ زن متأهل بود که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. برای سنجش تعارضات زناشویی از پرسشنامه تعارضات زناشویی ثنائی و همکاران (۱۳۸۷) استفاده شد. تحلیل داده‌ها به روش تحلیل کوواریانس صورت گرفت. نتایج تحلیل داده‌های پژوهش نشان داد الگوی مشاوره مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش، باعث کاهش تعارضات زنان می‌شود و مقایسه دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری را بین آنها نشان داد. بنابراین فرضیه پژوهش تأیید شد ($p < 0.05$). همچنین مقدار اندازه اثر (۰/۹۶۹) نشان داد که میزان تأثیر الگوی مشاوره مبتنی بر صبر و بخشش بر کاهش تعارضات زناشویی، قوی است. در واقع، پایبندی به سبک زندگی اسلامی، به ویژه مؤلفه‌های صبر و بخشش، فرد را قادر می‌سازد که از جنبه‌های مختلف فیزیولوژیکی، شناختی و عاطفی، خشم خود را کنترل کند و به او کمک می‌کند که مسئولیت اعمال خود را در تعارضات بپذیرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود با برگزاری سلسله کارگاه‌های آموزشی در مراکز مشاوره، در زمینه درمان‌های روانشناختی با رویکرد اسلامی و بر مبنای الگوی تدوین شده در جهت حل تعارضات و بهبود زندگی زناشویی، گام‌هایی برداشته شود.

واژگان کلیدی: آموزه‌های اسلامی، الگوی مشاوره، بخشش، صبر، تعارضات زناشویی.

* دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی قم، قم، ایران. (نویسنده مسئول)

Ahmadi_na91@yahoo.com

** دانشیار گروه مشاوره دانشگاه کردستان، سنندج، ایران.

Naseryosefi@yahoo.com

*** استاد تمام گروه روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

K.beshlideh@scu.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۲۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

مقدمه

امروزه رضایت در زندگی مشترک، به یکی از اصلی ترین دغدغه های زوجین تبدیل شده است و به دلیل حضور تعارض و چالش در زندگی مشترک و گاه در نتیجه بالاگرفتن تعارض، عرصه زندگی مشترک بر هر یک از زوجین تنگ می شود. اگرچه همه همسران اختلاف و تعارض را در زندگی زناشویی خود تجربه می کنند، ولی همه به یک شکل به آن پاسخ نمی دهند (ویسیانینگروم^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). از آنجا که آسیب های روانشناختی ناشی از تعارضات زوجین، به صورت مزمن بروز پیدا می کند و سازگاری و بهزیستی را در آنان تحت تأثیر قرار می دهد، این امر لزوم مداخله های روانشناختی را مطرح می کند. در این راستا، رویکردهای مختلفی در روانشناسی و زوج درمانی به تبیین مقوله حل تعارضات و مدیریت رفتارهای هیجانی زوجین پرداخته اند که هر کدام با توجه به نگاهی که به ماهیت انسان دارند به پیش بینی رفتار وی می پردازند و نظریات آنها درباره روابط بین زوجین و مشکلات آنها از منظر همین نگاهی که به ماهیت انسان دارند، نشأت گرفته است. نظریه های روانکاوی و در رأس آنها، نظریه فروید، بر این باورند که مشکلات زوجین ناشی از تعارضات اولیه کودکی و چگونگی گذر از مراحل رشد روانی-جنسی است، و راه درمان را هم برای درمان انواع شخصیت های خودشیفته، ضداجتماعی و سایر شخصیت های آسیب زا، روان تحلیلی می بینند (لما، ۲۰۱۹). نظریه های رفتارگرایی معتقدند که تمام رفتارهای انسان از جمله مشکلات ارتباطی و زناشویی آموخته شده هستند؛ یعنی این رفتارها تقویت شده و پیامد خوشایندی برای فرد به دنبال داشته اند و در نتیجه متمایل به تکرار شده اند و برای حذف آنها لازم است یادگیری زدایی شوند؛ یعنی یا باید تقویت نشده و پاداش نگیرند و یا اینکه رفتارهای مناسب دیگری را جایگزین آنها کنند تا به مرور خاموش و حذف شوند (شولتز^۲ و شولتز، ۲۰۱۳). از نظر گلاسر^۳ (۲۰۱۳) تعارض زناشویی ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آن، خودمحوری، اختلاف در خواسته ها، طرحواره های رفتاری و رفتار غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی ازدواج است. فرایند تعارض زمانی به وجود می آید که یکی از طرفین رابطه احساس کند طرف مقابلش بعضی از مسائل موردعلاقه او را سرکوب می کند. زوج درمانی متمرکز بر هیجان، بر خلاف دیگر رویکردها، دلیل تعارضات اختلافات خانوادگی را کمزنگ

1. Wisyaningrum

2. Lenma

3. Schultz, D. P., & Schultz, S. E.

4. Glasser

شدن عواطف و نحوه بیان آنها می‌داند. این درمان به نقش مهم هیجان‌ات و ارتباطات هیجانی در ساماندهی الگوهای ارتباطی اشاره داشته و هیجان‌ات را عامل تغییر در نظر می‌گیرد (حاتمی، حیدری و داودی، ۱۴۰۰). به عقیده ماژلو، مشکل زمانی به وجود می‌آید که نیازهای زوجین باهم تعارض پیدا می‌کند و مشکل مربوط به حل نشدن نیاز زوجین است (شولتز و شولتز، ۲۰۱۳).

هر کدام از این نظریه‌ها در بافت، فرهنگ و دوره زمانی‌ای شکل گرفته‌اند که با دوره زمانی، فرهنگ و بافتی که ما در آن زندگی می‌کنیم، تفاوت دارد و این امر ضرورت برساختن الگوی منطبق با این نیازها را مطرح می‌کند. جدا از نقاط قوت فرهنگی و اجتماعی، از جمله عوامل دیگری که می‌توان آن را مبنایی برای تهیه محتوا برای الگوهای مشاوره‌ای دانست، روانشناسی مثبت است که در طی سال‌های اخیر قوت بیشتری گرفته است (چان، ۲۰۰۸؛ آگروال، ۲۰۱۸؛ واترس، ۲۰۲۰). نقاط قوت فرهنگی و روانشناسی مثبت در حل تعارضات و مشکلات بسیار مؤثرند (احمدی، ۱۳۹۹).

پژوهش‌ها (خلیلی صدرآباد و همکاران، ۱۳۹۶؛ شکیب و جمالی، ۱۳۹۸؛ هادیان جیدری، ۱۴۰۲) حاکی از آن است که آموزه‌های اسلامی و دینی نقش مهمی در بازداری از تعارضات و تنظیم هیجان دارند. مقید بودن به ارزش‌های دینی در وجود فرد چهارچوبی را تعریف می‌کند که موجب موفقیت در کنترل هیجان‌ات و نهایتاً سلامت روحی و روانی و امنیت اجتماعی بهتر می‌شود. دینداری اساساً عقاید، نیات، اعمال و رفتار فرد مذهبی را تعیین می‌کند (لاکتوس و مارتوس^۱، ۲۰۱۹). از دیدگاه جامعه‌شناسی دین به‌عنوان یک نماد اجتماعی دارای کارکردهای اساسی مانند انضباط، انسجام و خوشبختی‌آفرینی در نظر گرفته می‌شود که نبود آن بقای جامعه را مخدوش می‌کند. دین غالباً می‌تواند عامل تعیین‌کننده نیرومند پدیده‌های اجتماعی باشد و به نهادها شکل بدهد، بر ارزش‌ها تأثیر گذارد و روابط را زیر نفوذ خود قرار دهد (هادیان جیدری، ۱۴۰۲).

روانشناسی مثبت نیز حرکتی جدید در میان روانشناسان است که بر نیاز به درک جنبه‌های مثبت تجارب انسان و آنچه حیات انسان را شایسته زندگی کردن می‌کند تأکید نموده است، و همچنین فهم و اصلاح جنبه‌های منفی آسیب روانی، پریشانی و ناراحتی انسان را مورد توجه قرار می‌دهد. توجه به نقش روانشناسی مثبت و آموزه‌های الهی و دینی در پیشگیری از مشکلات زوجین نظر بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است. با تکیه بر روانشناسی مثبت و در نظر گرفتن مسائل فرهنگی و اجتماعی می‌توان

به اصولی دست یافت که در گستره وسیعی، حل تعارضات را امکان پذیر کرده و در رشد روانی و جلوگیری از سقوط خانواده‌ها مؤثر واقع شود. بدین ترتیب تهیه الگوی مشاوره‌ای بر مبنای روانشناسی مثبت و آموزه‌های دینی، فرهنگی و اجتماعی می‌تواند عاملی مثبت در جهت حل تعارضات و هیجانات زوجین و در نتیجه حفظ بنیان خانواده باشد.

از مفاهیم مهمی که در روانشناسی مثبت و همچنین در آموزه‌های دینی توصیه زیادی به آن شده، مفاهیم صبر (وَتَوَاصُوا بِالصَّبْرِ) و بخشش است که تهیه الگویی بر مبنای این مفاهیم می‌تواند نقش مؤثری در کاهش مشکلات و تعارضات زوجین ایفا کند. صبر برای جلوگیری از تصمیم‌های تکانش‌ورانه و برای راه‌اندازی سیستم بازداری از عمل به تکانه‌ها به کار گرفته می‌شود (خرمدل، ۱۳۹۱). صبر واژه‌ای قرآنی است و مفاهیمی مانند بازداری از خشم، بازداری از شهوات، شکیبایی، استقامت، انتظار، گشایش عقل، تحمل‌پذیری، انطباق، بازگشت، سازگاری، افزایش ظرفیت و تغییر و بازسازی را در بر می‌گیرد.

به نظر احمدی (۱۳۹۹)، صبر شامل تاب‌آوری و فراتر از آن است. تمامی فرایندهای تاب‌آوری (به جز بازگشت) در صبر هم وجود دارد. صبر در مفاهیم و فرایندهای بازداری هیجانی، انتظار و کمال، فراتر از تاب‌آوری است. ضمن اینکه صبر روشی برای مواجهه با بحران است؛ نوعی از بودن، عامل فعال شدن عقل و عامل سلامتی و تکامل آدمی است و به یک معنا صبر آدمی را از نفس حیوانی تا مقام انسانی و سپس به عالم ملکوت می‌رساند.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آموزش صبر چیزی فراتر از تاب‌آوری (۱۳۹۹) است و باعث افزایش سازگاری (ربیع و همکاران، ۱۳۹۸)، کاهش سوگ و تسهیل رشد (احمدی و دارابی، ۱۳۹۶)، کاهش افسردگی و اضطراب و افزایش شادکامی (حسین ثابت و همکاران، ۱۳۸۷)، افزایش تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی (خالدیان، ارجمند کرمانی و امینی، ۱۳۹۷) و افزایش تاب‌آوری و سازگاری در برابر بحران‌ها و بلایا (صیدمرادی، ۱۳۹۹)، استحکام خانواده (خسروی، اسفندیاری و طهماسبی پور، ۱۳۹۷)، مسئولیت‌پذیری و تعامل‌های اجتماعی بهتر (هیننمان، ۲۰۱۷؛ ربیع و همکاران، ۱۳۹۸) و در نهایت کاهش تعارضات می‌شود. همچنین متون و منابع اسلامی و ادبی (برای مثال، آیات متعدد قرآن کریم؛ خرمدل، ۱۳۹۱؛ ربیع و همکاران، ۱۳۹۸) بیانگر آن است که از صبر در موقعیت‌های مختلف می‌توان استفاده کرد؛ از جمله: الف. موقعیت‌های دشوار (که افراد تمایل به فرار و اجتناب از آن موقعیت‌ها را دارند)، ب. موقعیت‌های تصمیم‌گیری (تصمیم‌های مدیرانه در مقابل تصمیم‌های تکانشی): صبر برای جلوگیری از تصمیم‌های تکانش‌ورانه و برای

به راه‌اندازی سیستم بازداری از عمل به تکانه‌ها به کار گرفته می‌شود، ج. موقعیت‌هایی خوشایند و تحریک‌آمیز (فرد برای بازداری و یا به تاخیراندازی تقویت‌کننده‌های زودگذر با ارزش کمتر صبر می‌کند تا در آینده به تقویت‌کننده‌هایی با ارزش بالاتر دست یابد)، و د. تنظیم هیجان‌ات و خودکنترلی (صبر در مواقعی به کار گرفته می‌شود که افراد هیجان‌ات خود را تنظیم کنند و سیستم خودکنترلی را راه بیندازند).

علاوه بر صبر، بخشش نیز به عنوان یکی از مفاهیم روانشناسی مثبت، پاسخ اجتماعی به رنجشی است که انگیزه‌های اجتناب یا انتقام را کاهش می‌دهد و انگیزه‌های خیرخواهانه‌تری را نسبت به فرد خطاکار ارتقا می‌دهد (وورتنگتون^۱ و کودن، ۲۰۱۷؛ زاها راکوا، انزایت و هالاما، ۲۰۲۳؛ پتی‌گروف و انزایت، ۲۰۲۳؛ اوستو^۲، ۲۰۲۳). کورستانی^۳ (۲۰۱۷) دو نوع بخشش را شناسایی کرد که هر دو نوع درون‌فردی هستند؛ یکی بخشش تصمیمی به قصد رفتاری برای ترک انتقام و رفتار با فرد خطاکار به عنوان فردی با ارزش اشاره دارد، و دیگری بخشش عاطفی است که جایگزین عاطفی احساسات نابخشودنی (مثل کینه، آزرده‌گی، خصومت، نفرت، خشم و ترس) با احساسات مثبت دیگر (مثل همدلی، همدردی، شفقت و عشق) است. تصمیمات برای بخشش ممکن است فوراً (همیشه) با بخشش عاطفی همراه نباشد. هنگامی که فرد قصد دارد رابطه خود را با فرد خطاکار ادامه ندهد، بخشش عاطفی کامل شامل حذف عواطف منفی است. برای افراد خطاکاری که شخص آنها را دوست دارد یا قصد دارد با آنها رابطه داشته باشد، بخشش عاطفی کامل نیاز به حذف عواطف منفی و افزودن عواطف مثبت تا رسیدن به لحن عاطفی مثبت در ارتباط دارد (وورتنگتون و کودن، ۲۰۱۷؛ هنریک^۴ و همکاران، ۲۰۲۳).

انزایت با تأثیر از ارسطو و تأکید بر ارزش‌های ذاتی انسان، بخشش را فراتر از راهبردهای مقابله‌ای تعریف کرده و آن را در واقع فضیلتی اخلاقی همانند نیکی و مهربانی می‌داند. از نظر وی بخشش عبارت است از تمایل به رها کردن حق خود هنگام رنجیدن و خشمگین شدن از فرد آسیب‌رساننده، غلبه بر هیجان‌ات منفی و پرهیز از قضاوت فرد خاطی و تلافی نکردن رفتار به ناحق فرد خاطی و متعهد نشدن برای آسیب نرساندن به وی، و در نهایت بخشش علی‌رغم محفوظ بودن حق فرد برای عدالت خواهی از طریق قانون که شامل تلاش برای پرورش احساسات شفقت، همدلی و حتی عشق به مثابه هدیه‌ای به فرد

1. worthington & cowden

2. Osto

3. Korstanje

4. Hendricks, J. J., Chelladurai, J. M., Marks, L. D., Dollahite, D. C., Kelley, H. H., & Rose, A. H.

آسیب رساننده است، در حالی که استحقاق دریافت چنین هدیه‌ای را ندارد (پتی‌گروف و انزایت، ۲۰۲۳). همچنین در آیات متعددی در قرآن بر گذشت و بخشش تأکید شده و آن را عاملی برای تسکین و رسیدن به آرامش درونی دانسته است.

در پژوهش‌های مختلف، اثربخشی درمان بخشش بر افسردگی و نشخوار فکری (شیرین‌کار، نامداری، جمیلیان و احمدی، ۱۳۹۴)، افزایش رضایت زناشویی (ثوابی، صفاریان طوسی و خوی‌نژاد، ۱۳۹۹)، اضطراب و افسردگی و استرس پساتروماتیک (رید و اینزایت^۱، ۲۰۰۶)، حل تعارضات (ساتنه^۲، ۲۰۱۶؛ گاردنر و بارسللا^۳، ۲۰۱۶؛ شالیسر^۴، ۲۰۱۷؛ گوبودو. مادیکیزلا^۵)، حل تعارضات خانوادگی (لی، کیم، کیم^۶ و اینزایت، ۲۰۱۷) خشم و رنجش (گورستانی، ۲۰۱۷)، کاهش خشنونت در فضای مجازی (کواپنتانا. اورتس و ری^۷، ۲۰۱۸)، و تعارضات ارتباطی (ووتینگتون، بری، هوک، دیویس شرف‌گریفین و کامپانا^۸، ۲۰۱۵؛ هنریک^۹ و همکاران، ۲۰۲۳) نشان داده شده است.

بنابراین از آنجا که صبر فرایندی «مسئله‌مدار» و بخشش فرایندی «هیجان‌مدار» است، ترکیب این دو عامل که ماهیتی دوگانه (معنوی، روانشناسی مثبت) دارند، می‌تواند به مثابه عوامل محافظت‌کننده و سپری علیه رفتارهای تنش‌زا در نظر گرفته شود و برای بهبود روابط زوجین، گسترش راهبردهای جدید حل تعارض می‌تواند مؤثر باشد. اثربخشی الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر مفاهیم صبر و بخشش با توجه به تلفیق معنویت و روانشناسی مثبت، از اهمیت خاصی برخوردار است. از این رو ما در این پژوهش به دنبال آن هستیم تا بررسی کنیم که آیا این الگو بر کاهش تعارضات زناشویی اثربخش است یا خیر.

۱) روش پژوهش

روش پژوهش کمی و از نوع شبه‌آزمایشی بود. جامعه پژوهش حاضر شامل زنان مراجعه‌کننده دارای تعارض به مراکز مشاوره شهر قم در سال ۱۴۰۰ بود. نمونه‌گیری به روش در دسترس بود. برای این منظور با مراجعه به مراکز مشاوره از میان تمامی زنان

-
1. Reed & Enright
 2. Satne
 3. Gardner & Barcella
 4. Schliesser
 5. Gobodo-Madikizela
 6. Lee, Kim, Kim
 7. Quintana-Orts & Rey
 8. Worthington, Berry, Hook, Davis, Scherer, Griffin & Campana
 9. Hendricks

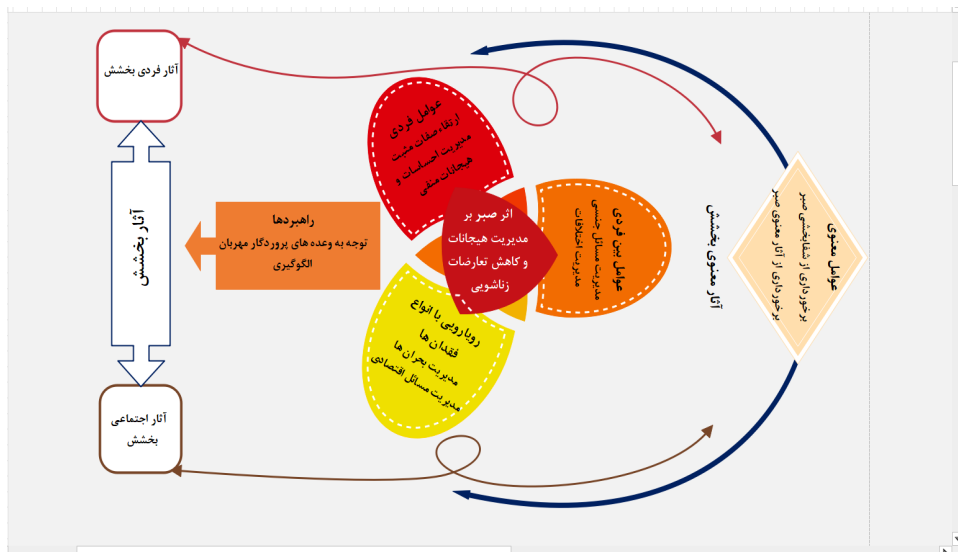
مراجعه‌کننده، ۲۰ نفر از آنها انتخاب شدند، سپس با اجرای پیش‌آزمون (قبل از برگزاری جلسات مشاوره‌ای) افراد به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار داده شدند. بعد از اعمال مداخله (بعد از برگزاری جلسات مشاوره‌ای مبتنی بر پروتکل صبر و بخشش) پس‌آزمون روی هر دو گروه اجرا شد و نتایج حاصل از دو بار اندازه‌گیری با هم مقایسه شد.

۲) ابزار پژوهش

پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ)^۱: این پرسشنامه یک ابزار ۵۴ سؤالی است که ثنایی و همکاران (۱۳۸۷) آن را برای سنجیدن تعارضات زناشویی بر مبنای تجربیات بالینی ساخته‌اند و هشت بعد از تعارضات زناشویی را می‌سنجد که عبارتند از کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر، و کاهش ارتباط مؤثر. مشاوران و سایر متخصصان بالینی می‌توانند از این پرسشنامه برای سنجیدن تعارضات زناشویی و ابعاد آن استفاده کنند. ترابی و ثنایی (۱۳۷۵) به منظور دستیابی به پایایی و روایی پرسشنامه، آن را روی یک گروه ۱۱۱ نفری متشکل از ۵۳ مرد و ۵۳ زن اجرا کرده‌اند که برای رفع تعارضات زناشویی خود به مراجع قضایی و مراکز مشاوره مراجعه کرده بودند، و نیز یک گروه گواه ۱۰۸ نفری از زوج‌های عادی، و متشکل از ۵۳ مرد و ۵۵ زن. مقایسه میانگین دو گروه سازگار و ناسازگار در مردان و زنان بیانگر تفاوت معناداری بین آنهاست که می‌تواند دال بر قدرت تمییز آزمون در تشخیص زوج‌های متعارض از نامتعارض داشته باشد (ثنایی، ۱۳۸۷). میزان ضریب پایایی کل در این پژوهش با روش آلفای کرونباخ، ۰/۶۹ به دست آمد که حاکی از پایایی مطلوب و قابل قبول است.

۳) شیوه اجرای پژوهش

پس از تدوین پروتکل و کسب مجوزهای لازم به مراکز مشاوره انتخاب شده مراجعه کرده و پس از هماهنگی‌های انجام شده با مدیران مراکز و زنان مشارکت‌کننده در پژوهش، و همچنین توجیه آنان، پروتکل تهیه شده روی افراد انتخاب شده در جلسات تعیین شده اجرا شد.



تصویر ۱. الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر تأثیر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر کاهش تعارضات زناشویی

جدول ۱. خلاصه جلسات الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش

جلسه	محتوای جلسه
۱	آشنایی، برقراری رابطه حسنه، پیش‌آزمون و ارزیابی اولیه، و تنظیم اهداف. در رابطه با چارچوب الگوی مبتنی بر صبر و بخشش، نقش درمانگر و مسئولیت‌های مراجع بحث می‌شود. نقش تعارضات در زندگی بحث می‌شود. تکلیف: کاربرگ هیجانات و خودآگاهی از سوی مراجع برای جلسه آینده تکمیل می‌شود.
۲	عوامل فردی (صفات مثبت و مدیریت احساسات و هیجانات منفی) در الگو مورد بررسی قرار می‌گیرد. توانمندی‌های خاص مراجع تعیین می‌شود: روحیه آزادگی، دوری از حرام و گناه، پایداری در حق و راستی، پرهیز از محرّمات، مقاومت در برابر انگیزه‌های گناه، پرهیز از عجله در عقوبت کردن، گفتار نیک و بخشایش، تقوا، روحیه رحمت و مهربانی، بازدارندگی از گناه و زمینه‌های آن، رضایت و شادکامی، توانمندی، مثبت‌گرایی و امید در مراجع مورد بررسی قرار می‌گیرد. تکلیف: کاربرگ توانمندی‌ها در عمل.
۳	در مورد عوامل بین فردی، یعنی مدیریت مسائل جنسی و مدیریت تعارضات و اختلاف‌ها بحث می‌شود. نقش مدیریت تعارضات و مسائل جنسی در صمیمیت زوجین بحث می‌شود. تکلیف: کاربرگ دفترچه تعارضات زناشویی.

جلسه	محتوای جلسه
۴	در رابطه با رویارویی با انواع فقدان‌ها، یعنی مدیریت بحران‌ها و مدیریت مسائل اقتصادی بحث می‌شود. رویارویی مراجعان با بحران‌ها بازننگری و اصلاح می‌شود. تکلیف: کاربرگ گشایش درهای جدید زندگی.
۵	در رابطه با عوامل معنوی، یعنی برخورداری از شفابخشی صبر و برخورداری از آثار معنوی صبر بحث می‌شود. تکلیف: کاربرگ آثار معنوی صبر و بخشش.
۶	در رابطه با راهبردهایی همچون توجه به پاداش الهی، توجه به آمرزش الهی، توجه به صفات الهی، توجه به همنشینی صبر با ایمان و عمل صالح و حقیقت‌جویی در قرآن بحث می‌شود. همچنین توجه به امتحان الهی بودن برخی حوادث و وقایع در متون اسلامی و توجه به اولیای الهی در برابر مصائب و گرفتاری‌ها بحث می‌شود. تکلیف: کاربرگ ۵: بررسی الگوهای مراجع توسط خود وی و -در صورت نیاز- بازبینی الگوی خود.
۷	در مورد آثار فردی، اجتماعی و معنوی بخشش بحث می‌شود؛ بخشش به عنوان وسیله قدرتمندی معرفی می‌شود که می‌تواند خشم و تلخی را به احساسات خنثی و حتی برای برخی افراد به هیجانانگیز مثبت تبدیل کند. تکلیف: کاربرگ نامه بخشش (ذکر آثار فردی، اجتماعی و معنوی بخشش).
۸	جمع‌بندی، پیشرفت مرور شده و منافع و ماندگاری توانمندی‌های خودآگاهی و آسیب‌پرهیزی و شیوه زندگی بحث می‌شود. در پایان پس از آزمون گرفته می‌شود.

۴ یافته‌های تحقیق

الف) ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان

شرکت‌کنندگان ۲۰ نفر از زنان دچار تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر قم بودند که اطلاعات مربوط به سن، تحصیلات، وضعیت اشتغال و تعداد فرزندان آنها در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به گروه کنترل و آزمایش

شاخص		فرآوانی	
متغیر	دامنه متغیر	گروه آزمایش	گروه کنترل
سن	۲۵-۳۰	۲	۲
	۳۰-۳۵	۳	۳
	۳۰-۴۰	۴	۳
	۴۰-۴۵	۱	۲
تحصیلات	زیر دیپلم	۳	۴
	دیپلم	۴	۳
	لیسانس و بالاتر	۳	۳
وضعیت اشتغال	شاغل	۳	۴
	خانه دار	۷	۶
تعداد فرزندان	یک فرزند	۳	۳
	دو فرزند	۵	۵
	سه فرزند و بالاتر	۲	۲

ب) داده‌های استنباطی

در این پژوهش، اثربخشی الگوی مشاوره مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر کاهش تعارضات زناشویی مورد بررسی قرار گرفته است و سؤال مطابق با موضوع تحقیق طراحی شده است که برای سنجش آن از آزمون آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری استفاده شده و در تمام مراحل تحقیق از نرم افزار آماری SPSS کمک گرفته شده است.

ج) آزمون فرض نرمال بودن متغیرها

در جدول ۳ و ۴، نتایج آزمون‌های نرمال بودن برای هر یک از متغیرهای وابسته در هر

دو گروه کنترل و آزمایش، به همراه مقدار آماره کلموگروف-اسمیرنوف ارائه شده است. قابل ذکر است که در آزمون نرمال بودن کلموگروف-اسمیرنوف، فرضیه صفر عبارت از نرمال بودن متغیرها است. لذا چنانچه P-value حاصل از آزمون بزرگتر از مقدار ۰/۰۵ باشد، فرض نرمال بودن متغیرها پذیرفته می‌شود.

جدول ۳. آزمون کولوموگروف-اسمیرنوف مربوط به متغیرهای تحقیق

گروه	مقیاس	آماره	معنیداری
گروه آزمایش	تعارضات زناشویی	۰/۵۰۸	۰/۹۵۸
گروه کنترل	تعارضات زناشویی	۰/۷۲۴	۰/۶۷۲

با توجه به نتایج جدول ۳، ملاحظه می‌شود که برای تمامی متغیرهای بررسی شده در دو گروه کنترل و آزمایش، مقدار در آزمون‌های کولوموگروف-اسمیرنوف سطح معناداری (P-value) از مقدار آلفا ۰/۰۵ بزرگتر است. بنابراین، فرض نرمال بودن متغیرها در هر دو گروه تأیید می‌شود. پس می‌توان از آزمون‌های پارامتری برای آزمون فرضیه‌ها استفاده کرد. همچنین قبل از تحلیل فرضیه‌ها توسط تحلیل کواریانس آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها انجام شد که نتایج در جدول ۵ آورده شده است.

جدول ۴. آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها

فرضیه‌ها	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
فرضیه دوم	۰/۲۹۸	۱	۱۸	۰/۵۸۹
فرضیه سوم	۰/۱۹۴	۱	۱۸	۰/۷۵۰

فرضیه پژوهش: الگوی مشاوره مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر کاهش تعارضات زنان اثربخش است.

یافته‌های جدول ۳ و ۴ نشان می‌دهد که واریانس گروه‌ها برابرند، زیرا سطح معناداری محاسبه شده از آلفای ۰/۰۵ بزرگتر است. بنابراین می‌توان از تحلیل کواریانس استفاده کرد.

جدول ۵. تحلیل کواریانس (آنکوا) تأثیر الگوی مشاوره مبتنی بر صبر و بخشش بر تعارضات زناشویی

منابع	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F مقدار	سطح معنی داری	اندازه اثر
پیش آزمون	۲/۶۲	۱	۲/۶۲	۰/۸۸۱	۰/۳۵۴	۰/۰۲۳
گروه	۳۴۷۲/۲۱	۱	۳۴۷۲/۲۱	۱۱۶۸/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۹۶۹
خطا	۱۰۹/۹۳	۳۷	۲/۹۷			

این فرضیه توسط تحلیل کواریانس (آنکوا) بررسی شد و مقدار F محاسبه شده تعارضات زناشویی برابر با ۱۱۶۸/۶۶ با درجات آزادی ۱ و ۳۷ و سطح معناداری ۰/۰۰۱ است. چون سطح معناداری محاسبه شده از آلفای ۰/۰۵ کوچک تر است، در نتیجه فرض صفر رد می‌گردد. به عبارت دیگر، با احتمال ۹۵ درصد اطمینان، الگوی مشاوره مبتنی بر صبر و بخشش بر تعارضات زناشویی اثربخش است و مقدار اندازه اثر (۰/۹۶۹) نشان می‌دهد که میزان تأثیر الگوی مشاوره مبتنی بر صبر و بخشش بر کاهش تعارضات زناشویی، قوی است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پایش اثربخشی الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر کاهش تعارضات زناشویی انجام شد. امروزه رضایت در زندگی مشترک به یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های زوجین تبدیل شده است و به دلیل حضور تعارض و چالش در زندگی مشترک و گاه در نتیجه بالاگرفتن تعارض، عرصه زندگی مشترک بر هر یک از زوجین تنگ می‌شود. از آنجا که آسیب‌های روانشناختی ناشی از تعارضات زوجین، به صورت مزمن بروز پیدا می‌کند و سازگاری و بهزیستی را در آنان تحت تأثیر قرار می‌دهد، این امر لزوم مداخله‌های روانشناختی را مطرح می‌کند. هر چند مداخله‌های روانشناختی زیادی در زمینه حل تعارضات زوجین مطرح شده است، ولی هر کدام از این نظریه‌ها در بافت، فرهنگ و دوره زمانی‌ای شکل گرفته‌اند که با دوره زمانی، فرهنگ و بافتی که ما در آن زندگی می‌کنیم، تفاوت دارد و این امر ضرورت الگوی منطبق با این نیازها را مطرح می‌کند. از نظر احمدی (۱۳۹۹)، نقاط قوت فرهنگی در حل تعارضات و مشکلات بسیار مؤثرند. برخی از پژوهشگران از جمله پارک، مک کوی، اراسکین و بارلت (۲۰۱۸) معتقدند که در بسیاری از کشورهای خاورمیانه و جوامع سنتی، ارزش‌های فرهنگی

می‌تواند به عنوان عوامل محافظتی در برابر خطراتی که زندگی زوجین را تهدید کرده، عمل کند. بنابراین پژوهش حاضر در راستای پر کردن این خلأ انجام شد.

نتایج نشان داد که الگوی مشاوره مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش، باعث کاهش تعارضات زنان می‌شود و مقایسه دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری را بین آنها نشان داد. بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد. نتایج این مطالعه را می‌توان با برخی مطالعات مشابه از جمله بشرپور، پرزور و معاضدی (۱۳۹۶)، سامی و خنشا (۱۳۹۸)، رئیسیان و حکم‌آبادی (۱۳۹۷)، احمدی نوده و دارایی (۱۳۹۶)، هدایتی (۱۳۹۱)، باقری‌زاده مقدم، خیاطان و یوسفی (۱۴۰۰)، ثوابی، صفاریان طوسی و خوی‌نژاد (۱۳۹۹)، زارعی، نظری و زهراکار (۱۳۹۹)، ملک‌زاده، اعزازی بجنوردی، شاهنده، وطن‌خواه و آذری جهرمی (۱۳۹۶) همسو دانست.

به طور مثال، مطالعه برجعلی و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد سبک زندگی اسلامی با واسطه‌گری خوش‌بینی، بر رضایت زناشویی اثر غیرمستقیم دارد. در مطالعه‌ای دیگر نشان داده شد که هر چه میزان پایبندی به سبک زندگی اسلامی در بین خانواده‌ها بیشتر باشد، میزان اختلافات و تعارضات زناشویی کمتر می‌شود (عطادخت، هاشمی و جسارتی، ۱۳۹۵). همچنین نتایج پژوهش سلم‌آبادی، شفیع‌ی و کلانتر کوشه (۱۳۹۴) نشان داد با پیاده‌سازی سبک زندگی اسلامی، سازگاری زناشویی مناسبی برای زنان و افراد خانواده ایجاد می‌شود.

به نظر احمدی (۱۳۹۹)، صبر شامل تاب‌آوری و فراتر از آن است. تمامی فرایندهای تاب‌آوری (به جز بازگشت) در صبر هم وجود دارد. صبر در مفاهیم و فرایندهای بازداری هیجانی، انتظار و کمال، فراتر از تاب‌آوری است. ضمن اینکه صبر روشی برای مواجهه با بحران است؛ آن نوعی از بودن، عامل فعال شدن عقل و عامل سلامتی و تکامل آدمی است و به یک معنا صبر آدمی را از نفس حیوانی تا مقام انسانی و سپس به عالم ملکوت می‌رساند.

در تبیین چرایی اثربخشی الگوی مشاوره مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر کاهش تعارضات زنان می‌توان گفت که درمانگر از طریق این الگو با آموزش چگونگی نقش عوامل فردی (صفات مثبت و مدیریت احساسات و هیجانات منفی، توانمندی‌های خاص زوجین در مواقع هیجانی، تقویت روحیه آزادگی، مقاومت در برابر انگیزه‌های آزار همدیگر و رشد همدلی، پرهیز از عجله در عقوبت کردن، گفتار نیک و

بخشایش، تقوا، روحیه رحمت و مهربانی)، عوامل بین فردی (مدیریت مسائل جنسی و مدیریت تعارضات)، رویارویی با انواع فقدان‌ها (مدیریت بحران‌ها و مدیریت مسائل اقتصادی)، عوامل معنوی (برخورداری از شفابخشی صبر و برخورداری از آثار معنوی صبر، توجه به پاداش الهی، توجه به آموزش الهی، توجه به صفات الهی، توجه به همنشینی صبر با ایمان و عمل صالح و حقیقت‌جویی در قرآن)، و همچنین توجه به نقش امتحان الهی بودن برخی حوادث و وقایع در متون اسلامی و توجه به اولیای الهی در برابر مصائب و گرفتاری‌ها و آثار فردی، اجتماعی و معنوی بخشش می‌تواند هیجانات منفی فرد را به هیجانات مثبت تبدیل کرده و در نتیجه با کاهش احساسات منفی نسبت به یکدیگر و افزایش احساسات مثبت، هنگام تعارض، آرامش خود را با پیشه کردن صبر حفظ کرده و به گفتگو درباره مسائل بپردازند.

این الگو در کنار آموزش صبر، بخشش را نیز وارد چرخه تعاملات و روابط زوجین می‌کند. بخشش که انگیزشی آگاهانه و ارادی است، سبب کاهش کناره‌گیری و قهرهای طولانی مدت زوجین نسبت به همدیگر، کاهش کینه و کدورت، خشم و انتقام، رشد احساسات مثبت و از بین رفتن احساسات مثبت و در نتیجه کاهش تعارضات و افزایش صمیمیت و نزدیکی زوجین می‌شود و این چرخه تعاملات مثبت وقتی تکرار می‌شود، جایگزین چرخه تعاملات منفی شده و به مرور این چرخه تعاملات مثبت و جایگزین، بخشی از سبک رفتاری زوجین در تعاملات با یکدیگر خواهد شد.

به‌طور کلی، دینداری و به‌طور اخص، آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر روابط زوجین مذهبی تأثیر بسزایی دارد. رویکردهای دینی رابطه و زندگی زوجین را در منظری وسیع‌تر قرار می‌دهد و به آن وجهه خاصی می‌بخشد. در یک زمینه مثبت، دینداری نقش حمایتی در روابط دارد و بر ثبات و کیفیت رابطه و همچنین بر سلامت جسمی و روانی زوج و سایر اعضای خانواده تأثیر مثبت دارد.

محدودیت‌ها

پژوهشگر در روند پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی روبرو بود که ممکن است بر کیفیت پژوهش تأثیر گذاشته باشد. در این پژوهش گروه نمونه از زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره انتخاب شدند و احتمالاً این زوجین سابقه استفاده از مشاوره را داشته باشند. یافته‌های به‌دست‌آمده در پژوهش حاضر صرفاً محدود به جامعه زوجین شهر قم بود و تعمیم آن به جوامع آماری و گروه‌های دیگر می‌بایست با احتیاط صورت بگیرد.

همچنین در این پژوهش، از آنجا که فقط زنان پیش‌آزمون و پس‌آزمون را تکمیل کردند، داده‌ها از آنان به دست آمد؛ لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی این مسئله در نظر گرفته شود تا علاوه بر دستیابی به داده‌های مربوط به مردان، امکان مقایسه هم بین زنان و مردان وجود داشته باشد.

از دیگر محدودیت‌های این پژوهش، عدم سنجش باورهای مذهبی زوجین و همچنین نبود مرحله پیگیری بود. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده به این موارد توجه شود. از آنجا که آموزه‌های اسلامی به طور کلی، و صبر و بخشش به طور اخص را می‌توان تقویت و ارتقا داد و همچنین اثرات این آموزش‌ها فرانسلی است و به آینده‌ای بهتر برای زوجین و نسل‌های آتی کمک می‌کند، لذا پیشنهاد می‌شود که از نتایج پژوهش حاضر برای مداخلات زوج‌درمانی استفاده شود.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند. به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و این امر نیز کامل رعایت شد. پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله الگوی مشاوره تدوین شده قرار گرفتند.

سپاسگزاری

از همه شرکت‌کنندگان در پژوهش و همه کسانی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند تشکر و قدردانی می‌شود.

مشارکت نویسندگان

پژوهش حاضر برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول است که توسط معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم به تصویب رسیده و همه نویسندگان در آن نقش یکسانی داشتند.

تعارض منافع

بین نویسندگان این مقاله هیچگونه تضاد منافی وجود ندارد.

منابع

۱. قرآن کریم. ترجمه الهی قمشه‌ای (۱۳۹۳). تهران: نشر قلم و اندیشه.
۲. نهج البلاغه. محمد بن حسین شریف الرضی، ترجمه دشتی (۱۳۹۵). تهران: نشر امیرالمؤمنین.
۳. احمدی، خدابخش (۱۳۹۹). آیا صبر همان تاب‌آوری است؟ مفهوم‌سازی کاربردی صبر در شرایط بحرانی. مطالعات اسلام و روانشناسی، ۱۴(۲۷): ۱۸۷-۱۶۳.
۴. احمدی، خدابخش؛ دارابی، عاطفه (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش صبر بر کاهش سوگ و تسهیل رشد پس از ضربه. روانشناسی فرهنگی، ۱(۱۱): ۱۱۴-۱۳۱.
۵. اصول کافی، جلد ۳، ترجمه حسین انصاریان (۱۳۹۹). تهران: مرکز نشر دارالعرفان.
۶. امانی، رضا؛ عبادی، زهرا؛ رضایی، صدیقه (۱۳۹۵). مطالعه حوزه‌های معنایی صبر در قرآن کریم. آفاق دین، ۵(۷): ۱۵۶-۱۳۳.
۷. باقری‌زاده مقدم، فرشته؛ خیاطان، فلور؛ یوسفی، زهرا (۱۴۰۰). تدوین بسته طرحواره‌درمانی بخشش‌محور و مقایسه آن با طرحواره‌درمانی و درمان‌شناختی رفتاری و تأثیر آن بر تعهد، صمیمیت زنان دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به کلینیک‌های مشاوره خانواده شیراز. روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۱۲(۴۴): ۹۰-۶۹.
۸. برجعلی، احمد؛ سهرابی، فرامرز؛ اسکندری، حسین؛ معتمدی، عبدالله؛ فلاح، احمد. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین «سبک زندگی اسلامی» با «رضایت زناشویی» با واسطه‌گری «خوش‌بینی». مطالعات اسلام و روانشناسی. ۱۲ (۲۲): ۳۰-۱.
۹. ثنائی، باقر؛ علاقیند، ستیلا (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: بعثت.
۱۰. ثوابی، محمد؛ صفاریان طوسی، محمدرضا؛ خوی‌نژاد، غلامرضا (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشش و امید بر افزایش رضایت مندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین در معرض طلاق. پژوهش‌های انتظامی-اجتماعی زنان و خانواده، ۱۸(۱): ۲۳-۵.
۱۱. جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۷). درمان چندبعدی معنوی: یک رویکرد مشاوره و درمان خداسود، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۲. حاتمی، نوشین؛ حیدری، حسن؛ داوودی، حسین (۱۴۰۰). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر دزدگی زناشویی و میل به طلاق در زوجین متقاضی طلاق. پژوهشنامه زنان، ۱۲(۱): ۴۰-۲۳.
۱۳. حسونند، امین (۱۴۰۱). بررسی نقش اعتقادات دینی بر سلامت روان و جسم: یک مطالعه مروری. اسلام و سلامت، ۶(۲): ۹۸-۹۱.
۱۴. حسین ثابت، فریده؛ همکاران (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی، ۲(۲): ۹۲-۷۹.
۱۵. خالدیان، محمد؛ ارجمند کرمانی، رؤیا؛ امینی، پروین (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های دین مبین اسلام بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی در افراد وابسته به مواد. سلامت اجتماعی و اعتیاد، ۵(۱۸): ۷۴-۵۷.
۱۶. خرمالی، فرهاد، آزادی‌ده‌بیدی، فاطمه، و حق‌جو، شیوا. (۱۳۹۵). مدل ساختاری رابطه فضیلت اخلاقی صبر با مشکلات تنظیم هیجانی در دانشجویان. پژوهش در سلامت روانشناختی، ۱۰(۱): ۳۱-۲۱.

۱۷. خرم‌دل، مصطفی (۱۳۹۱). تفسیر نور. تهران: نشر احسان.
۱۸. خسروی، معصومه؛ اسفندیاری، مهدیه؛ طهماسبی‌پور، نجف (۱۳۹۷). بررسی نقش صبر و تاب‌آوری در استحکام خانواده از دیدگاه اخلاق اسلامی و روانشناسی، دومین همایش بین‌المللی و سومین همایش ملی اسلام و ارزش‌های متعالی، تهران.
۱۹. خلیلی صدرآباد، افسر؛ سهرابی، فرامرز، سعدی‌پور، اسماعیل؛ دلاور، علی؛ خوشنویسان، زهرا (۱۳۹۶). تعیین اثربخشی آموزش برنامه ایمن‌سازی تربیتی-اجتماعی با رویکرد آموزه‌های اسلامی بر رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان. اعتیادپژوهی، ۴۱، ۲۶-۱۱.
۲۰. ربیع، وجیهه؛ میرباقری‌فرد، سید علی اصغر؛ هاشمی باباحیدری، سید مرتضی (۱۳۹۸). بررسی مقام «صبر» در متون عرفانی ادب فارسی و راهکارهای عملی آن در روانشناسی مثبت‌گرا. مجله جستارهای نوین ادبی، تابستان، ۲۰۵: ۱۰۳-۷۹.
۲۱. رئیس‌یان، غلامرضا؛ حکم‌آبادی، حجت‌الله (۱۳۹۷). مستندات قرآنی روایت با بحث بر اصول کافی. آموزه‌های قرآنی، ۱۵(۲۷): ۲۶۸-۲۳۷.
۲۲. زارعی، محمد؛ نظری، علی محمد؛ زهراکار، کیانوش (۱۳۹۹). بررسی رابطه بخشش و جهت‌گیری مذهبی با تعارض زناشویی. پژوهش در دین و سلامت، ۶(۲)، ۹۹-۸۷.
۲۳. سامی، محمدجواد؛ خشنا، علیرضا (۱۳۹۸). نقش صبر در تربیت اسلامی فرزندان با الگویپذیری از آیه ۱۳۲ سوره طه. ۶(۱۱)، ۱۳۱-۱۱۷.
۲۴. شکیب، زهره؛ جمالی، سمانه (۱۳۹۸). کاربرد آموزه‌های دینی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر و برخورداری از سبک زندگی سالم در نوجوانان. دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، ۲(۱۸)، ۳۶-۲۷.
۲۵. شیرین‌کار، زهره؛ نامداری، کوروش؛ جمیلیان، محمدرضا؛ عابدی، احمد؛ (۱۳۹۴). تأثیر درمان گروهی مبتنی بر بخشش بر علائم افسردگی و نشخوار فکری زنان مبتلا به افسرده‌خوبی. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۶(۲۲): ۱۰۴-۸۵.
۲۶. صالحی حاجی‌آبادی، علی؛ هادی، اصغر (۱۳۹۷). معناشناسی صبر در قرآن، ۱(۸۶): ۱۷۳-۱۵۰.
۲۷. صیدمرادی، کاوه (۱۳۹۹). مطالعه تجارب زیسته زلزله‌زدگان کرمانشاه و طراحی الگوی تاب‌آوری در برابر زلزله. رساله دکتری مشاوره، تهران: دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
۲۸. فاریابی، ظهیرالدین؛ خیاطان، فلور؛ منشی (۱۴۰۰). تأثیر آموزش بسته شفقت‌درمانی بخشش‌محور و بخشش‌درمانی بر مدیریت خشم، سازگاری زناشویی و فرکانس عشق در زنان دارای تعارضات زناشویی. طلوع بهداشت یزد، ۱۹(۶)، ۹۴-۷۷.
۲۹. کیهان، فیروزه؛ غنی‌فر، محمدحسن؛ آهی، قاسم (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر شاخص‌های معنوی (صبر و بخشش) در زوجین آسیب‌دیده از روابط فرازناشویی. خانواده‌درمانی کاربردی. ۳(۳): ۳۴-۲۰.
۳۰. مرحمتی، زهرا؛ خرمایی، فرهاد (۱۳۹۶). تدوین مدل ساختاری مؤلفه‌های صبر و امید در دانشجویان دانشگاه شیراز. روانشناسی اسلامی، ۳(۷): ۹۸-۸۳.

۳۱. مطهری، مرتضی (۱۳۷۳). آشنایی با علوم اسلامی. تهران: انتشارات صدرا.
۳۲. معتمدی، عبدالله؛ خانجانی، مهدی (۱۳۹۹). دین داری، معنویت و سلامت: مکانیسم‌ها و شواهد علمی. فرهنگ و ارتقای سلامت، ۴ (۴): ۵۲۰-۵۱۰.
۳۳. ملک‌زاده، اکرم؛ اعزازی بجنوردی، المیرا؛ شاهنده، آمنه؛ وطن‌خواه، حوریه؛ آذری جهرمی، ثمینه (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت بخشش بر تعارض زناشویی و پرخاشگری در والدین کودکان ناشنوا. توانمندسازی کودکان استثنایی، ۶ (۲)، ۶۹-۶۱.
۳۴. مهدی‌نژاد قوشچی، رحمان؛ اسدپور، اسماعیل (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر عوامل مشترک با محتوای آموزه‌های اسلامی و بدون آن بر افزایش گفتگوی مؤثر زوجین. نشریه علمی فرهنگ و تربیتی زنان و خانواده، ۱۲(۴۱): ۴۵-۲۳.
۳۵. هادیان حیدری، بابک (۱۴۰۲). نقش صبر در تربیت دینی فرزندان. پژوهش و مطالعات علوم اسلامی، ۵(۵۰): ۳۱-۳۵.
36. Agarwal, Sh (2020). Positive Psychology. RJPSS Sept. Vol. XLV No.2, ISSN: (P)0258-1701 (e)2454-3403 Impact Factor: 7.717 <https://doi.org/10.31995/rjps.2020.v45i01.023>.
37. Balboni, T. A., VanderWeele, T. J., Doan-Soares, S. D., Long, K. N., Ferrell, B. R., Fitchett, G., ... & Koh, H. K. (2022). Spirituality in serious illness and health. *JAMA*, 328(2), 184-197.
38. Benson, C. K. (2010). "Forgiveness and the psychotherapeutic process". *Journal of psychology and Christianity*, v. 11 (1), p. 76-81.
39. Chiappori, P., Radchenko, N., & Salanié, B. (2017). Divorce and the duality of marital payoff. *Review of Economics of the Household*, 16(3), 833-858. doi:10.1007/s11150-017-9382-0
40. Cook, C. C., & Powell, A. (Eds.). (2022). *Spirituality and psychiatry*. Cambridge University Press
41. Creswell, J.W (2007). *Qualitative inquiry and research design*. London: sage publication Inc.
42. Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2021). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 31(1), 4-20.
43. Glasser, W. (2013). *Take charge of your life: How to get what you need with choice-theory psychology*. IUniverse.
44. Gopin, M. (2001). *Forgiveness as an Element of Conflict Resolution in Religious Cultures Walking the Tightrope of Reconciliation and Justice*. Reconciliation, justice, and coexistence: Theory and practice. Lanham: Lexington Books, 87-99.
45. Heinemann, A. M. (2017). The making of 'good citizens': German courses for migrants and refugees. *Studies in the Education of Adults*, 49(2), 177-195.

46. Hendricks, J. J., Chelladurai, J. M., Marks, L. D., Dollahite, D. C., Kelley, H. H., & Rose, A. H. (2023). Exploring personal and relational motivations and processes of forgiveness in religious families. *Family Relations*, 72(3), 1014-1031.
47. Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 95, 185-189.
48. Koenig, H. G. (2020). Maintaining health and well-being by putting faith into action during the COVID-19 pandemic. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2205–2214.
49. Korstanje, M. E. (2017). *Anger and Forgiveness: Resentment, Generosity, Justice*: Martha C. Nussbaum (Oxford: Oxford University Press, 2016).
50. Lakatos, C., & Martos, T. (2019). The role of religiosity in intimate relationships.
51. Lemma, A. (2019). *Introduction to the practice of psychoanalytic psychotherapy*. John Wiley & Sons.
52. Lucchetti, G., Góes, L. G., Amaral, S. G., Ganadjian, G. T., Andrade, I., Almeida, P. O. D. A., ... & Manso, M. E. G. (2021). Spirituality, religiosity and the mental health consequences of social isolation during Covid-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(6), 672-679.
53. Mhaka-Mutepfa, M., Maundeni, T (2019). The Role of Faith (Spirituality/Religion) in Resilience in Sub-Saharan African Children. *The International Journal of Community and Social Development* 1(3) 211–233.
54. Osto, D. E. (2023). Forgiveness, Patience, and Confession in Buddhism. *The Routledge Handbook of the Philosophy and Psychology of Forgiveness*.
55. Pettigrove, G., & Enright, R. (Eds.). (2023). *The Routledge Handbook of the Philosophy and Psychology of Forgiveness*. Taylor & Francis.
56. Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Theories of personality*. Cengage Learning.
57. Vieten, C., & Lukoff, D. (2022). Spiritual and religious competencies in psychology. *American Psychologist*, 77(1), 26.
58. Wisyaningrum, Sh., Epifani, I., & Ediati, A.(2020). Surviving Marital Relationship During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review on Marital Conflict,103-108.
59. Worthington Jr, E. L., & Cowden, R. G. (2017). The psychology of forgiveness and its importance in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 47(3), 292-304.
60. Worthington, E. L., Griffin, B. J., & Provencher, C. (2017). Forgiveness. In *Subjective well-being and life satisfaction* (pp. 148-167). Routledge.
61. Záhorcová, L., Enright, R., & Halama, P. (2023). The effectiveness of a forgiveness intervention on mental health in bereaved parents—A Pilot Study. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 87(2), 614-631.