



Developing a counseling model based on Islamic teachings of patience and forgiveness based on managing emotions

Nafiseh Ahmadi¹ | Naser Yoosefi² | Kioumars Beshlideh³

DOR: 20.1001.1.26454955.1403.19.1.5.4

66

Vol. 19
Spring 2024

Research Paper

Received:
08 September 2023
Revision:
19 January 2024
Accepted
12 February 2024
issuance
12 February 2024
P.P: 339-361

ISSN: 2645-4955
E-ISSN: 2645-5269



Abstract

The current research was conducted with the aim of developing a counseling model of patience and forgiveness based on Islamic teachings on the management of couples' emotions. The research method was qualitative and thematic analysis with the strategy of Brown and Clark (2006). The statistical population included written sources such as the Qur'an, Nahj al-Balagha, etc. 6 main themes and 13 sub-themes were identified around the theme of patience and forgiveness. The themes of patience include: individual factors (enhancement of positive traits, management of negative feelings and emotions); interpersonal factors (managing sexual issues, managing conflicts); Coping with all kinds of losses (crisis management, economic issues management); Spiritual factors (benefiting from the healing of patience, enjoying the spiritual effects of patience); The strategies were (paying attention to the promises of the merciful Lord, setting an example). The theme of forgiveness included: the works of forgiveness (individual, social and spiritual).

Keywords: Counseling model based on Islamic teachings, Patience, forgiveness, Management of Couples' Emotions

1. PhD student in Psychology, Department of Psychology, Qom Branch, Qom Islamic Azad University, Iran.
2. Corresponding Author: Professor, Counseling Department, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran.
naseryoosefi@yahoo.com
3. Professor, Department of Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

Cite this Paper: Ahmadi`N & Yoosefi`N; Beshlideh`K. Developing a counseling model based on Islamic teachings of patience and forgiveness based on managing emotions. The Women and Families Cultural-Educational, 66(1), 339-361.

Publisher: Imam Hussein University

Authors

22



This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).



تدوین الگوی مشاوره‌ای صبر و بخشش براساس آموزه‌های اسلامی بر مدیریت هیجانات زوجین

نقیسه احمدی^۱ | ناصر یوسفی^{۲*} | کیومرث بشلیده^۳

سال نوزدهم
بهار ۱۴۰۳

۶۶

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۱۷

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۰/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۲۳

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۱/۲۳

صص: ۳۳۹-۳۶۱

شابا چاپی: ۲۶۴۵-۴۹۵۵
الکترونیکی: ۲۶۴۵-۵۲۶۹



چکیده

پژوهش حاضر با هدف تدوین الگوی مشاوره‌ای صبر و بخشش براساس آموزه‌های اسلامی بر مدیریت هیجانات زوجین انجام شد. روش پژوهش به صورت کیفی و از نوع تحلیل مضمون با استراتژی تحلیل مضمون براون و کلارک (۲۰۰۶) بود. جامعه آماری شامل منابع مکتوب از جمله قرآن، نهج البلاغه و... بودند. پیرامون موضوع صبر و بخشش ۶ مضمون اصلی و ۱۳ زیر درونمایه شناسایی شد. مضمون‌های صبر شامل: عوامل فردی (ارتقاء صفات مثبت، مدیریت احساسات و هیجانات منفی)؛ عوامل بین فردی (مدیریت مسائل جنسی، مدیریت اختلافات)؛ رویارویی با انواع فقدان‌ها (مدیریت بحران‌ها، مدیریت مسائل اقتصادی)؛ عوامل معنوی (برخورداری از شفا بخشی صبر، برخورداری از آثار معنوی صبر)؛ راهبردها (توجه به وعده‌های پروردگار مهربان، الگو گیری) بود. مضمون بخشش شامل: آثار بخشش (فردی، اجتماعی و معنوی) بود.

کلیدواژه‌ها: الگوی مشاوره‌ای، بخشش، صبر، مدیریت هیجان.

۱. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی قم، ایران

۲. نویسنده مسئول: استاد، گروه مشاوره، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران

naseryoosefi@yahoo.com

۳. استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

استناد: احمدی، نقیسه؛ یوسفی، ناصر؛ بشلیده، کیومرث. تدوین الگوی مشاوره‌ای صبر و بخشش براساس آموزه‌های اسلامی بر

مدیریت هیجانات زوجین، ۱(۶۶)، ۳۳۹-۳۶۱. DOR: 20.1001.1.26454955.1403.19.1.5.4

© نویسندگان

ناشر: دانشگاه جامع امام حسین (ع)



این مقاله تحت لیسانس آفرینندگی مردمی (Creative Commons License- CC BY) در دسترس شما قرار گرفته است.

مقدمه

روابط نزدیک همواره علاوه بر صمیمیت با کشمکش و تعارض همراه است. رابطه زوجین نیز از این قاعده مستثنی نیست. زوجین بر اساس آموخته‌ها، تجارب و شناخت‌های زیربنایی خود، دارای سبک‌های خاصی از حل تعارض هستند که هیچ کدام درست یا نادرست نیستند. 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 بالا گرفتن تعارض، عرصه زندگی مشترک بر هر یک از زوجین تنگ می‌شود. اگرچه همه‌ی همسران اختلاف و تعارض را در زندگی زناشویی خود تجربه می‌کنند، ولی همه به یک شکل به آن پاسخ نمی‌دهند. زندگی مشترک آرام، مستلزم آن است که زوجین یاد بگیرند از دریچه دید طرف مقابل به زندگی و مسائل آن نگاه کنند. بر اساس مطالعات روانشناسی تفاوت‌های سبک‌های هیجانی مردان و زنان به دلیل تفاوت‌های دوران کودکی می‌تواند باشد و همچنین بخشی از این اختلاف‌ها ناشی از تفاوت‌های زیست‌شناختی بنیادی آن‌ها و واکنش جامعه در قبال این تفاوت‌هاست. به عبارت دیگر، دعواهای زناشویی هم علل روان‌شناختی و هم علل فیزیولوژیکی دارند. برای درک تعارض‌های بین زوجین باید به این نکته توجه کرد که آن‌ها از لحاظ جسمی طوری برنامه‌ریزی شده‌اند که واکنش متفاوتی به تعارض‌های هیجانی نشان می‌دهند و باید به این نکته تأکید کرد که این قضیه به دوران کودکی بازمی‌گردد (ویسیانینگروم^۱ و همکاران، ۲۰۲۰).

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. در این راستا، رویکردهای مختلفی در روانشناسی و زوج‌درمانی به تبیین مقوله حل تعارضات و مدیریت رفتارهای هیجانی زوجین پرداخته‌اند که هر کدام با توجه به نگاهی که به ماهیت انسان دارند به پیش‌بینی رفتار وی می‌پردازند و نظریات آن‌ها درباره روابط بین زوجین و مشکلات آن‌ها از منظر همین نگاهی که به ماهیت انسان دارند، نشئت گرفته است. نظریه‌های 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، روان‌تحلیلی برای درمان

1. Wisyaningrum

انواع شخصیت‌های خودشیفته، ضداجتماعی و سایر شخصیت‌های آسیب‌زا می‌بینند (لما، ۲۰۱۹). نظریه‌های 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 داشته‌اند و در نتیجه متمایل به تکرار شده‌اند و برای حذف آن‌ها، لازم است یادگیری زدایی شوند، یعنی یا باید تقویت و پاداش بگیرند و یا اینکه رفتارهای مناسب دیگری را جایگزین آن‌ها کرد تا به مرور خاموش و حذف شوند (شولتز و شولتز^۲، ۲۰۱۶). از نظر گلاسر^۳ (۲۰۱۳) تعارض زناشویی ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آن، خودمحوری، اختلاف در خواسته‌ها، طرح‌واره‌های رفتاری و رفتار غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است. فرایند تعارض زمانی به وجود می‌آید که یکی از طرفین رابطه احساس کند طرف مقابلش بعضی از مسائل موردعلاقه او را سرکوب می‌کند. زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان، برخلاف دیگر رویکردها دلیل تعارضات اختلافات خانوادگی را کم‌رنج 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 مازلو، مشکل زمانی به وجود می‌آید که نیازهای زوجین باهم تعارض پیدا می‌کنند و مشکل مربوط به حل نشدن نیاز زوجین است (شولتز و شولتز، ۲۰۱۶). هر کدام از این نظریه‌ها در بافت، فرهنگ و دوره زمانی 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.

جدا از نقاط قوت فرهنگی و اجتماعی از جمله عوامل دیگر که می‌تواند مبنای برای تهیه محتوا برای الگوهای مشاوره‌ای دانست، روانشناسی مثبت است که در طی سال‌های اخیر قوت بیشتری گرفته است (چان^۴، ۲۰۰۸؛ آگروال^۵، ۲۰۱۸؛ واترس^۶، ۲۰۲۰). نقاط قوت فرهنگی و روانشناسی مثبت در حل تعارضات و مشکلات بسیار مؤثرند (احمدی، ۱۳۹۹). برخی از پژوهشگران از جمله پارک، مک کوی، اراسکیون و بارلت^۷ (۲۰۱۸) معتقدند در بسیاری از کشورهای خاورمیانه و جوامع سنتی،

1. Lemma
2. Schultz, D. P., & Schultz, S. E.
3. Glasser, W.
4. Chan, E
5. Agarwal, Sh
6. Waters, L.
7. Park., McCoy, Erausquin, & Bartlett

ارزش‌های فرهنگی می‌تواند به‌عنوان عوامل محافظتی در برابر خطراتی که زندگی زوجین را تهدید کرده عمل کند.

پژوهش‌ها (محمود صالحی، افلاک سیر و محمدی، ۱۳۹۴؛ خلیلی صدرآباد و همکاران، ۱۳۹۶؛ شکیب و جمالی، ۱۳۹۸) 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. از دیدگاه جامعه‌شناسی دین به‌عنوان یک نماد اجتماعی دارای کارکردهای اساسی مانند انضباط، انسجام و خوشبختی آفرینی 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 (رضایی و همکاران، ۱۳۹۷).

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 دست‌یافت که در گستره وسیعی، حل تعارضات را امکان‌پذیر 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 است مفاهیم صبر «و تَوَاصُوا بِالصَّبْرِ» و بخشش است که تهیه الگوی 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 یک واژه 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 برمی‌گیرد.

به نظر احمدی (۱۳۹۹) صبر شامل تاب‌آوری و فراتر از آن است. تمامی فرایندهای تاب‌آوری (به‌جز بازگشت) در صبر هم وجود دارد. صبر در مفاهیم و فرایندهای بازداری هیجانی، انتظار، 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. برای صبر در منابع مختلف (برای مثال خرمدل ۱۳۹۱؛ صیدمرادی، ۱۳۹۹) فواید زیادی ذکر شده است از جمله:

الف) صبر موجب تعادل روانی افراد شده و مانع از افراط و تفریط در کارها می‌شود.
 ب) صبر موجب تقویت نفس آدمی است. در واقع مصون‌سازی در مقابل استرس که اکنون به‌عنوان یکی از روش‌های مقاوم‌سازی افراد در برابر فشارهای روانی مطرح می‌شود بر همین مینا استوار است.

ج) پیدا نمودن معنی در سختی‌ها و گرفتاری‌ها. صبر کردن موجب می‌شود که انسان از لحاظ شناختی توجه خود را معطوف به معنای حادثه اتفاق افتاده بنماید. به‌جای این که از آن فرار کند و یا مسئولیت حادثه و اتفاق را به گردن دیگران بیندازد.

د) صبر موجب پرورش روحانی افراد می‌گردد. انسان علاوه بر جسم و روان دارای روح متعالی است. بیشتر امراض سرچشمه‌اش در مشکلات روحانی است که بعداً در روان اثر می‌گذارد و از طریق روان نیز تأثیرش در جسم هویدا می‌گردد. مثلاً افرادی که در مقابل حوادث ناگوار نتوانند صبر کنند و ضعف روحی نشان دهند، روانشان دچار اضطراب و اغتشاش می‌شود و به دنبال آن اثرات روان‌تنی اضطراب را در جسم خود تجربه می‌نمایند. صبر موجب می‌شود که انسان از لحاظ روحانی شکوفا شود و به درجات بالاتری از لحاظ معنوی از قبیل تسلیم، تفویض، و رضا صعود نماید.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آموزش صبر چیزی فراتر از تاب‌آوری است و باعث افزایش سازگاری (ربیع و همکاران و همکاران، ۱۳۹۸)، کاهش سوگ و تسهیل رشد (احمدی و دارابی، ۱۳۹۶)؛ کاهش افسردگی و اضطراب و افزایش شادکامی (حسین ثابت و همکاران، ۱۳۸۷) بالا بردن توان بازداری (حمزه لو و مشهدی، ۱۳۹۱)، افزایش تاب‌آوری فردی و اجتماعی (صیدمرادی، ۱۳۹۹)، 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 (هایمن^۱، ۲۰۱۷؛ ربیع و همکاران، ۱۳۹۸)، کاهش مشکلات هیجانی (خرمائی و همکاران، ۱۳۹۵)، و در نهایت کاهش تعارضات می‌شود و این در حالی است که در هیچ یک از تحقیقات نامبرده صبر و آموزش آن از دیدگاه آموزه‌های اسلامی مورد بحث و بررسی قرار نگرفته است. بررسی متون و منابع اسلامی و ادبی (برای مثال، آیات متعدد قرآن کریم؛ خرمدل، ۱۳۹۱؛ ربیع و همکاران، ۱۳۹۷) بیانگر آن هستند 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 مدبرانه در مقابل تصمیم‌های تکانشی) صبر برای جلوگیری از تصمیم‌های تکانش و روانه 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).

د) تنظیم هیجان‌ات و خودکنترلی (صبر در مواقعی به کار گرفته می‌شود که افراد هیجان‌ات خود را تنظیم کنند و سیستم خودکنترلی را راه براندازند).

علاوه بر صبر، بخشش نیز به‌عنوان 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 خطا کار ارتقا می‌دهد (وورتنگتون، گریفین و پرونچر^۲، ۲۰۱۷). کورستانجی^۳ (۲۰۱۷) دو نوع بخشش را شناسایی کرد که هر دو نوع درون فردی هستند. یکی بخشش تصمیمی به قصد رفتاری برای ترک انتقام و رفتار با فرد خطا کار به‌عنوان فردی با ارزش اشاره دارد. دیگری بخشش عاطفی است که جایگزینی عاطفی احساسات نابخشودنی (مثل، کینه، آزرده‌گی، خصومت، نفرت، خشم، ترس) با احساسات مثبت دیگر (مثل، همدلی، همدردی، شفقت، عشق) است. تصمیمات برای بخشش ممکن است فوراً (یا همیشه) با بخشش عاطفی همراه نباشد. هنگامی که فرد قصد دارد رابطه خود را با یک

1. Heinemann

2. Worthington, E. L., Griffin, B. J., & Provencher, C

3. Korstanje

فرد خطا کار ادامه ندهد، بخشش عاطفی کامل شامل حذف عواطف منفی است. برای افراد خطا کاری 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 (وورینگتون و کودن، ۲۰۱۷). 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.

از آنجا که صبر یک فرایند «مسئله مدار» و بخشش یک فرایند «هیجان مدار» است، ترکیب این دو عامل که ماهیتی دوگانه (معنوی، روانشناسی مثبت) دارد، می‌تواند به‌مثابه عوامل محافظت‌کننده و سپری علیه رفتارهای خطرزا در نظر گرفته شود و برای بهبود روابط زوجین، گسترش راهبردهای جدید حل تعارض می‌تواند مؤثر باشد. تدوین الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر مفاهیم صبر و بخشش با توجه به تلفیق معنویت و روانشناسی مثبت از اهمیت خاصی برخوردار است. چرا که در برخورد با مسائل موجود هم مدیریت هیجان‌ات و هم حل مسئله مورد نیاز است. از این‌رو ما در این پژوهش به دنبال آن هستیم تا به تدوین الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش جهت مدیریت هیجان‌ات و کاهش تعارضات زناشویی بپردازیم.

روش پژوهش

روش مورداستفاده در این پژوهش به صورت کیفی و از نوع تحلیل مضمون با استراتژی تحلیل مضمون براون و کلارک^۲ (۲۰۰۶) بود. منابع مرجع در این پژوهش قرآن، تفاسیر، احادیث، نهج‌البلاغه است که بر اساس تکمیل نظریه و اشباع مقوله‌های شناسایی شده تعیین شده است.

یافته‌های تحقیق

برای تدوین الگو منابع مورد مطالعه، از جمله قرآن، نهج‌البلاغه و... مطالعه گردید. پس از جمع‌آوری منابع مرتبط، بلافاصله محتوای آن منابع به روش براون و کلارک (۲۰۰۶) تحلیل شد. به‌منظور دستیابی به فهم محتواها، از رویکرد قیاسی (کل به جزء) و استقرائی (جزء به کل) به‌طور هم‌زمان استفاده شد. مضامینی که می‌توانست معرف بخش‌هایی از متن (معمولاً یک یا چند جمله)

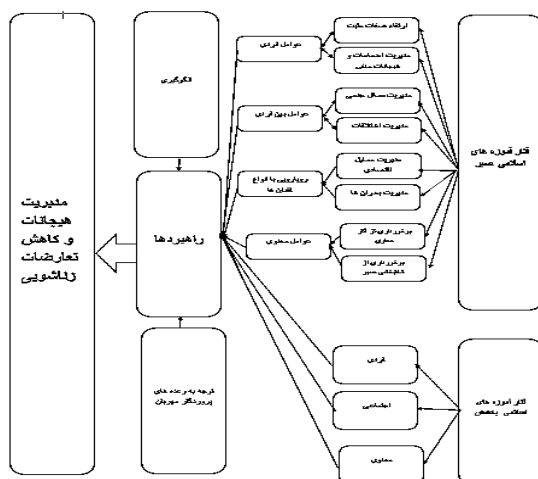
1. Cowden, R. G.
2. Braun & Clarke

باشد، تعیین و ثبت شد، به این ترتیب، عمل لیست کردن و خوشه‌بندی مقوله‌ها (تم‌های اصلی و فرعی) صورت گرفت؛ به طوری که، برای هر یک از متون یک جدول خلاصه‌سازی شده، تشکیل شد و سپس تحلیل انجام شد که بعد از تحلیل آن‌ها مضمون و زیر مضمون‌ها مشخص شدند. سپس الگوی مشاوره‌های مبتنی بر صبر و بخشش تدوین شد و ابعاد و محتوای آن مشخص شد.

بر اساس تحلیل اسناد و متون اسلامی و مقالات که ویژگی‌های آن در جدول (۱) آمده است، شش مضمون عمده برای تدوین الگوی مشاوره‌های مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر مدیریت هیجانات و کاهش تعارضات زناشویی به دست آمد؛ که پس از تحلیل اسناد مورد نظر، مورد تبیین قرار گرفته است، تحلیل داده‌ها پیرامون موضوع صبر و بخشش شامل ۶ مضمون اصلی و ۱۳ زیر مضمون بود (تصویر ۱). همچنین مضمون‌ها، زیر مضمون‌ها و گزاره‌های معنایی، نیز در قالب جدول (۲) آورده شده است.

مضمون‌های صبر شامل: عوامل فردی (ارتقاء صفات مثبت، مدیریت احساسات و هیجانات منفی)؛ عوامل بین فردی (مدیریت مسائل جنسی، مدیریت اختلافات)؛ رویارویی با انواع فقدان‌ها (مدیریت بحران‌ها، مدیریت مسائل اقتصادی)؛ عوامل معنوی (برخورداری از شفابخشی صبر، برخورداری از آثار معنوی صبر)؛ راهبردها (توجه به وعده‌های پروردگار مهربان، الگوگیری) بود. مضمون بخشش شامل: آثار بخشش (آثار فردی، آثار اجتماعی و آثار معنوی)، بود. مضمون‌ها، زیر مضمون‌های و گزاره‌های معنایی بخشش، نیز در قالب جدول ۳ آورده شده است.

فصلنامه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده



تصویر ۱: مدل مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر مدیریت هیجانات و کاهش تعارضات زناشویی

جدول ۲: مضمون‌ها و زیر مضمون‌های سطح اول و دوم در تبیین صبر بین زوجین

مضمون	زیر مضمون	گزاره‌های معنایی
عوامل فردی	ارتقاء صفات مثبت	تقویت روحیه آزادگی (جان بزرگی، ۱۳۹۸) - 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 - تقویت تقوا - تقویت روحیه رحمت و مهربانی - بازدارندگی از گناه و زمینه‌های آن - تقویت رضایت و شادکامی - ایجاد توانمندی - تقویت مثبت‌گرایی - ایجاد امید (قرآن کریم؛ رجبی و صارمی، ۱۳۹۱).
	مدیریت احساسات و هیجانات منفی	کنترل هیجان و غضب (برجعی و همکاران، ۱۳۹۸) - کنترل نفس در عقوبت کردن (جان بزرگی، ۱۳۹۸) - جلوگیری از انتقام‌جویی - رفع کینه - دوری از بیتابی - کنترل خشم - پایداری در برابر بلا - پایداری در مصیبت‌ها (جان بزرگی، ۱۳۹۸)
عوامل بین فردی	مدیریت مسائل جنسی	تنظیم لذت‌ها - تنظیم شهوات - تنظیم امیال و هوای نفسانی - دوری از درک لذات ممنوع (جبرئیلی و همکاران، ۱۳۹۸).

صبر		
مضمون	زیر مضمون	گزاره‌های معنایی
	مدیریت اختلافات	از بین رفتن اختلافات - بیمه شدن در برابر اختلافات - پایداری در برابر افتادن در دام شریک متقلب - پایداری در برابر همسر ناسالم - دوری‌گزینی شایسته از طرف مقابل (برجعی و همکاران، ۱۳۹۷).
رویارویی با	مدیریت مسائل اقتصادی	شکیبایی تا به ثمر رسیدن کارها - مدیریت نداری - پایداری در زمان نیازمندی - جوانمردی در زمان ثروتمندی - شکیبایی در برابر خسارت‌های مالی (قرآن کریم؛ اصول کافی؛ مطهری، ۱۳۷۳).
انواع فقدان‌ها	مدیریت بحران‌ها	مدیریت گرفتاری‌ها - نگهداری آبرو - ایستادگی در برابر حوادث - شکیبایی در برابر از دست دادن عزیزان - به خطر افتادن آبرو و حیثیت اجتماعی - در برابر بیماری‌های لاعلاج - کنترل شرایط - آمادگی برای تسهیل فرایند سوگ (رئیس‌یان و حکم آبادی، ۱۳۹۷).
عوامل معنوی	برخوردداری از آثار معنوی	برخوردداری از نصرت الهی در برابر آزار دیگران - پاداش اخروی - واگذاری حساب به خدا - رسیدن به بهشت - تبدیل مصیبت‌ها به نعمت‌ها - نزول رحمت الهی - کسب معرفت - کسب پیروزی - توکل بر خالق بی‌نیاز - اعتماد به مقام خداوند (جان بزرگی، ۱۳۹۸).
	برخوردداری از شفابخشی صبر	جلوگیری از پیامدهای منفی تنش و استرس‌های روانی - درمان تنیدگی - تسکین اضطراب - آرامش بخشیدن - تسکین استرس - یافتن حال خوش (صالحی جاجی آبادی و هادی، ۱۳۹۷).
راهبردها	توجه به وعده‌های پروردگار مهربان	توجه به پاداش الهی - وعده سرای جاوید نیکو - رسیدن به بهشت - لباس‌های حریر بهشتی - رسیدن به پرهیزگاری - صاحب شدن بهره‌های بزرگ - پاداش بی حساب - توجه به آمرزش الهی - توجه به صفات الهی - توجه به هم‌نشینی صبر با ایمان و عمل صالح و حقیقت‌جویی در قرآن (جان بزرگی، ۱۳۹۸).
	الگوگیری	توجه به امتحان الهی بودن برخی حوادث و وقایع در متون اسلامی - توجه به اولیای الهی در برابر مصائب و گرفتاری‌ها (قرآن کریم)

الف: صبر**عوامل فردی**

۱. ارتقاء صفات مثبت: دین مبین اسلام از هر چیزی که آدمی را از رسیدن به کمال معنوی و نتیجه مطلوب در زندگی بازمی‌دارد به شدت جلوگیری کرده و آن را مورد نکوهش قرار داده و نسبت به آن هشدار داده است تا انسان با توجه به آن نکوهش‌ها و هشدارها بی‌فکری و بی‌تدبیری نکند (جان بزرگی، ۱۳۹۸). انسانی که در برخورد با همسر خود صبر و شکیبایی می‌ورزد می‌تواند روحیه مهربانی خود را ارتقاء دهد، در هنگام برخورد با آنچه برایش ناخوشایند است، با به تأخیر انداختن عقوبت کار دیگری، به تأمل پردازد چه بسا از این رهگذر ضمن حفظ روحیه آزادگی خود، روحیه امید را در زندگی مشترک خود زنده نماید، همچنین در صورت خطای طرف مقابل، به جای آلوده کردن خود با گفتار ناشایست نسبت به همسر و یا غیبت و ریختن آبروی طرف مقابل، با صبوری اجازه دهد در طی زمان و در یک گفتمان تحول‌آفرین، مسائل را حل و فصل نمایند.

۲. مدیریت احساس و هیجانات منفی: مؤمن در مقابل بلاها، صبر و استقامت را پیشه خود می‌سازد. در اسلام برای صابرین در مقابل بلاها اجر بسیاری شمرده شده است. در طی زندگی مشترک، ممکن است زوجین با بلاهایی چون بیماری فرزندان، از دست دادن عزیزان و... مواجه شوند، در این صورت با صبر و شکیبایی در برابر بلاها و گرفتاری‌ها ایستادگی نموده و از فروپاشی کانون خانواده جلوگیری می‌کنند. زوجین هنگام خشم و غضب، سعی می‌کنند با صبر این هیجانات منفی را مدیریت کنند.

عوامل بین فردی

۱. مدیریت مسائل جنسی: ارضای نیاز جنسی، یکی از اهداف مهم همسران در ازدواج است. در طول زندگی مشترک پیش می‌آید که طرف مقابل در برهه‌هایی از زمان به لحاظ جسمی یا روانی آمادگی لازم را نداشته باشد، انسان مؤمن با صبر و شکیبایی به همسر خود کمک می‌نماید تا دوباره به شرایط سالم گذشته بازگردد. همچنین زوجین مؤمن، سعی می‌کنند از درک لذات ممنوع دوری کنند، بنابراین در برخورد با هیجانات لحظه‌ای جنسی در خارج از

محیط خانواده خود، در برابر لذت‌های حرام، صبر می‌نمایند تا آرامش را با همسر خود تجربه کنند. امروزه با پیشرفت فناوری و سهل‌الوصول بودن آن، دسترسی به لذت‌های منفی خارج از شرع و عرف، در فضای مجازی فراهم است، برای داشتن زندگی سالم و دوری از تعارضات زناشویی، زوجین باید سعی کنند با صبر و توجه به خدا، از لذت‌جویی و ماجراجویی در فضای مجازی پرهیزند.

۲. مدیریت اختلافات: در زندگی مشترک که نگاه‌ها و افکار متفاوت و مختلف وجود دارد و قرار نیست زن و شوهر، همیشه در کنار یکدیگر هم‌نظر باشند و گاهی اوقات نظر مخالف می‌تواند یک فرصت برای گفتگو باشد. در برخی موارد اختلافات اساسی مانند درگیری یکی از زوجین با اعتیاد مطرح است، انسان صبور، ضمن حفظ آرامش برای درمان طرف مقابل اقدام می‌نماید، بعضاً دیده‌شده که همسر در صورت برخورد نامناسب با اعتیاد همسر، خود نیز در دام اعتیاد و... گرفتار شده است، از دیگر اختلافات زناشویی، تقلب و فقدان صداقت در گفتار و اعمال است، امروز مسائل مالی بین زوجین از عوامل ایجاد کشمکش است، زوجین ضمن تقویت صبر در رویارویی با این‌گونه مسائل، سعی کنند با دوری‌گزینی شایسته، جایگاه خود در زندگی زناشویی را ترمیم نمایند.

رویارویی با انواع فقدان‌ها

۱. مدیریت بحران‌ها: زوجین در زندگی مشترک، زمان‌هایی با شرایط بغرنج روبرو می‌شوند که یکی از روش‌های کنترل شرایط، صبر و شکیبایی است. یکی از این موارد سوگ است. سوگ یک واکنش طبیعی است و فرد باید پس از یک سری واکنش‌ها از جمله احساس غمگینی، کاهش اشتها، بی‌خوابی و کاهش فعالیت‌های روزمره اجتماعی برای مدت‌زمانی، به زندگی طبیعی بازگردد، تقویت صبر و شکیبایی زوجین، تاب‌آوری آن‌ها را افزایش داده و زمینه‌ساز کاهش تعارضات است. حضرت علی (ع)، به افراد هشدار می‌دهد که ارزش و اهمیت آبروی خود و دیگران را بدانند و کاری نکنند که آبروریزی شود؛ زیرا کسی که شخصیت خویش را از دست دهد همه‌چیزش را از دست داده است؛ زوجین با صبر در هنگام رویارویی با حوادث ناگوار، می‌توانند هیجانات خود را مدیریت کنند.

۲. مدیریت مسائل اقتصادی: مشکلات اقتصادی یکی از رایج‌ترین علل اختلافات میان همسران است. گرچه شرایط سخت اقتصادی می‌تواند بیشترین فشار را بر خانواده بیاورد. مناعت طبع و صبر هنگام مشکلات اقتصادی در خانواده، از تعارضات زناشویی می‌کاهد. جوانمرد کسی است که وقتی قدرت یابد ببخشد و چون توانمند شد عطا کند و چون چیزی از او خواسته شد نیاز را برآورد. همچنین ائمه اطهار(ع)، بخشش و عطا کردن هنگام توانگری را توصیه کرده‌اند. عطا کردن از اموال هم نوعی صبر و شکیبایی می‌طلبد، هدیه دادن و برآورده کردن نیازهای خانواده می‌تواند به کاهش تعارضات زناشویی بینجامد و مهر و عاطفه را در کانون خانواده پررنگ‌تر نماید.

عوامل معنوی

۱. برخورداری از آثار معنوی: مسائل در قرآن سخن از نصرت الهی درباره انبیا و مؤمنان بسیار است، از جمله آثار پیشه نمودن صبر، برخورداری از یاری خداوند است. آنجا که در زندگی زناشویی مسائل پیچیده می‌گردد، افراد صبور از نصرت و یاری پروردگار برخوردار می‌شوند و بر مسائل فائق می‌آیند. مسئله «محاسبه» رستاخیز یکی از ضروریات دین ماست. بدین جهت یکی از نام‌های فراوان روز قیامت، «روز حسابرسی» است. در برخی مواقع لازم است افراد حساب و کتاب دیگری را به خدای بزرگ واگذار نمایند.
۲. برخورداری از شفا بخشی: فرد صبور با واگذاری حساب و کتاب‌ها به خدا و توکل بر او، از استرس و فشارهای روانی رهایی می‌یابد و زمینه شادکامی و سلامت روان افراد که پایه زندگی زناشویی کم تعارض است می‌گردد.

راهبردها

۱. توجه به وعده‌های پروردگار مهربان: توجه به پاداش الهی، وعده سرای جاوید نیک، رسیدن به بهشت، لباس‌های حریر بهشتی، رسیدن به پرهیزگاری، صاحب شدن بهره‌های بزرگ، پاداش بی حساب و برخورداری از آمرزش الهی، همه باعث می‌شود زوجین با توکل بر خدا، در رویارویی با مشکلات، صبر پیشه کنند.

۲. الگوگیری: صبر و رضا راز پیروزی در امتحان الهی است؛ و مصائب، هدیه‌ای الهی برای افراد پرهیزگار است. زندگی ائمه اطهار و پیامبران الهی، نشان می‌دهد با صبر و شکیبایی با رنج‌ها و سختی‌ها روبه‌رو شده‌اند و نصرت الهی شامل حال ایشان شده است. زوجین مؤمن با الگوگیری از زندگی بزرگان و استقامت و صبر، مانع ایجاد تعارضات زناشویی می‌شوند. جدول ۳: مضمون‌ها و زیر مضمون‌های سطح اول و دوم در بخشش بین زوجین

بخشش		
مضمون	زیر مضمون	گزاره‌های معنایی
	آثار فردی	افزایش بهزیستی روانی (فاریابی و همکاران، ۱۴۰۰) - رضایت از زندگی (زاهد بابلان و همکاران، ۱۳۹۸) - رهایی از احساس منفی نسبت به فرد خطاکار (ملک زاده و همکاران، ۱۳۹۶) - غلبه بر رنجش حاصل از بدی - دوری از عصبانیت - فرونشاندن خشم - برکت و فزونی روزی (قرآن کریم)
آثار بخشش	آثار اجتماعی	پرهیز از دوری و جدایی و انتقام نسبت فرد خطاکار (ملک زاده و همکاران، ۱۳۹۶؛ قرآن کریم) - صرف‌نظر از عقوبت (قرآن کریم) - جذب افراد به دین (جان برگی، ۱۳۹۸) - رفع خیانت و سختی از دیگران - اصلاح - ایجاد راه چاره برای افراد بیچاره - گریز از مجازات ناعادلانه برای فرد خاطی - تداوم زندگی - پوشیده ماندن عیوب و مشکلات از افراد بیرونی - اصلاح طرف مقابل - ایجاد آرامش (جان برگی، ۱۳۹۸) - پیشگیری از نزاع و کشمکش - کسب محبوبیت (امانی و همکاران، ۱۳۹۸).
	آثار معنوی	زمینه‌ساز آمرزش و رحمت الهی - پاداش الهی - دریافت بخشش الهی - جلوه مغفرت الهی در خانواده - بهره‌مندی از رحمت خدا (جان برگی، ۱۳۹۸) - قرار گرفتن در جایگاه نیکوکاران - محبوب خدا شدن - دستیابی به تقوا (جان برگی، ۱۳۹۸).

ب: بخشش

آثار فردی بخشش:

فردی که می‌تواند از خطای همسرش بگذرد و ببخشد با رهایی از احساس منفی نسبت به فرد خطاکار و غلبه بر رنجش حاصل از بدی که در حق او صورت گرفته است، می‌تواند خشم و عصبانیت خود را مدیریت کرده و به افزایش بهزیستی روانی در زندگی زناشویی کمک کند (زارعی و همکاران، ۱۳۹۹). در این صورت رضایت از زندگی و برکت فزونی پیدا می‌کند.

آثار اجتماعی بخشش:

طبق متون اسلامی، با عفو و بخشش همسر در زندگی مشترک می‌توان به طرف مقابل کمک کرد تا حس گناه از او رفع گردد و بدین وسیله زندگی مشترک تداوم پیدا کند، همچنین بخشش و پوشیده نگه داشتن عیوب همسر کمک می‌کند تا با پرده‌پوشی بر نقصان‌ها و مشکلات طرف مقابل آبروی خانواده در نظر دیگران حفظ می‌گردد در این صورت به دلیل پیشگیری از نزاع و کشمکش جوی آرام در خانواده برقرار خواهد شد و فردی که می‌بخشد از محبوبیت برخوردار خواهد گردید. همچنین بخشش همسر می‌تواند زمینه‌ساز اصلاح گردد تا نسبت به رفع عیوب به خود اهتمام ورزد.

آثار معنوی بخشش:

بخشش یکی از صفات الهی است و فرد مؤمنی که به این صفت متصف است جلوه‌هایی از مغفرت الهی را در خانواده جاری خواهد کرد و از رحمت خدا بهره‌مند شده و شایسته دریافت پاداش الهی می‌گردد همچنین فرد مؤمن که در رویارویی با همسر خطایش را می‌بخشد محبوب خدا می‌گردد. بخشش زمینه‌ساز دستیابی به تقوا و پرهیزکاری به رسیدن به حیات طیبه است.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین الگوی مشاوره‌ای صبر و بخشش براساس آموزه‌های اسلامی انجام شد. بر اساس تحلیل اسناد و متون اسلامی و مقالات، شش مضمون عمده برای تدوین الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر مدیریت هیجانات و کاهش تعارضات زناشویی به دست آمد. تحلیل داده‌ها پیرامون موضوع صبر و بخشش شامل ۶ مضمون اصلی و ۱۳

زیر مضمون بود (تصویر ۱). مروری بر مقوله‌ها و زیر مقوله‌های استخراج شده در مطالعه حاضر، دو موضوع را نمایان می‌کند:

موضوع اول اینکه مقوله‌های به‌دست آمده تا حد زیادی همه عواملی را که به‌عنوان عوامل دخیل در صبر و بخشش که در پژوهش‌ها و منابع دینی مطرح شده بودند را یکجا فراهم کرده است. هرچند (تا جای که پژوهشگر بررسی کرد) الگوی همسانی یافت نشد که نتایج این پژوهش با آن مقایسه شود؛ ولی محتوای این الگو تا حدودی همسو با پژوهش‌های است که در سال‌های اخیر در حوزه معنویت/ دین‌داری و سلامت روان انجام گرفته‌اند؛ از جمله پژوهش‌های (جان بزرگی، ۱۳۸۶؛ معتمدی و خانجانی، ۱۳۹۹؛ حسونند، ۱۴۰۱؛ زانگ و همکاران، ۲۰۲۱؛ گارسون و همکاران، ۲۰۲۱) که نشان می‌دهند معنویت به‌عنوان یک عامل مثبت می‌تواند بر سلامت روان و در نتیجه روابط و تعاملات زوجین تأثیر داشته باشد.

نتایج پژوهش‌های جان بزرگی (۱۳۸۶) نشان داد که مذهب درونی شده به‌عنوان یک عامل کلیدی برای سلامت روانی نقش ایفا می‌کند. توجه به مذهب درونی در مداخله‌های پیشگیرانه و درمانی می‌تواند عامل مؤثری در سلامت روانی به حساب آید.

گارسون و همکاران (۲۰۲۱) معتقدند که یک سیستم اعتقاد مذهبی یا معنوی افراد را قادر می‌سازد تا معنایی را در رویدادهای استرس‌زای زندگی بیابند که توضیح آن‌ها در غیر این صورت دشوار است. از دید آن‌ها این امر به حفظ حس کنترل و قابل پیش‌بینی بودن جهان کمک می‌کند. معنویت، بینش و آگاهی از روح و وجود انسان است و ظرفیت‌های بالقوه را در فرد به منصفه ظهور می‌رساند (معتمدی و خانجانی، ۱۳۹۹). کوک و پاول (۲۰۲۲) معنویت را حس معنا و داشتن هدف و مأموریت در زندگی، درک متعادل ارزش‌ها و اعتقاد به بهتر شدن دنیا تعریف کرده‌اند؛ بنابراین صبر و بخشش که در درجه اول ناشی از معنویت/ دین‌داری و باور و ایمان زوجین به خدا است زمینه‌ای برای رشد صبر و بخشش و در نتیجه ایجاد نگرش مثبت نسبت به مدیریت هیجانات و حل تعارضاتشان فراهم می‌آورد.

موضوع دوم اینکه مقوله‌ها و زیر مقوله‌های استخراج شده در پژوهش حاضر، آموزه‌های صبر و بخشش که مبتنی بر فرهنگ - اسلامی است، مشخص کرده که از آن جمله می‌توان به قدرت صبر

و بخشش، الگو گیری از قرآن و پیامبران و معصومین و همچنین اثرات آن‌ها بر سلامت روان و سلامت روابط زوجین اشاره کرد. رشد صبر و بخشش در زوجین و در نتیجه آن استحکام روابط زوجین از نتایج معنا بخش به زندگی در سایه ایمان و باور به آموزه‌های اسلامی است (احمدی و دارابی، ۲۰۱۶). تقویت صبر و بخشش بر اساس آموزه‌های اسلامی می‌تواند با تغییر در شناخت زوجین به طرز شگفت‌انگیزی در کنار سایر عوامل مؤثر واقع شود.

رشد صبر و بخشش در زوجین و در نتیجه آن استحکام روابط زوجین از نتایج معنا بخش به زندگی در سایه ایمان و باور به آموزه‌های اسلامی است (امانی، ۱۳۹۵). تقویت صبر و بخشش بر اساس آموزه‌های اسلامی می‌تواند با تغییر در شناخت زوجین به طرز شگفت‌انگیزی در کنار سایر عوامل مؤثر واقع شود. زوجینی که راهبردهای سازگاران‌های (مثل نگاه صبر و بخشش در قبال یکدیگر) دارند و مشکلات را با صبر و بخشش حل و فصل می‌کنند و با الگو قرار دادن داستان‌های قرآن و پیامبران صبر پیشه می‌کنند، روابط خود را بهبود بخشیده و راحت‌تر می‌توانند هیجانات خود را مدیریت کرده و تعارضاتشان را حل و فصل کنند. همچنین صبر و بخشش عامل حمایتی مناسبی برای زوجین در هنگام اختلافات است.

از آنجاکه تدوین الگوی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر اساس بافت فرهنگی اجتماعی ایران با استفاده از رویکرد کیفی، هنوز مورد توجه پژوهشگران داخلی قرار نگرفته است؛ به همین دلیل انجام این پژوهش می‌تواند به عنوان شروع، توجه پژوهشگران داخلی را به موضوع جلب کند. پژوهشگران حوزه زوج و خانواده و روابط بین فردی می‌توانند عوامل مرتبط با آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش استخراج شده از مطالعه حاضر را به شیوه‌های کمی در ارتباط با سایر متغیرهای اثرگذار بر تعارضات و مدیریت هیجانات زوجین مورد مطالعه قرار دهند. همچنین پیشنهاد می‌شود بر اساس نتایج پژوهش حاضر ابزاری ساخته شود تا با استفاده از آن، افراد نیازمند آموزش صبر و بخشش شناسایی شده و سپس آموزش‌ها و برنامه‌های مورد نیاز برای آن‌ها را بکار برد.

این پژوهش در گام اول می‌تواند کمکی به گسترش و پیشبرد دانش در حوزه زوج‌درمانی داشته باشد؛ زیرا محتوای برای جلسات زوج‌درمانی در اختیار مشاوران، روانشناسان و فعالان این حوزه با توجه به بافت فرهنگی و اجتماعی جامعه در اختیار آنان قرار می‌دهد. از آنجاکه آموزه‌های

اسلامی به‌طور کلی و صبر و بخشش به‌طور اخص را می‌توان تقویت و ارتقاء داد و همچنین اثرات این آموزش‌ها فرا نسلی است و به آینده‌ای بهتر برای زوجین و نسل‌های آتی کمک می‌کند، لذا پیشنهاد می‌شود: سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان حوزه زوج و خانواده در طراحی برنامه‌های خود به‌به الگوی تدوین‌شده و محتوای آن توجه کنند و آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش را در محتوای برنامه‌های آموزشی مشاوره‌های پیش از ازدواج بگنجانند. همچنین می‌توان این محتواها را در سایر برنامه‌های آموزشی مدارس و دانشگاه‌ها قرار داد؛ زیرا ارتقاء سطح دانش، نوآوری و آموزش صحیح می‌تواند فرهنگ استفاده از صبر و بخشش را در تمامی سطوح جامعه ترویج بخشد و به چرخه مستمر یادگیری کمک کند.

منابع

- قرآن کریم (تفسیر نور) تفسیر مصطفی خرمدل (۱۳۹۱). تهران: نشر احسان.
- قرآن کریم. ترجمه الهی قمشاهی (۱۳۹۳). تهران: نشر قلم و اندیشه.
- احمدی، خدابخش (۱۳۹۹). آیا صبر همان تاب‌آوری است؟ مفهوم‌سازی کاربردی صبر در شرایط بحرانی. مطالعات اسلام و روانشناسی، ۱۴(۲۷): ۱۸۷-۱۶۳.
- احمدی، خدابخش؛ دارابی، عاطفه (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش صبر بر کاهش سوگ و تسهیل رشد پس از ضربه. روان‌شناسی فرهنگی، ۱۱(۱): ۱۱۴-۱۳۱.
- امانی، رضا؛ عبادی، زهرا؛ رضایی، صدیقه (۱۳۹۵). مطالعه حوزه‌های معنایی صبر در قرآن کریم. آفاق دین، ۷(۷): ۱۵۶-۱۳۳.
- بازرگان، عباس (۱۳۹۵). مقدمه‌ای بر روش‌های تحقیق کیفی و آمیخته: رویکردهای متداول در علوم رفتاری. تهران: دیدار.
- باقری زاده مقدم، فرشته؛ خیاطان، فلور؛ یوسفی، زهرا (۱۴۰۰). تدوین بسته طرحواره درمانی بخشش محور و مقایسه آن با طرحواره درمانی و درمان شناختی رفتاری و تأثیر آن بر تعهد، صمیمیت زنان دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به کلینیک‌های مشاوره خانوادگی شیراز. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۲(۴۴): ۶۹-۹۰.
- 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.
- بردشو، جان (۲۰۱۴). اختلال استرس پس‌اثرمانتیکی چگونگی مقابله با شکست عاطفی زوجین. (ترجمه صیدمرادی، کاوه؛ توسلی، زهرا؛ ادیب پارسا، آمنه، ۱۳۹۷). تهران: انتشارات آوی نور.
- بوانی زارع، راضیه، حسین ثابت، فریده (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش صبر بر امید و بهزیستی روان‌شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی. روانشناسی و دین، ۳(۴۳): ۷۳-۵۷.
- تیموری، سعید؛ رضایی، فاطمه؛ یزدان پناه، فرشته (۱۳۹۸). رابطه سیستم‌های مغزی رفتاری و تکانش‌گری با رفتارهای جنسی پرخطر. رویش روانشناسی، ۱۰(۴۳): ۵۴-۴۷.
- ثوابی، محمد؛ صفاریان طوسی، محمدرضا؛ خوی نژاد، غلامرضا (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشش و امید بر افزایش رضایت‌مندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین در معرض طلاق. پژوهش‌های انتظامی - اجتماعی زنان و خانواده، ۸(۱): ۲۳-۵.
- جان بزرگی، مسعود (۱۳۸۶). جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان. پژوهش در پزشکی، ۳۱(۴): ۳۵۰-۳۴۵.

- جان بزرگی، مسعود (۱۳۹۸). درمان چندبعدی معنوی: یک رویکرد خداسو برای مشاوره و روان‌درمانی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- جبرائیلی، هاشم؛ مرادی، علیرضا؛ حبیبی، مجتبی (۱۳۹۸). نقش تعدیل‌کننده ویژگی شخصیتی تکانش‌گری و سن در رابطه میان اختلال در تنظیم هیجانی و رفتار جنسی پرخطر در مردانی با سوء‌مصرف مت‌آفتامین. اعتیاد پژوهی، ۵۱ (۴۸): ۱۸۸-۱۶۷.
- حاتمی، نوشین؛ حیدری، حسن؛ داوودی، حسین (۱۴۰۰). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر دلزدگی زناشویی و میل به طلاق در زوجین متقاضی طلاق. پژوهشنامه زنان، ۱۲ (۱): ۴۰-۲۳.
- حسنوند، امین (۱۴۰۱). بررسی نقش اعتقادات دینی بر سلامت روان و جسم: یک مطالعه مروری. اسلام و سلامت، ۶ (۲): ۹۸-۹۱.
- خلللیان، 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.
- خرمائی، فرهاد، آزادی ده بیدی، فاطمه، و حق جو، شیوا. (۱۳۹۵). مدل ساختاری رابطه فضیلت اخلاقی صبر با مشکلات تنظیم هیجانی در دانشجویان. پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۱۰ (۱): ۳۱-۲۱.
- خرمائی، فرهاد؛ زارعی، فرشته؛ مهدی‌یار، منصوره؛ فرمانی، اعظم (۱۳۹۳). نقش صبر و مؤلفه‌های آن به‌عنوان فضایل اخلاقی در پیش‌بینی امید دانشجویان. اخلاق و تاریخ پزشکی ایران، ۷ (۳): ۶۸-۵۸.
- خرمائی، فرهاد؛ فرمانی، اعظم؛ سلطانی، اسماعیل (۱۳۹۳). ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس صبر مجله اندازه‌گیری تربیتی. ۵ (۱۷): ۹۹-۸۳.
- خرمدل، مصطفی (۱۳۹۱). تفسیر نور. تهران: نشر احسان.
- خسروی، معصومه؛ اسفندیاری، مهدیه؛ طهماسبی پور، 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.
- خلیلی صدرآباد، افسر؛ سهرابی، فرامرز؛ سعدی پور، اسماعیل؛ دلاور، علی؛ خوشنویسان، زهرا (۱۳۹۶). تعیین اثربخشی آموزش برنامه ایمن‌سازی تربیتی — اجتماعی با رویکرد آموزه‌های اسلامی بر رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان. اعتیاد پژوهی، ۴۱، ۲۶-۱۱.
- ربیع، وجیهه؛ میر باقری فرد، سید علی‌اصغر؛ هاشمی بابا حیدری، سید مرتضی (۱۳۹۸). بررسی مقام «صبر» در متون عرفانی ادب فارسی و راهکارهای عملی آن در روانشناسی مثبت‌گرا. مجله جسارت‌ها ادبی تابستان، ۲۰۵: ۷۹-۱۰۳.
- رجبی، محمد؛ صارمی، علی اکبر (۱۳۹۱). ارتباط بین الگوهای مقابله دینی (صبر) با سلامتی روان و شادکامی. روانشناسی تحولی. ۳۲ (۳۷۱-۳۶۳).

- رئیس‌یان، غلامرضا؛ حکم‌آبادی، حجت‌الله (۱۳۹۷). مستندات قرآنی روایت با بحث بر اصول کافی. آموزه‌های قرآنی، ۱۵(۲۷): ۲۶۸-۲۳۷.
- زارعی، محمد؛ نظری، علی‌محمد؛ زهراکار، کیانوش (۱۳۹۹). بررسی رابطه بخشش و جهت‌گیری مذهبی با تعارض زناشویی. پژوهش در دین و سلامت، ۶(۲)، ۸۷-۹۹.
- زاهد بابلان، عادل؛ حسینی شورابه، مریم؛ پیری کامرانی، مرضیه؛ دهقان، فاطمه (۱۳۹۴). مقایسه رضایت زناشویی، تعارض زناشویی و بخشش در زوجین عادی و در حال طلاق. آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، ۱(۲)، ۷۴-۸۴.
- سامی، محمدجواد؛ خنشا، علیرضا (۱۳۹۸). نقش صبر در تربیت اسلامی فرزندان با الگوپذیری از آیه ۱۳۲ سوره طه. ۱۱(۱)، ۱۱۷-۱۳۱.
- سفیعلی‌ئی، فاطمه؛ مروتی، سهراب؛ حسینی نیا، سید محمدرضا (۱۴۰۱). تبیین ساختار نظام‌مند انضباط هیجانی در قرآن و به شیوه تحلیلی توصیفی. تربیت اسلامی، ۱۷(۳۹): ۷۲-۴۹.
- سید حسینی، مریم سادات؛ داوودی، حسین؛ نارویی نصرتی، رحیم (۱۳۹۹). پیش‌بینی میزان خودمهارگری نوجوانان دختر و پسر در مقطع دبیرستان بر اساس میزان صبر اسلامی و جهت‌گیری دینی. ۱۴(۲۶): ۸۷-۶۷.
- شریفی‌خو، کوروش (۱۴۰۱). پیش‌بینی نارضایتی جنسی زنان متأهل شاغل در مراکز درمان بیماری کرونا بر اساس تحمل پریشانی، طرحواره ناسازگار و دلزدگی زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی عمومی، موسسه غیرانتفاعی تاکستان.
- 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.
- صالحی حاجی‌آبادی، علی؛ هادی، اصغر (۱۳۹۷). معناشناسی صبر در قرآن، ۱(۸۶): ۱۷۳-۱۵۰.
- 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.
- فاریابی، ظهیرالدین؛ خیاطان، فلور؛ منشی (۱۴۰۰). تأثیر آموزش بسته شفقت درمانی بخشش محور و بخشش درمانی بر مدیریت خشم، سازگاری زناشویی و فرکانس عشق در زنان دارای تعارضات زناشویی. طلوع بهداشت یزد، ۱۹(۶)، ۹۴-۷۷.
- فرمانی (۱۳۹۳). صبر و نقش مؤلفه‌های آن در پیش‌بینی ناامیدی در دانشجویان. هفتمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه صنعتی اصفهان.
- فرمانی (۱۳۹۴). بررسی نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی صبر و مؤلفه‌های آن در دانشجویان. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۱-۲۴.
- کلینی، محمد بن یعقوب. اصول کافی جلد ۳؛ ترجمه حسین انصاریان (۱۳۹۹). تهران: مرکز نشر دارالعرفان.

محمودصالحی، حدیث؛ افلاک سیر، عبدالعزیز؛ محمدی، نورالله (۱۳۹۴). بررسی نقش دین‌داری با واسطه‌گری نظم‌بخشی هیجانات در پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان. روان‌شناسی سلامت، ۱۵ (۱۵)، ۶۰-۷۴.

مرحمتی، زهرا؛ خرمایی، فرهاد (۱۳۹۶). تدوین مدل ساختاری مؤلفه‌های صبر و امید در دانشجویان دانشگاه شیراز. روان‌شناسی اسلامی، ۳(۷):۸۳-۹۸.

مطهری، مرتضی (۱۳۷۳). مطهری، آشنایی با علوم اسلامی. تهران: انتشارات صدرا.
 معتمدی، عبدالله؛ خانجانی، مهدی (۱۳۹۹). دین‌داری، معنویت و سلامت — مکانیسم‌ها و شواهد علمی. فرهنگ و ارتقاء سلامت، ۴ (۴):۵۲۰-۵۱۰.

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)، ۶۹-۷۱.

نهج‌البلاغه. نویسنده محمدبن حسین شریف‌الرضی، ترجمه دشتی (۱۳۹۵). تهران: نشر امیرالمؤمنین.
 یعقوبی محقق و منظمی تبار (۱۳۹۲). رابطه بهزیستی معنوی و صبر با رضایت از زندگی در سالمندان. مجله روانشناسی و دین، ۷(۳):۹۰-۷۹.

- 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/rjpss.2020.v45i01.023>.
- 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.
- Begiato, J. (2017). *Bearing Grudges: Marital Conflict and the Intergenerational Family. After Marriage in the Long Eighteenth Century*, 41-63. doi:10.1007/978-3-319-60098-7_3
- Benson, C. K. (2010). "Forgiveness and the psychotherapeutic process". *Journal of psychology and Christianity*, v. 11 (1), p. 76-81.
- Chan, E (2018). Positive Psychology Couple Therapy. *International Journal of Psychiatry*. ISSN: 2475-54. Volume 3 | Issue 2 | 1 of 2.
- 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
- Cook, C. C., & Powell, A. (Eds.). (2022). *Spirituality and psychiatry*. Cambridge University Press
- Creswell, J.W (2007). *Qualitative inquiry and research design*. London: sage publication Inc.
- 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.
- Glasser, W. (2013). *Take charge of your life: How to get what you need with choice-theory psychology*. IUniverse.
- 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

- 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.
- Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 95, 185-189.
- 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.
- Korstanje, M. E. (2017). *Anger and Forgiveness: Resentment, Generosity, Justice*: Martha C. Nussbaum (Oxford: Oxford University Press, 2016).
- Lemma, A. (2019). *Introduction to the practice of psychoanalytic psychotherapy*. John Wiley & Sons.
- 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.
- 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.
- Park, E., McCoy, T. P., Erausquin, J. T., & Bartlett, R. (2018). Trajectories of risk behaviors across adolescence and young adulthood: The role of race and ethnicity. *Addictive Behaviors*, 76, 1-7.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Theories of personality*. Cengage Learning.
- Vieten, C., & Lukoff, D. (2022). Spiritual and religious competencies in psychology. *American Psychologist*, 77(1), 26.
- Waters, L. (2020). *Using positive psychology interventions to strengthen family happiness: A family systems approach*. *The Journal of Positive Psychology*, 1-8.
- Wisyaningrum, Sh., Epifani, I., & Ediati, A. (2020). Surviving Marital Relationship During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review on Marital Conflict, 103-108.
- Worthington Jr, E. L. (Ed.). (2007). *Handbook of forgiveness*. Routledge.
- 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.
- Worthington Jr, E. L., Brown, E. M., & McConnell, J. M. (2018). Forgiveness in committed couples: Its synergy with humility, justice, and reconciliation. *Religions*, 10(1), 13.
- Worthington, E. L., Griffin, B. J., & Provencher, C. (2017). Forgiveness. In *Subjective well-being and life satisfaction* (pp. 148-167). Routledge.
- Zhang, H., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Davis, D. E., McElroy-Heltzel, S. E., Davis, E. B., & Aten, J. D. (2021). The role of spiritual fortitude in meaning and mental health symptoms following a natural disaster. *Psychology of Religion and Spirituality*.

