



## The effectiveness of forgiveness and patience training based on Islamic instructions on marital conflicts and emotional management of married women

Nafise ahmadi<sup>1</sup>, Naser yoosefi<sup>2\*</sup>, Kioumars Beshlideh<sup>3</sup>

1. PhD Student Psychology, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran

2. Professor, Department of Counseling, University of Kurdistan, Kurdistan, Iran (Corresponding Author)

[Naseryoosefi@yahoo.com](mailto:Naseryoosefi@yahoo.com)

3. Professor, Department of Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

### Abstract

The evidence shows that couples in modern societies face many problems in establishing intimate relationships and understanding the feelings of their partners. To this end, using a quantitative and quasi-experimental design, the present study sought to examine the effectiveness of forgiveness and patience training based on Islamic instructions on marital conflicts and the emotional management of married women. The participants were selected from women with marital conflict who visited counseling centers in Qom. A total of 20 married women were selected using convenience sampling and randomly placed in two intervention and control groups. The data were collected using the Marital Conflict Questionnaire (MCQ) and Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). The collected data were analyzed via analysis of covariance (ANCOVA). The ANCOVA results showed that the forgiveness and patience therapy model was effective in marital conflicts and emotional management, reducing marital conflicts and improving emotion regulation of the women in the intervention group. Indeed, practicing forgiveness and patience based on Islamic instructions enables a person to accept responsibility for her actions in conflicts and forgive her partner whenever necessary. Accordingly, family counselors and therapists can organize and hold psychological therapy interventions and courses based on Islamic instructions and use the model developed in this study to contribute to resolving marital conflicts and improving marital life in couples.

**Keywords:** Forgiveness, Patience, Marital Conflicts, Emotional Management

### Introduction

Marriage is a sacred and contractual bond between two people of the opposite sex for emotional, sexual, and parental caress (Mohammadi Tileh Noii et al., 2023). The most important determining factor in marriage is the quality and type of relationship between the husband and wife. Couples have many problems, especially marital conflict, in creating and maintaining intimate relationships. Marital conflict is defined as any dispute about family issues, and it involves all kinds of psychological and physical dissimilarities (Li & Liu, 2020). Acute marital conflict may lead to unfulfilled desires, psychological problems, and dissatisfaction with marital relationships and even with children (Dildar, 2015). A conflict occurs when one of the parties in the relationship feels that the other party is suppressing some of his/her favorite issues (Moemen et al., 2024). It seems that one of the main factors underlying the occurrence and escalation of marital conflicts is the failure to manage emotions (Hatami et al., 2021). Emotional management involves internal and external processes that are responsible for controlling, measuring, and changing a person's emotional reactions to help them achieve their goals (Compas et al., 2017). According to Gratz and Roemer (2004), emotional management involves the following components: (a) awareness and understanding of emotions, (b) acceptance of emotions, (c) ability to control impulsive behaviors and engage in goal-directed behaviors when experiencing negative emotions, and (d) ability to use emotion regulation strategies appropriate to the situation (Liu et al., 2020).

Emotional management in marital relationships is a complex process; because besides paying attention to one's own emotions, the emotions of the spouse are also important. Husbands and wives sometimes intentionally and sometimes unconsciously affect each other's emotions. As stated by Rusu et al. (2019), in a marital relationship, couples perform best when they constantly monitor their emotions, paving the way for

constructive communication, damage repair, and conflict resolution (Rusu et al., 2019). If women cannot manage these emotions, it will lead to conflict over time and then it will become a habit and may lead to behavioral patterns and styles during conflict. Since psychological harm caused by women's conflicts appears chronically and affects their adaptation and well-being, there is a need for psychological interventions to address psychological problems.

Accordingly, different psychological and couple therapy approaches have addressed conflict resolution and management of women's emotional behaviors to predict their behavior according to their perspectives about human nature. Theoretical ideas about relationships between women and their problems originate from views about human nature in a specific context, culture, and time, which are different from the time, culture, and context in which we live. Thus, these theories have not taken into account cultural values and public beliefs in different communities.

People's religious beliefs are among the components of cultural values. Thus, such beliefs can be used to formulate strategic plans for conflict resolution and emotion regulation. Previous studies have also indicated that Islamic and religious teachings play an important role in preventing conflicts and regulating emotions (Shakib & Jamali, 2019; Khalili et al., 2017). Adhering to religious values defines a framework in a person's character that leads to success in controlling emotions and ultimately better mental health and social security.

Patience and forgiveness are two important positive traits that have been recommended in religious teachings and have been highlighted in positive psychology. As such, developing a model based on these concepts can play an effective role in reducing marital problems and conflicts (Warsah, 2020). Previous studies have examined forgiveness and patience separately and have failed to address their interactive effects when merged. To this end, the present study attempted to bridge this gap. Since patience is a "problem-oriented" process and forgiveness is an "excitement-oriented" process, the combination of these two factors, which have a dual nature (spiritual and positive psychology), can be considered as protective factors and a shield against abusive behaviors and contribute to improving couples' relationships and developing new strategies for emotional management and conflict resolution. Developing a counseling model based on the concepts of forgiveness and patience that integrate spirituality and positive psychology and assessing the effectiveness of the model are of particular importance. This being so, the present study sought to examine the effectiveness of a counseling model developed based on Islamic instructions about forgiveness and patience to address women's emotional management.

### **Methodology**

This study was conducted in two qualitative and quantitative phases. The first phase was conducted using thematic analysis based on Braun and Clarke's (2006) model where deductive (top-down) and inductive (bottom-up) approaches were used simultaneously to extract the related themes from the data collected. The statistical population included religious psychologists who were selected through non-random, purposive, and snowball sampling. The data collection process continued until the data were theoretically saturated. The quantitative phase of the study was conducted using a quasi-experimental method with a pre-test and post-test design with control and intervention groups. The participants in the quantitative phase were 20 women who visited counseling centers in Qom in 2021. A total of 20 married women were selected using convenience sampling and randomly placed in two intervention and control groups. The inclusion criteria were informed consent and willingness to participate in the study, absence of psychological disorders based on clinical interviews, absence of conflict due to infidelity and issues related to children, absence of addiction to psychoactive substances, and not attending other psychological interventions. The exclusion criteria were absence in more than 2 intervention sessions, unwillingness to participate in the study, and participation in other intervention programs during the study.

### **Instruments**

The data in this study were collected using the Marital Conflict Questionnaire (MCQ) and Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). The Marital Conflict Questionnaire is a 54-item tool developed by Sanaie Zaker and Alagheband (2008) to measure marital conflicts based on clinical experiences. The questionnaire assesses eight dimensions of marital conflicts. Counselors and other clinical professionals can use this questionnaire to measure marital conflicts and their dimensions. Sanaie Zaker and Alagheband (2008) reported that the reliability and validity of the questionnaire are within the acceptable range. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) was developed by Granefski et al. (2001). The questionnaire is multidimensional and a self-report tool used to identify cognitive coping strategies after an unfortunate experience. The validity of the questionnaire was confirmed through exploratory factor analysis, with a correlation of 0.32 to 0.63 between the subscales and a favorable construct validity. The Cronbach's alpha values ranged from 0.76 to 0.89 for its subscales.

The proposed model in this study was developed based on the data from written sources such as the Qur'an, exegeses, hadiths, Nahj al-Balagha, books, articles in reliable scientific databases, and other references, including 37 records that discussed forgiveness and patience. After collecting relevant references, their content was immediately analyzed following Braun and Clarke's (2006) thematic analysis method. The analysis of the data related to forgiveness and patience revealed 6 main themes and 13 subthemes.

The content validity of the proposed model was assessed quantitatively and qualitatively using the feedback provided by subject-matter experts. The content validity was assessed quantitatively using the content validity ratio (CVR) and content validity index (CVI).

## Results

The data were analyzed using descriptive and inferential statistics. The data were summarized using descriptive indicators including mean and standard deviation. To perform inferential analysis, the Kolmogorov-Smirnov test was run to ensure the normality of the data distribution. Univariate analysis of covariance (ANCOVA) was used to assess the impact of the independent variable (the forgiveness and patience-based therapy model) on the emotional management of couples. Before applying the analysis of covariance, its presuppositions, i.e. regression slope homogeneity tests and Levene's test, were performed to assess the equality of the variances of the scores for the research variables.

The participants were 20 women with marital conflict who visited counseling centers in Qom. Table 1 presents the participants' demographic characteristics.

The assumption of normality of the variables was checked using the Kolmogorov-Smirnov test in both control and intervention groups. Since the P-value was greater than 0.05, the assumption of normality of the variables was confirmed. Thus, parametric tests were run to test the research hypotheses. Before testing the hypotheses, Levene's test for equality of variances was performed using analysis of covariance (ANCOVA), and the results confirmed the equality of variances.

**Hypothesis 1:** The forgiveness and patience training model based on Islamic instructions is effective in managing women's emotions and marital conflict.

This hypothesis was tested using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and the results confirmed the hypothesis ( $F = 669.302$ ;  $df = 1$  and  $36$ ;  $P = 0.001$ ), implying that the forgiveness and patience training model based on Islamic instructions is effective in managing women's emotions and marital conflict.

Table 2  
MANCOVA results

Indicators	Values	F	df	Error df	Sig.
Pillai's trace	0.975	669.302 <sup>a</sup>	2.000	35.000	0.001
Wilks' Lambda	0.025	669.302 <sup>a</sup>	2.000	35.000	0.001
Hotelling trace	2.538	669.302 <sup>a</sup>	2.000	35.000	0.001
Roy's largest root	2.538	669.302 <sup>a</sup>	2.000	35.000	0.001

As shown in Table 2, the significance level for Pillai's trace, Wilks' Lambda, Hotelling trace, and Roy's largest root is smaller than 0.05, indicating the effectiveness of the forgiveness and patience training model in women's emotional management and marital conflict. The MANCOVA results confirmed that the training intervention was effective at least in one of the dependent variables. The univariate analysis of covariance was run to assess the impact of the intervention on the dependent variables as displayed in Tables 3 and 4:

Table 3  
The impact of the training intervention on marital conflict

Source of changes	Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.	Effect size
Pre-test	2.62	1	2.62	0.881	0.354	0.032
Group	3472.21	1	3472.21	1168.66	0.001	0.969
Error	109.93	37	2.97			

The ANCOVA results in Table 3 ( $F = 1168.66$ ;  $df = 1$  and  $36$ ;  $P = 0.001$ ) show that the null hypothesis is rejected, indicating the effectiveness of the forgiveness and patience training model in women's marital conflict at a confidence level of 95% ( $CI = 0.95$ ). Moreover, the effect size (0.969) shows that the model has a strong effect in reducing marital conflict.

Table 4  
The impact of the training intervention on emotional management

Source of changes	Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.	Effect size
Pre-test	0.583	1	0.583	0.509	0.480	0.014
Group	201.07	1	201.07	175.60	0.001	0.826
Error	42.37	37	1.15			

The ANCOVA results in Table 4 ( $F = 175.60$ ;  $df = 1$  and  $37$ ;  $P = 0.001$ ) suggest that the null hypothesis is rejected, indicating the effectiveness of the forgiveness and patience training model in women's emotional management at a confidence level of 95% ( $CI = 0.95$ ). Moreover, the effect size (0.969) shows that the model has a strong effect in improving emotional management.

### Discussion

The data in this study suggested that forgiveness and patience training based on Islamic instructions significantly reduces marital conflict and improves emotional management in women undergoing such training compared to the control group. These findings were in line with the results reported in the literature (Abdullah, 2014; Shakib & Jamali, 2019; Khojastemehr et al., 2018; Warsaw, 2020; Hedayati, 2012; Raisi et al., 2022; Singha & Saxena, 2023). This is to argue that forgiveness and patience training can improve controlling emotions and anger, self-control in admonishment, preventing revenge, avoiding hate and impatience, controlling anger, and persistence in the face of adversity. Thus, the proposed model can contribute to managing negative feelings and emotions. God himself is also characterized by this attribute and in the Qur'an, He has ordered His prophets and those who converted to them to be patient (Holy Quran, Surah Ahqaf, verse 35; Surah Ma'araj, verse 5). Many studies have shown that having spiritual beliefs in life is strongly effective in controlling women's emotions (Mahdinejad et al., 2017).

Moreover, it can be that forgiveness and patience cause changes in the individual's attitudes and beliefs, and these changes, in turn, contribute to regulating emotions and managing marital conflict without engaging in adverse emotions and tensions. Such behaviors are reinforced by positive feedback from the spouse, and as a result, this cycle will continue. In addition to teaching patience, the proposed model introduced forgiveness into the cycle of women's interactions and relationships. Forgiveness, which is a conscious and voluntary motivation, contributes to reducing withdrawal and long-term anger of women towards each other, reducing resentment, anger, and revenge, the growth of positive feelings, the loss of negative feelings, and as a result, reducing conflicts and improving intimacy in women.

### Conclusion

The evidence shows that a large portion of the problems faced by couples are due to marital conflicts and their failure to manage their emotions. Despite extensive studies, finding effective solutions and strategies to reduce conflicts and manage couples' emotions is still a concern for many researchers. To this end, the present study evaluated the effectiveness of forgiveness and patience training based on Islamic instructions in reducing marital conflict and improving emotional management in married women. The results indicated that the therapy model based on forgiveness and patience was effective in reducing marital conflicts and managing women's emotions and increased the emotional regulation of women in the intervention group. Indeed, practicing forgiveness and patience based on Islamic instructions enables a person to control her physiological, cognitive, and emotional anger and helps her to accept responsibility for her actions in conflicts and forgive her partner whenever necessary. However, it should be noted that the proposed model is useful for therapists and clients who are open to religious issues. Thus, the model has limited applicability for therapists and clients with non-religious attitudes.

### Ethical considerations

To comply with ethical protocols, informed consent was obtained from the participants, and they were assured that their information would be kept confidential. Besides, the participants were free to withdraw from the study any time they wished. After the completion of the study, the training intervention was also conducted for the participants in the control group.

### Funding

This study was not financed by any agency and it was carried out at the personal expense of the authors.

### Conflict of interest

There was no conflict of interest between the authors of this study.

**Author's Contributions**

This article was extracted from a doctoral dissertation completed by the first author. The protocol for this study was approved by the Vice-Chancellor for Research of Islamic Azad University, Qom Branch, and all authors contributed equally in conducting the study and drafting the manuscript.

**Acknowledgments**

The authors would like to express their gratitude to all the participants and all those who contributed to conducting this research project.



## اثربخشی آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر تعارضات زناشویی و مدیریت هیجانی زنان متأهل<sup>۱</sup>

نفسیه احمدی<sup>۱</sup>، ناصر یوسفی<sup>۲\*</sup>، کیومرث بشلیده<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران  
۲. استاد، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران (نویسنده مسئول)  
۳. استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

Naseryoosefi@yahoo.com

### چکیده

شواهد نشان می‌دهد که زوجین در جوامع امروزی برای برقراری روابط صمیمی و درک احساسات از جانب همسران خود با مشکلات متعددی مواجه هستند؛ بنابراین پژوهش حاضر باهدف اثربخشی آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر تعارضات زناشویی و مدیریت هیجانی زنان متأهل انجام شد. در این پژوهش از روش کمی و از نوع نیمه آزمایشی استفاده شد. جامعه پژوهش زنان مراجعه‌کننده دارای تعارضات زناشویی به مراکز مشاوره شهر قم بودند. روش نمونه‌گیری به روش در دسترس بود. حجم نمونه شامل ۲۰ زن متأهل بود که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار داده شدند. برای سنجش متغیرها از پرسشنامه تعارضات زناشویی و مقیاس دشواری تنظیم شناختی هیجان استفاده شد. روش تحلیل داده‌ها به روش تحلیل کوواریانس انجام شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر صبر و بخشش بر تعارضات زناشویی و مدیریت هیجانات زنان اثربخش بوده و باعث کاهش تعارضات و افزایش تنظیم هیجانی زنان در گروه آزمایش شده است. درواقع، پایداری بر صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی به فرد کمک می‌کند که مسئولیت اعمال خود را در تعارضات بپذیرد و هر جا که لازم باشد، همسر خود را ببخشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود با برگزاری سلسله کارگاه‌های آموزشی در مراکز مشاوره و در زمینه درمان‌های روان‌شناختی با رویکرد اسلامی و بر مبنای الگوی تدوین‌شده در جهت حل تعارضات و بهبود زندگی زناشویی گام برداشت.

واژه‌های کلیدی: بخشش، صبر، تعارضات زناشویی، مدیریت هیجان

### مقدمه

ازدواج پیوندی مقدس و قراردادی بین دو انسان از جنس مقابل به منظور نوازشگری و نوازش‌گیری عاطفی، جنسی و والدی است (Mohammaditileh noii t al., 2023). مهم‌ترین عامل شاخص و تعیین‌کننده در ازدواج، کیفیت و نوع رابطه‌ی بین زن و شوهر است. تغییرات حاصله در جریان توسعه، مناسبات حاکم بر زندگی انسان‌ها را در جوامع مختلف دستخوش تحولات جدی قرار می‌دهد و به خصوص در اقصای گروه‌هایی خاص، سبب می‌شود تأثیرات عمیقی به لحاظ اجتماعی، هویتی و نقشی بر جای گذاشته شود. شاید بتوان گفت که زنان مهم‌ترین گروهی هستند که هویت، جایگاه، نقش و کیفیت زندگیشان در عبور از جریان توسعه، دچار تحول، تغییر و تلاطم است. از این‌رو، زنان مجبورند توازنی بین هویت، قدرت و منزلت‌شان با نقش‌ها و مسئولیت‌های خانوادگی برقرار کنند که اغلب به تضاد و فاصله‌گیری روانشناختی از همسر، تنش، استرس و فشار منجر می‌شود (Kundu et al., 2016). مناسبات زندگی مدرن با عواملی چون میل زنان به برابری جنسیتی، کسب منزلت اجتماعی و تلاش آنان برای تحصیل تخصص‌های علمی و مهارت‌های شغلی، درهم آمیخته که خود نشانگر رغبت روزافزون زنان به مشارکت اجتماعی، گسترش شبکه‌های ارتباطی، ورود به عرصه عمومی و در نهایت حرفه‌یابی است (Balali et al., 2016). از سوی دیگر وضعیت ساختاری خانواده و سلسله مراتب قدرت نهفته در روابط بین اعضا و تقسیم جنسیتی نقش‌ها غالباً امکان تحقق اجرای نقش‌های مدرن و برابرخواهانه را از سوی زنان در خانواده فراهم نمی‌کند. تقسیم کار خانگی که یکی از این نوع تقسیم‌های جنسیتی نقش‌هاست، درون خانواده نشان دهنده شکلی از روابط قدرت بین

۱. مقاله برگرفته از پایان نامه دکتری روان‌شناسی با شماره پژوهشی IR.IAU.QOM.REC.1402.022 می‌باشد.

زن و شوهر می‌باشد و در بسیاری از خانواده‌ها منشأ اختلاف و تعارض زناشویی (marital conflict) است (Somasekher, 2018). تعارض زناشویی به عنوان هر اختلاف و بحث در مورد مسائل خانوادگی تعریف می‌شود و این شامل انواع اختلافات روانی و جسمی است (Li & Liu, 2020). وقتی این تعارضات حاد شود، ممکن است به خواسته‌های برآورده نشده، مشکلات روانی و نارضایتی در سطح روابط خود و حتی در ارتباط با فرزندان کشیده شود (Dildar, 2015). اگرچه همه همسران اختلاف و تعارض را در زندگی زناشویی خود تجربه می‌کنند، ولی همه به یک شکل به آن پاسخ نمی‌دهند (Dong et al., 2022). به نظر می‌رسد یکی از عوامل اصلی بروز و تشدید تعارضات زناشویی، عدم توانایی مدیریت هیجانات (management emotions) است (Hatami et al., 2021).

هیجان‌ها مجموعه‌ای از اعمال روان‌شناختی به هم مرتبطی هستند که شامل عواطف، شناخت، عوامل انگیزشی و واکنش‌های فیزیولوژیکی می‌باشند (Ganotice et al., 2016). هیجان که نقش عمده‌ای در موقعیت‌های مختلف زندگی از جمله سازگار شدن با تغییرات زندگی و رخداد‌های تنش‌زا دارد، مجموعه‌ای از واکنش‌های زیست‌شناختی در برابر موقعیت‌هایی است که آن‌ها را به‌عنوان فرصتی مهم یا چالش‌انگیز تلقی می‌کنیم و این واکنش‌های زیستی با عکس‌العمل ما در مقابل آن موقعیت‌ها همراه می‌شوند. افراد قادر هستند این واکنش‌ها را تحت کنترل خود قرار دهند که به این توانایی مدیریت هیجان گفته می‌شود. مدیریت هیجان شامل فرآیندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، سنجش و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر رسیدن به اهدافش بر عهده دارد (Compas et al., 2017). مدیریت هیجان مفهومی است که مطالعات مربوط به آن، ریشه در نظریه‌پردازی روانکاوی درباره ماهیت دفاع‌های روانی دارد که توسط فروید و برویر (Quoted from Endo, 1998) انجام شده است (Crabtree & Richards, 2021). طبق دیدگاه گراس (Gross, 1988) منظور از مدیریت هیجان، فرآیندهای تأثیرگذار بر روی نوع احساسات، زمان تجربه آن‌ها و چگونگی تجربه و بیان آن‌ها است (Salas et al., 2019). طبق تعریفی که گراتز و رومر (Gratz & Roemer, 2004) از مفهوم مدیریت هیجان ارائه داده‌اند، این مفهوم شامل مؤلفه‌های ذیل می‌شود: الف) آگاهی از هیجانات و درک آن‌ها، ب) پذیرش هیجانات، ج) توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و رفتار کردن در جهت نیل به اهداف مطلوب هنگام تجربه هیجانات منفی و د) توانایی به‌کارگیری انعطاف‌پذیر راهبردهای مدیریت هیجان بر اساس موقعیت، به گونه‌ای که پاسخ‌های هیجانی به نحوی باشند که در جهت اهداف فردی و همچنین پاسخگو اقتضات محیط باشند (Liu et al., 2020).

مدیریت هیجان می‌تواند آگاهانه یا ناآگاهانه، زودگذر یا دائمی و رفتاری یا شناختی باشد. مدیریت هیجان آگاهانه، مکانیسم‌های آشکار دست‌کاری شناختی هشیارانه هیجانات است و در واقع پاسخ‌های رفتاری یا هیجانی برگزیده شده از محدوده انتخاب‌ها هستند (Weiss et al., 2022). منظور از مدیریت هیجان ناآگاهانه، تغییرات ایجاد شده در هر جنبه‌ای از هیجان است، بدون آنکه تصمیمی برای آن گرفته شده و یا به‌صورت ارادی کنترل شده باشد (Hu et al., 2014). نوع دیگری از مدیریت هیجان، مدیریت هیجان رفتاری است که در رفتار آشکار فرد قابل مشاهده است و زودگذر است. یکی از راهبردهای این نوع از مدیریت هیجان، ابراز هیجان بدون توجه به ارزش (مثبت یا منفی) یا شیوه تجلی آن (کلامی یا غیرکلامی) است. دومین راهبرد مدیریت هیجان رفتاری، ایجاد تغییرات در رفتارهای تابع هیجان همچون تغییرات چهره، صدا، ژست‌ها و حرکات بدن است. سومین راهبرد به بازداری هیجانی یا سرکوب بیانی اطلاق می‌شود. منظور از بازداری هیجانی، کاهش ابراز عاطفه ارادی یا غیرارادی است. در واقع سرکوب بیانی به مهار رفتار تابع هیجان اشاره دارد. آخرین راهبرد مدیریت هیجان رفتاری، موضع‌گیری توجه است که منظور از آن، تغییر توجه به سمت یا دور از محرک عاطفی و در جهت منافع هدف عاطفی است (Boussalis et al., 2021). مدیریت هیجان شناختی، توانایی فرد برای پذیرش تجربیات هیجانی است تا در زمان لازم در برابر هیجانات ناخوشایند واکنش مناسبی نشان دهد. از جمله این راهکارهای شناختی برای مدیریت هیجان می‌توان به مواردی چون سرزنش خود، سرزنش دیگران، پذیرش رویداد و تجربه ناگوار، نشخوار ذهنی و باز ارزیابی مثبت اشاره کرد (Purna & Prawitasari, 2019).

در روابط زناشویی، مدیریت هیجان شکل پیچیده‌ای دارد؛ زیرا در کنار توجه به هیجانات خود فرد، هیجانات همسر نیز مهم هستند. زن و شوهرها گاه به‌طور عمدانه و گاه به‌طور ناخودآگاه بر هیجانات یکدیگر تأثیر گذارند. به عبارتی، در زندگی مشترک، هر همسر بخشی از سیستم تنظیم هیجان دیگری شده و وضعیت هیجانی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. چنانچه زوجین موفق به مدیریت هیجانات خود و دیگری شوند، طرفین در سطح متعادلی از برانگیختگی هیجانی قرار می‌گیرند که شرایط مطلوبی را برای برقراری ارتباط سازنده فراهم می‌کند (Brandão et al., 2020). همان‌گونه که روسو و همکاران (Rusu et al., 2019) عنوان کرده‌اند، در رابطه زناشویی، زمانی زوج‌ها بهترین عملکرد را دارند که بر هیجانات خویش نظارت دائم داشته باشند. در صورتی که زن و مرد این امر را رعایت کنند، شرایط مساعدی برای ارتباط سازنده، ترمیم آسیب‌ها و حل تعارضات فراهم خواهد شد (Rusu et al., 2019). دعوای زناشویی هم علل روان‌شناختی و هم علل فیزیولوژیکی دارند. برای درک تعارض‌های بین زنان 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 (Wisyaningrum et al., 2020). در صورتی که زنان نتوانند این هیجانات را مدیریت کنند، به‌مرور منجر به تعارض و به دنبال آن تبدیل به عادت شده و ممکن است منجر به سبک و الگوی رفتاری زنان در هنگام اختلاف شود.

از آنجاکه آسیب‌های روان‌شناختی ناشی از تعارضات زنان، به‌صورت 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 زنان پرداخته‌اند که هرکدام با توجه به نگاهی که به ماهیت انسان دارند، به پیش‌بینی رفتار وی می‌پردازند و نظریات آن‌ها درباره روابط بین زنان و مشکلات آن‌ها از منظر همین نگاهی که به ماهیت انسان دارند، نشأت گرفته است. نظریه‌های روانکوی و در رأس آن‌ها، نظریه فروید، بر این باورند که مشکلات زنان، ناشی از تعارضات اولیه کودکی و چگونگی گذر از مراحل رشد روانی - جنسی است؛ و راه درمان را هم روان‌تحلیلی برای درمان انواع شخصیت‌های خودشیفته، ضداجتماعی و سایر شخصیت‌های آسیب‌زا می‌بیند (Lemma, 2015). 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 یادگیری‌زدایی 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 (Schultz & Schultz, 2016). زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان، برخلاف دیگر رویکردها دلیل تعارضات اختلافات خانوادگی را کم‌رنگ 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 (Hatami et al., 2021)، درحالی‌که از نظر گلاسر (Glasser, 2013) 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 و فرایند تعارض زمانی به وجود می‌آید که یکی از طرفین رابطه احساس کند طرف مقابلش بعضی از مسائل موردعلاقه او را سرکوب می‌کند (Wubbolding, 2017). درواقع می‌توان گفت که هر یک از این نظریه‌ها در بافت، فرهنگ و دوره زمانی خاصی شکل گرفته‌اند که با دوره زمانی، فرهنگ و بافتی که ما در آن زندگی می‌کنیم، تفاوت دارد و همچنین ارزش‌های فرهنگی و مبانی اعتقادی و باوری افراد جامعه را در نظر نگرفته‌اند.

برخی از پژوهشگران از جمله پارک و همکاران (Park et al., 2018) معتقدند در بسیاری از کشورهای خاورمیانه و جوامع سنتی، ارزش‌های فرهنگی می‌تواند به‌عنوان عوامل محافظتی در برابر خطراتی که زندگی زنان را تهدید کرده عمل کند. از عوامل تشکیل‌دهنده ارزش‌های فرهنگی، می‌توان به باورها و اعتقادات دینی مردم اشاره کرد که بر مبنا و محتوای آن‌ها می‌توان برنامه راهبردی تدوین کرد. نتایج پژوهش‌های صورت گرفته نیز حاکی از آن است که آموزه‌های اسلامی و دینی نقش مهمی در بازداری از تعارضات و تنظیم هیجان دارند (Shakib & Jamali, 2019; Khalili et al., 2017). 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 (Shakib & Jamali, 2019). در میان آموزه‌های اسلامی می‌توان به‌وفور مفاهیم روانشناسی مثبت‌نگر را مشاهده کرد (Zare Boani, 2012). روانشناسی مثبت‌نگر 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 مثبت‌نگر و آموزه‌های الهی و دینی در پیشگیری از مشکلات زنان نظر بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است (Warsah, 2020). با تکیه بر روانشناسی مثبت‌نگر که بخشی وسیعی از مفاهیم آن را می‌توان در دل آموزه‌های اسلامی یافت و همچنین در نظر گرفتن مسائل فرهنگی و اجتماعی می‌توان به اصولی دست یافت که در گستره وسیعی، حل تعارضات را امکان‌پذیر کرده و در رشد روانی و جلوگیری از سقوط خانواده‌ها مؤثر واقع شود (Waters, 2020). بدین ترتیب تهیه الگوی مشاوره‌ای بر مبنای روانشناسی مثبت‌نگر و آموزه‌های دینی، فرهنگی و اجتماعی می‌تواند عاملی مثبت در جهت حل تعارضات و هیجانات زنان و در نتیجه حفظ بنیان خانواده باشد.

از مفاهیم مهمی که در آموزه‌های دینی توصیه زیادی به آن شده است و همچنین از عوامل اصلی مطرح‌شده در روانشناسی مثبت‌نگر هستند مفاهیم صبر (Patience) و بخشش (Forgiveness) است که تهیه الگویی بر مبنای این مفاهیم می‌تواند نقش مؤثری در کاهش مشکلات و تعارضات زناشویی ایفا کند (Warsah, 2020). صبر در لغت به معنای بازداشتن است و مفهوم آن عبارت است از وادار کردن خود به آنچه عقل و دین اقتضا می‌کند و بازداشتن از آنچه عقل و دین نهی می‌کند (Zare Bovani, 2013). سیهان (Seyhan, 2015) صبر را به‌عنوان نشان دادن مقاومت در برابر مشکلاتی که برای فرد پیش می‌آید تعریف کرده و آن را به معنای کنترل فرآیندهای شناختی و عمل آگاهانه در نظر می‌گیرد. صبر شامل دو تعریف هیجان‌مدار و رفتارمدار می‌باشد (Eliüşük & Arslan, 2016). تعاریف هیجان‌مدار صبر بر توانایی افراد در کنترل خواسته‌ها و تمایلات خود و بر تمایل افراد به در پیش گرفتن شکیبایی در مواقع ناامیدی، پریشانی یا غم تأکید دارد (Schnitker, 2013). در تعاریف رفتاری صبر تأکید می‌شود که مفهوم صبر به معنای اقدام به موقع در برابر مشکلات (Karakas, 2016) و تلاش جهت رسیدن به هدف، انتظار و حفظ آرامش در صورت نیاز



(Çeliköz & Gül, 2018) است. اشنیتکر (Schnitker, 2013) معتقد است که صبر در سه موقعیت میان فردی، دشواری‌های زندگی و مشکلات روزانه متجلی می‌شود. اشنیتکر و همکاران (Schnitker et al., 2013) معتقدند که صبر باعث بهبود مهارت‌های ارتباطی شده، حمایت اجتماعی را بهبود داده و با کاهش علائم افسردگی، باعث کاهش مشکلات عاطفی می‌شود و می‌تواند به‌عنوان یک استراتژی مهم برای مدیریت و تنظیم هیجان در نظر گرفته شود (Gökçen et al., 2020). نتایج پژوهش‌های صورت گرفته نیز نشان می‌دهند که صبر بر مدیریت و تنظیم هیجان نقش اساسی دارد (Khan & Sedighi, 2023; Khormamei et al., 2016).

یکی دیگر از آموزه‌های اسلامی که بر مبنای روانشناسی مثبت‌نگر توسعه یافته و می‌تواند بر مدیریت هیجان‌ات و حل تعارضات زناشویی مورد استفاده قرار گیرد، بخشش است (Lee et al., 2017). بخشش در متن خطایی که هر فرد آن را ادراک می‌کند تفسیر می‌شود (Sahan, 2021). بخشش یکی از فرایندهای روانشناختی و ارتباطی برای افزایش سلامت روان است که در طی دو دهه اخیر به‌طور مشخص وارد حوزه مطالعات خانواده و خانواده‌درمانی شده است (Malekade et al., 2018). آنچه اهمیت بخشش را محرز می‌سازد، ماهیت التیام بخشی آن در مداخلات درمانی است. بخشش فرایندی درون فردی است که طی آن جنبه‌های شناختی، احساسی و رفتاری فرد در برابر خطا و خطاکار تغییر می‌کند. در واقع بخشش عبارت است از انگیزشی که سبب کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌گردد، احساسات مثبت را افزایش داده و جایگزین احساسات منفی می‌نماید (Lowwery, 2021). هر فردی در طول زندگی با خطاهایی مواجه می‌شود که در آن احساس بی‌عدالتی، صدمه، رنج روان‌شناختی و پریشانی می‌کند و این احساسات با پیش‌فرض‌های او در مورد خود، دیگران و جهان ناهماهنگ است و مجبور است تا راه‌هایی را برای کاهش رنجش خود انتخاب کند (Thompson, 2020). چنانچه افراد قصد بخشش خطا و خطاکار را داشته باشند، به پردازش شناختی، عاطفی و رفتاری خطا پرداخته و پاسخی مثبت در جهت بخشیدن خطا بروز می‌دهند. در این حالت بخشش به معنای بازنگری شناختی مجدد خطای فرد خاطی است که به‌موجب آن مفاهیم خطا به شیوه جدیدی موردتوجه قرار می‌گیرند و فرد بخشنده می‌تواند فرد خاطی را ببخشد (Clemmons, 2018). در این میان بخشیدن دیگری به معنای چشم‌پوشی از خطای ادراک شده نیست، بلکه بخشش یک فرایند دیالکتیک است که از طریق آن افراد مفروضات قبلی‌شان را در هم می‌آمیزند و منجر به درک جدیدی از خطا، فرد خطاکار و پیامدهای خطا می‌شوند. جریان دیالکتیک چنین پیش می‌رود که وقتی افراد دارای باور نیرومند به دنیای عادلانه با حادثه یا برخورد ناعادلانه‌ای مواجه می‌شوند، علیرغم خشمگین شدن اولیه، بر مبنای این باور که عاقبت تمام مشکلات رفع خواهد شد، به آرامش می‌رسند (Johnson, 2019). از میان عوامل تسهیل‌کننده ارزیابی مجدد در بخشش، از همدلی به‌عنوان مبنایی برای بخشش نام می‌برند. در مدل نظریه محور همدلی، تمرکز بر توانایی و ظرفیت بازنمایی و انتزاع ساختار زندگی ذهنی دیگران مدنظر است. در روابط زناشویی، همسران به دلیل تجارب مشابهی که با یکدیگر دارند، می‌توانند از طریق تصویرسازی و تخیل به‌صورت نیابتی همان چیزی که دیگری تجربه کرده را احساس کنند، خود را جای همسر خاطی قرار دهند، و خطای همسر را به شیوه تازه‌ای مورد بازنگری و بخشش قرار دهند که در نتیجه این فرایند هیجان‌اتشان در مورد همسر نیز تعدیل می‌گردد (Shola, 2018). نتایج پژوهش‌های انجام شده نیز نشان می‌دهند که آموزش بخشش علاوه بر اثرگذاری بر اضطراب عمومی (Ebrahimi, Navabinejad, 2013) افسردگی و نشخوار فکری (Amiri et al., 2020)، افزایش رضایت زناشویی (Sahan, 2021)، حل تعارضات (Côté, 2022)، حل تعارضات خانوادگی (Lee et al. 2017) کاهش خسونت (Suhron, 2020)، تعارضات ارتباطی (Worthington & Cowden, 2017)، بر تنظیم و مدیریت هیجان‌ات نیز تأثیرگذار است (Dehdashti Lesani et al., 2022; Safarpooret al., 2021; Rey & Extremera, 2016).

پژوهش‌های انجام شده صبر و بخشش را به صورت جداگانه مورد بررسی قرار داده‌اند و به ترکیب این دو مولفه توجهی نداشته‌اند؛ لذا در این پژوهش تلاش شده است این خلاء پوشش داده شود. از آنجاکه 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 خطا در نظر گرفته شود و برای بهبود روابط زوجین، گسترش راهبردهای جدید مدیریت هیجان‌ات و حل تعارض می‌تواند مؤثر باشد. تدوین و اثربخشی الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر مفاهیم صبر و بخشش با توجه به تلفیق معنویت و روانشناسی مثبت از اهمیت خاصی برخوردار است. از این‌رو ما در این پژوهش به دنبال آن هستیم تا با ترکیب این دو مولفه به بررسی اثربخشی الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر تعارضات زناشویی و مدیریت هیجان‌ات زنان بپردازیم.

## روش

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

روش پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل است. در این قسمت جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان مراجعه‌کننده دارای تعارض به مراکز مشاوره شهر قم در سال ۱۴۰۰ بودند که از بین آن‌ها تعداد ۲۰ نفر از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه کنترل گمارده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل رضایت آگاهانه و علاقه جهت شرکت

در پژوهش، نداشتن اختلال‌های روان‌شناختی بر اساس مصاحبه بالینی، عدم تعارض ناشی از خیانت و مسائل مربوط به فرزندان، عدم اعتیاد به مواد روان‌گردان و عدم استفاده از سایر درمان‌های روانشناختی بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل غیبت بیش از ۲ بار در جلسات، اعلام عدم تمایل به همراهی در حین اجرای پژوهش و شرکت هم‌زمان در درمان‌های دیگر بود.

### ابزار اندازه‌گیری

**پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ) Marital Conflict Questionnaire:** این پرسشنامه یک ابزار ۵۴ سؤالی است که ثنایی و علائقند (Sanaie Zaker & Alagheband, 2008) آن را برای سنجیدن تعارضات زناشویی بر مبنای تجربیات بالینی ساخته‌اند. این پرسشنامه هشت بعد از تعارضات زناشویی را می‌سنجد که عبارت‌اند 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. پایایی کل این پرسشنامه توسط ثنایی و علائقند (Sanaie Zaker & Alagheband, 2008) برابر با ۰/۵۲ و توسط فرحبخش، احمدی و دلاور (۱۳۸۹) برابر با ۰/۶۹ بیه‌دست‌آمده است. میزان ضریب پایایی کل در این پژوهش با روش آلفای کرونباخ (۰/۶۴) به دست آمد که حاکی از پایایی مطلوب و قابل‌قبول است. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه روی یک گروه ۲۷۰ نفری برابر با ۰/۹۶ به دست آمد و برای ۸ خرده‌مقیاس آن از این قرار است: کاهش همکاری، ۰/۸۱؛ کاهش رابطه جنسی، ۰/۶۱؛ افزایش واکنش‌های هیجانی، ۰/۷۰؛ افزایش جلب حمایت فرزند، ۰/۳۳؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، ۰/۸۶؛ کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، ۰/۸۹؛ جدا کردن امور مالی از یکدیگر، ۰/۷۱؛ و کاهش ارتباط مؤثر، ۰/۶۹.

**پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ):** این پرسش‌نامه شناختی، از سوی گرنفسکی و همکاران (Granefski et al., 2001) طراحی شد. این پرسشنامه، چندبعدی و یک ابزار خود گزارشی است و به منظور شناسایی راهبردهای مقابله شناختی بعد از تجربه‌ای ناگوار به کار می‌رود. این پرسش‌نامه ۳۶ گویه دارد و ۹ مؤلفه سرزنش خود (self-blame) سه گویه، پذیرش (Acceptance) ۴ گویه، نشخوار ذهنی (Rumination) ۵ گویه، توجه مجدد مثبت (Positive refocusing) ۵ گویه، توجه مجدد به برنامه‌ریزی (Refocus on planning) ۴ گویه، بازاریابی مثبت (Positive reappraisal) ۳ گویه، اتخاذ دیدگاه (Putting into perspective) ۳ عبارت، فاجعه‌آمیز پنداری (Catastrophizing) شامل ۴ گویه و سرزنش دیگری (Other-blame) سه گویه دارد. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت و به صورت زیر است: هرگز (۱)، به ندرت (۲)، برخی اوقات (۳)، اغلب اوقات (۴)، همیشه (۵). در این پرسشنامه حداقل نمره ۳۶ و حداکثر نمره ۱۸۰ است و حداکثر نمره‌ها حاصل در راهبرد سازگاران ۸۰ و در راهبرد ناسازگاران ۱۰۰ است. سازندگان این پرسش‌نامه اعتبار آن را از طریق آلفای کرونباخ برای راهبردهای مثبت (۰/۹۱) و راهبردهای منفی (۰/۸۷) محاسبه کرده‌اند (Aminabadi et al., 2011). سامانی و صادقی (Samani & Sadghi, 2010) در پژوهشی با استفاده از نتایج تحلیل عامل به شیوه مؤلفه‌های اصلی نشان داد، این مقیاس ابزاری مناسب برای اقدام‌های پژوهشی است. کرایچ و گارنفسکی (Kraaij & Garnefski, 2019) روایی هم‌زمان «پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان» را در ۴۷۹ تن از افراد عادی در هلند با بررسی همبستگی آن با مقیاس افسردگی، اضطراب و تنش با ضریب ۵۹/۰ مورد تأیید قرار دادند. ضریب آلفا کرونباخ در نمونه فوق برای راهبردهای سازگاران، ناسازگاران و نمره کل به ترتیب برابر ۰/۸۱، ۰/۸۸ و ۰/۹۰ گزارش شده است. در ایران «پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان» توسط حسنی (Hasani, 2010) بر روی ۳۸۸ دانشجو در دانشگاه‌های تربیت مدرس، دانشگاه تهران و تربیت‌معلم تهران در رشته‌های مختلف و مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا هنجاریابی شده است. روایی پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی اکتشافی همبستگی ۰/۳۲ تا ۰/۶۳ بین خرده‌مقیاس‌ها و با روایی سازه مطلوب گزارش شده است. دامنه ضریب آلفا کرونباخ در نمونه فوق ۰/۸۹ تا ۰/۷۶ برای خرده‌مقیاس‌های آن گزارش شده است. در مطالعه قربانی و همکاران (Ghorbani et al., 2017) روایی همگرایی «پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان» را ۳۱۰ دانشجو دانشگاه‌های تهران در رشته‌های مختلف و مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا از طریق همبستگی آن با «پرسشنامه الکسیتایمیا (Other-Blame)» و پایایی پرسشنامه ۰/۵۳ از طریق محاسبه ضریب آلفا کرونباخ در نمونه فوق، برای راهبردهای سازگاران، ۰/۹۱ برای راهبردهای ناسازگاران ۰/۸۶ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۰ گزارش شد.

برای تدوین الگو منابع مورد مطالعه، از تحلیل مضمون بر اساس روش براون و کلارک (Braun & Clark, 2006) استفاده شد که در آن به منظور دستیابی به فهم محتواها، از رویکرد قیاسی (کل به جزء) و استقرائی (جزء به کل) به‌طور هم‌زمان استفاده گردید. روش نمونه‌گیری در این مرحله غیرتصادفی هدفمند و به شیوه گلوله برفی بود و داده‌ها بر اساس اصل کفایت نظری، پس از رسیدن به اشباع نظری، جمع‌آوری شد. از منابع مکتوب از جمله قرآن، تفاسیر، احادیث، نهج‌البلاغه، کتاب‌ها، مقالات در پایگاه‌های علمی معتبر خارجی (اسکاپوس، زدنی، امرالد، اسکو، ساینس دایرکت و سیچ) و داخلی (سیویلیکا، مگیران، نورمگز، اس‌آی‌دی) و سایر منابع مکتوب که ۳۷ سندی بود که به بحث صبر و بخشش پرداخته‌اند، استفاده شد. پس از جمع‌آوری منابع مرتبط، بلافاصله محتوای آن منابع به روش براون و کلارک (Braun & Clark, 2006) 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) 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 درون‌مایه و زیر درون‌مایه‌ها 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، شش درون‌مایه عمده برای تدوین الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر مدیریت هیجانات به دست آمد؛ که پس از تحلیل اسناد موردنظر، مورد تبیین قرار گرفته است، تحلیل داده‌ها پیرامون موضوع صبر و بخشش شامل ۶ درون‌مایه اصلی و ۱۳ زیر درون‌مایه بود. درون‌مایه‌های 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. درون‌مایه بخشش شامل: آثار بخشش (آثار فردی، آثار اجتماعی و آثار معنوی)، بود. درون‌مایه‌ها، زیر درون‌مایه‌های و گزاره‌های معنایی بخشش، نیز در قالب جدول ۳ آورده شده است. برای بررسی اعتبار محتوایی به جامعه متخصصین در حوزه روانشناسان دینی مراجعه شد. سپس به روش هدفمند و به شیوه گلوله برفی به انتخاب نمونه پرداخته شد. به این صورت که کارشناسانی که در این زمینه تخصص داشتند، یکدیگر را معرفی کردند و برای اعتبار سنجی پروتکل تهیه‌شده میزان توافق آنها به دست آمد. پس از تنظیم مقوله‌ها با چند نفر از متخصصانی که بیشترین تخصص را در زمینه متون اسلامی و روانشناسی داشتند، به بررسی مقوله‌ها و اینکه آیا الگوی استخراج‌شده تمام ابعاد صبر را مورد پوشش قرار می‌دهد پرداخته شد. همچنین با چند نفر از متخصصین در حوزه پژوهش کیفی به بررسی مقوله‌ها و الگوی تدوین‌شده پرداخته شد.

برای ارزیابی روایی محتوایی از نظر متخصصان استفاده شد. ارزیابی به صورت کمی و کیفی انجام شد. در بررسی کیفی محتوا پژوهشگر از متخصصان درخواست کرد تا بازخورد لازم را در ارتباط با الگوی تهیه‌شده ارائه دهند که بر اساس آن موارد اصلاح شد.

#### جدول ۱

مشخصات متخصصان ارزیاب پروتکل الگوی آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر تعارضات زناشویی و مدیریت هیجانی زنان متأهل

متغیر/ارزیاب	ارزیاب ۱	ارزیاب ۲	ارزیاب ۳	ارزیاب ۴	ارزیاب ۵	ارزیاب ۶	ارزیاب ۷	ارزیاب ۸
سن	۴۸	۴۳	۵۲	۳۹	۳۷	۴۵	۴۱	۵۴
جنس	مرد	زن	مرد	زن	زن	مرد	مرد	زن
تحصیلات	دکتری	دکتری	دکتری	دکتری	فوق لیسانس	دکتری	دکتری	دکتری
شغل	استاد دانشگاه	مشاور و روان‌شناس	معلم	مدرس دانشگاه	مشاور روان‌شناس	مشاور روان‌شناس	مدرس دانشگاه	مشاور روان‌شناس
سابقه	۱۳	۸	۲۰	۱۰	۹	۱۵	۱۱	۱۸

برای بررسی روایی محتوایی به شکل کمی، از دو ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI)، استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار CVR در مورد گزینه‌های ضروری و مفید است از شاخص  $0/78$  و  $0/60$  بزرگ‌تر هستند، در نتیجه، اعتبار محتوایی این آیتم تأیید شد. پس از تعیین اعتبار محتوای الگو توسط متخصصان و کسب مجوزهای لازم به مراکز مشاوره انتخاب‌شده مراجعه کرده و پس از هماهنگی‌های انجام‌شده با مدیران مراکز و زنان و همچنین توجیه زنان شرکت‌کننده در پژوهش، پروتکل تهیه‌شده روی افراد انتخاب‌شده در جلسات تعیین‌شده اجرا شد. جهت هماهنگی برای اجرای جلسات تمام تمهیدات لازم از جمله زمان اجرای پروتکل، مکان و چگونگی تشویق زنان به شرکت در جلسات اندیشیده شد.

#### جدول ۲

خلاصه جلسات الگوی آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی

جلسه	محتوای جلسه
۱	آشنایی، برقراری رابطه حسنه، پیش‌آزمون و ارزیابی اولیه، تنظیم اهداف. در رابطه با چارچوب الگوی مبتنی بر صبر و بخشش، نقش درمانگر و مسئولیت‌های مراجع بحث می‌شود. نقش هیجانات و 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 موردبررسی قرار می‌گیرند. توانمندی‌های خاص مراجع تعیین می‌شوند: 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 موردبررسی قرار می‌گیرد. تکلیف: کاربرگ توانمندی‌ها در عمل

جلسه	محتوای جلسه
۳	در مورد عوامل بین فردی: مدیریت مسائل جنسی و مدیریت تعارضات و اختلاف‌ها بحث می‌شود. نقش مدیریت تعارضات و مسائل جنسی در صمیمیت زنان بحث می‌شود. تکلیف: کاربرگ دفترچه تعارضات زناشویی
۴	در رابطه با رویارویی با انواع فقدان‌ها: مدیریت بحران‌ها، مدیریت مسائل اقتصادی بحث می‌شود. رویارویی مراجعین با بحران‌ها بازنگری و اصلاح می‌شود. تکلیف: کاربرگ گشایش درهای جدید زندگی
۵	در رابطه با عوامل معنوی: برخورداری از شفاف‌بخشی صبر و برخورداری از آثار معنوی صبر بحث می‌شود. تکلیف: کاربرگ آثار معنوی صبر و بخشش
۶	در رابطه با راهبردهای همچون 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 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 به‌عنوان وسیله‌ی قدرتمندی معرفی می‌شود که می‌تواند خشم و تلخی را به احساسات خنثی و حتی برای برخی افراد به هیجان‌ات 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 پس‌آزمون گرفته می‌شود.

### یافته‌ها

آنالیز و تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی صورت گرفت. در سطح توصیفی، شاخصه‌های میانگین و انحراف معیار استفاده شدند. برای انجام آزمون‌های استنباطی، در ابتدا برای اطمینان از نرمال بودن توزیع داده‌ها، از آزمون کولموگراف اسمیرنوف استفاده گردید. برای تأثیرگذاری پارامتر مستقل (الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر صبر و بخشش) بر تعارضات زناشویی و مدیریت هیجان زوج‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید. پیش از به‌کارگیری آزمون تحلیل کوواریانس، پیش‌فرض‌های آن یعنی آزمون‌های همگنی شیب رگرسیون و آزمون لوین برای تساوی واریانس‌های نمرات متغیرهای پژوهش، انجام گرفت.

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 ۳ آمده است.

جدول ۳

اطلاعات جمعیت‌شناختی مربوط به گروه کنترل و آزمایش

شاخص	فراوانی	
	گروه کنترل	گروه آزمایش
سن	۲	۲
	۳	۳
	۳	۴
	۲	۱
تحصیلات	۴	۳
	۳	۴
	۳	۳
وضعیت اشتغال	۴	۳
	۶	۷
تعداد فرزندان	۳	۳
	۵	۵
	۲	۲

جدول ۴

شاخصه‌های توصیفی مدیریت هیجانات و تعارضات زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	موقعیت	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
مدیریت هیجانات	پیش‌آزمون	۴۱/۵۲	۱۱/۱۲	۴۲/۳۴	۱۰/۷۱
	پس‌آزمون	۴۶/۸۷	۱۳/۵۹	۴۱/۱۱	۹/۷۶
تعارضات زناشویی	پیش‌آزمون	۱۳۹/۷	۹/۱۳	۱۴۱/۹	۹/۴۲
	پس‌آزمون	۱۲۳/۶۵	۱۰/۴۱	۱۴۰/۱۵	۱۰/۵

همان‌گونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد میانگین متغیر مدیریت هیجان از ۴۱/۵۲ در وضعیت پیش‌آزمون به ۴۶/۸۷ افزایش یافته است. همچنین میانگین متغیر تعارضات زناشویی از ۱۳۹/۷ به ۱۲۳/۶۵ کاهش یافته است.

فرض نرمال بودن متغیرها با استفاده از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف در دو گروه کنترل و آزمایش بررسی شد. از آنجاکه P-value حاصل از آزمون بزرگ‌تر از مقدار ۰/۰۵ بود فرض نرمال بودن متغیرها پذیرفته شد. پس می‌توان از آزمون‌های پارامتری برای آزمون فرضیه‌ها استفاده کرد. همچنین قبل از تحلیل فرضیه‌ها توسط تحلیل کوواریانس آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها انجام شد که نتایج بیانگر برابری واریانس‌ها بود.

فرضیه ۱. الگوی مشاوره‌ای آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر مدیریت هیجانات و تعارضات زنان اثربخش است. این فرضیه توسط آزمون مانکوا (تحلیل کوواریانس چند متغیره)، بررسی شد و مقدار F محاسبه‌شده الگوی مشاوره‌ای آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر مدیریت هیجانات و تعارضات زنان برابر با ۶۶۹/۳۰۲ و درجات آزادی ۱ و ۳۶ و سطح معناداری ۰/۰۰۱ است. چون سطح معناداری محاسبه‌شده از آلفای ۰/۰۵ کوچک‌تر است در نتیجه فرض صفر رد می‌گردد. به عبارت دیگر با احتمال ۹۵ درصد اطمینان، الگوی مشاوره‌ای آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر مدیریت هیجانات و تعارضات زنان تأثیر دارد.

جدول ۵

نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری حاصل از اثر بخشی الگوی مشاوره‌ای آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر مدیریت هیجانات و تعارضات زنان

آماره‌ها	مقادیر	مقدار F	درجه آزادی	خطای درجه آزادی	سطح معناداری
اثربخشی	۰/۹۷۵	۶۶۹/۳۰۲ <sup>a</sup>	۲/۰۰۰	۳۵/۰۰۰	۱/۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۰۲۵	۶۶۹/۳۰۲ <sup>a</sup>	۲/۰۰۰	۳۵/۰۰۰	۱/۰۰
اثرهوتلینگ	۲/۵۳۸	۶۶۹/۳۰۲ <sup>a</sup>	۲/۰۰۰	۳۵/۰۰۰	۱/۰۰
ریشه سوم ری	۲/۵۳۸	۶۶۹/۳۰۲ <sup>a</sup>	۲/۰۰۰	۳۵/۰۰۰	۱/۰۰

جدول ۵، نتیجه آزمون‌های اثربخشی، لامبدای ویلکز، اثرهوتلینگ و ریشه سوم ری را به منظور بررسی معناداری و اثربخشی الگوی مشاوره‌ای آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی را نشان می‌دهد. بر اساس این آماره‌ها حداقل باید سطح معناداری الگوی مشاوره‌ای آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی از نظر آماری معنی‌دار باشد تا اطمینان حاصل شود که روش‌های آموزشی اعمال شده بر مدیریت هیجانات و تعارضات زنان، اثربخش هستند. چون سطح معناداری کلیه آماره‌ها از آلفای ۰/۰۵ کوچک‌تر است، در نتیجه می‌توان نتیجه گرفت که استفاده الگوی مشاوره‌ای آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر مدیریت هیجانات و تعارضات زنان اثربخش است.

نتایج حاصل از تحلیل مالتی کوواریانس نشان می‌دهد که مداخله آزمایشی حداقل بر یکی از متغیرهای وابسته اثربخش بوده است. برای اینکه روشن شود مداخله آزمایشی چگونه موجب بهبود متغیرهای وابسته شده است، از تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکوا استفاده شده است. نتایج در جداول ۶ و ۷ ارائه شده است.

فرضیه ۲. الگوی مشاوره‌ای آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر مدیریت هیجانات زنان اثربخش است.

جدول ۶

تاثیرالگوی مشاوره‌ای آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر مدیریت هیجانات زنان

منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	اندازه اثر
پیش آزمون	۰/۵۸۳	۱	۰/۵۸۳	۰/۵۰۹	۰/۴۸۰	۰/۰۱۴
گروه	۲۰۱/۰۷	۱	۲۰۱/۰۷	۱۷۵/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۸۲۶
خطا	۴۲/۳۷	۳۷	۱/۱۵			

این فرضیه توسط تحلیل کواریانس (آنکوا) بررسی شد و مقدار F محاسبه شده مدیریت هیجانات زنان برابر با ۱۷۵/۶۰ با درجات آزادی ۱ و ۳۷ و سطح معناداری ۰/۰۰۱ است. چون سطح معناداری محاسبه شده از آلفای ۰/۰۵ کوچکتر است در نتیجه فرض صفر رد می‌گردد؛ به عبارت دیگر با احتمال ۹۵ درصد اطمینان، الگوی مشاوره‌ای آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر مدیریت هیجانات زنان اثربخش است و مقدار اندازه اثر (۰/۸۲۶) نشان می‌دهد که میزان تاثیر الگوی مشاوره مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر مدیریت هیجانات زنان، قوی است.

فرضیه ۳. الگوی مشاوره‌ای آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کاهش تعارضات زنان اثربخش است.

جدول ۷

تاثیر الگوی مشاوره‌ای آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر تعارضات زناشویی

منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	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 کوچکتر است در نتیجه فرض صفر رد می‌گردد. به عبارت دیگر با احتمال ۹۵ درصد اطمینان، الگوی مشاوره‌ای آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی 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

نتایج نشان داد آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، تعارضات زنان را کاهش و مدیریت هیجانات آنان را افزایش می‌دهد. 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 عبدالله (2014) (Abdullah, 2014) شکیب و جمالی (2019) (Shakib & Jamali, 2019)، خجسته مهر و همکاران (2018) (Khojastemehr et al., 2018)، وارسا (2020) (Warsah, 2020) و هدایتی (2012) (Hedayati, 2012)، (Raisi et al., 2022) سینگا و سکزنا (2023) (Singh & Saxena, 2023) همسو دانست. در تبیین نتایج این پژوهش می‌توان گفت در الگوی مشاوره‌ای اجرا شده، کنترل هیجان و غضب، کنترل نفس در عقوبت کردن، جلوگیری از انتقام‌جویی، رفع کینه، دوری از بی‌تابی، کنترل خشم، پایداری در برابر بلا و پایداری در مصیبت‌ها جزء محورهای اصلی در این الگو است که این‌ها در دسته مدیریت تعارضات، احساسات و هیجانات منفی است. خداوند خود نیز متصف به این صفت است و در قرآن به پیامبرانش و به گروندگان به آنان، پیوسته سفارش به بردباری نموده است (Holy Quran, Surah 5 Ahqaf, verse 35; Surah Ma'araj, verse 5). او پیامبران بردبار و شکیب را ستوده و با القابی شیرین و دل‌نشین نوازش فرموده است. بخشودگی نیز، به‌عنوان یک مداخله قوی افراد را از خشم و احساس گناهی که نتیجه خشم ناهشیار است، رها می‌کند. علاوه بر این، فردی که می‌بخشد از کنترل ظریف و ناآگاه متخلف رها می‌شود. رها کردن دیگران، به معنی رها کردن خود است (Benson, 2010; Raisi et al., 2023). کسانی که بخشودگی را انتخاب نمی‌کنند، درواقع به خود صدمه می‌زنند؛ زیرا به خود اجازه نمی‌دهند که روابط محبت‌آمیزی را که نیازمند آن هستند، داشته باشند (Kaleta & Mroz, 2018; warsah, 2020). بخشودگی می‌تواند حس قدرت و توان فردی را بازیابی کرده، بین زنان مصلحه ایجاد کند.

صبر ابزاری است برای مهار خشم و به دنبال آن، کاهش میزان آسیب‌پذیری افراد و حفظ آرامش روانی زنان است. صبر، در واقع استقامت و پایداری در برابر همه عواملی است که انسان را از رسیدن به کمال فطری بشر باز می‌دارد. در حقیقت، آدمیان برای رسیدن به مراتب کمال، نیازمند صبوری هستند. چنانچه امام علی (ع) می‌فرماید: صبر کلید دریافتن است و کامیابی به دنبال صبر است (Mahdinejad et al., 2017). همچنین آموختن مهارت کنترل خشم به زن و شوهر در ابراز احساسات منفی و حفظ تعادل خویش کمک می‌کند، یاد خدا را ناظر بر خود دیدن، صبر و خویشنداری و انجام دادن کاری معنوی هنگام عصبانیت، باعث تصحیح فکر و موجب افول هیجان منفی زن و شوهر می‌شود و نقش مهمی در گفتگوی مؤثر دارد. رئیسی و همکاران (Raisi et al., 2023) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش بخشش مبتنی بر دین و زمینه درمانی مبتنی بر انصاف، خشم زنان خیانت دیده را کاهش می‌دهد.

مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که داشتن بعد معنوی مشترک در زندگی بر مدیریت تعارضات و هیجانات زنان تأثیر بسیار خوبی دارد. زنانی که مکرراً باهم به دعا و نیایش می‌پردازند و مراسم دینی را باهم انجام می‌دهند، دو برابر بیشتر از کسانی که کمتر دعا می‌کنند، عشق را در زندگی مشترکشان احساس می‌کنند. همچنین احتمال عدم کنترل هیجانات و به دنبال آن بروز بحث و دعوا در خانواده‌های متدین کمتر و میزان رضایت و تعهدشان بیشتر است (Mahdinejad et al., 2017). می‌توان گفت صبر و بخشش باعث تغییر در ذهنیت و باورهای فرد شده و این تغییرات به نوبه خود باعث تنظیم هیجانات می‌شوند و به دنبال تنظیم و مدیریت هیجانات فرد قادر خواهد بود تعارضات پیش آمده با همسر خود را در یک فضای به‌دوراز هیجان و تنش مدیریت کند. این رفتارها با بازخوردهای مثبت از سوی همسر تقویت شده و در نتیجه این چرخه مستمر تداوم خواهد یافت. در آموزه‌های دینی، مدارا در ارتباط با دیگران بخصوص اعضای خانواده مورد توصیه واقع شده و همسران را به ایجاد فضایی آرام و به‌دوراز تنش دعوت می‌کند. در واقع، زن و یا شوهر با اغماض و گذشت به‌نوعی شخصیت خویش را تکریم می‌کنند و رشد می‌دهند. در این راستا قرآن کریم می‌فرماید: «و عاشروهن بالمعروف» که بیانگر این است که هرگونه برخورد و رفتار شوهر باید به‌گونه‌ای باشد که عرف و اخلاق با آن موافق باشد. پس اعمالی چون اذیت یا بدخلقی و مانند آن‌ها، مخالف با معاشرت به معروفی است که قرآن کریم بدان سفارش نموده است. بعلاوه زن و مرد باید عیوب یکدیگر را پوشانند و یکدیگر را از گناه و خطا و اشتباه حفظ نمایند. چنانکه قرآن کریم در این رابطه می‌فرماید: «هن لباس لکم و انتم لباس لهن...» یعنی زن و مرد باید همانند لباس هم باشند، هم یکدیگر را از خطا و اشتباه حفظ کنند و هر یک زینت دیگری به‌حساب آید و به او افتخار کند. از آنجاکه لباس انسان را می‌پوشاند و حفظ می‌کند، زن و مرد به لباس تشبیه شده‌اند که در آن نکات جالبی وجود دارد (Holy Quran, Surah Baqarah, verse 187). به‌عنوان مثال، لباس متناسب با فصل و زمان تغییر پیدا می‌کند، پس هر یک از دو همسر باید اخلاق و رفتار خود را متناسب با نیاز روحی و روانی همسر خود تنظیم نماید و یا این که لباس باید در رنگ، دوخت و جنس مناسب شأن انسان باشد و یا این که لباس هم موجب حفظ بدن است و هم زینت تلقی می‌شود.

می‌توان گفت دین اسلام شامل جنبه‌های مختلف زندگی انسان است و در هر مورد، راهکارها و توصیه‌های فراوانی برای هرچه بهتر و سالم‌تر زیستن انسان ارائه می‌دهد. یکی از مواردی که دین اسلام بدان توجه می‌کند، روابط بین فردی، به‌ویژه روابط زنان است. اسلام با الگو قرار دادن سبک زندگی پیامبر و ائمه اطهار رهنمودهایی درباره شیوه‌ای که اعضای خانواده باید با یکدیگر رفتار کنند، ارائه کرده است، طوری که در بیانات آن‌ها بر صبر و بخشش تأکید فراوانی شده است و با بیان نتایج دنیوی و اجر اخروی این سبک، انگیزه بیشتری در اجرای آن برای زنان ایجاد می‌کند. در نتیجه زنان با پیوندی که بین باورهای دینی و نیازهای زندگی زناشویی ایجاد می‌کنند، به‌نوعی تعهد معنوی و درونی نسبت به انجام وظایف زناشویی می‌یابند؛ بنابراین، فرد با اجرای سبک زندگی اسلامی، در چارچوب برنامه و نقشه راه از پیش تدوین شده الهی قرار می‌گیرد و از پیامدهای منفی تصمیم‌های آنی ناشی از نداشتن الگوی زندگی زناشویی مصون بوده و در نتیجه تعارض زناشویی کمتری را تجربه خواهد کرد (Borjali et al., 2018). همچنین می‌توان گفت زوج‌های دارای سطوح بالای پایبند مذهبی، دوام و بقای ازدواج خود را از برکت خداوند می‌دانند و خویشاوندی و پیامدهای مثبت ازدواج نیز در سایه مذهب، رنگ مقدسی به خود خواهد گرفت (Mullins, 2016). در واقع پایبندی به سبک زندگی اسلامی 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، همچنین از لحاظ بین فردی، اعمال مذهبی شرایطی ایجاد می‌کند که فرد در هنگام خشم به خدا توجه کند و حمایتی برای هر دو زوج ایجاد می‌کند که از تعارض با یکدیگر اجتناب کنند (Atadokht et al., 2016). بر این اساس، هر چه قدر میزان پایبندی خانواده‌ها و زنان به سبک زندگی اسلامی و مباحث مذهبی بیشتر باشد، میزان اختلافات در آن خانواده کمتر خواهد بود. در تبیینی دیگر می‌توان گفت زنان دارای اعتقادات مذهبی بالا و پایبند به سبک زندگی اسلامی در مواقع مواجهه با عصبانیت، با منحرف کردن فکر خود به سمت خداوند احساس آرامش کرده و مردان مذهبی نیز از ایجاد درگیری و بیان کلماتی که باعث تشدید دعوا و درگیری می‌شود، اجتناب می‌کنند (Marsh & Dallos, 2007). لذا پایبند بودن افراد به مسائل مذهبی امکان پیش‌بینی رفتارهای آنان را در کانون خانواده و اجتماع فراهم می‌کند. بالطبع، افرادی که از نظر مذهبی قوی‌تر هستند در مورد مسائل زندگی به اختلاف کمتری برخورد کرده و در صورت بروز اختلاف با سعه‌صدر در جهت برطرف کردن مشکل برمی‌آیند (Mahdinejad et al., 2017).

در تبیین چرایی اثربخشی الگوی مشاوره مبتنی بر آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر تعارضات زناشویی و مدیریت هیجانات 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

زنان در مواقع هیجانی، تقویت روحیه آزادی، 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، مدیریت مسائل اقتصادی)؛ عوامل معنوی؛ (برخورداری از شفا بخشی صبر و برخورداری از آثار معنوی صبر، 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) 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 می‌توانند هیجانات منفی خود را به هیجانات مثبت تبدیل کرده و در نتیجه با کاهش احساسات منفی نسبت به یکدیگر و افزایش احساسات مثبت، هنگام تعارض با پیشه کردن صبر آرامش خود را حفظ کرده و به گفتگو درباره مسائل بپردازند. این الگو در کنار آموزش صبر، بخشش را نیز وارد چرخه تعاملات و روابط زنان کرد. بخشش که انگیزشی آگاهانه و ارادی است سبب کاهش کناره‌گیری و قهرهای طولانی‌مدت زنان 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 زنان می‌شود و این چرخه تعاملات مثبت وقتی تکرار می‌شود، جایگزین چرخه تعاملات منفی شده و به‌مرور این چرخه تعاملات مثبت و جایگزین بخشی از سبک‌رفتاری زنان در تعاملات با یکدیگر خواهد شد.

### نتیجه‌گیری

شواهد نشان می‌دهد که بخش زیادی از مشکلات زوجین در شرایط امروزی به خاطر عدم مدیریت تعارضات و هیجانات آنان است. علی‌رغم پژوهش‌های گسترده یافتن راه‌حل‌ها و رویکردهای اثربخش برای مدیریت تعارضات و هیجانات زوجین همچنان یک زمینه پژوهشی مورد علاقه پژوهشگران است. بنابراین در پژوهش حاضر تلاش شد اثربخشی آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر تعارضات زناشویی و مدیریت هیجانی زنان متأهل مورد ارزیابی قرار گیرد. نتایج بیانگر آن بود که الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر صبر و بخشش بر کاهش تعارضات زناشویی و مدیریت هیجانات زنان اثربخش بوده و باعث کاهش تعارضات و افزایش تنظیم هیجانی زنان در گروه آزمایش شده است. در واقع، پایداری بر صبر و بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، 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 و هر جا که لازم باشد، همسر خود را ببخشد.

لازم به ذکر است که این الگو برای درمانگران و مراجعینی مفید است که نسبت به مسائل مذهبی پذیرا بوده و حالت دفاعی نداشته باشند. لذا، استفاده از این الگو هم برای درمانگران و هم مراجعین غیرمذهبی با محدودیت روبرو است. همچنین به دلیل محدودیت زمانی امکان بررسی ارزیابی یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش نبود مرحله پیگیری بود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده علاوه بر اثربخشی این الگو، پیگیری آن در دوره‌های زمانی مورد ارزیابی قرار گیرد. از آنجا که آموزه‌های اسلامی به‌طور کلی و صبر و بخشش به‌طور خاص را می‌توان تقویت و ارتقاء داد و همچنین اثرات این آموزش‌ها فرا نسلی است و به آینده‌ای بهتر برای زنان و نسل‌های آتی کمک می‌کند، لذا پیشنهاد می‌شود که از نتایج پژوهش حاضر برای مداخلات زوج‌درمانی استفاده شود و با برگزاری سلسله کارگاه‌های آموزشی در مراکز مشاوره و در زمینه درمان‌های روان‌شناختی با رویکرد اسلامی و بر مبنای الگوی تدوین شده در جهت مدیریت هیجانات زنان، حل تعارضات و بهبود زندگی زناشویی گام برداشت.

### ملاحظات اخلاقی پژوهش

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.

### حمایت مالی

این پژوهش حمایت مالی نداشته است و با هزینه شخصی محققین انجام شده است.

### تعارض منافع

بین نویسندگان این مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

### سهام نویسندگان

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



### سپاسگزاری

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

### Reference

The Holy Quran.

- Abdullah, F. (2014). Virtues and character development in Islamic ethics and positive psychology. *International Journal of Education and Social Science*, 1(2), 69-77. doi:4a1e985a4182d72ea4e43c781e1d2c2b4d7d484c.
- Amin Abadi, Z., Khodapanahi, M.K., & Dehghani, M. (1390). The mediating role of cognitive emotion regulation in adolescents' perception of the dimensions of parenting styles and their academic success. *Journal of Behavioral Sciences*, 5(2 (series 16)), 109-117. (Persian) <https://www.sid.ir/paper/129755/en>.
- Amiri, F., Moslemifar, M., Showani, E., & Panahi, A. (2020). Effectiveness of forgiveness therapy in the treatment of symptoms of depression, anxiety, and anger among female students with love Trauma Syndrome. *Journal of Advanced Pharmacy Education and Research*, 10(99),98-105. doi: 10.1037/0022-006X.74.5.920.
- Balali, I., Bakhtiari Safar, Z., Mohammadi, A., & Mohagheghi, H (2016). Factors affecting the conflict of women's roles and its relationship with family conflicts in Hamadan city. *Applied Sociology*, 27(4), 117-132. (Persian) doi:10.22108/JAS.2017.21165.
- Boussalis, C., Coan, T. G., Holman, M. R., & Müller, S. (2021). Gender, candidate emotional expression, and voter reactions during televised debates. *American Political Science Review*, 115(4), 1242-1257. doi:10.31235/osf.io/4kqgr.
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 88(4), 748-761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-10. doi:abs/10.1191/1478088706QP0630A
- Çeliköz, N., & GÜL, Y. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sabır eğilim düzeylerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 1-14.
- Clemmons, B. W. (2018). *Do men and women experience forgiveness differently in response to various types of infidelity?* (Doctoral dissertation, Grand Canyon University). doi/160c3bd0e86b782711e741ace9402
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., ... & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-954. doi: 10.1037/bul0000110.
- Côté, M., Tremblay, J., & Dufour, M. (2022). What is known about the forgiveness process and couple therapy in adults having experienced serious relational transgression? A scoping review. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 21(3), 207-232. doi.org/10.1080/15332691.2021.1939216
- Crabtree, A. K., & Richards, P. (2021). Feeling rules in the marriage equality movement: Public protest, social media and the management of emotion. *Queer Studies in Media & Popular Culture*, 6(1), 73-90.
- Dehdashti Lesani, M., Makvandi, B., Naderi, F., & Hafezi, F. (2021). The relationships between social intelligence and interpersonal forgiveness with happiness according to the moderating role of difficulties in cognitive emotion regulation in female-headed households. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(1), 1-7. doi:10.30491/IJBS.2021.225522.1240
- Dildar, S., Sitwat, A., & Yasin, S. (2015). Intimate Enemies: Marital Conflicts and Conflict Resolution Styles in Dissatisfied Married Couples. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 15(10): 1433-1439.
- Dong, S., Dong, Q., & Chen, H. (2022). Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency. *Journal of Affective Disorders*, 299, 682-690. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.079>
- Ebrahimi. E., Navabinejad. S (2013) Hope-Focused and Forgiveness-Based Group Counseling to Reduce General Anxiety among Tehrani High School Girls. *QJFR*; 10 (3) :55-76.

- Eliüşük, A., & Arslan, C. (2016). Sabır ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(31), 67-86.
- Endo, P. (1998). Freud's psychoanalysis: Interpretation and property. *American Imago*, 55(4), 459-482.
- Ganotice Jr, F. A., Datu, J. A. D., & King, R. B. (2016). Which emotional profiles exhibit the best learning outcomes? A person-centered analysis of students' academic emotions. *School Psychology International*, 37(5), 498-518. <https://doi.org/10.1177/0143034316660147>
- Ghorbani, F., Khosravani, V., Ardakani, R. J., Alvani, A., & Akbari, H. (2017). The mediating effects of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between alexithymia and physical symptoms: Evidence from Iranian asthmatic patients. *Psychiatry research*, 247, 144-151.
- Glasser, W. (2013). *Take charge of your life: How to get what you need with choice-theory psychology*. IUniverse. doi:1462037437
- Gökçen, G., Arslan, C., & Tras, Z. (2020). Examining the relationship between patience, emotion regulation difficulty and cognitive flexibility. *Online Submission*, 7(7), 131-152.
- Hatami, N., Heydari, H., & Davoudi, H (2021). The effectiveness of emotion-oriented couple therapy on marital dissatisfaction and desire for divorce in couples applying for divorce. *Women's Research Journal*, (1), 23-40. (Persian) doi: 10.1186/s12905-021-01372-8
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports*, 114(2), 341-362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>
- Johnson, D. (2019). *Forgiveness in romantic relationships following infidelity: the mediating role of benign attributions between attachment and forgiveness* (Doctoral dissertation, Northcentral University).
- Karakaş, A. (2016). Belediye çalışanlarında sabır tutumunun yaşam kalitesi üzerine etkisi (Sakarya İli Örneği). *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2742-2757.
- Khalili Sadrabadi, A., Sohrabi, F., Saadipour, I., Delawar, A., & Khoshnvisan, Z (2016). The effectiveness of the educational-social immunization program with the approach of Islamic teachings on the resilience of students with high-risk behaviors. *Educational Psychology Quarterly*, 13(46), 94-77. (Persian)
- Khan, N. A., & Siddiqui, D. A. (2023). Patience, spirituality, suffering, and life satisfaction: the mediatory role of patience in enabling cognitive flexibility, and emotional regulation. Available at SSRN. [doi.org/10.2139/ssrn.4432243](https://doi.org/10.2139/ssrn.4432243)
- Khormaei, F., Azadi Deh Bedi, F., & Haqjo, Sh (2015). The structural model of the relationship between the moral virtue of patience & emotional regulation problems in college students. *Research in Psychological Health*, 10(1), 21-31. (Persian) doi: 10.22098/JSP.2022.1455.
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The behavioral emotion regulation questionnaire: development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the cognitive emotion regulation questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56-61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.036>
- Kundu, S. C., Phogat, R. S., Datta, S. K., & Gahlawat, N. (2016). Impact of workplace characteristics on work-family conflict of dual-career couples. *International Journal of Organizational Analysis*, 24(5), 883-907.
- Lemma, A. (2015). *Introduction to the practice of psychoanalytic psychotherapy*. John Wiley & Sons.
- Li, X., & Liu, Q. (2020). Parent-grandparent coparenting relationship, marital conflict and parent-child relationship in Chinese parent-grandparent coparenting families. *Children and Youth Services Review*, 109, 1033-1047.
- Liu, J., Chua, J. J. X., Chong, S. A., Subramaniam, M., & Mahendran, R. (2020). The impact of emotion dysregulation on positive and negative symptoms in schizophrenia spectrum disorders: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology*, 76(4), 612-624. <https://doi.org/10.1002/jclp.22915>.
- Lowery, J. (2021). *A correlational study on the degree of forgiveness among divorced women who have experienced marital infidelity* (Doctoral dissertation, Neumann University).
- Malekzadeh Turkmani, P., Aminpour, M., Bakhtiari, S., Bahram Khalili, Gholamreza., & Davarnia, R (2017). Investigating the effectiveness of forgiveness-based intervention on marital dissatisfaction of women affected by husband's breach of contract. *Zanco Medical Sciences*, 19(60), 42-31. (Persian)

- Mohammadi tileh noii S, rahmani M A, ghorban shirudi S (2023). The effect of combined couple therapy based on acceptance, commitment-schema on Acceptance and Practice and Values in Divorce applicant couples. *QJCR*, 22 (85):6-18. doi: <https://doi.org/10.18502/qjcr.v21i81.9498>
- Moumen, A., Shafqat, A., Alraqad, T., Alshawarbeh, E. S., Saber, H., & Shafqat, R. (2024). Divorce prediction using machine learning algorithms in Ha'il region, KSA. *Scientific Reports*, 14(1), 38-50.
- Nahj al-Balagha. Written by Mohammad bin Hossein Sharif al-Razi, translated by Dashti (2015). Tehran: Amirul Mominin Publishing.
- Okçu, D., & Platin, U. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Sabır Değeri İle İlgili Algılarının Resim Yoluyla Değerlendirilmesi. *Batman Üniversitesi İslami İlimler Hakemli Dergisi*, 2(1), 102-113.
- Park, E., McCoy, T. P., Erasquin, 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.
- Purna, R. S., & Prawitasari, J. E. (2019). Trait Relations: Openness, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, Neuroticism with Teacher Emotion Regulation. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(9), 33-38. doi:10.30845/ijhss.v9n3p5
- Raisi. Masoud., Shahbazi. Masoud., Karaei Amin (2023). Comparison of the effectiveness of religion-based forgiveness education and fairness-oriented contextual therapy on improving self-esteem and empathy of betrayed women in Ahvaz city. *Behavioral science research*. 20 (2): 242-230. doi:10.52547/rbs.20.2.230
- Rey, L., & Extremera, N. (2016). Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive cognitive emotion regulation strategies as mediators. *Journal of Health Psychology*, 21(12), 2944-2954.
- Rusu, P. P., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2019). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(1), 359-376. <https://doi.org/10.1177/0265407517751664>
- Safarpour, M., Bakhshipour, B., & Abbasi, G. (2021). The Effectiveness of Forgiveness Therapy on Emotional Divorce of Betrayed Couple. *Family Counseling and Psychotherapy*, 10(2), 137-164.
- Şahan, B. (2021). Does forgiveness affect marital satisfaction?. *Spiritual Psychology and Counseling*, 6(3), 83-108. doi: 10.22034/FCP.2021.61952.
- Salas, C. E., Gross, J. J., & Turnbull, O. H. (2019). Using the process model to understand emotion regulation changes after brain injury. *Psychology & Neuroscience*, 12(4), 430-446.
- Sanaie Zaker, B., Alagheband, S (2008). Family and marriage measurement scales. Tehran: Basat. (Persian)
- Schnitker, S. A. (2013). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263-280. doi:10.1080/17439760.2012.697185
- Schnitker, S. A., Houlberg, B., Dyrness, W., & Redmond, N. (2017). The virtue of patience, spirituality, and suffering: Integrating lessons from positive psychology, psychology of religion, and Christian theology. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(3), 264-278. <https://doi.org/10.1037/rei0000099>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). Theories of personality. Cengage Learning.
- Seyhan, B. Y. (2015). Başa Çıkma Değeri Açısından Sabır Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (49), 127-146.
- Shakib, Z., & Jamali, S (2019). The use of religious teachings in preventing risky behaviors and enjoying a healthy lifestyle in teenagers. *New achievements in humanities studies*, 2(18), 37-26. (Persian)
- Shola, A. J. (2018). Influence of forgiveness as a tool in enhancing marital stability among married undergraduates of a Nigerian university. *IFE Psychologia: An International Journal*, 26(2), 44-51.
- Singh, K., & Saxena, G. (Eds.). (2023). *Religious and Spiritual Practices in India: A Positive Psychological Perspective*. Springer Nature.
- Somashekher, C. (2018). Work-family conflict among women employees in Bangalore city. *International Journal of Research in Sociology and Anthropology*, 4(1), 1-7.
- Suhron, M., Yusuf, A. H., Subarniati, R., Amir, F., & Zainiyah, Z. (2020). How does forgiveness therapy versus emotion-focused therapy reduce violent behavior schizophrenia post restrain at East Java, Indonesia. *International Journal of Public Health*, 9(4), 314-319. DOI: 10.11591/ijphs.v9i4.20538

- Thompson, A. E., Capesius, D., Kulibert, D., & Doyle, R. A. (2020). Understanding infidelity forgiveness: An application of implicit theories of relationships. *Journal of Relationships Research*, 11, 2-16.
- Warsah, I. (2020). Forgiveness viewed from positive psychology and Islam. *IGCJ: Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 108-121. doi: <https://doi.org/10.25217/igcj.v3i2.878>
- Waters, L. (2020). Using positive psychology interventions to strengthen family happiness: A family systems approach. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 645-652. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789704>
- Weiss, N. H., Kiefer, R., Goncharenko, S., Raudales, A. M., Forkus, S. R., Schick, M. R., & Contractor, A. A. (2022). Emotion regulation and substance use: a meta-analysis. *Drug and Alcohol Dependence*, 230, 1091-1113. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.109131>.
- Wisyaningrum, Sh., Epifani, I., & Edianti, A. (2020). Surviving marital relationship during the COVID-19 pandemic. *A Systematic Review on Marital Conflict*, 103-108.
- 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. <https://doi.org/10.1177/0081246316685074>
- Wubbolding, R. (2017). The three-fold legacy of William Glasser, MD. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 37(1), 17-21.
- Zare Boani, R (2012). The effectiveness of patience training on hope and psychological well-being in mothers of mentally retarded children. Master's thesis in psychology, Allameh Tabatabai University. (Persian) [doi.org/10.21859/ijpn-06035](https://doi.org/10.21859/ijpn-06035)

