

مقاله اصلی

طراحی الگوی مشاوره ی زوجین بر اساس مفهوم حلم در منابع اسلامی و تجارب زیسته زوج های موفق

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۰۲ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۱۶

خلاصه

مقدمه: بردباری یکی از مفاهیم متعالی است که در منابع اسلامی یافت می شود که معنای جامع تری از صبر و بردباری را شامل می شود و معانی مانند بردباری، صلح و آرامش را در بر می گیرد. هدف این پژوهش طراحی مدلی برای مشاوره زوجین بر اساس مفاهیم سازنده بردباری و با در نظر گرفتن تجربیات روزمره و زیسته زوج های موفق در رابطه با این مفهوم می باشد. این مدل در پژوهش زیر با اثربخشی آن بر سازگاری زناشویی که یکی از مهمترین متغیرهای توصیف کننده کیفیت زناشویی و وضعیت عمومی خانواده است، مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت. این پژوهش دارای دو مرحله است که مرحله اول یک مطالعه کیفی است که طی آن مفهوم مدارا از منابع اسلامی استخراج شده و همچنین مصاحبه با نمونه ای از زوج های موفق و الگوی مشاوره ای بر اساس آن طراحی شده است. مرحله دوم تحقیق کمی و از روش تحقیق نیمه تجربی و از طرح آزمایشی پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل برای سنجش اثربخشی مدل در ارتقای سازگاری زناشویی استفاده است.

کلمات کلیدی

حلم، سازگاری زناشویی، زوجین موفق، مدل مشاوره، منابع اسلامی
پی نوشت: این مطالعه فاقد تضاد منافع می باشد.

حبیب اله قاسمی^۱

کیومرث فرح بخش^{۲*}

محمود گودرزی^۳

^۱ دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

^۲ دانشیار، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

^۳ دانشیار، گروه مشاوره، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

Email: farahbakhsh@atu.ac.ir

مقدمه

امروزه خانواده بر اساس اصول و هنجارهای ویژه شکل می گیرد و حفظ و ارتقای روابط خانوادگی از ارزش بسیاری برخوردار است. به همین دلیل، در سالهای اخیر کوشش های بسیاری صورت گرفته تا ثبات و کیفیت روابط زناشویی را با استفاده از مفاهیمی چون سازگاری زناشویی، موفقیت، رضایت، ثبات، خوشبختی، توافق و مفاهیمی از این دست ارزیابی کنند. با وجود اهمیت مفاهیم ذکر شده، سازگاری زناشویی در ازدواج و یگانگی زن و مرد دارای نقش بیشتری می باشد. سازگاری زناشویی میتواند نشان دهنده میزان رضایت افراد از روابط زناشویی و یا ترکیبی از رضایت ناشی از دیگر عوامل مختص رابطه زناشویی باشد (۱).

مطالعات و تجارب بالینی نشان داده اند که زوجین مشکلات شدید و فراگیری را در هنگام برقراری و حفظ رابطه صمیمانه و سازگاری با یکدیگر تجربه مینمایند. از آنجایی که رابطه زناشویی یکی از پایدارترین روابط بین فردی است و تأثیر آن بر افراد بیش از هر رابطه دیگر است؛ کیفیت مثبت زناشویی و روابط زوجین سلامتی را به طور مستقیم و غیرمستقیم تحت تأثیر قرار میدهد.

سازگاری زناشویی بر کیفیت عملکرد والدینی، طول عمر، میزان سلامت، رضایت از زندگی، میزان احساس تنهایی، رشد و تربیت فرزندان، روابط اجتماعی و گرایش به انحرافات اجتماعی تأثیر دارد (۱). سازگاری زناشویی ضعیف اثر منفی بر کیفیت زندگی، تبعیت درمانی و کارکرد جنسی دارد.

وقتی سازگاری زناشویی زوجین کاهش یابد، احتمال بروز تعارض، سرخوردگی عاطفی و پرخاشگری بین آن ها افزایش پیدا می کند. متشنج شدن رابطه و آشفتگی های ایجاد شده موجب ناراحتی های جسمی و روانی می شود و سطح سلامت آنان کاهش پیدا می کند. در مقابل، وقتی زوج ها از سازگاری و رضایت زناشویی بالایی برخوردار باشند، به دلیل تبادلات سازنده و حمایت هایی که از

همدیگر دریافت می کنند، انتظار می رود که سلامت عمومی آنان افزایش یابد (۲).

خوشدل، حاجبی، ناصربخت و خان محمدی (۱۳۹۵) دریافتند هر چقدر زنان شاغل سازگاری بهتری با همسر خود داشته باشند، سلامت روان آنها نیز بهبود میابد. در همین راستا سازگاری زناشویی رابطهی منفی با اضطراب و افسردگی در زنان شاغل و خانه دار دارد (۳).

علاوه بر اثرات کیفیت سازگاری زناشویی بر سلامت زوجین، مشکلات خانوادگی و عدم سازگاری بین والدین اثرات مستقیمی بر فرزندان دارد (۴). براون^۱ (۲۰۱۴) در پژوهش خود بدین نتیجه دست یافت که رابطه ی معناداری بین سازگاری زناشویی والدین و رفتارهای اجتماعی فرزندان وجود دارد و ریشه ی رفتارهای اجتماعی کودک نشات گرفته از خانواده و روابط والدین با یکدیگر و روابط بین والدین و فرزندان است. در همین راستا پژوهش امیردور و سیف (۱۳۹۴) نشان دادند سازگاری زناشویی والدین با سازگاری اجتماعی فرزندان رابطه مثبت و معنی داری دارد. همچنین این متغیر با سلامت عمومی فرزندان (۵)، روابط و مهارت های اجتماعی در نوجوانان (طاهری، ۱۳۹۰) و احساس امنیت هیجانی و مهارت های ارتباطی در کودکان (۶) مرتبط است.

پژوهش ها نشان می دهد همسرانی که دچار اختلافات و ناسازگاری های زناشویی هستند، در زمینه ی مهارت های ارتباطی دچار نواقصی بوده اند و درگیر الگوهای ارتباطی بی حاصل هستند؛ به نقل از مهرابی زاده هنرمند و همکاران، (۱۳۸۹). اگر زوجین به طور مناسب مهارت های حل تعارض را کسب نکنند، تعارضات به طور کلامی و سپس به صورت رفتاری تداوم می یابد و تخریب تدریجی در سازگاری زوجین آغاز می شود (۷).

از طرفی با توجه به اینکه آنچه امروزه تحت عنوان مهارت های زندگی مشهور است، تنها حاصل کار پژوهش گران

¹ Brown

عصر حاضر نیست، بلکه بسیاری از این مهارت‌ها در لابه لای تعالیم الهی به خصوص در قرآن کریم و احادیث معصومین (علیهم السلام) بیان شده است. در همین جهت تلاش برای برقراری ارتباط مفید و موثر با دیگران که از فصول اساسی آموزش مهارت‌های زندگی است، به کرات در قرآن، نهج البلاغه، صحیفه سجاده و احادیث منقول از سایر معصومین (ع) مورد تاکید قرار گرفته است (۸). یکی از مهمترین این مهارت‌های تاکید شده حلم است که میتواند نقش موثری در کاهش ناسازگاری زناشویی و تبعات منفی ناشی از آن ایفا کند.

با علم به ظرفیت بالای نقش آفرینی موثر مشاوره زوجین مبتنی بر آموزش مهارت‌های برگرفته از حلم در منابع اسلامی و تجربیات زوج‌های موفق بهرهمند از این خصیصه، پژوهش حاضر می‌تواند به روانشناسان، مشاوران خانواده و زوج‌درمانگران در پیشگیری و حل و فصل مشکلات زناشویی که کیان خانواده را تهدید مینماید؛ کمک شایانی کند. نتایج حاصل از این پژوهش همچنین میتواند به خانواده‌ها و نهادهای تربیتی آگاهی‌های لازم جهت توجه بیشتر به نقش حلم در آموزش‌های ضروری زندگی مدد رساند، فلذا انجام چنین پژوهشی ضروری بنظر می‌رسد و این پژوهش با موضوع طراحی الگو مشاوره‌ی زوجین بر اساس مفهوم حلم در منابع اسلامی و تجارب زیسته زوج‌های موفق و بررسی اثر بخشی آن بر افزایش سازگاری زناشویی صورت خواهد پذیرفت.

تعریف سازگاری زناشویی

در تعریف سازگاری زناشویی توافق نظر وجود ندارد و علت این عدم توافق نیز عوامل اجتماعی، روان-شناختی، شخصیتی و جمعیت شناختی مختلفی است که با سازگاری زناشویی ارتباط دارد (۹).

بعضی تعاریف سازگاری را معادل رضایتمندی و یا نتیجه سازگاری را رضایتمندی طرفین از رابطه، اطلاق کرده‌اند:

برای مثال، الیس^۱ (به نقل از صادقی، ۱۳۸۰) در عبارتی سازگاری زناشویی را عموماً به عنوان «احساسات عینی خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط همسر، با در نظر گرفتن همه جنبه‌های زندگی زناشویی اش» تعریف می‌کند.

یافته‌های دیمکپا^۲ (۲۰۱۰) نشان داد که اصطلاح سازگاری زناشویی بر توانایی زوجین برای راضی و شاد شدن و کسب موفقیت در تعدادی از وظایف خاص مربوط به ازدواج اشاره دارد (به نقل از کرمانی مامازندی و همکاران، ۱۳۹۸).

ویسمن (۲۰۰۱) سازگاری زناشویی را به صورت زیر تعریف می‌کند "عوامل پیچیده‌ای همچون میزان تعارض و سهیم شدن در فعالیت‌ها که با خرسندی و موفقیت در زندگی زناشویی همراه باشد" (به نقل از قلی‌پور، ۱۳۹۸). در تعریف سین‌ها و ماکر جک^۳ (۱۹۹۰)، به نقل از احمدی، (۱۳۸۲) سازگاری زناشویی، به وضعیتی که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند، اطلاق شده و آن را دارای مولفه‌های علاقه متقابل، میزان مراقبت از همدیگر و پذیرش و تفاهم یکدیگر می‌داند. دیون و اسچوبل^۴ (۲۰۰۵)، سازگاری زناشویی را وضعیتی تعریف کرده‌اند که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس ناشی از خوشبختی و رضایت از همدیگر را دارند و فرآیندی است که در طول زندگی زن و شوهر بوجود می‌آید که لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مرادده‌ای است.

برخی ضمن تاکید بر مفهوم رضایتمندی، بر پویا بودن و ایستادن بودن مفهوم سازگاری تاکید دارند:

اسپانیر^۵ (۱۹۷۵) عقیده دارد که سازگاری زناشویی به عنوان یک پیوستار و تغییر در فرایند پیوستاری است. رضامندی زناشویی مفهومی ایستا و ثابت نیست و اکثر زوجین طی زندگی مشترک خود تغییرات جزئی را در میزان رضامندی

³ Sienna & Makrejeke

⁴ Dunn & Schewebel

⁵ Spanier, G. B.

¹ Elis

² Dimkapa, I.D.

از مجموع تعاریف ذکر شده، میتوان اینگونه برداشت کرد که سازگاری یک فرایند است که با توانایی حل مسئله، انطباق سلیقه ها، خودآگاهی، کنترل تکانه ها و تحمل فشارها حاصل می شود و نتیجه آن رضایتمندی زناشویی است.

مؤلفه های سازگاری زناشویی

سازگاری زناشویی از جمله ویژگیهایی است که برای سنجش میزان موفقیت یک ازدواج کاربرد دارد (فاریابی، زارعی محمودآبادی، ۱۳۹۴ که شامل چهار جنبه از عملکرد زوجها در زندگی مشترک شامل رضایت از زندگی زناشویی، تعهد به ازدواج، توافق و یک دلی در زندگی زناشویی، تجلی و ابراز عواطف و احساسها در درون زندگی زناشویی میشود. زوجهایی که با یکدیگر موافق اند از زندگی زناشویی خود نسبتاً رضایت دارند؛ از ویژگیهای شخصیتی شریک زندگی خود نیز ابراز رضایت میکنند؛ از مصاحبت با خانواده خود لذت میبرند؛ همراه با یکدیگر به حل مشکلات زندگی میپردازند و در نهایت از زندگی زناشویی و جنسی خود رضایتمندند (۱۰).

سازگاری زناشویی را دارای مؤلفه های رضایت دوتایی، توافق دوتایی، همبستگی دوتایی و بیان محبت آمیز میدانند. رضایت دونفری میزان شادمانی در روابط و همچنین فراوانی تعارضهای تجربه شده در رابطه را پوشش میدهد. توافق دو نفر میزان موافقتی است که زوجها درباره موضوعهای مهمی نظیر اداره کردن امور خانواده و اتخاذ تصمیمات مهم دارند. همبستگی دو نفر به این موضوع اشاره دارد که چند وقت یکبار زوجی همراه هم درگیر فعالیتهای مشترک میشوند و ابراز محبت نیز مربوط به این است که چند وقت یکبار زوجها به یکدیگر ابراز عشق و علاقه می کنند.

ناموران گرمی، و همکاران، (۱۳۹۶) ابعاد سازگاری زناشویی را در موارد زیر خلاصه می کنند:

مسئولیت پذیری

تجربه می کنند (۱۰). بنابراین زوجین همواره ناگزیرند خود را فعالانه با جنبه های گوناگون و تغییر پذیر فیزیکی، اجتماعی و روانی محیط خود سازگار کنند.

برخی با تاکید بر بعد فرایندی و تکاملی بودن و توانایی حل مسئله، مفهوم سازگاری زناشویی را تعریف کرده اند:

لی مسترز^۱ (۱۹۸۳)، به نقل از فینچام و برادباری، (۱۹۹۴) آن را به عنوان ظرفیت سازگاری و انطباق و توانایی حل مسئله مطرح کرده است. به عبارت دیگر سازگاری را به صورت عملیاتی، هم به عنوان فرایند رابطه زناشویی (چگونگی ارتباط و حل مسئله توسط زوجین) و هم نتیجه این فرایند (وضعیت فعلی ازدواج) تعریف می کند. سازگاری زناشویی یک فرایند است که در طول زندگی زوجین به وجود می آید. زیرا که لازمه آن انطباق سلیقه ها، شناخت صفات شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل گیری الگوهای مراوده ای است، هرچند که روزهای اول زندگی شایسته توجه جدی است. بنابراین سازگاری زناشویی فرایند تکاملی در بین زوجین است.

سازگاری زناشویی، هماهنگی و همدلی در وصول به اهداف مشترک زندگی بین زن و شوهر است که به احساس رضایت از زندگی با یکدیگر منتهی میشود. سازگاری زناشویی بین زن و شوهر به آنها اجازه میدهد تا از تعارضات اجتناب کنند و یا به شیوه ای مناسب آنها را حل کنند به طوری که هر دو از ازدواج و رابطه با یکدیگر احساس رضایت داشته باشند (زارعی، فرحبخش و اسماعیلی، ۱۳۹۰).

سازگاری شامل کنترل تکانه ها و تحمل فشارها و نتیجه کارکرد هوش هیجانی است که با ارتقای آن میتوان برای بسیاری از مشکلات نهفته زندگی پاسخهای مناسبی یافت (محمدپور، ۱۳۸۷).

شافر و شوبن^۲ معتقدند که سازگاری، تمایل ارگانیزم برای تغییر فعالیت خود در راستای انطباق با محیط است که در واقع، پاسخی به تغییرات محیط پیرامون است (به نقل از موسوی و همکاران، ۱۳۹۶).

² Shaffer and Shvbn

¹ Lee Masters

مسئولیت‌پذیری یکی از ابعاد سازگاری زناشویی در نظر گرفته شده و به معنای به عهده گرفتن مسئولیت زندگی زناشویی توسط زوجین است. این بعد، مؤلفه‌های تعهد و بهسازی زندگی توسط زوجها را در برمیگیرد و از نظر مفهومی یک مفهوم اصلی نسبتاً قوی در تبیین سازگاری زناشویی به حساب می‌آید. وفاداری و قابل اعتماد بودن از شاخص‌های تعهد و بهسازی رابطه همسری، تغییر دادن خود و کمک به تغییر همسر نیز به عنوان شاخصهای بهسازی زندگی به حساب می‌آیند.

تفاهم

تفاهم بین زوجها یکی دیگر از ابعاد سازگاری زناشویی در نظر گرفته شده که به معنای هم‌فهمی و رسیدن به توافق است. این بعد با مؤلفه‌های خود شامل ارزیابی واقع بینانه، پذیرش، همدلی، تصمیم‌گیری مشارکتی و توافق از نظر مفهومی یکی از ابعاد مهم و قوی برای توصیف و تبیین سازگاری زناشویی می‌باشد.

ساختار ارتباطی

یکی دیگر از ابعاد سازگاری زناشویی، ساختار ارتباطی زوجها یا الگوهای ارتباطی زوجین با هم است. این بعد با مؤلفه‌های خود شامل رابطه برابر، سلسله مراتب متعادل و حفظ مرزها، از نظر مفهومی یکی از ابعاد مهم و قوی برای توصیف و تبیین سازگاری زناشویی می‌باشد. در این راستا دو شاخص عدالت جنسیتی و عدم سلطه جوئی بر همسر مطرح است. مفاهیم جزئی دیگری شامل امر و نهی نکردن، کنترل

نکردن، محدود نکردن و رقابت نکردن با همسر نیز مطرح است. سلسله مراتب متعادل یکی دیگر از مؤلفه‌های نه چندان قوی و حفظ مرزها آخرین مؤلفه ساختار ارتباطی است. در این راستا دو شاخص حفظ مرزهای شخصی و حفظ مرزهای همسری مطرح شده است. در زمینه حفظ مرزهای همسری، تأکید بر مفاهیمی چون پیش هم نشستن، جبهه‌گیری نکردن با دیگران علیه همسر و حفظ محرمانگی مسائل مشترک است.

هدف پژوهش حاضر، طراحی الگوی مشاوره‌ی زوجین بر اساس مفهوم حلم در منابع اسلامی و تجارب زیسته زوج‌های موفق و بررسی اثر بخشی آن بر افزایش سازگاری زناشویی است. در این فصل و در مرحله اول، به تجزیه و تحلیل یافته‌هایی که از طریق تحلیل محتوای منابع اسلامی، و روایات مرتبط با مفهوم حلم، پرداخته شده است. مرحله دوم بررسی تجارب زیسته زوجین با سازگاری زناشویی بالا و تحلیل داده‌های کیفی در مرحله اول، با استفاده از رویکرد کولایزری (۱۱).

مرحله سوم روش دلفی کلاسیک که در آن داده‌های حاصل از دو مرحله قبل برای متخصصین مربوطه در چند مرحله ارسال و اصلاح و تا رسیدن به حدی از توافق، کار ادامه می‌یابد.

مرحله چهارم اجرای الگوی آماده شده حلم برای مشاوره به زوجین بر روی گروه آزمایش و مقایسه نتایج با گروه کنترل، ضمن اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون و بررسی اثر بخشی آن بر روی سازگاری زناشویی زوجین است.

۴-۱- مرحله اول: تحلیل محتوای آیات و روایات و سایر منابع اسلامی مرتبط با مفهوم حلم

جدول ۱. فهرست منابع مورد استفاده

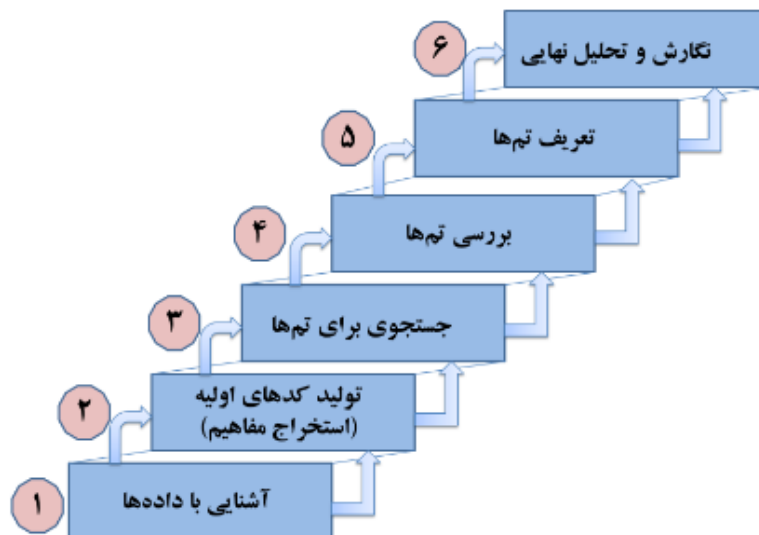
عنوان	نویسنده	سال
میزان الحکمه	محمدی ری شهری	۱۳۸۹.ش
مبحث صوتی حلم	محمد شجاعی	۱۳۷۹.ش
الخصال	ابن بابویه	۳۸۱.ق
بحارالانوار	مجلسی	۱۱۱۰.ق
غرر الحکم و دررالکلم	تمیمی آمدی	۵۵۰.ق

اصول کافی	کلینی	۳۲۹.ق
وسائل الشیعه	شیخ حر عاملی	۱۱۰۴.ق
تنبيه الخواطر	ورام	۶۰۵.ق
کنز العمال	مقی هندی	۹۷۵.ق
مفردات الفاظ قرآن	راغب اصفهانی	۴۲۵.ق

۴-۲. یافته های حاصل از بررسی متون اسلامی:

همچنانکه در بخش روش پژوهش توضیح داده شد، در این پژوهش از روش تحلیل مضمون یا تماتیک استفاده می گردد. پژوهش حاضر و براون و کلارک (۲۰۰۶) که در متون مختلف از پرکاربردترین روش های تحلیل تماتیک یا

تحلیل مضمون بوده است، استفاده می شود. در این روش براون و کلارک (۲۰۰۶) یک راهنمای شش مرحله ای ارائه می کنند که یک چارچوب بسیار مفید برای انجام این نوع تحلیل است (شکل ۱).



شکل ۱. چارچوب شش مرحله ای براون و کلارک (۲۰۰۶) برای انجام یک تحلیل موضوعی

مرحله اول: آشنایی با داده ها:

اولین گام در هر تحلیل کیفی، خواندن و بازخوانی متن است. پژوهشگر قبل از ادامه دادن باید با کل داده ها یا مجموعه داده های پژوهش (یعنی همه مصاحبه ها و هر داده دیگری که ممکن است استفاده شود) باید آشنا باشد. در این مرحله یادداشت برداری و یادداشت برداشت های اولیه مفید است. به عبارن دیگر این مرحله اولیه فرآیند تحلیل موضوعی است. این شامل رونویسی داده ها و آشنایی با آن است. محققان برای تشخیص مضامین اولیه و بخش های مهم، به

عمق محتوا می پردازند. سپس نقل قول هایی را انتخاب می کنند که داده ها را زنده می کند و به درستی دیدگاه ها و الگوهای متنوع مربوط به اهداف تحقیق را نشان می دهد. مرحله دوم: تولید کدهای اولیه (استخراج مفاهیم از عبارات معنایی):

این مرحله شامل بررسی دقیق داده ها، خواه از مصاحبه، گروه های متمرکز، یا محتوای بصری است. محققان الگوها، اصطلاحات یا عناصر بصری تکرار شونده را شناسایی کرده و آنها را به عنوان کلمات کلیدی تعیین می کنند. این

کلمات کلیدی تجربیات و ادراکات شرکت کنندگان را در بر می گیرد و مستقیماً از داده ها مشتق می شوند. در پژوهش حاضر، در جهت پرداختن به سؤالات تحقیقی خاص، داده ها با در نظر گرفتن این موضوع تجزیه و تحلیل شد - بنابراین پژوهش حاضر یک تحلیل مضمون نظری بود تا یک تحلیل استقرایی. با توجه به این موضوع، هر بخش از داده ها را که مربوط به سؤالات پژوهشی بود، کدگذاری شد. هر قسمت از متن را کدگذاری نشد بلکه قسمت هایی از متون که به سؤالات پژوهش می توانست پاسخ دهد کدگذاری انجام شد. با این حال، اگر تحلیل استقرایی بیشتری انجام داده شود، ممکن بود از کدگذاری خط به خط برای کدنویسی هر خط استفاده شود. در پژوهش حاضر از کدگذاری باز استفاده شده است. این بدان معناست که پژوهشگران کدهای از پیش تعیین شده ای ندا شتند، اما در طول فرآیند کدگذاری، کدها را توسعه و اصلاح کردند.

زمانی که مرحله اول را به پایان رسید، ایده های اولیه ای در مورد کدها در ذهن پژوهشگران ایجاد شد. این ایده ها بر اساس به سوال تحقیق، مورد بحث قرار داده شد و چند ایده اولیه در مورد کدها ایجاد شد. سپس پژوهشگر به کدنویسی رونوشت پرداخت. از طریق هر رونوشت کدگذاری هر بخش از متن را که به نظر می رسید مرتبط با سؤال تحقیق بود یا به طور خاص به آن پرداخته بود، کار شد. وقتی این کار به پایان رسید، کدها را با هم مقایسه شد، با چند نفر متخصص موضوعی و روش شناسی مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت و قبل از اینکه به بقیه رونوشت ها پرداخته شود، کدها استخراج شد، کدهای جدیدی تولید شد و گاهی اوقات کدهای موجود اصلاح شد. تمام فرایند کدگذاری نیز به صورت دستی انجام شد. در نهایت در جدول ۴-۲ عصاره کدهای اولیه استخراج شده (حدود ۱۶۰ کد) ارائه داده شده است.

جدول ۲. نتایج حال از بررسی متون اسلامی برای تولید کدهای اولیه (استخراج مفاهیم)

ردیف	عبارت معنایی	کد های اولیه
1	امام علی علیه السلام : بردباری، خصلتی ممتاز است	برجسته بودن خصلت حلم
2	امام علی علیه السلام : برای وقار آدمی همان بردباری بس است.	علامت وقار
3	امام علی علیه السلام : بردباری، مانعی در برابر آفتهاست .	نقش بازدارندگی حلم
4	امام علی علیه السلام : بردباری، رأس ریاست و سروری است	نقش حلم در بزرگی و سروری
5	امام علی علیه السلام در پاسخ به این پرسش که نیرومندترین آفریدگان کیست ؟ فرمود : بردبار	حلم شاخصه قدرت
6	امام علی علیه السلام : تو به ادب سنجیده می شوی؛ پس ادب را با بردباری آذین کن	لزوم حلم در کنار ادب
7	امام علی علیه السلام : زیبایی مرد، بردباری اوست .	نقش حلم در زیبایی شخصیت
8	امام علی علیه السلام : بردباری، پوزه بند نابخرد است	نقش حلم در پیشگیری از تنش های کلامی
10	— امام علی علیه السلام : عزتی سودمندتر از بردباری نیست .	حلم بالاترین عزت
	— امام علی علیه السلام : عزتی والاتر از بردباری نیست .	
11	امام علی علیه السلام : بردباری را فراگیرید که بردباری دوست و دستیار مؤمن است .	نقش حلم در سامان یافتن امور
12	امام علی علیه السلام : برای وقار آدمی همان بردباری بس است	اثر حلم در وقار
13	امام علی علیه السلام : بردباری و تحمّل را بیشتر از مردان شجاع، یاور خود یافتم .	نقش مثبت یاری گری حلم
14	امام علی علیه السلام : با حیاترین شما، بردبارترین شماست	حلم نشان بر حیا
15	امام علی علیه السلام : با زیاد شدن عقل بردباری زیاد می شود.	عقل بیشتر حلم بیشتر
16	امام علی علیه السلام : کمال دانش بردباری است.	حلم کمال دانش
17	پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : از بردباری است :	تمایل به کارهای نیک در اثر حلم

- رغبت به نیکی
(و این است آنچه برای خردمند با بردباریش حاصل شود)
18 ثمره حلم مدارا است.
نرم خویی. مدارا
- 19 خداوند انسان باحیای حلیم پاکدامن با مناعت را دوست دارد.
محبویت نزد خدا
- 20 وقتی که نزاع و خصومت بین دو نفر اتفاق افتد دو فرشته از آسمان فرود می آیند و به آن طرفی که سفیه است و حرفهای ناروا میزند میگویند گفتی و گفتی و تو خود به آنچه گفتی سزاواری و بزودی بکیفر خود خواهی رسید و به آن طرف حلیم و بردبار میگویند صبر کردی و حلم ورزیدی اگر این حالت خود را ادامه داده و تمام کنی خداوند تو را می آمرزد و اگر آن شخص حلیم بعدا پاسخ طرف را بدهد و حرفهایی همانند آن بگرداند آن دو فرشته با خشم بالا میروند.
توجه خدا
رسیدن به درجات عالی در اثر حلم
- 21 ای فرزند آدم مرا در هنگام غضبت یاد کن تا من تو را در هنگام غضبم یاد کنم.
22 پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از بردباری است :
- نزدیک شدن بردبار به درجات عالی
(و این است آنچه برای خردمند با بردباریش حاصل شود)
23 پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از بردباری است : ..
توانایی گذشت در اثر حلم
- گذشت
(و این است آنچه برای خردمند با بردباریش حاصل شود)
24 پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از بردباری است :
رسیدن به آرامش در اثر در اثر حلم
- آرامش و تأتیی
(و این است آنچه برای خردمند با بردباریش حاصل شود)
25 پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از بردباری است :
احسان و نیکی کردن در اثر حلم
- احسان و خاموشی
(و این است آنچه برای خردمند با بردباریش حاصل شود)
26 پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از بردباری است :
خاموشی و سکوت در اثر حلم
- خاموشی
(و این است آنچه برای خردمند با بردباریش حاصل شود)
27 امام علی علیه السلام: صلح و آشتی، میوه بردباری است .
نقش حلم در ایجاد صلح
- 28 امام علی علیه السلام: آن که در برابر دشمنش بردباری نشان دهد بر او پیروز شود .
نقش حلم در قدرت یافتن بر دشمن
- 29 امام علی علیه السلام: بردباری، آتش خشم را فرو می نشاند و تندی، شعله آن را فروزان می کند.
نقش حلم در فروکش کردن غضب
- 30 امام علی علیه السلام: نخستین عوضی که بردبار از این خصلت خود می گیرد، این است که مردم در برابر نادان به یاری او بر می خیزند .
نتیجه حلم در یاری گرفتن از مردم
- 31 امام علی علیه السلام: آن که در برابر تو، از بردباری مدد جوید، بر تو چیره شود و برتری یابد .
نقش حلم در برتری بر دیگران
- 32 بردباری لباس عالم است پس تو خود را از آن عریان مدار.
محافظت از آسیب ها
- 33 کسی که بردبار (خردمند) باشد، در کار خود کوتاهی نکند و در میان مردم با خوشنامی زندگی کند.
عدم افراط و تفریط
- 34 — امام علی علیه السلام: بردباری، نوری است که جوهره آن خرد است .
نقش عقل در رشد حلم

	— امام علی علیه السلام: بردباری، کمال خرد است .	
35	امام علی علیه السلام: بردباری و وقار دو همزادند که مولود بلند همتی هستند .	بلند همتی عامل حلیم بودن
36	امام علی علیه السلام: دانش، ریشه بردباری است ؛ [و] بردباری زیور دانش .	علم ریشه حلم
37	— پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: هیچ گاه چیزی به چیزی دیگر افزوده نشد که بهتر و زیننده تر از افزوده شدن بردباری به دانش باشد.	رابطه حلم و دانش
	— امام علی علیه السلام: دانش، تا با بردباری قرین نشود، هرگز به بار نشیند .	
	— امام باقر علیه السلام: بردباری، جامه دانشمند است؛ پس هرگز خود را از این جامه برهنه مساز .	
	— امام باقر علیه السلام: هرگز دو چیز با هم آمیخته نشدند که بهتر از آمیخته شدن دانش و بردباری باشند.	
	— پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: سوگند به آن که جانم در دست اوست، چیزی با چیزی جمع نشد که بهتر از جمع علم و حلم باشد .	
	— امام علی علیه السلام: آفت بردباری، خواری است	موارد خارج شدن از حد تعادل در حلم
	امام علی علیه السلام: آن جا که بردباری تباهی آورد، گذشت و عفو نشانگر ناتوانی است .	
	آفت بردباری سبکسری است.	سفاهت
	آفت بردباری حسادت است.	حسد
	دشمن بردباری حماقت است.	حماقت
	غضب کینه های نهفته را بر می انگیزد.	کینه جویی
	خشونت نقطه مقابل مدارا است.	رفتار و گفتار خشونت آمیز
38	امام علی علیه السلام: بردبار کسی است که برادران خود را تحمل کند .	تحمل برادران
39	امام علی علیه السلام: بردبار کسی است که سختی بردباری بر او گران نیاید .	ویژگی بردبار
40	امام علی علیه السلام: بردبار نیست کسی که چون ناتوان شود هجوم برد و چون قدرت یابد انتقام کشد ، بلکه بردبار کسی است که قدرت [انتقام] داشته باشد، اما گذشت کند و بردباری بر تمامی امور او غالب باشد .	بردباری در عین قدرت بر انتقام
41	امام باقر علیه السلام: بردبار نیست آن که از هیچ کس، در جایی که باید ترسید، نترسد.	تفاوت حلم و بی باکی
42	— امام صادق علیه السلام: ... بردباری پنج صورت دارد :	موقعیت های مختلف حلم
	— کسی که عزیز باشد و خوار شود	
	— یا درستکار باشد و تهمت زده شود	
	— یا به حق دعوت کند و به سبب آن تحقیر و توهین شود،	
	— یا بدون آن که گناهی کرده باشد آزار ببیند،	
	— یا خواهان حق شود، اما مردم با او مخالفت ورزند ؛	
	اگر حق هر یک از این پنج مورد را ادا کردی، بردبار هستی .	
43	پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: بردبار نیست آن که با کسی که چاره ای از معاشرت با او ندارد، به نیکی معاشرت نکند، تا این که خداوند برای او راه گریزی از معاشرت با وی فراهم آورد.	معاشرت در شرایط اجتناب ناپذیر نشان بر حلم

44	-امام علی علیه السلام:.....کمال بردباری به تحمل فراوان و فرو خوردن خشم.	فرو خوردن خشم و تحمل بهترین نوع حلم
	- امام علی علیه السلام: برترین بردباری، فرو خوردن خشم و خویشتنداری در هنگام توانایی [بر گرفتن انتقام] است.	
	- لقمان علیه السلام: بردبار، جز هنگام خشم شناخته نشود	
45	امام صادق علیه السلام: اگر بردبار نیستی، خود را به بردباری وادار.	تحلم
46	پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: گشاده رویی، زیور بردباری است.	خوشروی
47	پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: بردبارترین مردم کسی است که از مردمان نابخرد بگریزد.	پرهیز از تعامل با نادانان
48	هیچ حلمی مانند صبر نیست.	صبر
49	همانا بردبار کسی است که هرگاه آزار ببیند، شکیبایی کند و هرگاه ستم شود، درگذرد	بخشش
50	بردبار نیست آن که از هیچ کس، در جایی که باید ترسید، ترسد.	تقوا
51	بردبار کسی است که برادران خود را تحمل کند.	تحمل
52	بردبار کسی است که به خطاکار مهلت می دهد و در مجازات او عجله نمیکند.	امهال
53	انسان بردبار ناسزا نمی گوید.	عدم ناسزا گویی
54	همانا بردبار کسی است که وقتی آزاد ببیند صبر کند و اگر به او ظلم شود، گذشت کند.	گذشت
55	هیچ بردباری مانند تغافل نیست.	تغافل
56	انسان بردبار نباشد مگر آنگاه که با وقار باشد.	وقار
57	بردارترین انسان ها کسی است که از انسان های نادان بگریزد.	گریز از انسان های جاهل
58	ای فرزند ادم مرا در هنگام غضب یاد کند تا هنگام غضب تو را یاد کنم.	یاد خدا
59	هیچ بردباری مانند صبر و سکوت نیست.	سکوت
60	پرسیدند بردبارترین مردم کیست؟ فرمود: کسی که غضب نمی کند.	پیشگیری از موقعیت هایی که احتمال خشمگین شدن هست. (کفو غضب)

مرحله سوم: جستجوی کدها

سؤالات تحقیق کمک می کند. کلمات کلیدی نقش اساسی در کدنویسی دارند زیرا ستون فقرات تجزیه و تحلیل را تشکیل می دهند و به تبدیل داده های خام به واحدهای روشنگر و قابل مدیریت کمک می کنند. در این مرحله مجمع کدهای اولیه حور محوری تحت عنوان تم سازمان دهنده به شرح جدول ۳ شکل گرفت.

در مرحله سوم، کدگذاری، عبارات یا کلمات کوتاه که به عنوان کد شناخته می شوند، به بخش هایی از داده ها اختصاص داده می شوند که پیام، اهمیت یا موضوع اصلی داده ها را نشان می دهند. این مرحله داده های متنی پیچیده را با تبدیل آنها به شکل نظری ساده می کند و به شناسایی عناصر مرتبط با

جدول ۳. نتایج کد گذاری در مرحله بررسی و توسعه تم‌ها و تشکیل تم‌های سازمان دهنده

تم‌های سازمان دهنده	تم‌های پایه
نتایج و آثار	حلم شاخصه قدرت و توفیق بر دشمن لزوم حلم در کنار ادب و متانت و وقار نقش حلم در زیبایی شخصیت نقش حلم در پیشگیری از تنش‌های کلامی حلم بالاترین عزت نقش حلم در سامان یافتن امور نقش مثبت یاری‌گری حلم عقل بیشتر حلم بیشتر حلم کمال دانش احسان و نیکی کردن در اثر حلم نرم‌خویی و مدارا محبوبیت نزد خدا و توجه به خدا آمرزش گناهان رسیدن به درجات عالی در اثر حلم توانایی گذشت در اثر حلم رسیدن به صلح و آرامش در اثر در اثر حلم خاموشی و سکوت در اثر حلم نقش حلم در فروکش کردن غضب نتیجه حلم در یاری گرفتن از مردم نقش حلم در برتری بر دیگران محافظت از آسیب‌ها عدم افراط و تفریط نقش عقل در رشد حلم بلند همتی عامل حلیم بودن علم ریشه حلم

نتایج کد گذاری در مرحله بررسی و توسعه تم ها و تشکیل تم های سازمان دهنده

تم های سازمان دهنده	تم های پایه
ریشه حلم	نقش عقل در رشد حلم بلند همتی عامل حلیم بودن علم ریشه حلم
تعامل حلم و دانش	رابطه حلم و دانش
افت حلم	افراط و تفریط سفاهت حسد
موانع حلم	حماقت کینه جوایی رفتار و گفتار خشونت آمیز
مصادیق حلم	تحمل و بردباری چشم پوشی از انتقام در عین قدرت تفاوت حلم و بی باکی موقعیت های مختلف حلم معاشرت در شرایط اجتناب ناپذیر
تعریف عملیاتی	فرو خوردن خشم تحلم خوشرویی پرهیز از تعامل با نادانان صبر بخشش تقوا تحمل امهال عدم ناسزا گویی گذشت تغافل وقار یاد خدا سکوت

که در این مرحله با ترکیب و تلفیق کدهای همبود و هم معنی و هم راستا، کدهای نهایی انتخاب و در شرح جدول ارائه شد.

مرحله چهارم: بررسی و توسعه تم ها بر اساس تم فراگیر

جدول فوق کد گذاری عبارات و مفاهیم مهم موجود در روایات و احادیث مرتبط با حلم را نشان میدهد. داده های حاصل در ۷ تم سازمان دهنده نتایج و آثار، ریشه حلم، متغیرهای همسو با حلم، افات حلم، منافع حلم و تعریف عملیاتی و مصادیق و روش ها شکل گرفت. لازم به ذکر است

توسعه مضمون شامل سازماندهی کدها در گروه‌های معنادار برای شناسایی الگوها و روابط است و در نتیجه بینش‌هایی را در مورد سؤال تحقیق ارائه می‌دهد. در این مرحله محقق با ایجاد مضامین از تحلیل دقیق کدها و مقوله‌ها به تفسیری انتزاعی تر گذر می‌کند. این مضامین فراتر از عناصر تکرار شونده هستند زیرا معانی الگوپردازی شده‌ای را در بر می‌گیرند که پرسش‌ها و داده‌های تحقیق را به هم مرتبط می‌کند. در این مرحله تم‌های سازمان دهنده در سه تم فراگیر

راهکارهای انگیزشی، شناختی و رفتاری تقسیم می‌شوند. راهکارهای انگیزشی به سه کد محوری توجه دادن به نقش و اهمیت حلم و توجه به نتایج و فواید حلم ورزی و راهکارهای شناختی به سه سازمان دهنده در ریشه‌های حلم، آفات و موانع حلم و متغیرهای همسو با حلم و راهکارهای رفتاری در دو کد محوری مصادیق و تعاریف عملیاتی حلم و روش‌های عملی کسب حلم دارند.

جدول ۴. نتایج کد گذاری در مرحله بررسی و توسعه تم‌ها و تشکیل تم‌های فراگیر

کدهای فراگیر	تم‌های سازمان دهنده	تم‌های پایه
راهکارهای انگیزشی	نتایج و آثار	حلم شاخصه قدرت و توفیق بر دشمن لزوم حلم در کنار ادب و متانت و وقار نقش حلم در زیبایی شخصیت نقش حلم در پیشگیری از تنش‌های کلامی حلم بالاترین عزت نقش حلم در سامان یافتن امور نقش مثبت یاری گری حلم عقل بیشتر حلم بیشتر حلم کمال دانش احسان و نیکی کردن در اثر حلم نرم خویی و مدارا محبوبیت نزد خدا و توجه به خدا آمرزش گناهان رسیدن به درجات عالی در اثر حلم توانایی گذشت در اثر حلم رسیدن به صلح و آرامش در اثر حلم خاموشی و سکوت در اثر حلم نقش حلم در فروکش کردن غضب نتیجه حلم در یاری گرفتن از مردم نقش حلم در برتری بر دیگران محافظت از آسیب‌ها عدم افراط و تفریط نقش عقل در رشد حلم بلند همتی عامل حلیم بودن علم ریشه حلم

ادامه جدول ۴. نتایج کد گذاری در مرحله بررسی و توسعه تم ها و تشکیل تم های فراگیر

کدهای فراگیر	تم های سازمان دهنده	تم های پایه
راهکار های شناختی	ریشه حلم	نقش عقل در رشد حلم بلند همتی عامل حلیم بودن علم ریشه حلم رابطه حلم و دانش افراط و تفریط سفاهت حسد حماقت کینه جویی رفتار و گفتار خشونت آمیز تحمل و بردباری چشم پوشی از انتقام در عین قدرت تفاوت حلم و بی باکی موقعیت های مختلف حلم معاشرت در شرایط اجتناب ناپذیر
راهکارهای رفتاری	مصادیق حلم	فرو خوردن خشم تحلم خوشرویی پرهیز از تعامل با نادانان صبر بخشش تقوا تحمل امهال عدم ناسزا گویی گذشت تغافل وقار یاد خدا سکوت
	تعریف عملیاتی	
	موانع حلم	

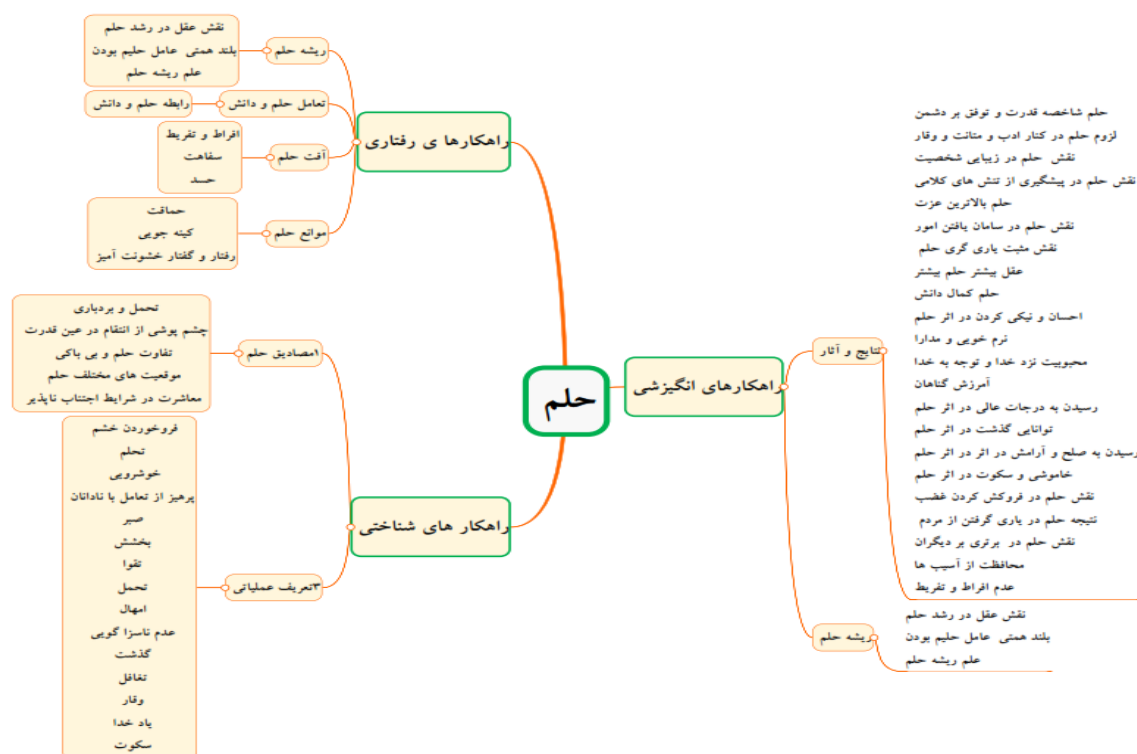
مرحله پنجم: مفهوم سازی از طریق تفسیر کلمات کلیدی،

کدها و مضامین

این مرحله، مفهوم سازی، شامل درک و تعریف مفاهیم برآمده از داده ها است. محققان الگوهای اجتماعی را شناسایی کرده و آنها را در تعاریفی که با تحقیقات آنها همسو

باشد، اصلاح می‌کنند. آنها از ابزارهایی مانند نمودارها یا مدل‌ها برای درک روابط بین این مفاهیم استفاده می‌کنند. کیفیت این تعاریف بر اساس وضوح، دقت، قابلیت اطمینان، کاربرد و سهم آنها در تئوری و عمل ارزیابی می‌شود. بر اساس نتایج به دست آمده از پژوهش راهکارهای مدیریت خشم بر اساس رویکرد اسلامی و منتج از تحلیل منابع اسلامی را می‌توان در سه حوزه انگیزشی، شناختی و رفتاری شکل گرفت.

مرحله ششم: ارائه مدل مفهومی
مرحله نهایی در تحلیل موضوعی، توسعه یک مدل مفهومی است. این فرآیند شامل ایجاد یک نمایش منحصر به فرد از داده‌ها است و اغلب توسط نظریه‌های موجود هدایت می‌شود. این مدل برای پاسخ به سؤالات تحقیق و تأکید بر سهم مطالعه در دانش است. این مرحله نشان دهنده نقطه اوج تجزیه و تحلیل است. تمام یافته‌ها و بینش‌های به دست آمده از داده‌ها را در بر می‌گیرد.



شکل ۲) مدل مفهومی حلم از نظر متون اسلامی

یافته‌های حاصل از تجارب زیسته:

بررسی تجارب زیسته زوجین موفق در رابطه با راهکارهای کسب و پیاده سازی حلم در زندگی مشترک است، که در این راستا، پنج زوج از میان زوجین موفق که نمره بالایی در

شاخص سازگاری زناشویی گزارش کرده اند جهت انجام مصاحبه عمیق و احصای تجارب زیسته زوجین موفق به شیوه در دسترس انتخاب شدند.

جدول ۲. مشخصات زوجین

ردیف	سالهای زندگی مشترک	سن آقا	سن خانم	تحصیلات آقا	تحصیلات خانم
۱	۵	۳۰	۲۶	کارشناسی	کارشناسی
۲	۸	۲۸	۲۱	دانشجوی دکتری	کارشناسی

۳	۶	۳۵	۳۲	کارشناسی ارشد	کارشناسی ارشد
۴	۱۰	۴۳	۳۳	دکتری	دکتری
۵	۱۳	۴۲	۳۸	دیپلم	دیپلم

(۱) آشنایی با کدها و تشکیل تم پایه:
در این مرحله کدهای و مفاهیم پایه ۱ مصاحبه با دقت و
چندین بار مطالعه مصاحبه ها استخراج شد و تم های پایه و
مرحله استخراج شد.

جدول ۸. نتایج مصاحبه با زوجین و کدگذاری تجارب زیسته

ردیف	مفاهیم پایه	تم پایه
1	زمانی که بحث طولانی می شود با یک وقفه با نوشیدنی یا خوردنی از حرارت بحث کم می کنم.	ایجاد وقفه در بحث با خوردن یا نوشیدن
2	در موقع رنجش همسر حتی اگر حق با او نیست با همدلی و تایید از التهاب کم می کنم	کم کردن التهاب بحث با همدلی
3	هنگام اختلاف، با خودم فکر می کنم کدام خواسته همسر را برطرف کنم، حالش خوب می شود و بحث خاتمه می یابد.	توجه به خواسته های فرد مقابل در بحث و اختلاف
4	به بهانه خرید بحث را متوقف می کنم تا در بیرون منزل با پیاده روی کمی آرامش به ذهن همسر برگردد	متوقف کردن بحث و ایجاد آرامش با رفتن به پیاده روی
5	با تغییر صدا و رفتن در نقش یک کودک نشاط و تفنن را وارد بحث و تحلیل میکنم تا آرامش ایجاد شود	مهار شدت اختلاف و ناراحتی با استفاده از شوخی
6	موقعی که احتمال رنجش هست با شوخی کردن بحث را تغییر می دهم	تغییر فضای فکری با شوخی کردن
7	در هنگام ناراحتی و احتمال بروز بحث و مشاجره همسر را بغل می کنم تا حال و هوای منفی ذهنش عوض شود	در آغوش کشیدن فرد مقابل در هنگام ناراحتی
8	در هنگام ناراحتی همسر دستش را در دستانم می گیرم	گرفتن دست (لمس فرد مقابل) برای آرام کردن در ناراحتی
9	یک گروه تشکیل دادیم که در فضای مجازی خواسته های خودمون را بگیریم و بعد ۲۴ ساعت جواب بدیم.	تشکیل گروه برای بیان خواسته ها
10	در گروهی که تشکیل دادیم (در فضای مجازی برای بیان خواسته ها) پیام ها را بعد از ۲۴ ساعت جواب میدهم.	عجله نکردن و صبر تا فروکش کردن خشم
11	مواردی را که گمان می کنیم می تواند منجر به تنش شود، بجای مطرح کردن به صورت شفاهی، کتبا برای یکدیگر می نویسیم.	استفاده از روش کتبی به جای بیان شفاهی
12	مواردی را که گمان می کنیم می تواند منجر به تنش شود، بجای مطرح کردن به صورت شفاهی، با استفاده از برچسب های رنگی که شدت ناراحتی را نشان میدهد به یکدیگر اطلاع میدهم.	خلاقیت و استفاده از برچسب های رنگی در بیان ناراحتی ها
13	قرار شد هر کسی که بحث را شروع کرد یک جایزه تحت عنوان جریمه برای فرد مقابل تهیه کند	تعیین جریمه با مایه طنز

14	قرار شد در مقابل هر ۱۰ دقیقه بحث هر دو طرف یک جایزه برای هم تهیه کنند. قرار گذاشته ایم، هر کس از طرفین که خطای مشخصی را دوباره تکرار کرد، باید برای طرف مقابل هدیه تهیه کند.	تعیین جایزه با مایه طنز
15	طبق قراری که از قبل با یکدیگر داریم، در هنگام اختلاف و ناراحتی گذشته را مرور نمی کنیم.	به تعویق انداختن بحث جهت کسب آرامش و عدم واکنش های هیجانی
16	به جای توجه بر مشکل، تمرکز و تأکید بر پیدا کردن راه حل داریم.	تمرکز بر پیدا کردن راه حل بجای مشکل
17	از شرح مطالب بصورت متن که لحن گوینده واضح نیست و ممکن است منجر به سوء تفاهم شود، پرهیز میکنیم.	جلوگیری از ایجاد سوء تفاهم
18	از توییح و سرزنش طرف مقابل در زمان تحلیل پرهیز می کنیم	پرهیز از توییح و سرزنش
19	از برجسب زدن و توهین به یکدیگر پرهیز می کنیم.	پرهیز از برجسب زدن
20	با مهمانی دادن و مهمانی رفتن با افراد با نشاط و امیدوار و متدین در بالا برن سطح آرامش و امید خودمان موثر هستیم.	تعامل با افراد آرام و غیر عصبی
21	در مواقعی که نیاز زیاد به تحلیل و گفتن یک مطلب هست مطالبمان را واضح می گوئیم تا همسر از نیت اصلی طرف مقابل مطلع شود.	بیان واضح و صریح
22	در هر ماه به فراخور فصل مسافرت های کوتاه معنوی و... داریم.	سفر
23	وقتی احساس می کنیم دچار روزمرگی شده ایم و حوصله مان سررفته یک برنامه تفریحی تدارک می بینیم که از آن حال و هوا بیرون بیاییم (به تجربه دریافتیم روزمرگی باعث کم حوصله شدن و در نتیجه باعث بروز عصبانیت بخاطر مسائل ریز می شود)	تفریح
24	با هم نشینی با افراد صبور آرامش را بر قلب خود القا کردم.	تعامل با افراد حلیم
25	ذکر و تلاوت قرآن جهت کسب آرامش	توسل به معنویان
26	با ورزش کسب آرامش می کنم.	ورزش
27	سعی می کنیم غذاهای مناسب با طبع و مزاجمان را بخوریم.	تغذیه مناسب
28	در زمینه کسب مهارت های ارتباط با همسر، مطالعه مستمر دارم	مطالعه در زمینه مهارت های زناشویی و ارتباطی
29	کلیپ های آرامش بخش و مثبت اندیشی نگاه می کنم.	آموزش و مطالعه در راستای کسب مهارت
30	مطالعه و مرور و یادآوری زندگی بزرگان و سختی های آن ها در زندگی برایم آرامش بخش است.	مطالعه تجارب موفق بزرگان در زندگی و گذشت و..
31	سعی می کنیم مسایل کوچک و کم اهمیت را نادیده بگیریم و فراموش کنیم.	تفکیک مسایل مهم از غیر مهم
32	وقتی از موضوعی ناراحت هستم، قبل از مطرح کردن آن، همیشه سعی می کنم بین اینکه حال همسرم بد شود و بین ما ناراحتی بوجود آید، و اینکه من به خواسته خود برسم و موضوعی که ناراحتم کرده را بیان کنم، سبک سنگین کنم و بخاطر خواسته های بعضاً کوچک خودم، همسر را ناراحت نکنم و حال دونفره مان را خراب نکنم، پس بی خیال موضوع می شوم.	به جای عجله در ابراز خشم، محاسبه سود و زیان

33	با ترسیم آینده و موقعیت فرزندان از منظر بالا و گذشت پدرانه (مادرانه) به موضوع نگاه می کنم.	توجه به نقش والد به جای همسر
34	توجه به اثرات متافیزیکی در ایجاد ناراحتی و اختلاف با مرور اثرات و نقش شیاطین در ایجاد اختلاف بین افراد، از القائات منفی آنها و شدت یافتن اختلاف کم می کنیم..	توجه به نقش عوامل متافیزیک
35	با حس خوش گذشت و مرور این مطلب که گذشت از بزرگان است، سعی می کنم، زود تر از فرد مقابل کوتاه بیایم. سعی بر گذشت کردن با توجه به اثرات مثبت گذشت سعی می کنم در ناراحتی و قهر نفر اول باشم که دوباره رابطه را برقرار می کند. (با مرور این مطلب که این رفتار نشان بر بزرگواری و مورد پسند خداوند است)	توجه به آثار مثبت گذشت
36	تصور نتایج منفی خشم	توجه به آثار منفی خشم
37	مواجهه با واقعیت مرگ در کنترل خود	یاد مرگ
38	با مرور کوتاه و فانی بودن این دنیا و بقای آخرت، به خودم آرامش میدهم و از ناراحت شدنم برای مسائل کوچک جلوگیری می کنم.	تمرکز بر نگاه با فانی دنیا و بقای آخرت

۲) مرحله دوم تم های پایه استخراج شده بر اساس مفاهیم اولیه بر اساس تم های سازمان دهنده، سازماندهی و طبق جدول ۹ گزارش شد. در این مرحله

جدول ۹. تم های سازمان دهنده و کدهای پایه متناظر با آن بر اساس مصاحبه ها و تجارب زیسته زوجین

تم های پایه	تم سامان دهنده
ایجاد وقفه در بحث با خوردن یا نوشیدن کم کردن التهاب بحث با همدلی توجه به خواسته های فرد مقابل آرام شدن با ورزش	مدیریت خشم
استفاده از شوخی برای مهار شدت اختلاف و ناراحتی تغییر فضای فکری با شوخی کردن در آغوش کشیدن فرد مقابل در هنگام ناراحتی لمس کردن برای آرام کردن در ناراحتی تشکیل گروه برای بیان خواسته ها صبر و تحمل استفاده از نوشته برای بیان احساسات استفاده از ابزارهای فانتزی در بیان ناراحتی ها	مهارت های فردی
تعیین جریمه با مایه طنز تعیین جایزه با مایه طنز به تعویق انداختن و عدم واکنش های هیجانی	خلاقیت در کنترل خشم
	قرارداد های دونفره

مهارت مذاکره	راه حل مسئله محور
	رفع سوء تفاهم
	پرهیز از توییح و سرزنش
	پرهیز از برچسب زدن
	تعامل با افراد مثبت
	شفافیت در گفتار و بیان
	داتن مدیریت و برنامه‌های کاربردی سفر
	تفریح
	تعامل با افراد حلیم
	استفاده از اذکار معنوی
	ورزش
	رعایت اصول تغذیه

ادامه جدول ۴-۶) تم‌های سازمان دهنده و کدهای پایه متناظر با آن بر اساس مصاحبه‌ها و تجارب زیسته زوجین

تم سامان دهنده	تم‌های پایه
مطالعه و کسب دانش	مهارت‌های زناشویی و ارتباطی
	کسب مهارت زندگی
	تجارب موفق بزرگان در زندگی و گذشت و..
افزایش جنبه‌های مثبت زندگی با مهارت	تفکیک مسایل مهم از غیر مهم
حل مساله	به جای عجله در ابراز خشم، محاسبه سود و زیان
	توجه به نقش والد به جای همسر
پیشگری از مسیر تفکر با آموزه‌های معنوی	توجه به نقش عوامل متافیزیک
	یادآوری فواید دفع خشم
	یادآوری سوءخشم
	یاد مرگ
	تفکر در مورد فانی بودن دنیا و بقای آخرت

نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین ماوره زوجی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی و بر اساس تجربیات زیسته زوج‌های موفق و تاثیر آن بر سازگاری زناشویی زوجین انجام شد. در کل نتایج نشان داد که جلسات و محتوای جلسات گروهی مشاوره بر اساس حلم از دو جنبه رفتاری و شاخص‌های ذهنی و نگرشی تشکیل می‌گردد و هرکدام از این ابعاد نیز مشتمل بر چند تم سازمان دهنده می‌باشد. همچنین در کل

نتایج نشان داد که رویکرد زراحی شده بر سازگاری زناشویی تاثیر مثبت دارد.

نتایج این پژوهش با نتایج احمدی و همکاران (۱۴۰۳) و نیز پژوهش زارع میرک ابادی و همکاران (۱۴۰۲) که نشان دادند که آموزش مبتنی بر رویکرد اسلامی با ایجاد رابطه ایمن، حمایتی و همدلانه، آموزش مفهوم بخشش، توجه به پیامدهای مثبت صبر و شکیبایی و شناسایی قابلیت‌ها و استعدادهای ذاتی زوجین در رسیدن به شادکامی، روشی

کارآمد برای سازگاری زناشویی و تاب آوری زوج ها است. جوشانلو (۲۰۲۱) در مطالعه خود در زمینه دینداری و رضایت از زندگی در یافت که رابطه بین دینداری و رضایت از زندگی در سطح فردی اتفاق می افتد. پلوف و ترمبلی (۲۰۱۷) دریافتند که دینداری و درآمد بر رضایت از زندگی شخصی در سطح فردی تأثیر می گذارد. کوهن و همکاران (۲۰۰۵) تأثیر دینداری بر رضایت از زندگی را از طریق دو بعد دینداری یعنی دینداری درونی و بیرونی شناسایی کرد. برای رضایت از زندگی، رابطه بین این دو بعد مثبت است. علاوه بر این، فرد، شهبابی و زردخانه (۲۰۱۳) یک رابطه گسترده و پویا بین دینداری و رضایت از زندگی کشف کردند. در این صورت دینداری بر رضایت از زندگی در سطح فردی تأثیر عاطفی دارد. به گفته فرد و همکاران (۲۰۱۳)، دینداری بر جنبه ای از رضایت از زندگی از جمله لذت اجتماعی و رضایت زناشویی تأثیر می گذارد. برخی از یافته های تحقیق از رابطه مثبت کلی بین دینداری و رضایت از زندگی حمایت می کنند. با این حال، یافتن مطالعه ای که به طور دقیق انواع مختلف ادبیات موجود را از رابطه و تأثیر دینداری بر رضایت از زندگی ترسیم کند، دشوار است.

عبدالخالک و لستر (۲۰۱۷) تأکید کردند که دینداری به نظامی از باورهای شخصی، ارزش ها و اعمال مختلف مذهبی اشاره دارد. مردم به یک سیستم اعتقادی به عنوان مرجعی برای زندگی بهتر نیاز دارند. این امر ناشی از فرآیند تعالی یا نهادینه شدن رسمی و غیررسمی دگرترین دینی است. این امر مستلزم درک قوی از تجربه، جنبه های ذهنی و قدردانی فردی از نظام اعتقادی است که پذیرفته شده و به آن اعتقاد راسخ دارد. این نوع فرآیند تعالی به یک پدیده روانی تبدیل می شود. علاوه بر این، آیداگودا و اوپاتا (۲۰۱۷) شناسایی کردند که دینداری دارای ابعادی

مانند جهت گیری، مجموعه رفتاری و سبک زندگی است که توسط هر جامعه ای مهم تلقی می شود و از نظر اجتماعی یا شخصی پذیرفته شده است. بدین ترتیب ابعاد جهت گیری، مجموعه رفتاری و سبک زندگی به عنوان مؤلفه های دینداری شناخته می شوند.

در توضیح این یافته باید گفت از آنجایی که به بررسی رضایت زوجین، میزان شادی در روابط و نیز فراوانی تعارضات تجربه شده در رابطه می پردازد، به دو نکته اشاره می شود. نظام خانواده درمانی سیستمی از یک سو با ارائه تکالیف عملی در جلسات و از سوی دیگر با آموزش روش های موثر برای حل تعارضات زناشویی زمینه را برای افزایش سازگاری زناشویی فراهم می کند و موجب تقویت زیرگروه زناشویی می شود. دو وظیفه مهم زیرگروه زناشویی که در رویکرد سیستمی بیان می شود، ارضای نیازهای یکدیگر (زن و شوهر) و حمایت روانی و اجتماعی از یکدیگر است. در صورت کوتاهی در انجام هر یک از این وظایف، زمینه اختلاف و ناسازگاری زناشویی افزایش می یابد. بنابراین با دادن تکلیف به زوجین در مورد توجه به یکدیگر و رفع نیازهای متقابل، رضایت در روابط زناشویی فراهم می شود. همچنین در مواردی وظیفه دوم یعنی حمایت روانی - اجتماعی اهمیت پیدا می کند که به مفهوم مرز نیز مربوط می شود. در نتیجه حمایت زن و شوهر (زیرگروه زناشویی) از یکدیگر در مقابل زیرگروه های دیگر باعث افزایش رضایت و در نتیجه افزایش سازگاری زناشویی می شود. در این تحقیق به زوجین کمک شد تا تعارضات موجود را آشکار کنند و امکان حل تعارضاتی که باعث تعارض می شوند را برای آنها فراهم کنند و روش صحیح حل تعارض را در عمل بیاموزند و به کار گیرند.

References

1. Ahmadi, N., yoosefi, N., beshlideh, K. The effectiveness of the counseling model based on the Islamic teachings of patience and forgiveness on reducing marital conflicts. *Journal of Lifestyle*, 2023; 9(1): 71-89.

2. Hashemi, R., Abdi, H. Conceptual model of Hilm based on Islamic sources with emphasis on anger control. *Cultural Psychology*, 2024; 7(2): 185-214. doi: 10.30487/jcp.2024.392972.1565
3. Maleki Babhoveizi, Zeinab, abooui, mohammadreza, atemadifard, azam. Components of patience and forbearance from the perspective of the Holy Quran and the narrations of the Infallibles (PBUH). *Quarterly Ethical Research (Association for Islamic Thought)*, 2021; 285-308.
4. rabani, R. Ethical Virtue of Patience in Nahj al-Balāghah. *Quarterly Scientific Journal of Applied Ethics Studies*, 2015; 11(39): 37-65.
5. Maryam Nassaj. A Semantic Study of the Term "Patience" in Nahj ol-Balāghah, *Journal of Research on Islamic Education and Training*. 2022; 3(1), 7-28.
6. Abedini, Mohammad (1402). Development of a couple therapy package based on Islamic teachings and its impact on marital satisfaction of couples, Whisper of Peace Counseling Center, Isfahan, Eighth National Conference on Modern Research in the Field of Humanities and Social Studies of Iran, Tehran, Iran. (In persian)
7. 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*, 2024; 19(66): 339-361.
8. Zare Mirkabad, A., Ghorban Jahromi, R., Khademi Ashkzari, M., Sheivandi Cholicheh, K. Codifying a Training Package of Islamic Happiness: Evaluating Its Efficacy on the Marital Adjustment and Resilience in the Couples with Marital Conflict. *Journal of Applied Psychological Research*, 2024; 14(4): 1-19. doi: 10.22059/japr.2023.335064.644111
9. Joshanloo, M.(2021). 'Within-person relationship between religiosity and life satisfaction: A 20-year study', *Personality and Individual Differences* 179(April), 110933.
10. Plouffe, R.A. & Tremblay, P.F.(2017). 'The relationship between income and life satisfaction: Does religiosity play a role?', *Personality and Individual Differences* 109, 67–71.
11. Cohen, A.B., Pierce, J.D., Chambers, J., Meade, R., Gorfine, B.J. & Koenig, H.G.(2005). 'Intrinsic and extrinsic religiosity, belief in the afterlife, death anxiety, and life satisfaction in young Catholics and Protestants', *Journal of Research in Personality* 39(3), 307–324.
12. Fard, M.K., Shahabi, R. & Zardkhaneh, S.A.(2013). 'Religiosity and marital satisfaction', *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 82, 307–311.
13. Abdel-Khalek, A.M. & Lester, D., (2017), 'The association between religiosity, generalized self-efficacy, mental health, and happiness in Arab college students', *Personality and Individual Differences* 109, 12–16.
14. Iddagoda, Y.A. & Opatha, H.H.D.N.P., (2017), 'Religiosity: Towards a conceptualization and an operationalization', *Sri Lankan Journal of Human Resource Management* 7(1), 59.

Original Article

Designing a counseling model for couples based on the concept of modesty in Islamic sources and the lived experiences of successful couples

Received: 22/11/2024 - Accepted: 05/01/2025

Ghasemi, Habibollah¹
Kiumars Farahbakhsh^{2*}
Mahmoud Goudarzi³

¹ PhD student in Counseling,
Department of Psychology, Sanandaj
Branch, Islamic Azad University,
Sanandaj, Iran.

² Associate Professor, Counseling
Department, Allameh Tabatabai
University, Tehran, Iran.

³ Associate Professor, Counseling
Department, Sanandaj Branch, Islamic
Azad University, Sanandaj, Iran.

Email:
farahbakhsh@atu.ac.ir

Abstract

Introduction: Forbearance is one of the transcendental concepts found in Islamic sources, which includes a more comprehensive meaning of patience and tolerance, and includes meanings such as tolerance, peace, and tranquility. The purpose of this research is to design a model for couples counseling based on the constructive concepts of forbearance and considering the daily and lived experiences of successful couples in relation to this concept. This model will be evaluated in the following research with its effectiveness on marital adjustment, which is one of the most important variables describing marital quality and the general condition of the family. The study has two stages, the first stage is a qualitative study during which the concept of tolerance is extracted from Islamic sources and also interviews with a sample of successful couples and a counseling model is designed based on it. The second stage of the research is quantitative and a quasi-experimental research method and a pre-test-post-test experimental design with a control group will be used to measure the effectiveness of the model in promoting marital adjustment.

Keywords: Helm, Marital adjustment, Successful Couples, Counselling Model, Islamic Contents

Acknowledgement: There is no conflict of interest