

The Effectiveness of Couple Therapy based on Islamic on Quality of Life and Forgiveness in Couple

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors
Faridesadat Sajjadipoor^{1*}

How to cite this article

Faridesadat Sajjadipoor, The Effectiveness of Couple Therapy based on Islamic on Quality of Life and Forgiveness in Couple, *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*. 2019;3(1):132-138.

1. Educational Science Department, Rezvanshahre Sadough Payame Noor University, Yazd, Iran. (Corresponding Author).

* Correspondence:
Address:
Phone:
Email: faridesajady@yahoo.com

Article History
Received: 2018/09/02
Accepted: 2019/01/13

ABSTRACT

Purpose: Increasing the quality of life and forgiveness improves the relationship of couples. Islamic teachings play an important role in their mental and physical health. The aim of this study was to investigate the effectiveness of couple therapy based on Islamic teachings on quality of life and forgiveness in couple in Meybod.

Materials and Methods: The research method was semi-experimental and pre-test, post-test with a control group. The statistical population of this study included all couples who referred to Meybod Counseling Center and 30 of them by sample method Available samples were selected for inclusion in the study and randomly assigned to experimental (15 people) and control groups (15 people). The experimental group underwent couple therapy based on Islamic The effectiveness of couple therapy based on Islamic teachings on quality of life and forgiveness in couple during 8 sessions of 90 minutes. the control group did not receive any training. Data were collected in pre-test and post-test stages using forgiveness and quality of life questionnaires. Data analysis was done with descriptive tests (mean and standard deviation) and covariance analysis using SPSS-24 software.

Fidnings: The results showed that in the experimental group, the average score of quality of life increased from 44.15 in the pre-test phase to 62.36 in the post-test phase. Also, in the experimental group, the average forgiveness score increased from 35.45 in the pre-test stage to 47.14 in the post-test stage ($P < 0.001$).

Conclusion: According to the findings of this research, this type of treatment can be used to reduce marital problems, increase forgiveness and the quality of life of couples.

Keywords: Couple Therapy, Islamic Teachings, Forgiveness, Quality of Life, Couples.

اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر آموزه های اسلامی بر

کیفیت زندگی و بخشش در زوجین

فریده سادات سجادی پور^{*}

گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور رضوانشهر صدوق، یزد، ایران.
(نویسنده مسئول).

چکیده

هدف: افزایش کیفیت زندگی و بخشش موجب بهبود روابط زوجین می شود. آموزه های اسلامی نقش مهمی در سلامت روانی و جسمی آن ها دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر آموزه های اسلامی بر کیفیت زندگی و بخشش در زوجین شهر میبد انجام شد.

مواد و روش ها: این پژوهش به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوج های مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر میبد در سال ۱۳۹۷ بود که ۳۰ نفر از آن ها به روش نمونه گیری در دسترس برای ورود به پژوهش انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه به صورت هفته ای ۱ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش قرار گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. داده ها در مرحله پیش آزمون و پس آزمون با استفاده از پرسشنامه های بخشش ری و همکاران (۲۰۰۱) و کیفیت زندگی وار، کاسینسکی و کلر (۱۹۹۶) جمع آوری و با استفاده از روش تحلیل کوواریانس و نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: نتایج نشان داد که در گروه آزمایش میانگین نمره کیفیت زندگی از ۴۴/۱۵ در مرحله پیش آزمون به ۶۲/۳۶ در مرحله پس آزمون افزایش یافت. هم چنین در گروه آزمایش میانگین نمره بخشش از ۳۵/۴۵ در مرحله پیش آزمون به ۴۷/۱۴ در مرحله پس آزمون افزایش یافت ($P < 0.01$).

نتیجه گیری: با توجه به یافته های این پژوهش، می توان از این نوع درمان برای کاهش مشکلات زناشویی، افزایش بخشش و کیفیت زندگی زوجین استفاده کرد.

کلید واژه ها: زوج درمانی، آموزه های اسلامی، بخشش، کیفیت زندگی، زوجین.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۶/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۰/۲۳

*نویسنده مسئول: faridesajady@yahoo.com

مقدمه

کانون خانواده یکی از اساسی ترین کانون های جامعه و شکل دهنده ی شخصیت اعضا، درون آن است. مطلوبیت، رضایت، کیفیت و کارکرد بهینه خانواده، در شکوفایی و رشد اعضای خانواده نقش مهمی دارد (۱). رابطه زناشویی رضایت بخش با جلب حمایت مادی و معنوی شریک زندگی در شرایط استرس زا می تواند کیفیت زندگی زوجین را تقویت نماید (۲).

یکی از متغیرهای قابل بررسی در زوجین، کیفیت زندگی آن ها است (۳). کیفیت زندگی یک مفهوم انتزاعی و چند بعدی هست که به عنوان یک پیامد مفید در پژوهش های سلامت و مراقبت اجتماعی مشخص شده است. سازمان جهانی سلامت، کیفیت زندگی را بدین گونه تعریف نموده است. ادراک شخص از موفقیت خود در زندگی در شرایط فرهنگی و نظام ارزشی که در آن زندگی می کند و با اهداف، انتظارات، نگرانی ها و استانداردها در ارتباط است. با تغییرات زندگی کیفیت زندگی نیز دچار نوساناتی می شود. یک زندگی با کیفیت مطلوب معمولاً به صورت خشنودی، رضایت و توانایی فائق آمدن بر مشکلات نشان داده می شود (۴). سه اصل مهم که همه پژوهشگران در ارتباط با کیفیت زندگی اتفاق نظر دارند عبارت است از: ۱- کیفیت زندگی یک ارزشیابی ذهنی است و به قضاوت افراد راجع به زندگی شان بستگی دارد. ۲- کیفیت زندگی یک مفهوم پویا و دینامیک دارد، بدین معنی که کیفیت زندگی فرایندی وابسته به زمان است و تغییرات بیرونی و درونی در آن دخالت دارند و ۳- کیفیت زندگی یک مفهوم چند بعدی است و باید از زوایا و ابعاد مختلف سنجیده شود (۵).

در روابط زناشویی عوامل متعددی باعث رضایت همسران از یکدیگر می شود، بخشش یکی از مهم ترین عوامل موثر در رضایت زناشویی محسوب می شود. بخشش در بهبود مشکلات روانی، افزایش صمیمیت، اعتماد در روابط زناشویی، حل مشکلات و رضایت زناشویی بسیار موثر است. در واقع، بخشش عبارت است از: انگیزشی آگاهانه و ارادی که سبب کاهش کناره گیری، خشم و انتقام در قبال فرد خطا کار می شود، احساسات مثبت را افزایش می دهد و جایگزین احساسات منفی می کند (۶). بخشش، میلی دورنی است که افراد را به سوی بازداری از پاسخ های ناخوشایند ارتباطی و انجام رفتار مثبت نسبت به کسی که به طور منفی با آن ها رفتار کرده متمایل می سازد. همچنین بخشش، فرایندی مرحله ای برای از بین بردن خشم و ایجاد امید دوباره می باشد (۷).

از آن جایی که افزایش ناسازگاری زوجین موجب ایجاد مشکلات ارتباطی در خانواده می شود، به کار گیری مداخلات روانشناختی ضرورت دارد. یکی از درمان های مؤثر و مفید در این زمینه زوج درمانی مبتنی بر آموزه های اسلامی است. معنویت و دینداری می تواند یک عنصر مهم برای تسهیل درمان باشد (۸). باورهای مذهبی نقش مهمی در حل تعارضات زناشویی دارند. باورهای مذهبی و فرهنگی با توجه به جایگاه خود بر روابط زوجین اثر می گذارند و به همین دلیل پایداری ازدواج و رضایتمندی از زندگی مشترک در جوامع مختلف متأثر از فرهنگ و مذهب آن ها است (۹).

با توجه به اهمیت عوامل فرهنگی و دینی در همه مراحل زندگی به ویژه ازدواج، لازم است نسبت به این عوامل توجه زیادی شود. فرآیند ازدواج و زندگی زناشویی در ایران بر اساس قواعد و اصول مبتنی بر فرهنگ اسلامی و ایرانی شکل می گیرد. به همین دلیل توجه به اعتقادات مذهبی

شد. ملاک‌های ورود شامل دامنه سنی بین ۲۵ تا ۴۰ سال، حداقل تحصیلات دیپلم برای یکی از زوجین بود. ملاک خروج از پژوهش شامل عدم تمایل به همکاری در پژوهش، غیبت بیش از دو جلسه، عدم تکمیل پرسشنامه‌ها و عدم باورهای مذهبی بود.

ابزار سنجش

- پرسشنامه کیفیت زندگی* (QLQ)

این پرسشنامه توسط وار، کاسینسکی و کلر در سال ۱۹۹۶ طراحی شد. پرسشنامه ۱۲ سوالی کیفیت زندگی، فرم کوتاه‌تر شده پرسشنامه کیفیت زندگی ۳۶ سوالی است. این پرسش‌نامه دارای ۸ زیرمقیاس است. با توجه به تعداد کم گویه‌ها اغلب نمره کلی فرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. پرسشنامه حاضر کیفیت زندگی را از نظر درک کلی از سلامتی خود، عملکرد فیزیکی، سلامت جسمانی، مشکلات هیجانی، درد جسمانی، عملکرد اجتماعی، نشاط و انرژی حیاتی و سلامت روان مورد بررسی قرار می‌دهد. این پرسشنامه شامل ۱۲ سوال مربوط به ۹ بعد است، که در دو خرده‌مقیاس جسمی و روانی تقسیم بندی شده است. خرده‌مقیاس جسمی شامل: عملکرد فیزیکی، محدودیت نقش به علت مشکلات فیزیکی، درک سلامت عمومی، درد جسمانی و خرده‌مقیاس روانی شامل: محدودیت نقش به علت مشکلات روحی-روانی، انرژی و زنده دلی، وضعیت ذهنی و عملکرد اجتماعی می‌باشد. بهترین نمره آن ۱۷ + و کمترین نمره آن ۹۳ - است. پرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی در سال ۱۳۸۷ روایی و پایایی نسخه فارسی این پرسشنامه توسط نجات و همکاران در ایران در سال ۱۳۸۵ مورد مطالعه قرار گرفت. میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شد و روایی محتوایی و صوری آن نیز مورد تایید قرار گرفت (۱۵).

- پرسشنامه بخشش[†] (FQ)

این مقیاس به وسیله ری و همکاران (۲۰۰۱) توسعه یافته است. این مقیاس از ۱۵ سوال ۵ گزینه ای لیکرتی (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) تشکیل شده که برای سنجش بخشش نسبت به فرد خاطی طراحی شده است. تحلیل عاملی، دو عامل را نشان داده است. یک عامل، ماده‌هایی را شامل می‌شود که بیان‌کننده افکار، احساسات و رفتار منفی نسبت به فرد خاطی است (نبود منفی). عامل دیگر بیان‌کننده افکار، احساسات و رفتار مثبت نسبت به فرد خاطی است (وجود مثبت). لذا مقیاس حاضر هم پاسخ‌های منفی و هم پاسخ‌های مثبت را می‌سنجد. سوالات بین ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شوند. نمرات بالا نشانه بخشش و نمرات پایین نشانه نبود بخشش است. نمره‌های بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده گذشت بیشتر نسبت به آزاردهنده می‌باشد. بین این مقیاس و مقیاس بخشش انرایت همبستگی مثبت به دست آمده و بین این مقیاس و مقیاس‌های دین‌داری، سلامت معنوی، امید و اشتیاق اجتماعی، همبستگی مثبت و مقیاس‌های صفت خشم و حالت خشم همبستگی منفی به دست آمده است. اعتبار آلفای کرونباخ آن ۰/۸۷ گزارش شده است. همبستگی به دست آمده به شیوه هم‌تاسازی نسبتاً بالا بود (I=۰/۷۵-۰/۵۰) پایایی این ابزار با روش آلفای کرونباخ در پژوهش فرزادی و همکاران، ۰/۷۸ به دست آمد (۱۶).

و باورهای دینی در رویکردهای زوج درمانی امری ضروری و اجتناب ناپذیر است. پیشینه مشاوره و آموزش زوجین در فرهنگ اسلامی و ایرانی قدمت زیادی دارد (۱۰). در مورد اهمیت ازدواج و کیفیت رابطه زن و شوهر مطالب بسیار زیادی در آثار اندیشمندان ایرانی وجود دارد. در این ارتباط احادیث ارزشمندی از معصومین بیان شده است. آیات زیادی از قرآن کریم نیز در مورد این موارد است. رویکرد زوج درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی متناظر با مداخلات شناختی-رفتاری است با این تفاوت که محتوای برنامه براساس اعتقادات اسلامی تنظیم شده است و تمایز اصلی آن در مداخلات ساختاری و معنوی است. در این رویکرد ابعاد سه‌گانه شناختی-رفتاری و عاطفی آن بر اساس ساختار معنوی دین اسلام شکل گرفته است (۱۱).

مهدی نژاد و اسدپور، در پژوهش خود نشان دادند که مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر عوامل مشترک با محتوای آموزه‌های اسلامی موجب افزایش میزان گفتگو و کیفیت زندگی زناشویی شده است (۱۰). جاویدی در پژوهش خود دریافت که زوج درمانی موجب افزایش رضایت و کیفیت روابط زوجین می‌شود (۱۲). آزادی، در مطالعه خود نشان داد که زوج درمانی موجب افزایش بخشش در زنان متأهل شده است (۱۳). سعادت‌مند و همکاران، نیز در پژوهش خود نشان دادند که زوج درمانی در افزایش بخشش و صمیمیت زوج‌ها تاثیر دارد (۱۴).

با افزایش تعارضات زناشویی در ایران و شیوع زیاد آسیب‌های روانشناختی و همچنین اهمیت ارتباط زوجین با یکدیگر، شناسایی مداخلات مؤثر، کارآمد جهت بهره‌وری هر چه بیشتر در روابط بین زوجین ضروری به نظر می‌رسد. یکی از ویژگی‌های برجسته جامعه ایرانی پابندی و اعتقاد به آموزه‌های اسلام است که می‌توان از این باورهای دینی و اسلامی در تدوین روش‌های زوج درمانی بومی شده استفاده کرد. با توجه به آن‌چه که بیان شد و هم‌چنین کمبود پژوهش‌های داخل کشور، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کیفیت زندگی و بخشش در زوجین شهر میبد انجام گرفت.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی بود که به روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره‌های شهر میبد در سال ۱۳۹۷ بود. نمونه‌گیری به صورت در دسترس انجام شد و تعداد ۳۰ نفر از این زوجین برای ورود به پژوهش انتخاب شدند؛ بدین صورت که نخست شرکت‌کنندگان به پرسشنامه کیفیت زندگی و بخشش پاسخ دادند (پیش‌آزمون) و از بین آن‌ها ۳۰ نفر از زوجین به‌طور تصادفی و با روش قرعه‌کشی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل جای گرفتند. سپس زوج درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به صورت گروهی هفته‌ای یک‌بار، روی دو گروه آزمایش اجرا گردید و در طی این مدت اعضای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. در نهایت پس از پایان جلسات درمانی از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته

† . Forgiveness Questionnaire

*. Quality of Life Questionnaire

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

محتوای جلسات براساس آموزه‌های دین اسلام و بر مفاهیم اعتقادی مانند ارزش‌های اخلاقی، یکتاپرستی، رضایت الهی، توکل و معادباوری تنظیم شد. پس از تدوین ساختار مداخلات برای اعتبار آن از ۲۰ مشاور که تحصیلات حوزوی و روانشناسی در سطح کارشناسی ارشد و بالاتر داشتند، نظرسنجی و اعتبار آن تأیید شد. محتوای جلسات درمان زوج درمانی شناختی رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلامی مبتنی در جدول ۱ ارائه شده است (۱۷).

برنامه زوج درمانی شناختی رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلامی تدوین شده سالاری فر در سال ۱۳۹۳، برای حل مشکلات زوجین برنامه‌ای در هشت جلسه تدوین شده است. ترتیب جلسات براساس چهارچوب روش شناختی-رفتاری و تجربه سازنده آن تنظیم شد. در این جلسات از فنون شناختی-رفتاری مانند دادن برگه نامه‌ها، آموزش کوتاه، ارائه الگو، تکالیف خانگی، انجام پرسش‌های سقراطی و برانگیزاننده استفاده شد.

جدول ۱: خلاصه محتوای زوج درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی

جلسه	هدف	خلاصه محتوای جلسه	تکلیف منزل
اول	ارزیابی و آشنا کردن با اول مداخله اسلامی	برقراری ارتباط، تشخیص، آشنایی کلی با برنامه زوج درمانی اسلامی و اجرای پیش‌آزمون	نوشتن توقعات از همسر و زندگی زناشویی
دوم	شناخت خود، ازدواج و همسر	بررسی دیدگاه فرد نسبت به خود، همسر، جایگاه زن و مرد در خانواده و تفاوت‌های زن و مرد	ثبت ویژگی‌های مثبت و منفی خود و همسر در روابط زناشویی
سوم	ارتقای روابط کلامی و غیرکلامی زوجین	گوینده و شنونده خوب بودن، توصیه‌ها در محتوا و شیوه گفتگو، توجه به حالت غیرکلامی، مرزها و حریم خانوادگی	تبادل احساسات با همسر و گزارش کردن
چهارم	اصلاح رفتار و روش‌های ناکارآمد	استفاده از ارزش‌های اخلاقی مانند گذشت، مدارا، قناعت، عدالت و توجه به الگوهای خانوادگی برای رفتار و حالت ناهنجار	مطالعه دو نمونه از رفتار زوج‌های الگو و بیان آن در جلسه
پنجم	اصلاح ساخت خانواده و تقویت مهارت اداره خانه و تصمیم‌گیری	بررسی دیدگاه اسلام در مدیریت منزل، برنامه ریزی زمان و تقسیم امور خانه و توزیع قدرت بین زن و مرد	تدوین برنامه اداره خانه و گزارش یک هفته اجرای آن
ششم	تقویت عواطف مثبت و آموزش فنون حل مسئله	بررسی دیدگاه افراد در مورد حل مشکلات خانوادگی و آموزش راه‌های حل‌های اسلامی (عاطفی و مسئله محور)	سعی برای پیش‌قدمی در حل تعارض و عفو و گذشت از همسر
هفتم	آشنایی با فنون معنوی مقابله و تنظیم عواطف	استفاده از نقش یکتاپرستی، رضایت الهی، توکل و معادباوری و بکارگیری نقش دعا، نماز و عبادت‌ها در خانه و نقش آن‌ها در حل مشکلات زناشویی	تعیین رفتارهای ارتباطی متاثر از اعتقادات دینی
هشتم	نتیجه‌گیری و آموزش استمرار آثار درمان	مروری بر اهداف برنامه و بررسی میزان موفقیت و آموزش نحوه استمرار آثار آن و انجام آزمون نهایی	انجام تکالیف بالا در هر هفته و ارزیابی ماهانه

نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) با میانگین سنی ۳۴/۰۶ و انحراف معیار ۴/۵۳ شرکت داشتند. قبل از انجام آزمون، ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس شامل نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک ($P < 0.05$) و همسانی واریانس‌ها بر اساس آزمون لون ($P < 0.05$) مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که این مفروضه‌ها رعایت شده است. اطلاعات توصیفی مربوط به متغیر پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد. میزان P کمتر از ۰/۰۵ معنی‌داری در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

تحلیل داده‌ها به منظور تعیین بررسی اثربخشی زوج درمانی شناختی رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کیفیت زندگی و بخشش زوجین صورت گرفت. در این مطالعه تعداد ۳۰ نفر در دو گروه آزمایش (۱۵

جدول ۲: میانگین، انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	زمان گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
کیفیت زندگی	کنترل	۴۵/۷۴	۷/۳۲	۴۵/۵۲	۷/۲۳
	آزمایش	۴۴/۱۵	۷/۶۵	۶۲/۳۶	۸/۷۵

۷/۱۶	۳۳/۲۴	۶/۲۷	۳۴/۷۶	کنترل	بخشش
۸/۲۸	۴۷/۱۴	۶/۴۹	۳۵/۴۵	آزمایش	

نتایج مربوط به اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کیفیت زندگی و بخشش در جدول ۳ آمده است.

همان‌گونه که در جدول ۲ دیده می‌شود بین نمرات پیش‌آزمون و پس-آزمون گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در متغیرهای کیفیت زندگی و بخشش تفاوت قابل ملاحظه‌ای وجود دارد.

جدول ۳: تحلیل کوواریانس برای بررسی زوج درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کیفیت زندگی و بخشش در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذوراتا
کیفیت زندگی	گروه	۲۱۸/۵۴	۱	۲۱۸/۵۴	۲۰/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۵۱۷
	خطا	۳۲۵/۷۸	۲۸	۱۵/۰۶	-	-	-
بخشش	گروه	۲۸۴/۳۹	۱	۲۸۴/۳۹	۱۶/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۴۷۳
	خطا	۵۱۷/۶۸	۲۸	۲۱/۸۱	-	-	-

یک جنبه نسبت به دیگران و از حالت دفاعی در برابر فرد مقابل خود بکاهند. این مهارت باعث افزایش همدلی و تقویت رابطه بین فردی و در نتیجه افزایش صمیمیت و تفاهم زناشویی می‌شود (۱۲). بخشودگی بعد عاطفی روابط زوجین را هدف قرار می‌دهد. بنابراین، فراهم کردن فضا و شرایطی که بدون هیچ تهدیدی و با همراهی توجه مثبت غیر مشروط زمینه را برای بیان احساسات فروخورده، خشم و رنجش فرد از زوج خود فراهم می‌کند، می‌تواند زمینه را برای ایجاد فضای مناسب و گذشت در برابر قصور همسر خود فراهم کند. بر این اساس، انرژی و نیرویی که در گذشته صرف آزرده‌گی، دشمنی و کینه توزی می‌شد، آزاد می‌شود. از این طریق افراد به این نتیجه می‌رسند که انتقام و کینه توزی بی فایده است و این مرحله آغاز ترمیم روابط مخدوش شده است. در طول روند درمان افراد این توانایی را به دست می‌آورند تا نقش خود را در خراب شدن روابط بین فردی با همسر بازبینی کنند. در طی دوره درمان به آن‌ها تأکید می‌شود که بدانند که هر فرد عیوب پنهان و آشکاری دارد؛ فرد آگاه می‌شود که خود و همسرش مانند همه انسان‌ها مشکلات و نقاط منفی دارند و این امری عادی است. مهم این است که انسان به اشتباهات خود پی ببرد و درصدد رفع و جبران آن‌ها برآید؛ درعین حال این نکته را بپذیرد که برای دیگران نیز امکان خطا وجود دارد. در نتیجه می‌تواند خطاهای طرف مقابل را ببخشد و در نتیجه صمیمیت افزایش می‌یابد (۱۸). رویکرد زوج درمانی مبتنی بر تعالیم اسلامی با ایجاد دیدی مثبت نسبت به وقایع و رویدادهای زندگی می‌تواند انرژی لازم را برای مقابله با دشواری‌های زندگی در رابطه زناشویی را فراهم کند و نقش مؤثری در ایجاد صمیمیت و رابطه عاطفی مطلوب زوجین داشته باشد (۸).

دیگر یافته این پژوهش نشان داد که زوج درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر بخشش در زوجین شهر مبد تاثیر داشت. نتایج این یافته با سایر یافته همسو بود. آزادی، در مطالعه خود نشان داد که زوج درمانی موجب افزایش بخشش در زنان متأهل شده است (۱۳). سعادتمند و همکاران، نیز در پژوهش خود نشان دادند که زوج درمانی در افزایش بخشش و صمیمیت زوج‌ها تاثیر دارد (۱۴). نتایج ناهمسوئی یافت نشد.

مطابق نتایج بدست آمده جدول ۳، بعد از برداشته شدن اثر پیش‌آزمون، زوج درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی به طور معناداری بر افزایش کیفیت زندگی و بخشش زوجین تاثیر گذاشته است ($P < 0.05$). همچنین ۵۱/۷ درصد افزایش کیفیت زندگی و ۴۷/۳ افزایش بخشش زوجین را زوج درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی تبیین می‌کند.

نتیجه گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی اثر بخشی زوج درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کیفیت زندگی و بخشش زوجین شهر مبد انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد زوج درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کیفیت زندگی زوجین شهر مبد تاثیر داشت. نتایج این یافته با سایر یافته همسو بود. مهدی نژاد و اسدپور، در پژوهش خود نشان دادند که مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر عوامل مشترک با محتوای آموزه‌های اسلامی موجب افزایش میزان گفتگو و کیفیت زندگی زناشویی شده است (۱۰). جاویدی در پژوهش خود دریافت که زوج درمانی موجب افزایش رضایت و کیفیت روابط زوجین می‌شود (۱۲). نتایج ناهمسوئی یافت نشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که بسیاری از درمانگران باورهای معنوی را از منابع بسیار قدرتمند تغییر در فرآیند درمان‌های فردی، گروهی و خانوادگی می‌دانند. در طول دوره درمان مبتنی بر رویکرد اسلامی فرصت کافی برای فرد فراهم می‌شود تا نگاهی متفاوت نسبت به شرایط ایجادکننده تعارضات زناشویی داشته باشد و نقش خود و افرادی که با او درگیر هستند را بازنگری کند. همچنین به فرد کمک می‌شود تا با شناخت بیشتر و آگاهی نسبت به محدودیت‌های خود و افرادی که وی را رنجانده‌اند، بینش جدیدی در مورد موضوعات مورد ختلاف و شرایط محیطی که کدورت و رنجش را ایجاد کرده است به وجود آید. آزمودنی‌ها هیجانات و احساسات نامطلوب ناشی از باورهای غلط و قالبی را درک کرده‌اند و با جایگزینی افکار و باورهای منطقی مبتنی بر رویکرد اسلامی احساسات مطلوب را تجربه می‌کنند. افراد در طی این دوره یاد می‌گیرند که احساسات‌شان را افشا کنند، از ارزیابی و قضاوت

References

1. Hashemi T. Effectiveness of training of components of islamic life style on couples' adaptability and marital satisfaction. *Islamic Life Style* 2018; 2 (1) :57-64.
2. Chen HL, Liu K, You QS. Effects of couple based coping intervention on self-efficacy and quality of life in patients with resected lung cancer. *Patient Education and Counseling*. 2017;100(12):2297-302.
3. Neuman R, Reiter S. Couple relationships as perceived by people with intellectual disability—implications for quality of life and self-concept. *International Journal of Developmental Disabilities*. 2017;63(3):138-47.
4. Dashti N, Hajloo N, Sadeghi G, Narimani M, Sharifinia M. Comparison of Quality of Life, Depression, Anxiety, Stress, and Mindfulness of Cardiac Patients with Much and Few Remembrance of God. *Islamic Life Style* 2018; 2 (3) :123-29.
5. Asgari, S., Shafiee, H. Prediction of elderly quality of life based on internal coherence, mindfulness and spiritual intelligence. *Positive Psychology Research*, 2017; 3(3): 61-74.
6. Rose A, Anderson S, Miller R, Marks L, Hatch T, Card N. Longitudinal test of forgiveness and perceived forgiveness as mediators between religiosity and marital satisfaction in long-term marital relationships. *The American Journal of Family Therapy*. 2018 Aug 8;46(4):356-74.
7. Aghagedi, P., Golparvar, M., Aghaei, A., Khayatan, F. The Effects of Forgiveness-Based Mindfulness Therapy and Emotionally Focused Therapy on Depression and Resiliency in Women Affected by Their Husbands' Infidelity. *Community Health Journal*, 2018; 12(1): 1-11.
8. Joderi J, Fath A, Motabi F, HasanAbadi H. Theoretical Foundations of Lifestyle from the View of the Holy Quran. *Studies in Islam and Psychology*. 2017; 11(20): 7-37
9. Stinson MA, Bermúdez JM, Gale J, Lewis D, Meyer AS, Templeton GB. Marital

در تبیین این یافته می توان گفت که انسان ها در طول زندگی خود از چه بایدها و نبایدهایی پیروی کنند و آموزه های دینی - روانشناختی چنین بیان می کنند که وجود آدمی، میل به کمال را دنبال می کند و نباید در مسیر هدفی خیالی یا تنازلی گام بردارد. اهمیت این موضوع برای زوجین احساس می شود. لزوم توجه و ارائه چنین آموزش هایی به آنها می تواند کیفیت زندگی شان را بهبود بخشد. زوجین با بهره جستن از آموزه های دینی می آموزند که در برخورد با مشکلات فردی، خانوادگی، اجتماعی و محیطی پس از تعریف و بازشناسی مشکل، چگونه بهترین واکنش را نشان دهند (۱۹). نوع نگرش و باورهای آدمی درباره فلسفه زندگی در این عالم و این که این جهان را آسایشگاه تلقی کند یا آزمایشگاه بدانند، در کیفیت زندگی او اثر گذار است. حتی اگر شرایط زندگی بسیار سخت هم باشد، با اعتقادات صحیح می توان خوش بین بود و در نتیجه کمتر افسرده شد و از زندگی راضی بود. در این راستا، قرآن کریم و ائمه معصومین علیهم السلام، آموزه های ارزنده ای دارند که انسان ها را به خوشبینی نسبت به خداوند و حیات طیبه دعوت می کنند (۲۰). در تعالیم دینی به منظور بهره مند شدن از زندگی با کیفیت مطلوب، توصیه ها و راهکارهایی ارائه شده است مانند: ذکر خدا، تفکر مثبت، حسن ظن، شاد کردن دیگران، توکل کردن بر خدا، در حال زندگی کردن، خوش بینی به قضا و قدر الهی، رعایت تقوا، توجه سازنده به مرگ و آخرت، نگاه به پایین دست، امیدواری به شفاعت اهل بیت علیهم السلام که در صورت به کار بستن این توصیه ها، انسان علاوه بر بهره مندی از یک زندگی مطلوب در این دنیا، سرانجام به سعادت و کمال انسانی خود که رسیدن به قرب الهی است نیز دست خواهد یافت (۲۱).

این پژوهش مانند با محدودیت هایی از جمله نمونه گیری در دسترس و بررسی نکردن برخی متغیرهای مداخله گر اشاره کرد، بنابراین در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط را رعایت کرد. نمونه های این پژوهش شامل زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر میبد بود؛ بنابراین در تعمیم یافته ها باید جانب احتیاط رعایت شود. مشاوران و درمانگران خانواده از این رویکرد درمانی در گروه های زوج درمانی و خانواده - درمانی و کلاس های آموزش خانواده جهت حل مشکلات زناشویی بهره ببرند. همچنین لزوم ارائه کارگاه های آموزشی برای کاهش تعارضات زناشویی جهت پیشگیری از مشکلات اجتماعی و خانوادگی پیشنهاد می شود، همچنین پژوهش حاضر در شهرهای مختلف کشور با توجه به تفاوت های فرهنگی، اجتماعی صورت پذیرد.

موازین اخلاقی

در تمام مراحل پژوهش سعی شد اصول اخلاقی مورد توجه قرار گیرد. ضمن دادن آزادی انتخاب به شرکت کنندگان و دادن اطمینان جهت رعایت اصول رازداری، سعی بر آن بود تا به حریم شخصی زندگی افراد احترام گذاشته شود.

سپاسگزاری

از همه افراد شرکت کننده در پژوهش و همه افرادی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند تشکر و قدردانی می شود.

تعارض منافع

نویسنده این مقاله اعلام می کند که هیچ گونه تضاد منافی در این پژوهش وجود ندارد.

- developed cognitive-behavioral couple therapy in increasing marital satisfaction of couples. PhD thesis in psychology. University Research Institute. Qom. 2013.
18. Gilbert SE, Gordon KC. Predicting forgiveness in women experiencing intimate partner violence. *Violence Against Women*. 2017;23(4):452-68.
 19. Mohammadi P. Role of Teaching Religious-Psychological Teachings on the Quality of Life and Life Style of Islamic Azad University Students of Urmia. *Islamic Life Style* 2018; 3 (1) :37-42.
 20. Asgari, P. The Effectiveness of Spiritual Therapy on Quality of Life and Adjustability in the Elderly, with an Emphasis on the Teachings of Islam. *Aging Psychology*. 2017; 2(4): 281-291.
 21. Khoshu'i, M. S. Formulating the "Islamic Model for Quality of Working life" in Educational System: A Method for Islamic Education of Future Generation. *Journal of Islamic Education*, 2017; 12(25): 71-93.
 - satisfaction, conflict resolution styles, and religious attendance among Latino couples: Using the actor-partner interdependence model. *The Family Journal*. 2017 Jul;25(3):215-23.
 10. Mehdi nejad R, Asadpoor E. Comparing the effectiveness of couple therapy based on common factors with and without the content of Islamic teachings on increasing the effective dialogue of couples. *The Women and Families Cultural-Educational*, 2018; 12(41): 23-45.
 11. Fatehizadeh M, Ahmadi A, hoseinian S, Mahmudizadeh A. The effect of Islamic couple therapy on marital satisfaction on Isfahan city couples. *Journal of Woman and Family Studies*, 2013; 1(2): 68-94
 12. Javidi, N. The Effectiveness of Emotion-Focused Couples Therapy (EFCT) in Improving Marital Satisfaction and Family Behavior Control. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 2014; 3(Vol. 2 NO.3): 65-78.
 13. Azadi, S. The Effectiveness of Systemic-Structural Couple Therapy on Forgiving Spousal Infidelity in Married Women in Shiraz. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 2019; 61(supplment1): 133-142.
 14. Sa,adatmand, K., Basak Nejad, S., & Amanollahi, A. (2021). The effectiveness of an Acceptance and Commitment- based Couple Therapy in intimacy and forgiveness among couples. *Journal of Family Psychology*, 4(1), 41-52.
 15. Nejat S, Montazeri A, Holakouie Naieni K, Mohammad K, Majdzadeh S. The World Health Organization quality of Life (WHOQOL-BREF) questionnaire: Translation and validation study of the Iranian version. *sjsph* 2006; 4 (4) :1-12
 16. The causal relationship of perceived pain with marital satisfaction through the mediation of kindness, trust, justice, empathy and forgiveness. *Journal of Woman and Family Studies*, 2016; 4(2): 77-100.
 17. Salari Far MR. Designing cognitive-behavioral couple therapy based on Islamic principles and comparing its effectiveness with