

## Designing a Couple Therapy Model from the Perspective of Quran's and Islamic Narrations Emphasis on overcoming Jealousy and Evaluating Its Effectiveness on Psychological Well-Being, Family Efficiency & Jealousy of Couples

Fatima Jafari <sup>1</sup> | Meh Sima Pourshahriari <sup>2</sup> | Fatima Fayaz <sup>3</sup> | Abbas Abdulahi <sup>4</sup>

### Abstract

Reception of the essence and nature of marital problems from the revelatory source of Holy Quran is considered essential. Jealousy is a trait that has cognitive, behavioral, emotional and other aspects as well as destructive effects on couples' interactive patterns. The aim of this study was to discover the semantics of jealousy from the perspective of the Quran and hadiths; and also to design a specific couple therapy model based on elimination of jealousy. In this study, both qualitative and quantitative methods were applied. In the qualitative section and content analysis of verses and narrations, the components of the couple therapy protocol based on the word of jealousy were extracted from verses, and moreover, in the quantitative section, the face validity and content validity of the constructed protocol were evaluated. In the design and compilation stage of the protocol, by analyzing Quranic verses and related narrations relying on the root of "jealousy", the conceptual components of jealousy including the preliminaries, supplies as well as results and effects of jealousy were obtained. In regard to outbreak of jealousy in couples' interaction, protocol of couple therapy was designed based on it through designing jealousy elimination techniques, by a group of 5 people. In the second stage, to examine the content of the protocol, the opinions of a 10-member panel were used by Delphi method and the relative content validity coefficient (CVR) and content validity index (CVI) were calculated. The definition of jealousy process within the definition of couple jealousy was obtained in this study. Also, a protocol based on Quranic verses was developed using narrations. The results of the content validity test of the protocol by the panel of experts showed that the total CVR of the protocol is 0.8, 1 respectively, and CVI of sessions is 1, which indicates that the minimum of acceptable amount is established. Results: Since jealousy is a trait that is seen in many couples, therefore its identifying and eliminating can eliminate many roots of the conflict between couples and improve marital satisfaction and promote intimacy between them. Most of all, the treatment through this approach would align the person with the divine goals and Hereafter direction in his life so that he can experience the true satisfaction.

**Keywords:** Couples therapy from the perspective of Quran and hadiths, elimination of jealousy, jealousy and incompatible couples.

63

Vol. 18  
Winter 2023

Research Paper

Received:  
2 July 2022  
Accepted:  
23 October 2022  
P.P: 143-171

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



DOR: 20.1001.1.26454955.1402.18.62.6.0

1. Corresponding Author: PhD Student in Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Al-Zahra University, Tehran, Iran. [Fa.jafari@alzahra.ac.ir](mailto:Fa.jafari@alzahra.ac.ir)
2. Associate Professor, Counseling Department, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Al-Zahra University, Tehran, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Women's Research Institute, Al-Zahra University, Tehran, Iran.
4. Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Al-Zahra University, Tehran, Iran

Publisher: Imam Hussein University

© Authors



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

13



DOR: 20.1001.1.26454955.1402.18.62.6.0

۱. نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.  
Fa.jafari@alzahra.ac.ir

۲. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

۳. استادیار، گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، پژوهشکده زنان، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

۴. استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

© نویسنندگان

ناشر: دانشگاه جامع امام حسین (ع)



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

## طراحی و اعتباریابی الگوی زوج‌درمانی از دیدگاه قرآن و روایات با تأکید بر حسادت زدایی

فاطمه جعفری<sup>۱</sup> | مه‌سیما پورشهریاری<sup>۲</sup> | فاطمه فیاض<sup>۳</sup> | عباس عبدالهی<sup>۴</sup>

### چکیده

فهم چستی و چگونگی مشکلات زوجین و خانواده‌ها از منبع وحیانی قرآن کریم بسیار حائز اهمیت است. حسادت که در قرآن و روایات به‌عنوان ویژگی مذمومی معرفی شده، ابعاد شناختی، رفتاری و هیجانی دارد و در الگوهای تعاملی زوجین اثرات مخربی را به بار می‌آورد. هدف پژوهش حاضر کشف معناشناسی حسد از منظر قرآن و روایات و طراحی الگوی زوج‌درمانی اختصاصی بر اساس حسادت زدایی بود. بخش معناشناسی حسادت و طراحی بسته درمان حسادت‌زدایی زوجین با روش کیفی انجام شد و بررسی انواع روایی با استفاده از روش کمی انجام گرفت. در بخش کیفی و تحلیل محتوای آیات و روایات، مؤلفه‌های پروتکل زوج‌درمانی، بر مبنای واژه حسد از آیات و روایات، استخراج شدند و در بخش کمی، روایی صوری و روایی محتوایی پروتکل ساخته شده، مورد ارزیابی قرار گرفت. در مرحله طراحی و تدوین پروتکل، با تحلیل آیات قرآن و روایات مربوطه حول محور ریشه "حسد"، مؤلفه‌های مفهومی حسادت شامل مقدمات، لوازم و نتایج و آثار حسد به‌دست آمد و با توجه به بروز حسادت در روابط زوجی، پروتکل زوج‌درمانی بر اساس آن و با طراحی روش‌های رفع‌کننده آن، توسط گروهی ۵ نفره طراحی شد. در مرحله دوم نیز برای بررسی محتوای پروتکل، از نظرات پنل تخصصی ۱۰ نفره به روش دلفی استفاده شد و ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) محاسبه گردید. تعریف فرایندی حسادت و تعریف حسادت زوجی در این پژوهش به‌دست آمد. همچنین پروتکل مبتنی بر آیات قرآن و با بهره‌گیری از روایات، تدوین گردید. نتایج بررسی روایی محتوایی پروتکل توسط پنل متخصصان نشان داد CVR کل پروتکل به ترتیب ۰/۸ و ۱ و CVI جلسات ۱ می‌باشد که نشان‌دهنده دارا بودن حداقل مقدار مورد قبول است. از آنجا که حسادت، ویژگی است که در بسیاری از زوجین دیده می‌شود، شناسایی و رفع آن می‌تواند زمینه اختلافات بسیاری را بین زوجین از بین ببرد و سبب بهبود رضایتمندی زوجی و ارتقای صمیمیت بین آن‌ها گردد. مهم‌تر از همه این‌که درمان با این رویکرد، فرد را در راستای اهداف الهی و جهت‌مندی اخروی در زندگی و تجربه رضایت حقیقی قرار می‌دهد.

**کلیدواژه‌ها:** زوج‌درمانی از دیدگاه قرآن و روایات، حسادت زدایی، حسادت و زوجین ناسازگار.

## مقدمه

یکی از مهم‌ترین حوزه‌های زندگی هر انسانی که می‌تواند زمینه رسیدن به سعادت و یا شقاوت او را در دنیا و آخرت، فراهم کند، زندگی زناشویی است. عوامل بسیاری وجود دارد که می‌تواند تهدیدی برای داشتن یک زندگی زناشویی برخوردار از رحمت و خوشبختی باشد. امروزه کیفیت زندگی زناشویی یکی از موضوعات مورد علاقه بسیاری از پژوهشگران در سراسر دنیا است و به‌عنوان یک موقعیت روان‌شناختی یک جنبه مهم و پیچیده از رابطه زناشویی است (افو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). کیفیت ارتباط زوجین با شادمانی، بهزیستی ذهنی و رضایت از زندگی رابطه مثبت و با افسردگی و استرس رابطه منفی دارد (دمیر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). احساس ارزشمندی، پذیرفته شدن توسط شریک صمیمی و احساس امنیت، رضایت از رابطه زوجین را پیش‌بینی می‌کند (براندت<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). بنابراین، آشفتگی در روابط زناشویی به آن دسته از الگوهای تعاملی اشاره دارد که موجب اختلال در عملکرد شناختی، رفتاری، عاطفی و هیجانی در زوجین می‌شود.

قرآن کریم منبع وحی الهی است که برای هدایت از جانب پروردگار نازل شده است. همه آنچه موجب هدایت و سعادت آدمی است در این کتاب عظیم و والا وجود دارد و موانع رسیدن به سعادت و چگونگی رفع آن نیز به تفصیل تبیین شده است (یونس/۵۷، اسراء/۸۲، فصلت/۴۴). یکی از الگوهای تعاملی اختلال‌زا که در همه جنبه‌های هیجانی، شناختی و رفتاری، مشکلاتی را به وجود می‌آورد؛ حسادت<sup>۵</sup> است و در قرآن کریم نیز آیات متعددی به واژه و مفهوم حسد اشاره

1 . Ofovwe, C. E

2 . Demir, M

3 . Brandt, S.

۴. ای مردم! همانا از سوی پروردگارتان پند و اندرز برای شما آمد که مایه‌ی شفا برای آنچه در سینه‌های شماست و هدایت و رحمتی برای مؤمنان است. (یونس/۵۷)

و آنچه از قرآن فرو می‌فرستیم، مایه‌ی شفا (ی دل) و رحمتی برای مؤمنان است و ستمگران را جز خسران نمی‌افزاید. (اسراء/۸۲) و اگر ما قرآن را عجمی قرار داده بودیم حتماً می‌گفتند: «چرا آیات آن باز و روشن نشده (و با تعجب می‌پرسیدند) آیا (قرآن) اعجمی و (مخاطب آن پیامبر و مردم) عربی؟!» بگو: «این قرآن برای کسانی که ایمان آوردند هدایت و شفای است، و کسانی که ایمان نمی‌آورند در گوش‌هایشان سنگینی است و قرآن برای آنان مایه کوری است، (گویی) آنان از راه دور ندا می‌شنوند. (ولی صدا را نمی‌شنوند). (فصلت/۴۴)

5 . jealous

کرده‌اند (مثلاً بقره/۱۰۹، نساء/۳۲ و ۵۴، فتح/۱۵ و فلق/۵). در این آیات، حسد به واسطه مقایسه و احساس خلأ درونی برای به دست آوردن توانمندی اجتماعی و برتری نسبت به دیگران اتفاق می‌افتد. حسادت، منجر به واکنشی هیجانی می‌شود و زمانی به وجود می‌آید که شخص احساس کند آنچه دارد کمتر از چیزی است که باید داشته باشد و همین امر موجبات نارضایتی در زندگی زناشویی را فراهم می‌کند. در قرآن کریم و روایات اهل بیت (ع)، حسادت ویژگی منفی است که معنای بسیار وسیعی در موقعیت‌های مختلف دارد و می‌تواند شامل هر موقعیت شود که فرد خود را با دیگری مقایسه کرده، و آرزوی از بین رفتن داشته‌های طرف مقابل را کرده و آن را برای خود می‌خواهد اما در ادبیات روانشناسی، پژوهش‌ها و مطالعات مربوط به حسادت زوجی تنها به موقعیت‌هایی اشاره دارد که در طی آن در رابطه عاطفی خیانتی رخ داده و شریک جنسی، فردی دیگر را وارد رابطه می‌کند. بر اساس این ادبیات روانشناسانه، حسادت فرآیند پیچیده‌ای از افکار، احساسات و اعمال متقابل است که در یک رابطه عاشقانه وجود دارد و مربوط به زمانی است که یکی از طرفین درک می‌کند که رابطه تحت تهدید واقعی یا خیالی از دست دادن رقیب قرار دارد (کلت و استکتون<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). حسادت<sup>۳</sup> بیمارگونه احساسات، افکار و رفتارهایی را برمی‌انگیزد که باعث آسیب به روابط اجتماعی و بین فردی می‌شود. از سوی دیگر، عشق بیمارگونه رفتار غیرقابل

۱. بسیاری از اهل کتاب (نه تنها خودشان ایمان نمی‌آورند، بلکه) از روی حسدی که در درونشان هست، دوست دارند شما را بعد از ایماننان به کفر بازگردانند، با اینکه حقّ (بودن اسلام و قرآن)، برای آنان روشن شده است، ولی شما (در برابر حسادتی که می‌ورزند، آنها را) غفو کنید و درگذرید تا خداوند فرمان خویش بفرستد، همانا خداوند بر هر کاری تواناست. (بقره/۱۰۹)

و آنچه را که خداوند سبب برتری بعضی از شما بر بعضی دیگر قرار داده آرزو نکنید. برای مردان از آنچه بدست آورده‌اند بهره‌ای است و برای زنان نیز از آنچه کسب کرده‌اند بهره‌ای می‌باشد و (به جای آرزو و حسادت) از فضل خداوند بخواهید، که خداوند به هر چیزی داناست. (نساء/۳۲)

بلکه به مردم برای آنچه خدا از فضل خویش به آنان عطا کرده رشک می‌ورزند در حقیقت ما به خاندان ابراهیم کتاب و حکمت دادیم و به آنان ملکی بزرگ بخشیدیم (نساء/۵۴)

آنگاه که شما به سوی غنایم (خیبر) حرکت کردید تا آنها را برگزید، متخلفان (از حدیبیه) می‌گویند، بگذارید به دنبال شما بیاییم، آنان می‌خواهند کلام خدا را (که فرموده است: غیر از اصحاب حدیبیه در خیبر شرکت نکنند)، تغییر دهند. (به آنان) بگو: شما هرگز نباید دنبال ما بیایید، این گونه خداوند (درباره شما) از قبل گفته است. پس آنان بزودی می‌گویند که شما نسبت به ما حسد می‌برید (و نمی‌خواهید ما نیز از غنایم بهره‌ای ببریم. چنین نیست)، ولی آنان جز اندکی نمی‌فهمند. (فتح/۱۵)

و از شرّ هر حسود آنگاه که حسد ورزد. (فلق/۵)

2. Kellett, S., & Stockton, D

3. jealous

کنترل مراقبت از شریک زندگی است که منجر به بی‌توجهی به نیازهای خود می‌شود (استراوگانیس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). حسادت همیشه مثلثی است (یعنی متهم، متهم و رقیب فرضی<sup>۲</sup>)، اما در یک پیوستار نیز وجود دارد به‌عنوان مثال، در سطوح پایین‌تر، حسادت واکنشی به‌عنوان عدم مشکل‌تلقی می‌شود و در واقع با کیفیت رابطه مرتبط است (بارلدز و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). به این ترتیب در پژوهش‌های روان‌شناختی، حسادت<sup>۴</sup> به زمینه‌هایی که شامل رقابت عاطفی است محدود می‌شود. غبطه<sup>۵</sup> به‌طور گسترده‌تری برای تفکر کینه‌توزانه یک فرد خوش‌شانس‌تر استفاده می‌شود (برایان<sup>۶</sup>، ۲۰۰۹). خیانت<sup>۷</sup> به‌عنوان عدم اطمینان به یک شریک اصلی تعریف می‌شود که می‌تواند به شکل درگیری جنسی و یا عاطفی با شخص دیگری باشد. حسادت به‌عنوان واکنشی در برابر تهدید به رابطه، واکنش به از دست دادن شریک زندگی یا پاسخ به تنزل ارزش‌های فردی رابطه توضیح داده می‌شود. این واکنش می‌تواند توسط رقیب واقعی و یا بالقوه ایجاد شود (پوتی زوا و بارتوا<sup>۸</sup>، ۲۰۲۱).

در روابط زناشویی، فرد دارای حسادت شناختی، برای مدیریت تفکرات تردیدآمیز خود در ارتباط با علاقه همسرش به او تلاش دارد تا به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم، همسر را تحت نظارت قرار دهد. ابعاد عاطفی و رفتاری حسادت نیز می‌تواند در مراحل بعد، نمود پیدا کند (پونتی، گینسی و تانی<sup>۹</sup>، ۲۰۲۰). برخی از پژوهش‌ها نیز به بررسی این موضوع پرداخته‌اند که آیا افزایش حسادت در رابطه به‌عنوان تابعی از درک رابطه منفی در زوجین متفاوت است؟ نتایج مطالعه زوج نشان داد که درونی‌سازی از سوی آقایان منجر به حسادت در خانم‌ها شده و درک روابط منفی را گسترش می‌دهد (لایورسن، ریچموند و دیکسون (۲۰۲۰). پونتی، گیناسی و تانی (۲۰۲۰)، در پژوهش خود به بررسی تأثیر ویژگی‌های زوجین در ارتباط آنها پرداخته و در این راستا حسادت بین زوجین را به‌عنوان یک عامل واسطه‌ای بررسی کردند و نشان دادند که ویژگی‌هایی همچون خودشیفتگی از طریق نقش حسادت عاشقانه به‌عنوان متغیر میانجی ارتباط بین زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

1. Stravogiannis, A.
2. accuser, accusee and presumed rival
3. Brandt, S
4. Jealousy
5. envy
6. Bryan
7. Infidelity
8. Potyszová, K., Bártová, K
9. Ponti, L., Ghinassi, S., & Tani, F

در حال حاضر تعداد زیادی کار تحقیقاتی با تمرکز بر حسادت وجود دارد (ونتورا لئون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). آمار نشان می‌دهند که در موقعیتی که به‌عنوان «عدم عشق» توصیف می‌شود، ۷۰ درصد زنان و ۵۸ درصد مردان حسادت و بی‌تفاوتی را تجربه می‌کنند (ونتورا لئون، ۲۰۱۸). درمانگران ازدواج و خانواده همچنین گزارش می‌دهند که یک‌سوم مراجعین آنها مشکلات حسادت دارند (وایت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). حسادت در ادبیات روانشناسی، در واقع می‌تواند مبتنی بر شواهد یا غیرواقعی باشد که در هر صورت روابط زوجی را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. اما حسادت در متون دینی همواره منفی و نامطلوب است که در روابط زوجی می‌تواند هم نسبت به همسر، و هم دوستان، اقوام و روابط او معطوف شود و زندگی زوجی را دچار تنش سازد. در واقع حسد حالت و تمایلی است که در آن فرد به دنبال ضربه زدن و ضرر رساندن به محسود است (آیه ۱۰۹ سوره بقره). حسد به واسطه مقایسه و احساس خلأ درونی برای به‌دست آوردن توانمندی اجتماعی و برتری نسبت به دیگران اتفاق می‌افتد (آیه ۵۴ سوره نساء). چنین فردی آنچه برای خود می‌خواهد، برای دیگران نمی‌خواهد و آنچه برای دیگران می‌خواهد، برای خود، نمی‌خواهد. از جمله صفات مرتبط با موضوع حسد می‌توان به این موارد اشاره کرد: بخل، خودشیفتگی، کینه، عداوت، کبر، خوف، حب دنیا، حب ریاست، حب اشتها و آوازه، بخل، ترس از بازماندن از مقصود و مطلوب خود. بروزات حسد در حوزه فعل و رفتار، این است که فرد حسود؛ دائماً بدی دیگران را می‌خواهد و دوستی دیگران را ترک کرده و از او خیرخواهی و راهنمایی محال است و از گرفتاری دیگران شاد می‌شود (موسوی الخمینی، ۱۳۸۷).

حسادت در ادبیات روان‌شناسی دارای ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری است. از نظر شناختی، فرد به واسطه اسناد منفی، ارزیابی منفی و باورهای مبنی بر منفی بودن موقعیت‌های بین فردی و تأثیرگذاری این موقعیت‌ها بر بهزیستی فردی و اجتماعی‌اش، احساس تهدید می‌کند. از بعد عاطفی، هیجان‌هایی مانند غم، خشم، ترس، اضطراب و حقارت و در حیطه رفتاری، رفتارهای مبتنی بر کنترل‌کنندگی در افراد دارای حسادت دیده می‌شود (برج خانلو و فرقدانی، ۱۳۹۷). از دیدگاه ایلینگ<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) تجربه بیشتر افراد از حسادت شامل هراس از دست دادن، بدگمانی یا خشم

1. Ventura-León, J

2. White. G. I.

3. Illig, W.A

به دلیل بی‌وفایی و بی‌صدافتی ادراک شده، ضعف عزت نفس، بی‌اعتمادی، تنهایی و غم از دست دادن فرد مهم زندگی است. مارتینز-لئون<sup>۱</sup>، پنا، سالازار، گارسیا و سیرا (۲۰۱۷)، نشان دادند که حسادت عاشقانه یک پدیده مهم در بهداشت روانی زوجین بوده و عواقب سختی را در پی دارد. بروئر، سنداتزکی و پرویر<sup>۲</sup> (۲۰۲۱)، به بررسی تمسخر و خندیدن و ارتباط آن با حسادت عاشقانه و عواقب آن برای رضایت از رابطه بین زوجین پرداختند و نشان داد که تمسخر و خندیدن زوجین به یکدیگر منجر به افزایش حسادت عاشقانه در بین ایشان می‌گردد که تأثیرات مهمی بر روابط بین آنها دارد. زاهد و طریق<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) پژوهشی با عنوان حسادت عاشقانه و پاسخگویی همسر به عنوان پیش‌بینی کننده اختلافات زناشویی به انجام رساندند و نتایج نشان داد که حسادت عاشقانه و پاسخ شریک زندگی پیش‌بینی کننده‌ی معناداری برای درگیری زناشویی به شمار می‌آیند که همگی رابطه معنی‌داری با تعارض زناشویی در زنان و مردان متأهل دارد. به این ترتیب، در پژوهش‌های روانشناسی، حسادت زوجی، تنها معطوف به روابط همسر با جنس مخالف است و انواع موقعیت‌های حسادت را در بر نمی‌گیرد.

حسادت موجب ممانعت از تحسین می‌شود علاوه بر آن به ارتباط با هم‌تایان هم آسیب می‌زند. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که حسادت با قدردانی‌های گرایشی<sup>۴</sup> همبستگی منفی دارد. این نشان می‌دهد که فرد حسود چیزهای خوبی که در افراد و محیطش وجود دارد را تحسین نمی‌کند و قدردان آنها نیست. در صورتی که قدردان بودن به طور مثبتی با بهزیستی همبستگی دارد (پونتی و همکاران، ۲۰۲۰).

هم‌اکنون دیدگاه‌های نظری متعددی با رویکردهای متفاوت به دنبال تبیین و حل تعارض‌های زناشویی هستند. از جمله دیدگاه شناختی- رفتاری (فیشر<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸)، سیستمی خانواده (پینسوف<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۸)، درمان هیجان-مدار (گرینبرگ<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵) و غیره را می‌توان نام برد، لیکن هیچ یک از نظام‌های نظری موجود به تنهایی برای همه مراجعین و مشکلات آنها کارایی

1. Martínez-León, N. C
2. Brauer, K., Sendatzki, R., & Proyer, R. T
3. Zahid, H., & Tariq, S.
4. Dispositional Gratitude
5. Fischer
6. Pinosof
7. Greenberg

کاملی ندارد. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند از طریق رویکردهای التقاطی می‌توان درمان‌های متفاوت و یا ترکیبی از درمان‌ها را برای مشکلات خاص مراجعین به صورت انتخابی تجویز کرد در دو دهه اخیر، رویکرد کل‌گرایانه‌ای در شناخت بشر، راه را برای انجام بررسی‌های بیشتر در زمینه‌های مختلف هموار کرده است (نقل از پروچاسکا، نورکراس و سایول<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). در این رویکرد، معنویت به مثابه بعدی از ابعاد وجودی انسان، همچون بعد شناختی، هیجانی و رفتاری که سازنده ماهیت انسان است، در نظر گرفته می‌شود علی‌رغم تحقیقات گوناگونی که درباره رابطه مذهب و دین‌داری با متغیرهای متعدد روان‌شناختی چه در حوزه فردی و چه در حیطه زناشویی صورت گرفته است، ضرورت استفاده از رویکردهای مذهبی در کنار دیگر روش‌های درمانی، بخصوص در کشورهایی که به اعتقادات مذهبی پایبندی بیشتری دارند، محسوس‌تر است (زادهوش و همکاران، ۱۳۹۰). متخصصان نیز به این واقعیت اذعان دارند که رابطه دین و فرهنگ رابطه‌ای ناگسستگی است و آنچه یکی از شاخصه‌های مهم فرهنگ را شکل می‌دهد، دین است و به بیان دیگر، عمیقاً دین بر مهم‌ترین معنا و مفهومی که زندگی خانوادگی برای هر یک از افراد آن دارد، اثر می‌گذارد. ارزش‌ها و باورهای دینی می‌بایست مورد توجه دقیق قرار گیرد؛ در غیر این صورت فرایندهای خانواده که در حقیقت در درون یک دین خاص بهنجار می‌باشد، ممکن است به صورت اختلالات روانی تلقی شود (محمودزاده و همکاران، ۱۳۹۳). درمانگران در درمان‌های زناشویی با رویکرد اسلامی تلاش می‌کنند تا درک زوجین از مقدس بودن ازدواج را بالاتر ببرند. در مقدس‌سازی ازدواج، زوج‌ها انرژی بیشتری برای حفظ آنچه مقدس می‌دانند، صرف کنند. زوج‌هایی که زندگی زناشویی خود را مقدس می‌دانند، بیش از دیگران برای حفظ و نگهداری این رابطه می‌کوشند. چنین رفتارهایی به نوبه خود باعث افزایش رضامندی زناشویی دو طرف می‌شود. آموزه‌های دینی با تغییر نگرش افراد به مشکلات و تعارضات زندگی، می‌توانند به کاهش تعارضات و افزایش رضایت زناشویی و به زیستی روان‌شناختی<sup>۲</sup> آنان کمک کنند (نقی نسب، ۱۳۹۷).

نتایج این پژوهش‌ها در داخل و خارج از کشور نشان داد که تعدادی از پژوهش‌ها نقش حسد در اختلافات زناشویی را مورد توجه قرار داده‌اند. با این وجود محدودیت این پژوهش‌ها در نظر

1. Prochaska, J. O., Norcross, J. C., &amp; Saul

2. Psychological Well-Being

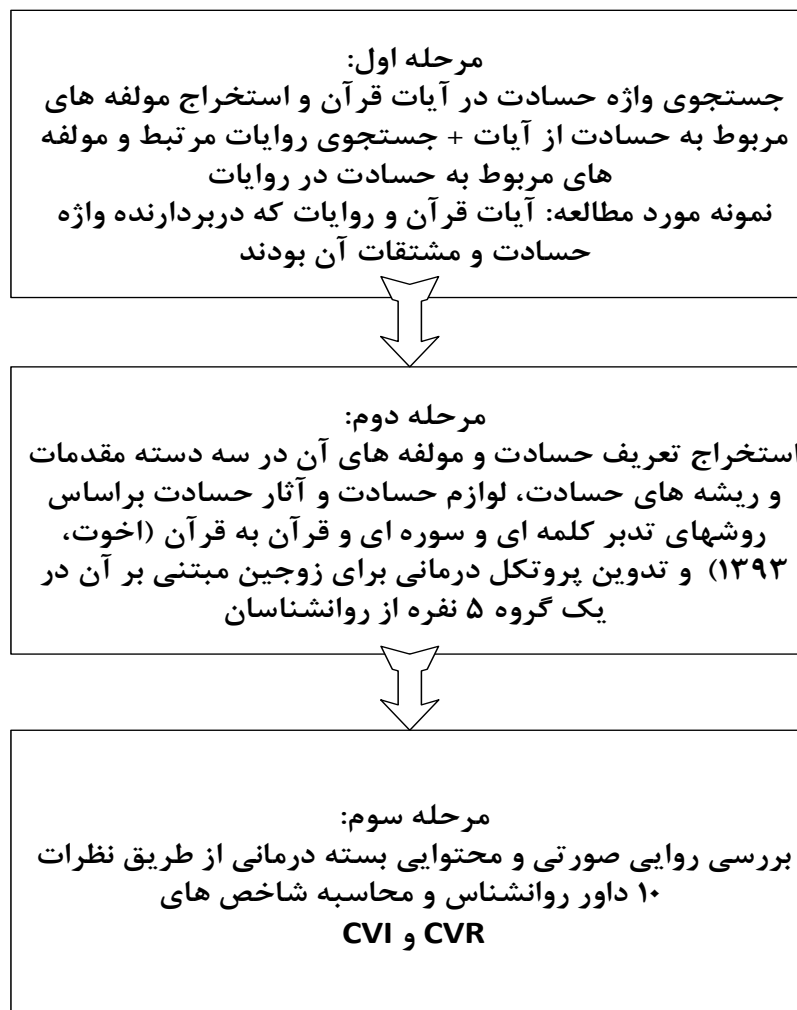


نگرفتن مفهوم کامل و جامعی از حسادت مبتنی بر فرهنگ جامعه ما به‌عنوان مسئله‌ای مهم و اساسی در مباحث مشاوره و زوج‌درمانی است. مؤلفه مذهب و معنویت از مهم‌ترین عوامل فرهنگی و بومی هستند و مطالعات مختلف نشان می‌دهد که دین و معنویت پیامدهای مثبت مهمی در روابط زوجی، به‌ویژه ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و کارآمدی خانواده داشته است (بورک و ریچاردسن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). نتایج پژوهش حاضر، مبانی نظری مرتبط با راه‌کارهای درمانی و پژوهشی مرتبط با فرهنگ را در اختیار می‌گذارد. همچنین می‌تواند به تهیه بسته آموزشی پیشگیرانه و درمانی مرتبط با مشکلات خانوادگی کمک کند. با توجه به اهمیت ویژه خانواده و نارسایی‌ها و نارضایتی‌هایی که در سیستم خانواده وجود دارد و عدم هماهنگی برخی از روش‌های درمانی برخاسته از غرب و با در نظر گرفتن تأثیر بالای فرهنگ و دین در غنی‌سازی خانواده، این پژوهش در صدد طراحی مداخله‌ای است که بر مبنای آموزه‌های اسلامی بوده و یکی از مشکلات رایج در روابط زوجی را مورد درمان قرار دهد. بنابراین، در این پژوهش، فنون و روش‌هایی بر پایه تعالیم دینی اسلامی در کنار مباحث علمی در قالب طراحی الگوی زوج‌درمانی از دیدگاه قرآن و روایات با تأکید بر حسادت زدایی، مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات موجود در این زمینه در ادبیات غربی، به حسادت مربوط به رابطه همسر با جنس مخالف پرداخته و مفهومی دقیق را از حسادت را نشان نمی‌دهند؛ هم‌چنین حسادت در فرهنگ قرآن و روایات تعریفی ویژه دارد که با در نظر گرفته مؤلفه‌های تعریفی آن می‌توان به ریشه‌ها، لوازم و پیامدهای این اختلال دست یافت و با طراحی مداخلاتی در روابط زوجی آن را کاست و تأثیرات منفی آن در روابط زوجی را حذف کرد. به این ترتیب از آنجا که مرور پیشینه پژوهشی نشان داد تاکنون پژوهشی نه در داخل نه در خارج به این شکل به این موضوع نپرداخته، بنابراین، نتایج این پژوهش می‌تواند گامی در جهت کمک به مشاوران، زوج‌درمانگران و زوجها در پربارسازی روابط زناشویی بردارد. این یک پژوهش جدید، بومی و نوآورانه است و نتایج آن می‌تواند به گسترش مرزهای علم کمک کند.

1. Burke, R. J., & Richardsen, A. M.

## روش اجرا

در این پژوهش از روش تحقیق آمیخته نوع اکتشافی استفاده شد. ابتدا در بخش کیفی و تحلیل محتوای آیات و روایات، مؤلفه‌های پروتکل زوج‌درمانی، بر مبنای واژه حسد از آیات و روایات، استخراج شدند و در بخش کمی، روایی صوری و روایی محتوایی پروتکل ساخته شده، مورد ارزیابی قرار گرفت.



نمودار ۱. مراحل پژوهش

در بخش کیفی و در مرحله‌ی طراحی و تدوین پروتکل، با تحلیل آیات قرآن و روایات مربوطه حول محور ریشه "حسد" و با استفاده از روش تدبر کلمه (اخوت، ۱۳۹۶)، مؤلفه‌های مفهومی حسادت شامل مقدمات، لوازم و نتایج و آثار حسد به دست آمد و با توجه به بروز حسادت در روابط زوجی، پروتکل زوج‌درمانی بر اساس آن و با طراحی روش‌های رفع‌کننده آن، توسط گروهی ۱۰ نفره طراحی شد.

برای فهم ابتدایی معنای کلمات در سوره‌ها، لغت‌نامه‌ی التحقیق مصطفوی (۱۳۶۸) و جهت فهم آیات سوره و ارتباط آیات و کلمات با یکدیگر، تفسیر المیزان علامه طباطبایی (۱۳۷۴) مبنای کار قرار گرفت. به این ترتیب انواعی از روش‌های تدبر در قرآن از واژه‌شناسی قرآنی حسد، معناشناسی واژگان، مطالعه سوره‌ها، استخراج گزاره‌ها، کشف مؤلفه‌ها و ارائه تعاریف مربوط به واژگان متناظر با حسادت در مطالعه به کار گرفته شده است.

چارچوب اصلی زوج‌درمانی، مؤلفه‌ها و اهداف الگوی زوج‌درمانی از دیدگاه قرآن و روایات با تأکید بر حسادت زدایی شناسایی شد و سپس پروتکلی بر مبنای آن، برای اجرای برنامه تدوین شد. الگوی زوج‌درمانی از دیدگاه قرآن و روایات با تأکید بر حسادت زدایی بر اساس مبنای نظری پژوهش تهیه شد. مراحل تهیه الگو به شرح زیر بود:

- بررسی مفهوم حسد در لغت‌نامه‌های زبان عرب و استخراج لوازم معنایی حسادت از آن‌ها
- گردآوری آیات قرآنی که دارای مشتقات "حسد" بودند
- بررسی آیات به دست آمده از منظر تفاسیر و استخراج گزاره‌های مربوط به معنای حسادت بر اساس آن آیات
- دسته‌بندی مؤلفه‌های به دست آمده از لغت‌نامه‌های قرآنی و مؤلفه‌های به دست آمده از آیات در سه بخش مقدمه حسادت، لازمه حسادت و نتیجه حسادت و ثبت تعریف فرایندی حسادت
- بازنویسی تعریف فرایندی حسادت در رابطه زوجی

- بررسی روایات مرتبط با حسادت و استخراج مؤلفه‌ها (که در مرحله نگارش پروتکل برای طراحی روش و راهبرد مورد استفاده قرار گرفتند)
- تدوین جلسات زوج‌درمانی بر اساس مؤلفه‌های استخراج شده حسادت بر اساس آیات قرآن و روایات اهل بیت (ع) توسط پژوهشگر

در بخش کمی و در مرحله‌ی دوم نیز برای بررسی محتوای پروتکل، از نظرات پنل تخصصی ۱۰ نفره به روش دلفی استفاده شد. در این مرحله، پروتکل زوج‌درمانی در اختیار ۱۰ نفر از متخصصان حوزه روان‌شناسی و قرآن، قرار گرفت و نظرات آنان در پروتکل، اعمال گردید. به این صورت که فهرستی از منابع مرتبط با موضوع تحقیق معرفی شده از طریق گروه تحقیق نیز مدنظر قرار گرفت. سپس، منابع نامربوط با توجه به معیار مرتبط نبودن مضمون با موضوع مورد تحقیق، حذف گردید. با اجماع نظر گروه تحقیق از این منابع باقیمانده، فقط منابعی شرایط ورود به تحلیل را داشتند که احادیث، آیات و مفاهیم دینی مرتبط با حسد در آیات قرآن و روایات در آن منابع به صورت تحلیلی مورد بررسی قرار گرفته بود. در این روش پس از شرح موضوع برای اعضای پنل، نظرات و بازخورد اعضا در مورد ضرورت داشتن و مرتبط بودن روش‌های پیشنهادی با منطق و اهداف هر جلسه اخذ شد. پاسخ‌های افراد جمع‌آوری شدند و در گروه تحقیق مورد بررسی و بازبینی قرار گرفت. در این روش جهت کمی‌سازی میزان توافق اعضای پنل، از شاخص‌های ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) استفاده شد. در این پژوهش، بر اساس جدول لاوشه<sup>۱</sup> (۱۹۷۵) برای تعیین حداقل CVR آیت‌هایی که میزان عددی CVR آنها بالاتر از ۰/۴۹ بود بدون اصلاح و تغییری حفظ شد و برای آیت‌هایی که مقدار این شاخص کمتر از ۰/۴۹ بود، روند اصلاح آنها تا دستیابی به توافق ادامه داشت.

1. Lawshe .CH

## یافته‌ها

### معناشناسی حسادت از منظر قرآن

برای دست‌یابی به تعریف حسادت از قرآن کریم در فرایندی مرحله‌ای همان‌طور که در قسمت روش تبیین شد، در ابتدا برای مشخص کردن دقیق سؤال مورد نظر از قرآن، ملاک‌های حسادت به مفاهیم کلی‌تر تبدیل شدند. سپس واژگان مرتبط با این مفاهیم در قرآن کریم، به‌دست آمدند. این واژگان هر یک با توجه به تحلیل معنایی از مقدمات واژه، لوازم واژه و نتایج آن‌ها بر اساس تعریف لغوی، با تعدادی از نشانه‌های حسادت پیوند خوردند. در حقیقت یافتن واژگان مربوطه پلی در راستای ورود به مفاهیم قرآنی و ترجمه سؤال از عالم واقع به عالم واژگان قرآنی بود. در مرحله بعد، واژگان قرآنی به‌دست آمده، در بستر آیات در سوره‌ها مورد بررسی بیشتر قرار گرفتند و برای هر سوره، تعدادی گزاره با استفاده از تفاسیر نمونه (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴)، نور (قرائتی، ۱۳۸۳) و میزان (علامه طباطبایی، ۱۳۷۴) نگاشته شد. سپس بر اساس گزاره‌ها، مؤلفه‌های سوره که در ارتباط با واژه حسادت در هر یک از سوره‌ها بودند از بررسی آیه به آیه، استخراج شدند. بر اساس مؤلفه‌های قرآنی به‌دست آمده، تعریفی جدید از حسادت حول محور واژه‌های حسادت در هر سوره به‌دست آمد. مؤلفه‌های علی و نشانه‌ای حسادت در هر سوره از طریق مدل ساختار وجودی انسان (اخوت، ۱۳۸۹) تبیین شدند.

هر واژه در قرآن دارای تعریفی ویژه است که دارای سه سطح یعنی مقدماتِ واژه، لوازمِ واژه و نتایجِ واژه می‌گردد مبنای کار واژه‌شناسی، لغت‌نامه‌التحقیق (مصطفوی، ۱۳۶۸) قرار گرفت. برای فهم بهتر واژگان و کشف، مقدمه، لازمه و نتیجه واژگان از لغت‌نامه‌های دیگری چون مفردات (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق) و قاموس قرآن (قرشی بنایی، ۱۴۱۲ ق) استفاده شد و ارتباط معنای واژگان در مقدمه، لازمه یا نتیجه با نشانه‌های حسادت معلوم گردید.

برای هر سوره، با محوریت واژه حسادت در آن سوره، گزاره‌هایی از آیات قرآن، با استفاده از تفاسیر معتبری چون میزان (علامه طباطبایی، ۱۳۷۴)، نمونه (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴) و نور (قرائتی، ۱۳۸۳) استخراج شدند. گزاره‌های سطح دوم و سوم نیز در مرحله بعد با توجه به ارتباط گزاره‌های سطح اول با یکدیگر، نگاشته شدند. پس از گزاره نویسی برای هر سوره با محوریت واژگان

حسادت، مفاهیم بیشتری در ارتباط با واژگان به دست آمد و به این ترتیب واژه‌های حسادت با استفاده از تفصیل آیات دیگر در سوره‌ها، با عوامل علی و نشانه‌ای دیگری مرتبط شدند به گونه‌ای که بستر جدیدی برای توسعه مفهومی واژگان حسادت در قرآن و عوامل مرتبط با آن پدیدار شد.

جدول ۱. جمع‌بندی تحلیل پژوهش‌گر از آیات قرآن کریم و کتاب‌های لغت

مقدمات	لوازم	نتایج
ضعف اعتقادی نسبت به عطای خداوند به دیگران و عدم پذیرش این باور که اعطای خداوند از سر مصلحت است. عدم پذیرش اینکه نعمت ندادن خداوند به او به معنای عدم رحمت او نیست. (حقارت درونی) شایسته ندانستن صاحبان نعمت برای داشتن این نعمت‌ها مقایسه از روی حقارت خود با دیگران حقارت درونی و خودکم‌بینی فهم نعمت‌ها و امکانات مادی و معنوی حساسیت نسبت به نعمت‌های دیگران قضاوت‌تجولانه‌ها/جاهلانهدر مورد نعمت‌های دیگران ناتوانی در جمع‌گرایی و فهم منفعت جمعی (مثلاً فقدان توانایی در یکی دیدن خود و همسر) ناخشنودی از دیدن نعمت و خوشی دیگران (نارضایتی از مورد تعریف و تمجید قرار گرفتن دیگران) حب دنیا	تمنای سلب خیر و نعمت از دیگران بدخواهی نگرانی و تشویش ناشی از مقایسه خود با دیگران بخل در رسیدن نعمت به دیگران اراده و طلب برای رسیدن ضرر به دیگران احساس بد نسبت به پیشرفت و عقب ماندن دیگران	سعی در از بین بردن نعمت دیگران (آسیب و ضرر رساندن به صاحبان نعمت) تشویش و اضطراب دائمی مقابله با صاحبان نعمت (به سختی افتادن خود و به سختی انداختن دیگران مثل غیبت) عدم پذیرش حرف حق با وجود علم و آگاهی به حقیقت بی‌ثباتی خلق (خوشحالی در هنگام ضرر وارد شدن به دیگران و غم هنگام برخوردار شدن دیگران)

**تعریف حسادت زوجی:** حسد تمنای سلب خیر و نعمت از دیگران است که با بدخواهی نسبت به آن‌ها همراه است. حسادت زوجی نیز به معنای تمنای سلب خیر و نعمت از همسر، خانواده و متعلقات به همسر است که با بدخواهی نسبت به آن‌ها همراه است و در فرد نگرانی و تشویش ناشی از مقایسه خود با آن‌ها را ایجاد می‌کند. این احساس بد که با بخل همراه است، فرد را نسبت به پیشرفت همسر، خانواده و متعلقات به همسر و عقب ماندن خود بسیار بدبین می‌کند (لوازم حسد). این تمنا، در اثر ضعف اعتقادی به عطای خداوند و عدم پذیرش این باور که اعطای خدا از سر مصلحت است ایجاد می‌شود و همراه با حقارت درونی و خودکم‌بینی به وجود می‌آید (مقدمه حسد) و موجب تلاش در از بین بردن نعمت و مقابله با صاحب نعمت می‌شود و فرد را به بی‌ثباتی خلقی کشانده و در او رنج و تعب را سبب می‌شود (نتیجه حسد). حسادت زدایی زوجی رویکردی است که فرد را قادر می‌سازد در جهت خیرخواهی و به‌صورتی شایسته رفتار نماید.

هدف اصلی این پروتکل، حسادت‌زدایی از زوجین است و بر اساس مقدمات و لوازم و نتایج معنایی حسد به دست آمده. این پروتکل شامل ۹ جلسه گروهی است که جلسات اول، دوم، ششم، هفتم، هشتم و نهم به صورت مشترک برای زوج‌ها برگزار می‌شود و در جلسات سوم، چهارم و پنجم فقط خانم‌ها شرکت می‌کنند. مقدمات معنایی حسد دارای مؤلفه‌های ضعف اعتقادی، عدم پذیرش باور مصلحت خداوندی و حقارت درونی و خودکم‌بینی است. مؤلفه‌های لوازم معنایی حسد شامل تمنای سلب خیر و نعمت از دیگران، بدخواهی و مقایسه هست. همچنین مقابله با محسود، از بین بردن نعمت، بی‌ثباتی خلق، رنج و تعب از مؤلفه‌های نتایج معنایی حسد می‌باشد. موضوع جلسات دوم، چهارم، ششم، هفتم، هشتم و نهم مربوط به لوازم حسد و جلسات اول و سوم مربوط به مقدمه حسد و جلسه پنجم مربوط به نتایج حسد می‌باشد. در جدول ذیل معنای حسادت و مؤلفه مربوط به هر معنا برای موضوع هر جلسه ارائه شده است.

جدول ۲: جلسات زوج‌درمانی گروهی از دیدگاه قرآن و روایات با تأکید بر حسادت زدایی

جلسه	محتوای جلسه	معنای حسد و مؤلفه مربوطه
اول	هدف: خودآگاهی روابط زوجی و مراقبت مستمر از رابطه زوجی در ابعاد مختلف راه‌کارها: معرفی دوره و اهداف، توضیح در مورد جلسات، اهمیت رابطه زوجی و مراقبت مستمر از رابطه، تقویت روابط زوجی، سطوح مختلف روابط زوجی و برخی از حقوق مربوط به آنها	مقدمه - ضعف اعتقادی
دوم	هدف: شناخت انواع مقایسه‌های منفی در رابطه زوجی و کشف مصادیق و پیامدهای آن در رابطه راه‌کار: بررسی پیامدهای مقایسه خود، همسر یا رابطه با دیگران، پیامد منفی ترک پُست در زندگی به دلیل شعله‌ور شدن حسادت زوجی و توضیح چرخه‌های پایین برنده مقایسه‌ای بین زوجین و لزوم کنترل آن	لوازم - مقایسه
سوم	هدف: بررسی تفصیلی باورهای زیربنایی حسادت، پیامدهای منفی آن، بازنگری در باورهای نادرست و معرفی باورهای توحیدی راه‌کار: بیان خلاصه‌ای از جلسات گذشته، شناسایی اجزای باوری و رفتاری چرخه‌های مقایسه، بازنگری در باورهای نادرست در موقعیت‌های مقایسه، معرفی باورهای توحیدی	مقدمه - ضعف اعتقادی
چهارم	هدف: توجه برگردانی از داشته‌های دیگران به داشته‌های خود و بازسازی مبنای ارزشمندی راه‌کار: توضیح اختلال توجه به بیرون به جای درون، خودشناسی، ثبت استعدادها و نعمت‌های فردی و زوجی، بررسی عوامل ریشه‌ای توجه به داشته‌های دیگران، کشف و ارزیابی مبنای ارزشمندی	لوازم - تمنای سلب خیر و نعمت از دیگران
پنجم	هدف: برنامه‌ریزی بر اساس مبنای ارزشمندی حقیقی راه‌کار: انجام فعالیت ثبت آرزوها و رفتارها و مقایسه آنها، توجه به مبنای ارزشمند، برنامه‌ریزی مقصدمحور، نقش اولویت‌بندی در برنامه‌ریزی، مدل الکلنگی عمل و نشخوارهای فکری در مورد دیگران	مقدمه - حقارت درونی و خودکم‌بینی



طراحی و اعتباریابی الگوی زوج‌درمانی از دیدگاه قرآن و روایات با تأکید بر حسادت زدایی

لوازم - بدخواهی	<p>هدف: افزایش خیرخواهی در روابط زوجین و نسبت به دیگران به‌عنوان یکی از عوامل کاهش بدخواهی و حسادت؛ خیر در کلام راه‌کار: مرور مجدد عوامل اختلاف و ریشه‌های مشکلات زوجی، مقابله با بدخواهی برای دیگران، خودارزیابی از رفتارهای خیرخواهانه در ارتباط با همسر، مهارت‌های ارتباط خیرخواهانه در ارتباط با همسر</p>	ششم
لوازم - بدخواهی	<p>هدف: مهارت‌های ارتباط خیرخواهانه با همسر؛ همفکری راه‌کار: خودارزیابی زوجین در زمینه همفکری، بحث و گفت‌گو پیرامون مفهوم همفکری، تعریف همفکری و راهبردهای موفقیت در آن</p>	هفتم
لوازم - بدخواهی	<p>هدف: خیرخواهی در روابط؛ همدلی و همراهی راه‌کار: ارزیابی همدلی در زوجین و معرفی آن، ارزیابی همراهی در زوجین و معرفی این توان، معرفی باور کلیدی در همراهی با دیگران، همراهی و شکستن چرخه تعاملات منفی</p>	هشتم
لوازم - بدخواهی	<p>هدف: جمع‌بندی راه‌کار: خلاصه مطالب، ارزیابی نهایی و اختتام برنامه آموزشی</p>	نهم

جهت بررسی روایی محتوایی، هماهنگی مؤلفه‌ها با آیات قرآن از یک طرف و انطباق گویه‌ها با مؤلفه‌ها از طرف دیگر توسط ۱۰ نفر از روان‌شناسان و متخصصان علوم قرآنی مورد سنجش قرار گرفتند. این سنجش از طریق تدوین پرسش‌نامه کتبی انجام شد. یافته‌های مربوط به روایی محتوایی برنامه آموزشی حسادت‌زدایی زوجی با رویکرد قرآنی را در جدول ذیل مشخص است.

جدول ۳: روایی محتوایی برنامه آموزشی حسادت‌زدایی زوجی با رویکرد قرآنی از نگاه متخصصان

CVI			VCR	خلاصه جلسات پروتکل حسادت‌زدایی زوجی	
واضح و شفاف بودن	مربوط بودن (۱-۴)	سادگی و روان بودن	ضروری بودن	هدف اصلی و اهداف جزئی	جلسات
۱	۱	۱	۱	خودآگاهی روابط زوجی و مراقبت مستمر از رابطه زوجی در ابعاد مختلف	اصلی
۱	۱	۱	۱	آشنا شدن افراد شرکت‌کننده با فرآیند، اهداف و مقررات و فواید برنامه آموزشی	جزئی
۱	۱	۱	۰/۸	اهمیت رابطه زوجی و مراقبت مستمر از رابطه	جزئی
۱	۱	۱	۱	تقویت روابط زوجی	جزئی
۱	۱	۱	۱	سطوح مختلف روابط و معرفی برخی از حقوق مربوط به آن‌ها از جمله حقوق انسانی، حقوق برادری و ایمانی، حقوق ارحامی، حق ولایت داشتن	جزئی
۱	۱	۱	۰/۸	توجه به تفاوت‌های زنانه و مردانه در ادای حقوق	جزئی
۱	۱	۱	۰/۸	توضیح یکی از باورهای مخرب زندگی زناشویی و لزوم بازسازی آن	جزئی
۱	۱	۱	۱	ارائه تکلیف	جزئی
۱	۱	۱	۱	شناخت انواع مقایسه‌های منفی در رابطه زوجی و کشف مصادیق و پیامدهای آن در رابطه	اصلی
۱	۱	۱	۰/۸	گرفتن بازخورد در مورد تکلیف و پاسخ به پرسش‌های احتمالی	جزئی
۱	۱	۱	۰/۸	پرسش از شرکت‌کنندگان در مورد دلایل و ریشه‌های انجام رفتارها	جزئی
۱	۱	۱	۱	عمق‌بخشی به روابط عاطفی از طریق ارتقای دلایل خوبی کردن	جزئی
۱	۱	۱	۱	معرفی یک صفت مخرب رابطه زوجی؛ مقایسه	جزئی
۱	۱	۱	۱	گفتگو با شرکت‌کنندگان در مورد مصداق‌های مقایسه در زندگی زوجی	جزئی
۱	۱	۱	۱	بررسی پیامدهای مقایسه خود، همسر یا رابطه با دیگران	جزئی
۱	۱	۱	۱	ارائه تکلیف	جزئی

CVI			VCR	خلاصه جلسات پروتکل حسادت‌زدایی زوجی	
واضح و شفاف بودن	مربوط بودن (۱-۲)	سادگی و روان بودن	ضروری بودن	هدف اصلی و اهداف جزئی	جلسات
۱	۱	۱	۱	بررسی تفصیلی باورهای زیربنایی حسادت، پیامدهای منفی آن، بازنگری در باورهای نادرست و معرفی باورهای توحیدی	اصلی
۱	۱	۱	۰/۸	بررسی تکالیف جلسه قبل و بررسی میزان تغییر شرکت‌کنندگان و رفع ابهامات	جزئی
۱	۱	۱	۱	شناسایی اجزای باوری و رفتاری چرخه‌های مقایسه	جزئی
۱	۱	۱	۰/۸	ثبت اجزای باوری، هیجانی، توجهی و رفتاری حسادت و بررسی پیامدهای منفی آن	جزئی
۱	۱	۱	۰/۸	توضیح ردپای ریشه‌های این ویژگی نامطلوب (حسادت) در باورهای زیربنایی	جزئی
۱	۱	۱	۱	بازنگری در باورهای نادرست در موقعیت‌های مقایسه و معرفی باورهای توحیدی در این مورد	جزئی
۱	۱	۱	۰/۸	ارائه تکلیف	جزئی
۱	۱	۱	۱	توجه برگردانی از داشته‌های دیگران به داشته‌های خود و بازسازی مبنای ارزشمندی	اصلی
۱	۱	۱	۰/۸	بررسی تکلیف و ارزیابی میزان اثر آن بر کنترل مقایسه و حال بد و پاسخ به پرسش‌ها	جزئی
۱	۱	۱	۰/۸	توضیح اختلال توجه به بیرون به جای درون! نعمت‌های دیگران یا نعمت‌های من!	جزئی
۱	۱	۱	۱	خودشناسی؛ ثبت استعدادها، توانمندی‌ها و نعمت‌های فردی و زوجی	جزئی
۱	۱	۱	۰/۸	بررسی عوامل ریشه‌ای توجه به داشته‌های دیگران	جزئی
۱	۱	۱	۱	کشف و ارزیابی مبنای ارزشمندی	جزئی
۱	۱	۱	۱	ارائه تکلیف	جزئی

CVI			VCR	خلاصه جلسات پروتکل حسادت‌زدایی زوجی	
واضح و شفاف بودن	مربوط بودن (۱-۲)	سادگی و روان بودن	ضروری بودن	هدف اصلی و اهداف جزئی	جلسات
۱	۱	۱	۱	برنامه‌ریزی بر اساس مبنای ارزشمندی حقیقی	اصلی
۱	۱	۱	۰/۸	بررسی تکلیف	جزئی
۱	۱	۱	۱	انجام فعالیت ثبت آرزوها و رفتارها و مقایسه آن‌ها	جزئی
۱	۱	۱	۱	هماهنگ‌سازی علم و عمل، توجه به مبنای ارزشمند با عمل ارزشمندانه	جزئی
۱	۱	۱	۱	برنامه‌ریزی مقصد محور	جزئی
۱	۱	۱	۱	مدل الکلنگی عمل و نشخوارهای فکری در مورد دیگران	جزئی
۱	۱	۱	۱	ارائه تکلیف	جزئی
۱	۱	۱	۱	افزایش خیرخواهی در روابط زوجین و نسبت به دیگران به‌عنوان یکی از عوامل کاهش بدخواهی و حسادت؛ خیر در کلام	اصلی
۱	۱	۱	۱	بررسی تکلیف و پاسخگویی به پرسش‌های احتمالی	جزئی
۱	۱	۱	۰/۸	مرور دوباره عوامل اختلاف و ریشه مشکلات زوجی	جزئی
۱	۱	۱	۰/۸	مقابله با بدخواهی برای دیگران	جزئی
۱	۱	۱	۱	خودارزیابی از رفتارهای خیرخواهانه در ارتباط با همسر	جزئی
۱	۱	۱	۱	مهارت‌های ارتباط خیرخواهانه نسبت به همسر	جزئی
۱	۱	۱	۱	معرفی مهارت هم‌کلامی	جزئی
۱	۱	۱	۱	ارائه تکلیف	جزئی
۱	۱	۱	۱	مهارت‌های ارتباط خیرخواهانه با همسر؛ همفکری	اصلی
۱	۱	۱	۱	بررسی تکلیف و پاسخگویی به پرسش‌های احتمالی	جزئی
۱	۱	۱	۱	خودارزیابی زوجین در زمینه همفکری	جزئی
۱	۱	۱	۱	بحث و گفتگو پیرامون مفهوم همفکری	جزئی
۱	۱	۱	۱	تعریف همفکری و راهبردهای موفقیت در آن	جزئی
۱	۱	۱	۱	ارائه تکلیف	جزئی

CVI			VCR	خلاصه جلسات پروتکل حسادت‌زدایی زوجی	
واضح و شفاف بودن	مربوط بودن (۱-۲)	سادگی و روان بودن	ضروری بودن	جلسات	هدف اصلی و اهداف جزئی
۱	۱	۱	۰/۸	اصلی	خیرخواهی در روابط؛ همدلی و همراهی
۱	۱	۱	۰/۸	جزئی	بررسی تکالیف و پاسخگویی به پرسش‌های احتمالی
۱	۱	۱	۰/۸	جزئی	ارزیابی همدلی در زوجین و معرفی آن
۱	۱	۱	۰/۸	جزئی	ارزیابی همراهی در زوجین و معرفی این توان
۱	۱	۱	۰/۸	جزئی	معرفی باور کلیدی در همراهی با دیگران
۱	۱	۱	۰/۸	جزئی	همراهی و شکستن چرخه تعاملات منفی
۱	۱	۱	۰/۸	جزئی	ارائه تکلیف
۱	۱	۱	۱	اصلی	خلاصه مطالب، ارزیابی نهایی و اختتام برنامه آموزشی
۱	۱	۱	۱	جزئی	ارزیابی تکالیف و بررسی موانع
۱	۱	۱	۱	جزئی	تأکید و ترغیب افراد در به کار بردن دستاوردهای برنامه آموزشی از طریق تمرین و ممارست
۱	۱	۱	۱	جزئی	آماده‌سازی اعضا برای خارج شدن از گروه
۱	۱	۱	۱	جزئی	اجرای پس‌آزمون
۱	۱	۱	۱	جزئی	توضیح در مورد تکمیل پرسشنامه سه ماه پس از اتمام دوره جهت ارزیابی تثبیت آموزش‌ها

نتایج بررسی توافق بین اعضای پنل در بررسی شاخص روایی محتوایی (CVI) جلسات، نتایج نشان داد که حداقل و حداکثر میزان CVI جلسات ۱ می‌باشد. نتایج بررسی توافق بین اعضای پنل در بررسی ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) جلسات بسته آموزشی نشان داد که حداقل و حداکثر میزان CVR جلسات به ترتیب ۰/۸ و ۱ است. با توجه به تعداد اعضای پنل و حداقل مقدار قابل قبول (۰/۴۹) بر اساس جدول لاوشه<sup>۱</sup> (۱۹۷۵) برای تأیید اعتبار محتوایی، تمام آیت‌های آموزشی حداقل مقدار CVR را به دست آمد (جدول ۴).

1. Lawshe, CH

## بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر طراحی الگوی زوج‌درمانی از دیدگاه قرآن و روایات با تأکید بر حسادت زدایی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن بود. بسته آموزشی اولیه پس از ارزیابی روایی توسط کارشناسان و متخصصان و انجام اصلاحات، تدوین شد. بر اساس مؤلفه‌های قرآنی به‌دست آمده، تعریفی جدید از حسادت حول محور واژه‌های حسادت بر اساس آیات مختلف قرآن کریم و روایات به‌دست آمد. بر این اساس می‌توان حسد را این‌گونه تعریف کرد که عبارت است از تمنای سلب خیر و نعمت از دیگران است که با بدخواهی نسبت به آن‌ها همراه است و در فرد نگرانی و تشویش ناشی از مقایسه خود با آن‌ها را ایجاد می‌کند این احساس بد که با بخل همراه است، فرد را نسبت به پیشرفت همسر، خانواده و متعلقات به همسر و عقب ماندن خود بسیار بدبین می‌کند (لوازم حسد). این تمنا، در اثر ضعف اعتقادی به عطاى خداوند و عدم پذیرش این باور که اعطای خدا از سر مصلحت است ایجاد می‌شود و همراه با حقارت درونی و خودکم‌بینی به وجود می‌آید (مقدمه حسد) و موجب تلاش در از بین بردن نعمت و مقابله با صاحب نعمت می‌شود و فرد را به بی‌ثباتی خلقی کشانده و در او رنج و تعب را سبب می‌شود (نتیجه حسد).

در فرایند انتخاب موضوعات جلسات درمانی هم به جنبه فردی و هم به جنبه ارتباطی زوجین از جمله به خودآگاهی روابط زوجی در ابعاد مختلف، شناخت انواع مقایسه‌های منفی در رابطه زوجی، باورهای زیربنایی حسادت، پیامدهای منفی آن، بازنگری در باورهای نادرست و معرفی باورهای توحیدی، توجه برگردانی از داشته‌های دیگران به داشته‌های خود و بازسازی مبناهای ارزشمندی، برنامه‌ریزی بر اساس مبناهای ارزشمندی حقیقی، افزایش خیرخواهی در روابط زوجین و نسبت به دیگران به‌عنوان یکی از عوامل کاهش بدخواهی و حسادت؛ خیر در کلام، مهارت‌های ارتباط خیرخواهانه با همسر؛ همفکری، و خیرخواهی در روابط؛ همدلی و همراهی توجه شد. در نهایت تدوین بسته‌ی آموزشی با تأیید روایی محتوایی توسط متخصصین روانشناسی صورت گرفت و نتایج بررسی روایی محتوایی از نگاه پنل کارشناسان تمام موضوعات بسته‌ی آموزشی دارای CVI و CVR مناسب و قابل قبول بودند و می‌توانند جزو موضوعات الگوی زوج‌درمانی از دیدگاه قرآن و روایات با تأکید بر حسادت زدایی قرار بگیرند. برخی از پژوهشگران نیز به بررسی

حسادت از دیدگاه قرآن پرداخته‌اند از جمله کریمی نیا، بکایی جزئی و انصاری مقدم (۲۰۱۹) که با بررسی آیات مربوطه، تلاش کردند تا کمکی به مخاطب گرامی برای درست انتخاب کردن همسر خوب خود بشود و انسان را به آرامش خاطری نسبی در این امر برساند، چرا که او معتقد است که آنچه را خداوند تعیین کرده و بدان سفارش نموده اگر آگاهانه انتخاب شود، موجب رشد معنوی و سعادت اوست و با آرامش خیال از اینکه همسر، خود فرد مطلوب است، به سازش با مشکلات و حل موانع زندگی بر می‌آید. این یافته در راستای پژوهش ولی زاده و ولی زاده (۲۰۱۸) می‌باشد که به واکاوی زمینه‌ها و عوامل درونی حسد از منظر اسلام و روان‌شناسی به شیوه توصیفی-تحلیلی با تحلیل اخلاقی و روان‌شناختی از متون دینی و شواهد قرآنی پرداختند و نشان دادند که عوامل درونی حسد در سه عامل شناختی (ضعف خداشناسی، نشناختن جایگاه محسود، نشناختن جایگاه خود، کوردلی)، عاطفی (خبث طینت، احساس محرومیت، احساس حقارت، خودبرتربینی، احساس تکبر، ترس از نرسیدن به خواسته‌ها، راضی نبودن به مقدرات، محبت دنیا، ضعف خودکنترلی و زیستی (نقص بدنی و جنسیت به ویژه در زنان) دسته‌بندی می‌شوند. در این میان، دل‌بستگی به دنیا و احساس حقارت از عوامل اصلی حسادت به شمار آمده‌اند و در زمینه پیشگیری و درمان نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. بروئر، سنداتزکی و پرویر<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) نشان دادند که تمسخر و خندیدن زوجین به یکدیگر منجر به افزایش حسادت در بین زوجین می‌شود که تأثیرات مهمی بر روابط بین آن‌ها دارد. پونتی، گیناسی و تانی (۲۰۲۰)، در پژوهش خود به بررسی تأثیر ویژگی‌های زوجین در ارتباط آن‌ها پرداخته و در این راستا حسادت بین زوجین را به‌عنوان یک عامل واسطه‌ای بررسی کردند. نتایج مطالعه ایشان نشان داد که ویژگی‌هایی همچون خودشیفتگی از طریق نقش حسادت به‌عنوان متغیر میانجی ارتباط بین زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در تبیین این یافته می‌توان گفت در جامعه اسلامی چنانچه خانواده بر پایه دستورات اسلامی بنا شود و زن و شوهر حقوق و وظایف دینی خود را در قبال یکدیگر بشناسند و اصول رفتاری و ارتباطی را که توسط آیات و روایات ارائه شده، رعایت کنند، می‌توانند به نهایت آرامش و سکینه‌ای که خداوند در ازدواج به ودیعه گذاشته است، نائل شوند و شیرینی دنیوی و اخروی یک زندگی شاد و سالم را بچشند (سالاری فر، ۱۳۹۳).

1. Brauer, K., Sendatzki, R., & Proyer, R. T

متخصصان نیز به این واقعیت اذعان دارند که رابطه دین و فرهنگ رابطه‌ای ناگسستنی است و آنچه یکی از شاخصه‌های مهم فرهنگ را شکل می‌دهد، دین است و به بیان دیگر، عمیقاً دین بر مهم‌ترین معنا و مفهومی که زندگی خانوادگی برای هر یک از افراد آن دارد، اثر می‌گذارد. پتیاک<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) پژوهشی با عنوان جنبه‌های همیاری و جنسیتی مفهوم احساسی حسادت در فرهنگ زبانی اوکراین انجام داد. نتایج نشان داد که افکار روان‌شناختی در مورد حسادت در دوگانگی‌های احساسات قابل تحلیل است. دوگانگی‌هایی نظیر عشق (مراقبت) در مقابل تنفر (شک و سوءظن). نتایج همچنین حاکی از آن بود که عامل جنسیت بر ساختار ادراکی و فکری افراد از مفهوم "حسادت" تأثیر می‌گذارد و هم شاخص‌های کمی در ساختار سازمان زمینه انجمنی مفهوم و هم "محتوای معنایی" آن را تعیین می‌کند. لایورسن، ریچموند و دیکسون (۲۰۲۰)، در پژوهش خود به بررسی این موضوع پرداختند که آیا افزایش حسادت در رابطه به‌عنوان تابعی از درک رابطه منفی در زوجین متفاوت است؟ نتایج مطالعه بر روی ۱۵۲ فرد بالغ و ۷۶ زوج نشان داد که درونی‌سازی از سوی آقایان منجر به حسادت در خانم‌ها شده و درک روابط منفی را گسترش می‌دهد. درمانگران در درمان‌های زناشویی با رویکرد اسلامی تلاش می‌کنند تا درک زوجین از مقدس بودن ازدواج را بالاتر ببرند. در مقدس‌سازی ازدواج، زوج‌ها انرژی بیشتری برای حفظ آنچه مقدس می‌دانند، صرف کنند. زوج‌هایی که زندگی زناشویی خود را مقدس می‌دانند، بیش از دیگران برای حفظ و نگهداری این رابطه می‌کوشند. چنین رفتارهایی به نوبه خود باعث افزایش رضامندی زناشویی دو طرف می‌شود. آموزه‌های دینی با تغییر نگرش افراد به مشکلات و تعارضات زندگی، می‌توانند به کاهش تعارضات و افزایش رضایت زناشویی آنان کمک کنند (نقی نسب و همکاران، ۱۳۹۷). زاهد و طریقی<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) پژوهشی با عنوان حسادت عاشقانه و پاسخگویی همسر به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده اختلافات زناشویی به انجام رساندند. نتایج نشان داد که حسادت عاشقانه و پاسخ شریک زندگی پیش‌بینی‌کننده‌ی معناداری برای درگیری زناشویی به شمار می‌آیند که همگی رابطه معنی‌داری با تعارض زناشویی در زنان و مردان متأهل دارد. بنابراین، با تدوین و طراحی زوج‌درمانی بر اساس دیدگاه قرآن و روایات باعث می‌شود هنگام کار با زوج‌های مسلمان، زوج درمانگران می‌توانند جنبه‌های مختلف فرهنگ زوج، سنت‌ها، باورها

1. Petiak, O

2. Zahid, H., &amp; Tariq, S



و اعمال مذهبی مرتبط را در نظر بگیرند. علاوه بر این، ابراهیم و دایکمن<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) پیشنهاد می‌کنند که درمانگران باید انتظارات جنسیتی و اعتقادات هر یک از طرفین در مورد نقش‌های جنسیتی را ارزیابی کنند، به‌ویژه هنگامی که با یک زوج مسلمان کار می‌کنند. درمانگران همچنین ممکن است در مورد اینکه زوجین چگونه به ایمان خود عمل می‌کنند و چگونه بر ایمان خود برای حمایت زناشویی تکیه می‌کنند جویا شوند. جمع‌آوری چنین اطلاعاتی تنها اولین گام در جهت کار مؤثر با زوج‌های مسلمان است. اما کار از روی یک بنیاد یا نقشه‌ای که از طریق آن فرآیند مشاوره را طی کنید نیز مفید است. زوج‌درمانی بر اساس دیدگاه قرآنی و روایات مدل مناسبی برای کار با زوج‌های مسلمان ارائه می‌دهد.

اسلام به‌عنوان دین، ماهیت واقعی انسان را هم در چارچوب فردی و هم از چارچوب اجتماعی بیان می‌کند و بازنمایی می‌کند. به همین دلیل، اسلام به‌عنوان یک سبک زندگی، قوانین و ضوابطی را ارائه می‌کند که بازتاب نظم و انضباط لازم برای رفتار اجتماعی اخلاقی یک جامعه انسانی ایده‌آل است. به‌عنوان عضوی از چهارچوب اجتماعی، انسان‌ها ملزم به توسعه هنجارها و ارزش‌های اخلاقی در تأسیس ملت ایده‌آل هستند، اراده خداوند را در زمین و اجرای قانون او را نشان می‌دهند. برای هر جامعه سالم و صلح‌آمیزی، ارزش‌های فردی و اجتماعی باید تقویت شود. جست‌وجوی کمک حرفه‌ای برای زوج‌های مسلمان در مورد هر تعارض زناشویی، شجاعت می‌طلبد. ممکن است در عدم رعایت اصول اعتقادی آن‌ها در رابطه زناشویی احساس شکست وجود داشته باشد. درمانگران، اگر بخواهند کمکی ارائه کنند، باید بدانند که چرا جست‌وجوی درمان چنین چالشی است. با توجه به جامعه‌ی مذهبی ایران و لزوم طراحی الگوی زوج‌درمانی بر اساس قرآن و روایات دینی برای اعتمادسازی و اطمینان بیشتر مراجعین، زوج‌درمانی با رویکرد اسلامی نشان‌دهنده‌ی پتانسیل بالای آموزه‌های دینی برای حل مشکلات زوجین، مخصوصاً در حوزه حسادت در خانواده است. لذا به نظر می‌رسد راهبردهای درمانی متناسب با فرهنگ جامعه دینی و مذهبی که البته با نیازهای وجودی انسان متناسب است، مخصوصاً در زمینه زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی بسیار مورد نیاز است و غفلت از ارزش‌های مذهبی در شیوه‌های درمانگری را می‌توان از دست دادن حوزه وسیع و غنی از راهبردهای مقابله‌ای و درمانی تلقی کرد. در هر

1. Ibrahim, F. A., & Dykeman, C

پژوهشی بیان محدودیت‌ها به پژوهشگران کمک می‌کند تا با شناخت موانع و با دیدی باز و شناختی دقیق به پژوهش بپردازند. این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش‌ها، خالی از محدودیت نبوده لذا در توجه به نتایج و اجرای مجدد این پژوهش، پیشنهاد می‌گردد به این محدودیت‌ها توجه گردد. پژوهش تنها شامل نمونه‌ای از زوج‌های ساکن تهران بود که تعمیم نتایج را به سایر زوج‌های ساکن ایران و کل افراد جامعه با محدودیت و احتیاط مواجه می‌سازد. با توجه به لزوم توجه به فرهنگ هر جامعه به هنگام به کارگیری رویکردهای زوج‌درمانی از آنجایی که بخش مهمی از فرهنگ جامعه ما مبتنی بر آموزه‌های دینی است، لذا توجه به مبانی تفکر دینی و پیشینه غنی کشورمان در آموزه‌های دینی و حیاتی استخراج اصول نظری و کاربردهای علمی نظریه‌های روان‌شناختی از فرهنگ اصیل اسلامی در طراحی و به کارگیری الگوهای بومی بسیار مهم و ضروری است بنابراین، پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های بیشتری در حوزه‌ی زوج‌درمانی از دیدگاه قرآن و روایات انجام گردد.

## تشکر و سپاسگزاری

از تمامی شرکت‌کنندگان جهت شرکت در پژوهش تشکر و قدردانی می‌گردد.

## تعارض منافع

این مقاله برگرفته از رساله دکتری رشته مشاوره دانشگاه الزهراء است و در آن هیچ تعارض منافی وجود ندارد.

## فهرست منابع

- اخوت، احمدرضا. (۱۳۹۶). اصول و مهارت‌های بلوغ با هم بودن: مهارت‌های بلوغ عاطفی با رویکرد ایمان‌گزینی. تهران: نشر قرآن و اهل بیت نبوت.
- برج خاندلو، سمیرا و فرقدانی، آزاده. (۱۳۹۷). تفاوت حسادت شناختی، عاطفی و رفتاری و سبک‌های عاطفی در زنان بی‌وفا، خیانت دیده و فاقد تجربه‌ی خیانت. فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه، ۹(۳)، ۱-۱۶.
- رضایی، وحید؛ فلاح، محمدحسین و وزیر، سعید. (۱۳۹۹). بررسی علل طلاق به شیوه تحلیل روایت در شهرستان یزد و طراحی آموزش پیش‌نیازهای زوجیت مبتنی بر علل طلاق با رویکرد یادگیری پنهان و با محوریت خانواده، مدرسه و دانش‌آموز. دوماهنامه علمی پژوهشی طلوع بهداشت یزد، ۱۹(۱)، ۸۳-۷۳.
- زاده‌وش، سمیه؛ نشاط دوست، حمید طاهر؛ کلانتری، مهرداد و رسول‌زاده طباطبایی، سید کاظم. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی گروه‌درمانی شناختی-رفتاری همراه با توصیه‌های مذهبی و گروه‌درمانی شناختی-رفتاری کلاسیک بر کیفیت ارتباط زناشویی بانوان، خانواده پژوهی، ۷(۲۵)، ۶۸-۵۵.
- سالاری‌فر، محمدرضا. (۱۳۹۳). طراحی زوج‌درمانی شناختی رفتاری مبتنی بر متون اسلامی و مقایسه کارآمدی آن با زوج‌درمانی شناختی رفتاری توسعه‌یافته در افزایش رضایت زناشویی زوج‌ها، رساله دکتری روان‌شناسی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۷۴). تفسیر المیزان؛ ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی؛ ج ۴، قم: جامعه مدرسین.
- قرآن کریم. (۱۳۹۴). ترجمه: انصاریان، حسین. قم: نشنا
- قرائتی، محسن. (۱۳۸۳). تفسیر نتور. تهران: موسسه فرهنگی درس‌هایی از قرآن
- کریمی نیا، محمدمهدی؛ بکایی جزی، فاطمه؛ انصاری مقدم، مجتبی. (۱۴۰۰). تحلیل آموزه‌های قرآن کریم در خصوصیات همسر مطلوب، مجله پژوهش‌های معاصر در علوم و تحقیقات، ۳(۲۳)، ۱۱۰-۱۱۹.
- کریمی، یوسف؛ الماسی، سکینه؛ محمدی، رزگار و فاضلی، حسن. (۱۳۹۵). مطالعه بسترهای طلاق در افراد مطلقه: پژوهشی پدیدارشناسانه، فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۷(۲۵)، ۲۱۱-۱۹۹.
- مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی. (۱۱۱۰ ق.). ایمان و کفر. ترجمه الایمان و الکفر بحار الانوار، ج ۲. ترجمه عطاردی قوچانی، عزیزالله. (۱۳۷۸). چاپ اول. تهران: انتشارات عطارد.
- محمودزاده، اعظم؛ حسینیان، سیمین؛ احمدی، سید احمد و فاتحی زاده، مریم. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر زوج‌درمانی اسلامی بر صمیمیت زناشویی، مجله روان‌شناسی و دین، ۷(۲۵)، ۷۰-۵۹.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتاب الاسلامیه

مصطفوی، حسن. (۱۳۶۸). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم (چاپ اول). تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

موسوی خمینی، روح الله. (۱۳۸۷). شرح چهل حدیث، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی. نقی نسب، فاطمه؛ جاجرمی، محمود و محمدی پور، محمد. (۱۳۹۷). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر عملکرد ازدواج و بهزیستی روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی. *مجله علوم پزشکی گرگان*. ۲۰(۳). ۱-۱۰. ولی زاده، ابوالقاسم و ولی زاده، محمدمهدی. (۱۳۹۹). به پیامدشناسی حسد از منظر قرآن و روایات. *فصلنامه علمی-ترویجی در حوزه اخلاق*، ۳۸(۶۰)، ۳۷-۵۹.

ولی زاده، ابوالقاسم؛ هراتیان، عباس علی و احمدی، محمدرضا. (۱۳۹۴). اعتبار و روایی و ساختار عاملی فرم تجدیدنظرشده مقیاس اسلامی حسادت، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۶(۳)، ۱۱۲-۱۰۰. یداله‌ی، الهه و سادات، سبحان (۱۳۹۸). پایه‌های انگیزشی و هیجانی. *رویش روانشناسی*. ۸(۲). ۱۶۱-۱۷۴. یوسفی، نریمان. (۱۳۹۸). شکاف بین نسل‌ها- بررسی نظری و تجربی. تهران: نشر پژوهش‌کنده علوم انسانی و اجتماعی جهاد دانشگاهی.

- Barelds, D. P. H., Dijkstra, P., Groothof, H. A. K., & Pastoor, C. D. (2017). The dark triad and three types of jealousy: **And self and partner perceptions of relationship quality**. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14(3), 176-188. <https://doi.org/10.1002/cpp.532>
- Brandt, S. (2020). **Religious and marital satisfaction**: couples that pray together, stay together. From <http://www.Irandoc.ac.ir>.
- Brauer, K., Sendatzki, R., & Proyer, R. T. (2021). Testing the associations between dispositions toward ridicule and being laughed at and romantic jealousy in couples: An APIM analysis. *Journal of Personality*.
- Bryan A. (2009). Garner, Garner's Modern American Usage (3rd ed.).
- Burke, R. J., & Richardsen, A. M. (2019). Creating psychologically healthy work places. Cheltenham, UK, Northampton, MA, USA: Edward Elgar Publishing.
- Demir, M. (2018). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 257-277.
- Diener, E., & Suh, E. (2000). Culture and subjective well-being. Cambridge, MA, US: The MIT Press.
- Fischer MS, Baucom DH, Cohen MJ. Cognitive-Behavioral Couple Therapies: Review of the Evidence for the Treatment of Relationship Distress, Psychopathology, and Chronic Health Conditions. *Fam Process*. 2016 Sep;55(3):423-42. doi: 10.1111/famp.12227.
- Greenberg, L. S. (2015). Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings (2nd ed.). **American Psychological Association**
- Hyrkäs K, (2003). Appelqvist-Schmidlechner K, Oksa L. Validating an instrument for clinical supervision using an expert panel. *International Journal of nursing studies*. 2003;40(6):619-25.

- Ibrahim, F. A., & Dykeman, C. (2011). Counseling Muslim Americans: Cultural and spiritual assessments. **Journal of Counseling and Development**, 89, 387–396.
- Illig, W.A. (2012); “Making peace with jealousy in polyamorous relationships”; Atlanta Polyamory Weekend Conference. Atlanta. Canada. Retrieved Jan 17, 2017, from [http://www.practicalpolyamory.com/images/Jealousy\\_Updated\\_10-6-10](http://www.practicalpolyamory.com/images/Jealousy_Updated_10-6-10).
- Kellet, S., & Stockton, D. (2021). Treatment of obsessive morbid jealousy with cognitive analytic therapy: a mixed-methods quasi-experimental case study. **British Journal of Guidance & Counselling**, 1–19.
- Laursen, B., Richmond, A., & Dickson, D. J. (2020). Male Internalizing Heightens the Risk of Escalating Jealousy and Perceptions of Negativity in Romantic Relationships. *Emerging Adulthood*. <https://doi.org/10.1177/2167696820905395>.
- Lawshe CH. (1975). A quantitative approach to content validity. **Personnel psychology**, 1975;28(4):563-75.
- Martínez-León, N. C., Peña, J. J., Salazar, H., García, A., & Sierra, J. C. (2017). A systematic review of romantic jealousy in relationships. **TerapiaPsicológica**, 35(2), 203–212. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082017000200203>.
- Ofofwe, C. E. & Ofili, A. N. & Ojetu, O. G. & Okosun, F. E. (2013), Marital satisfaction, job satisfaction and psychological health of secondary school teachers in Nigeria, 5(4), 663-668.
- Petiak, O. (2020). Associative and Gender Aspects of the Emotional Concept of Jealousy in the Ukrainian Linguistic Culture. **East European Journal of Psycholinguistics**, 7(1).
- Pinsof, W. M., Breunlin, D. C., Russell, W. P., Lebow, J. L., Rampage, C., & Chambers, A. L. (2018). The integrative systemic therapy approach to working with families. In W. M. Pinsof, D. C. Breunlin, W. P. Russell, J. L. Lebow, C. Rampage, & A. L. Chambers, *Integrative systemic therapy: Metaframeworks for problem solving with individuals, couples, and families* (pp. 249–278). **American Psychological Association**. <https://doi.org/10.1037/0000055-009>
- Ponti, L., Ghinassi, S., & Tani, F. (2020). The role of vulnerable and grandiose narcissism in psychological perpetrated abuse within couple relationships: The mediating role of romantic jealousy. **The Journal of psychology**, 154(2), 144-158.
- Potyszová, K., Bártová, K. (2021). Jealousy and Infidelity. In: Shackelford, T.K., Weekes-Shackelford, V.A. (eds) *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3\\_1774](https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3_1774)
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & Saul, S. F. (2020). Generating psychotherapy breakthroughs: Transtheoretical strategies from population health psychology. *American Psychologist*, 75(7), 996–1010. <https://doi.org/10.1037/amp0000568>
- Stravogiannis, A. L. d. C., Kim, H. S., Sophia, E. C., Sanches, C., Zilberman, M. L., & Tavares, H. (2018). Pathological jealousy and pathological love: Apples to apples or apples to pears *Psychiatry Research*, 259, 562–570. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.029>
- The Holy Quran [In Persian]
- Ventura-León, J., Caycho-Rodríguez, T., Barboza-Palomino., M., Aparco, V., & Rodas, N. (2018). Evidences of Validity and Factorial Invariance of a Brief Jealousy Scale in

- Peruvian University Students. *Propósitos y Representaciones*, 6(2),125-180. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2018.v6n2.216>
- White, G. L. (2008). Jealousy and partner's perceived motives for attraction to a rival. ***Social Psychology Quarterly***, 24-30.
- Zahid, H., & Tariq, S. (2020). Romantic Jealousy and Partner Responsiveness as Predictors of Marital Conflict. ***Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS)***, 40(4).

