

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

سال ششم، شماره دوم، پیاپی ۱۴، پاییز و زمستان ۱۳۹۹ (ص ۳۱-۵۳)

تدوین بسته آموزشی انصاف برای کاهش تعارضات زناشویی بر اساس منابع اسلامی

Development of a fairness education package to reduce marital conflicts based on Islamic sources

محمد رضا سالاری فر / دکتری روان‌شناسی، استادیار پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران.
حمید رفیعی هنر / دکتری روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، استادیار پژوهشگاه اخلاق و معنویت، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، ایران.
حمیدرضا گل‌وردی یزدی / راهنمایی و مشاوره با رویکرد اسلامی، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران.

Mohammad Reza Salarifar / Faculty Member, Department of Psychology, Research Institute and University, Qom, Iran.
msalarifar@rihu.ac.ir

Hamid Rafiei Honar / PhD in Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute, Assistant Professor, Institute of Ethics and Spirituality, Institute of Islamic Sciences and Culture, Qom, Iran.

Hamidrafi2@gmail.com

Hamidreza golverdi Yazdi / guidance and counseling with an Islamic approach, Institute of Higher Education, Ethics and Education, Qom, Iran.
h.go313@chmail.ir

Abstract

The purpose of this study is to develop a fairness training package to reduce marital conflicts based on Islamic sources. The research method is qualitative content analysis. Among Islamic sources and authentic religious and hadith books, 7 components of self-identification were extracted, the ability to assume self-balancing, selfishness, selfishness, altruism, other precedence, and meeting reasonable and legitimate expectations for justice. Then, using the conceptual analysis method, the components of fairness are analyzed and using quantitative methods, the validity of the content of the educational package is examined. Therefore, to evaluate the validity of the

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تدوین بسته آموزشی انصاف برای کاهش تعارضات زناشویی بر اساس منابع اسلامی با روش پژوهش تحلیل محتوای کیفی است. از میان منابع اسلامی و کتب معتبر دینی و حدیثی، ۷ مؤلفه: یکسان‌انگاری خود-دیگری، توانایی فرض خودمیزان‌گری، خوددگر پسندی امور، خوددگر ناپسندی امور، دگر دوستی، دگر تقدیم‌گری و برآوردن انتظارات معقول و مشروع، برای انصاف استخراج گردید. سپس با استفاده از روش تحلیل مفهومی به تحلیل مؤلفه‌های انصاف پرداخته و با استفاده از روش‌های کمی به بررسی اعتبار محتوای بسته آموزشی پرداخته شده است؛ لذا برای بررسی روایی مؤلفه‌ها، به

components, along with their sources, a form was prepared using CVI and CVR index. That form was exposed to the opinions and opinions of experts with doctoral degrees in psychology and guidance and counseling. The results showed that the four components of self-identification were confirmed, the ability to assume self-scaling, self-satisfaction of things, self-dislike of things. Based on Islamic sources, for each of the components, techniques were developed as the content of educational package sessions with the aim of reducing marital conflicts. Experts evaluated the content of the training package; Using CVI index, all techniques were confirmed.

Keywords: fairness, family, educational package, marital conflicts.

همراه منابع آنها با استفاده از شاخص CVI و CVR فرمی آماده گردید. آن فرم در معرض آرا و نظر کارشناسان دارای مدرک دکترا در رشته روان‌شناسی و رشته راهنمایی و مشاوره، قرار گرفت. نتایج نشان داد که ۴ مؤلفه: یکسان‌نگاری خود-دیگری، توانایی فرض خودمیزان‌گری، خوددگر‌پسندی امور، خوددگر‌ناپسندی امور، تأیید گردید. براساس منابع اسلامی برای هر یک از مؤلفه‌ها تکنیک‌هایی به‌عنوان محتوای جلسات بسته آموزشی با هدف کاهش تعارضات زناشویی تدوین گردید. کارشناسان، محتوای بسته آموزشی را ارزیابی نمودند که با استفاده از شاخص CVI، تمامی تکنیک‌ها تأیید گردید.

کلیدواژه‌ها: انصاف، خانواده، بسته آموزشی، تعارضات زناشویی.

مقدمه

خانواده با پیمان ازدواج، پایه‌گذاری می‌شود و زن و شوهر، ستون اصلی حیاتی‌ترین نهاد اجتماع، یعنی خانواده، را تشکیل می‌دهند. هر قدر روابط میان همسران بهتر، سالم‌تر و پرجاذبه‌تر باشد، زندگی شیرین‌تر و با صفاتر می‌شود (فاطمی نیک و همکاران، ۱۳۹۶). مطلوبیت، رضایت، خشنودی، کیفیت و کارکرد بهینه خانواده، عاملی بسیار تأثیرگذار در شکوفایی، رشد و پیشرفت اعضای خانواده است (خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۹۳). سلامت و اقتدار عاطفی و منطقی خانواده در گرو برخورداری اعضا از بصیرت و نیز آگاهی‌های لازم برای سازندگی و پیشگیری از درگیری‌ها و کج‌روی‌ها است (فاطمی نیک و همکاران، ۱۳۹۶، به نقل از حسینی، ۱۳۹۱). در حالی که ازدواج یکی از شایع‌ترین روابط است، اما آمارها نشان می‌دهد نگهداری این رابطه، بسیار مشکل است. در طول رشد این رابطه، زوج‌ها ممکن است با تعارض‌هایی مواجه شوند که ثبات ازدواج، آنها را می‌آزماید (همان).

تعارض زناشویی نوعی عدم توافق مداوم و معنادار بین دو همسر است که حداقل توسط یکی از آنها گزارش شود. منظور از معنادار، تأثیر این مسئله بر عملکرد همسران و منظور از

مداوم اشاره به اختلافاتی است که به مرور زمان از بین نمی‌رود (قلیلی و همکاران، ۱۳۸۶، به نقل از هالفورد^۱، ۲۰۰۱).

تعارض، بخش اجتناب‌ناپذیر هستی انسان است. خواه در زندگی شخصی، خواه در زندگی جمعی، هر زمان و هر جا که افراد به صورت گروهی باشند احتمال رخداد تعارض وجود دارد. در واقع داشتن شیوه‌های حل تعارض سازنده مانع مؤثری در برابر تعارض‌های منحل‌کننده خانواده است و حتی می‌تواند به حل بهتر مسائل پیش‌روی زوج‌ها کمک کند (حسینی، ۱۳۹۳، به نقل از بیرامی، هاشمی و خسروشاهی، ۱۳۹۲). همسرانی که دچار تعارض می‌شوند، در واقع زوجینی هستند که چیزی را که یکی می‌خواهد، دیگری نمی‌خواهد. هرگاه این تعارض به صورت مخرب درآید رنجش و خصومت موجود، نسبت به شخص مخاطب، باعث کاهش اعتماد، اطمینان، دوستی، همکاری و صمیمیت آنها می‌شود (عابدی، شعاع کاظمی، به نقل از برومن^۲، ۲۰۰۵ م). چنین وضعیتی می‌تواند همسران را به بروز رفتارهایی وادار کند که نوعی بازی روان‌شناختی مخرب است که باید آن را شناخت و با رفتارهای مناسب اصلاح کرد و به اصطلاح آن را تحلیل و بازسازی نمود (همان، به نقل از هاستون^۳ و ملز^۴، ۲۰۰۴ م).

با توجه به رویکرد اسلامی، راه رسیدن به سعادت حقیقی، بدون داشتن «اخلاق الهی» و «شیوه‌های سالم به منظور رشد و تکامل انسانی» امکان‌پذیر نیست. آنچه امروز در یک زندگی زناشویی به آن نیاز می‌باشد؛ تبیین کاربردی اصول و مبانی تربیت دینی و ارائه آن به شکلی متناسب با ساختار و سبک زندگی رایج به‌منظور کاربردی آن است که از سوی خداوند متعال فرستاده شده است و قرآن کریم، بهترین مرجع و سیره پیامبران و امامان علیهم‌السلام مناسب‌ترین الگو در این زمینه است (طباطبایی، ۱۳۷۴).

کیفیت و بقای رابطه زناشویی به وجود عناصری بستگی دارد که باعث استحکام و تداوم این رابطه و ایجاد تفاهم می‌شود. یکی از عواملی که بر کیفیت و بقای رابطه زناشویی تأثیر می‌گذارد، این مسئله است که زوجین انصاف را در رابطه با یکدیگر احساس کنند. انصاف یک عامل مهم در روابط سالم است و اهمیت آن در ازدواج به اندازه‌ای است که در سازگاری زناشویی و احساس حمایت اجتماعی در زوجین و تقویت احساس صمیمیت و کاهش خیانت

1. Halford, W. K.
2. Broman, C. L.
3. Huston, T. L.
4. Melz, H.

زناشویی اثر می‌گذارد (فرامرزی، ۱۳۸۸، به نقل از پری^۱، ۲۰۰۴م). انصاف زوجین، یکی از متغیرهای تعیین کننده خشنودی آنان از رابطه است (خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۹۳). برخی از مطالعات نشان می‌دهد ادراک انصاف بر اساس بهبود کلی روند زندگی می‌تواند احتمالاً به‌عنوان عامل مؤثر بر رضایت زناشویی در مراحل اولیه رابطه زوج‌ها باشد (عزیزپور، صفرزاده، ۱۳۹۵، به نقل از تراپمن^۲ و هاتفیلد^۳، ۱۹۸۳م).

نکته مهمی که در مورد انصاف است؛ پیچیدگی و ابهام در تعریف آن می‌باشد. به همین جهت، شاختر^۴ یکی از حقوق دانان برجسته بین‌المللی گفته است: «هیچ مفهومی در حقوق، بیشتر از مفهوم انصاف در برابر تعریف دقیق، مقاومت نمی‌کند». ویرامانتری^۵ نیز به نقل از یک محقق در تعریف انصاف بیان می‌کند که «انصاف، مسئله پیچیده پرمز و راز درون یک معماست» (امینی، ۱۳۹۵). با وجود این پیچیدگی در بیان انصاف، باید به این واقعیت اذعان کرد که انصاف، عدالت را به ارمغان می‌آورد.

انصاف یعنی چیزی را نصف کردن یا به نصف رساندن؛ در روابط اجتماعی یعنی سود و زیان را میان خود و دیگران نصف کردن و در مقام داوری، حقوق طرفین دعوا را به‌طور برابر رعایت کردن. انصاف از روح گذشت و احترام به حقوق دیگران ناشی می‌شود و شخص منصف کسی است که برای دیگران حقوق برابر قائل باشد و مزایای زندگی را میان خود و مردم تقسیم کند (مهدوی کنی، ۱۳۷۲). انصاف از جمله مفاهیم اخلاقی است که شایستگی تعمیم در هر شرایطی را دارد و افراد می‌توانند در ساده‌ترین امور زندگی خود به اخلاق مبتنی بر انصاف توجه داشته و پیامدهای مطلوب آن را تجربه کنند (قرایی و همکاران، ۱۳۹۳).

بر اساس روایات، انصاف از مهمترین خصوصیات پیامبر اکرم ﷺ و ائمه معصومین علیهم‌السلام به حساب می‌آید؛ و مراعات آن موجب می‌شود که شخص شباهت به آن بزرگواران پیدا نماید. رعایت انصاف موجب انسجام و الفت در خانواده می‌شود؛ لذا اگر فردی به دنبال یک خانواده متعادل و منسجم باشد باید آن را به‌عنوان یک فرهنگ در زندگی اجرا کند. انصاف موجب می‌گردد بین اعضای خانواده، رفتار الفت‌آمیز ایجاد شود و خشم خداوند را فرو نشاند و

-
1. Perry, J. C.
 2. Traupmann, G.
 3. Hatfield, E.
 4. Schachter, S.
 5. Weeramantry, C. G.

عامل افزایش رزق و روزی گردد؛ دل‌ها را به یکدیگر گره زند؛ موجب محبت و راحتی می‌گردد و اختلافات را از بین می‌برد و همبستگی ایجاد می‌کند (مجلسی، ۱۱۱۰، ج ۱۶، ص ۲۱).

آموزه انصاف در برنامه‌های اسلام، چه به صورت ایجابی آن (برای دیگران آن را بپسند که برای خود می‌پسندی) و چه در قالب سلبی آن (آنچه را برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران هم نپسند)، ناظر بر رفتارهای فردی و اجتماعی انسان است که از یک سو، باور و ایمان واقعی او را نشان می‌دهد که در قالب یک عمل نیک و فضیلت بخش بروز پیدا خواهد کرد و از سوی دیگر موقعیت انسان را در زندگی دنیوی و اخروی ارج می‌بخشد؛ به گونه‌ای که امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده‌اند: «کسی که با مردم با انصاف برخورد کند، خداوند بر عزت او می‌افزاید»، یا رسول الله صلی الله علیه و آله به عرب بادیه‌نشینانی که به دنبال عملی بود تا او را بهشتی کند، توصیه کرد: «هرگونه دوست داری مردم با تو رفتار کنند، تو با آنها رفتار کن و هرچه را ناخوش داری مردم با تو کنند، با آنها مکن». (قرائی سلطان آبادی، ۱۳۹۴، به نقل از کلینی، ۱۴۰۷ق).

نکته مهم دیگر؛ آموزش خانواده از ابعاد مختلفی می‌تواند مورد توجه قرار گیرد. بخش مهمی از آن به آموزش زوجها به‌ویژه در جهت سازگاری با یکدیگر و احساس رضایتمندی تمرکز دارد؛ زیرا تعامل زناشویی سالم کلید فرآیند خانواده مطلوب است (بارکر، ۱۹۸۶م؛ ترجمه دهقانی و دهقانی، ۱۳۸۸). بنابراین ضروری است که با آموزش‌های لازم به زوجین، سطح اطلاعات آنان را درباره زندگی زناشویی افزایش داده و با شناخت و درک درستی از خود و آنچه در روابطشان رخ می‌دهد، آشنا شوند. آموزش می‌تواند یک اقدام اساسی در زوج درمانی باشد و به ایجاد خانواده مطلوب کمک نماید.

عدم شناخت دقیق و درست انصاف به خودمحوری می‌انجامد؛ رفتار خودمحورانه نیز موجب خروج از حق و ورود به ستم و بی‌عدالتی است و سبب دوری خانواده از امنیت، آسایش و آرامش است. از این رو انصاف در اسلام که دین حق‌محور است از جایگاه بالایی برخوردار است.

آموزش انصاف برای اصلاح سبک‌های حل تعارض و برای از بین بردن احساس بی‌عدالتی در روابط زوجین در راستای افزایش صمیمیت زناشویی از اهمیت زیادی برخوردار است. انصاف از مؤلفه‌هایی همچون رعایت قوانین، شرکت صادقانه در رقابت‌ها، صداقت ولو اینکه به ضرر فرد باشد، عدم مقایسه رفتار و استعداد و غیره، خودداری از برچسب‌های

منفی، خودداری از مقایسه جنسیتی، خودداری از پیش‌داوری، عدم زیاده‌خواهی، رعایت اصول اخلاقی تشکیل می‌شود.

با مروری بر پیشینه پژوهش‌های انجام شده در زمینه خانواده و زندگی زناشویی، با موضوع انصاف مرور متون و منابع موجود و مرتبط مشخص می‌شود، پژوهش‌هایی صورت گرفته است. در برخی از این پژوهش‌ها به دنبال بررسی میزان تأثیر ادراک انصاف بر صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی زوجین می‌باشند. خجسته‌مهر، فرامرزی و رجبی (۱۳۹۱) با موضوع «بررسی نقش ادراک انصاف بر کیفیت زناشویی»، سهرابی و امانی (۱۳۹۰) با موضوع «رضایت زناشویی و انصاف: واکنش به بی‌انصافی در بازی اولتیماتوم»، خجسته‌مهر و شکرکن (۱۳۹۳) با موضوع «نظریه انصاف و نقد آن: گامی در توسعه روابط مطلوب در دنیای کار و روابط زناشویی در جامعه ایران»، خجسته‌مهر، نوکاربیزی و شیرالی‌نیا (۱۳۹۳) با موضوع «آیا دیدگاه فهمی، برابرنگری و رفتارهای فداکارانه شوهران ادراک انصاف زنان را پیش‌بینی می‌کند؟»، خجسته‌مهر، احمدی قوزلوجه، سودانی و شیرالی‌نیا (۱۳۹۴) با موضوع «اثر بخشی درمان بافت‌نگر انصاف‌محور بر صمیمیت عاطفی و کیفیت زناشویی زوجین»، در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند رعایت انصاف و همچنین ادراک آن در بین زوجین اثر مثبت قوی بر صمیمیت عاطفی و کیفیت زندگی زناشویی زوجین دارد و بین این دو همبستگی وجود دارد.

با توجه به زحماتی که در موضوع ایجاد رضامندی در بین زوجین و کاهش تعارضات زناشویی با استفاده از خصلت انصاف، از سوی پژوهشگران صورت گرفته است، همچنان کمبودهایی در این زمینه وجود دارد. یکی از کمبودها، عدم آموزش انصاف ورزی به زوجین است. در فضای جلسات مشاوره زوجین‌درمانی در جهت کاهش تعارضات و همچنین عملیاتی نمودن رعایت انصاف توسط همسران، نیاز به آموزش است، تا آنان ضمن آگاهی و درک آثار و برکات خصلت اخلاقی انصاف از دیدگاه دین مقدس اسلام، آن را به صورت عملی در زندگی خویش بکار ببرند، و اثر مثبت قوی آن را در جهت ایجاد آرامش، اعتماد و اطمینان، محبت، احترام، توجه به نیازهای یکدیگر و برآورده کردن آنها، افزایش شناخت از همسر، استفاده از کلمات و عبارات پسندیده، توجه به حالات و روابط غیرکلامی، اهمیت دادن به تعاملات عاطفی و روابط جنسی همسران، پرهیز از بدگمانی و به صورت کلی، کاهش تعارضات زناشویی، احساس نمایند.

از سوی دیگر در این پژوهش‌ها، از آموزه‌های اسلامی در جهت آموزش زوجین با موضوع

انصاف، یا بی‌بهره بوده و یا اینکه بهره کمی برده شده است. با توجه به غنای تعالیم اسلامی در زمینه‌های مختلف زندگی و از جمله زندگی زناشویی، و با توجه به آثار و برکات خصلت انصاف و پذیرش آن از سوی فطرت‌های پاک انسانی، پژوهش حاضر درصدد تدوین بسته آموزشی برای کاهش تعارضات زناشویی بر اساس منابع اسلامی بوده است.

روش پژوهش

این پژوهش به لحاظ رویکرد کیفی و کمی، مشتمل بر دو روش تحلیل مفهومی-محتوایی و توصیفی است. روش تحلیل مفهومی-محتوایی، روش تحقیقی برای گرفتن نتایج معتبر و قابل تکرار از داده‌های استخراج شده از متن است. تحلیل محتوا «هر فنی است که به کمک آن، ویژگی‌های خاص پیام‌ها را به طور نظام یافته و عینی مورد شناسایی قرار می‌دهند» (رضوانی، ۱۳۸۹). برخی محققین، تحلیل محتوا را هر رویه نظام‌مندی که به منظور بررسی محتوای اطلاعات ضبط شده باشد؛ تعریف می‌کنند (همان).

محقق با استفاده از کتب و منابع دینی به جمع‌آوری اطلاعات پرداخته است. در ابتدا به مطالعه و بررسی پیشینه نظری و پژوهشی مرتبط با موضوع انصاف و زندگی زناشویی بر مبنای تعالیم اسلام پرداخته است. در جهت تدوین بسته آموزشی از دیدگاه اسلام، از قرآن کریم و تفاسیر موجود و کتاب‌های معتبر دینی و حدیثی همچون *نهج البلاغه*، *صحیفه سجادیه*، *بحار الانوار*، *وسائل الشیعه*، *کافی*، *مستدرک الوسائل*، *تحف العقول*، *غرر الحکم* و *درر الکلم* و *میزان الحکمه* استفاده شده است. سپس با استفاده از روش تحلیل مفهومی به تحلیل مؤلفه‌های انصاف پرداخته و سپس با استفاده از روش‌های کمی به بررسی محتوای بسته آموزشی پرداخته شده است.

برای ارزیابی روایی محتوای بسته آموزشی انصاف برای کاهش تعارضات زناشویی از منابع اسلامی، از شاخص CVI و CVR استفاده شده است. برای بررسی روایی مؤلفه‌های انصاف و همچنین روایی محتوای جلسات آموزشی انصاف برای کاهش تعارضات زناشویی، از قضاوت و داوری کارشناسان رشته روان‌شناسی و مشاوره، استفاده شده است.

یافته‌های پژوهش

در این پژوهش دو نوع فرم تنظیم شد؛ یکی با موضوع «بررسی روایی مؤلفه‌های انصاف» و دیگری با موضوع «بررسی روایی محتوایی بسته آموزشی انصاف برای کاهش تعارضات

زناشویی بر اساس منابع اسلامی»، که این دو فرم به ترتیب در دو نوبت زمانی به اعضای هیئت علمی مؤسسه امام خمینی علیه السلام قم و همچنین اعضای هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه قم توزیع گردید و پس از تکمیل از آنها اخذ گردید. همه این متخصصین دارای مدرک دکتری در رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره هستند. در نوبت اول که بررسی روایی مؤلفه‌های انصاف بود؛ از اظهار نظر ۱۲ نفر از کارشناسان استفاده شد. در نوبت دوم که بررسی روایی محتوایی بسته آموزشی انصاف برای کاهش تعارضات زناشویی بر اساس منابع اسلامی بود؛ از اظهار نظر ۱۱ نفر از متخصصین بهره برده شد.

محقق در ابتدا به دنبال یافتن مؤلفه‌های انصاف بود تا بتواند به مفهوم صحیح از این خصلت نیکو دست پیدا کند، سپس برای کاهش تعارضات زناشویی بسته آموزشی انصاف را از میان منابع اسلامی تدوین نماید، تا با آموزش زوجین، تعارضاتشان را کاهش دهد؛ لذا بعد از یافتن مؤلفه‌های انصاف از منابع اسلامی، آنها را در معرض اظهار نظر کارشناسان قرار داد. بعد از آن، از میان مؤلفه‌های مورد تأیید کارشناسان، بسته آموزشی تدوین شد. در ادامه بسته آموزشی تدوین شده در معرض اظهار نظر کارشناسان قرار گرفت. نتایج این دو اظهار نظر به شرح ذیل می‌باشد:

ابتدا با بررسی منابع اسلامی ۷ مؤلفه برای موضوع انصاف استخراج شد؛ سپس برای بررسی روایی آن مؤلفه‌ها به همراه منابعشان از دیدگاه اسلام، در قالب میزان تطبیق مؤلفه‌ها با آموزه‌های اسلامی (CVI) و میزان ضرورت این مؤلفه‌ها برای موضوع انصاف اسلامی (CVR)، در معرض اظهار نظر کارشناسان قرار داده شد. برای بهره بردن از نظرات کارشناسان، فرم مربوط در اختیار ۱۲ نفر از اساتید و محققان، که همگی از اعضای هیئت علمی دو مرکز؛ مؤسسه امام خمینی علیه السلام قم و پژوهشگاه حوزه و دانشگاه قم؛ با مدرک دکترا در رشته روان‌شناسی و مشاوره بودند، قرار گرفت. نتایج نظر کارشناسان در جدول ذیل منعکس شده است:

جدول نتایج نظر کارشناسان در مورد مؤلفه‌های انصاف

نتیجه (تأیید / رد)	میزان ضرورت مؤلفه‌ها برای انصاف اسلامی (CVR)	میزان تطبیق مؤلفه‌های انصاف با آموزه‌های اسلامی (CVI)	مؤلفه‌های انصاف اسلامی
تأیید	۰,۸۳	۰,۸۳	یکسان‌انگاری خود-دیگری
تأیید	۰,۶۶	۰,۸۳	توانایی فرض خود میزان‌گری
تأیید	۰,۸۳	۰,۹۱	خوددگر پسندی امور
تأیید	۰,۸۳	۰,۹۱	خوددگر ناپسندی امور
رد	۰,۵	۰,۵۸	دگر دوستی
رد	۰,۱۶	۰,۵	دگر تقدیم‌گری
رد	۰,۱۶	۰,۶۶	برآوردن انتظارات معقول و مشروع

با توجه به جدول فوق از میان ۷ مؤلفه استخراج شده، ۴ مؤلفه یکسان‌انگاری خود-دیگری، توانایی فرض خود میزان‌گری، خوددگر پسندی امور و خوددگر ناپسندی امور، مورد تأیید کارشناسان واقع گردید. ۳ مؤلفه دگر دوستی، دگر تقدیم‌گری و برآوردن انتظارات معقول و مشروع، از نظر کارشناسان به عنوان مؤلفه انصاف تأیید نگردید؛ لذا رد شد.

با توجه به نتایج فوق می‌توان انصاف را این‌گونه تعریف نمود: «توانایی خود میزان‌گری؛ که در آن انسان با فرض یکسان بودن خود و دیگری در منافع و مضار، خود را جای دیگری فرض می‌کند؛ و برای او دوست می‌دارد، همان چیزی که برای خود دوست می‌دارد و برای او کراهت می‌دارد، همانی که برای خود کراهت می‌دارد. تداوم استفاده از این توانایی به صورت یک فضیلت اخلاقی نمایان می‌شود».

شرح و تفسیر مربوط به بررسی روایی محتوای بسته آموزشی انصاف: با مشخص شدن وضعیت مؤلفه‌های انصاف، بسته آموزشی انصاف برای کاهش تعارضات زناشویی از منابع اسلامی طراحی شد. در آغاز، منطق تنظیم جلسات آموزشی بدین شکل طراحی شد؛ که محتوای جلسات در ۱۲ جلسه ۱۵ ساعته، در سه فاز به معرض آموزش قرار داده شود.

فاز اول: آشنایی زوجین با مفهوم انصاف و حقوق یکدیگر؛ فاز دوم: ایجاد و تقویت توانایی فرض خودمیزان‌گری در زوجین؛ فاز سوم: عملیاتی نمودن خوددگر‌پسندی‌ها و خود دگر ناپسندی‌های امور در بین زوجین.

برای هر فاز مطابق با مؤلفه‌های تأیید شده، مهارت‌ها و تکنیک‌هایی ارائه گردید. سپس برای بررسی روایی محتوای بسته آموزشی به همراه منابعشان از دیدگاه اسلام، در قالب میزان ارتباط محتوای جلسات با مؤلفه‌های انصاف اسلامی (CVI) و میزان ارتباط مؤلفه‌ها یا تکنیک‌های انصاف برای کاهش تعارضات زناشویی (CVI)، در معرض اظهار نظر کارشناسان قرار داده شد. برای بهره بردن از نظرات کارشناسان، فرم مربوط در اختیار ۱۱ نفر از اساتید و محققان، که همگی از اعضای هیئت علمی دو مرکز؛ مؤسسه امام خمینی (ره) قم و پژوهشگاه حوزه و دانشگاه قم؛ با مدرک دکترا در رشته روان‌شناسی و مشاوره بودند، قرار گرفت. نتایج نظر کارشناسان در جدول ذیل منعکس شده است:

جدول نتایج نظر کارشناسان در مورد محتوای بسته آموزشی انصاف

نتیجه (تأیید / رد)	میزان ارتباط محتوای جلسه با مؤلفه‌های انصاف اسلامی (CVI)	میزان ارتباط مؤلفه / تکنیک با کاهش تعارضات زناشویی (CVI)	مؤلفه‌های و تکنیک‌های انصاف اسلامی
تأیید		۱	یکسان‌انگاری خود-دیگری
تأیید	۱	۰٫۹	شناخت تفاوت‌های میان فردی
تأیید	۱	۱	شناخت حقوق یکدیگر
تأیید	۰٫۸۷	۰٫۹	شناخت انتظارات و توقعات
تأیید		۱	توانایی فرض خودمیزان‌گری
تأیید	۱	۱	همدلی
تأیید	۱	۱	ایثار و حسن نوع‌دوستی
تأیید	۱	۱	حسن ظن و عدم پیش‌داوری
تأیید		۱	خوددگر‌پسندی امور
تأیید	۱	۱	ابراز محبت
تأیید	۱	۱	مهارت‌های رفتاری

عفو و گذشت	۱	۱	تأیید
تقسیم کارهای منزل	۱	۱	تأیید
مهارت‌های اقتصادی	۰/۹	۱	تأیید
روابط جنسی	۰/۹	۱	تأیید
نشاط و شادی در زندگی	۱	۱	تأیید
خوددگر ناپسندی امور	۱		تأیید
خشم	۱	۱	تأیید
عدم عذرخواهی به جهت ارتکاب خطا و اشتباه	۱	۱	تأیید
مقایسه شدن با دیگران	۱	۱	تأیید
دخالت بستگان در زندگی	۰/۸۱	۰/۸۸	تأیید

با توجه به جدول فوق، طبق نظر کارشناسان، تمامی مؤلفه‌ها و تکنیک‌ها با کاهش تعارضات زناشویی در ارتباط هستند و همچنین تمامی محتوای جلسات با مؤلفه‌های انصاف اسلامی در ارتباط می‌باشند.

تفسیر داده‌ها بر اساس استخراج مؤلفه‌های انصاف: چهار مؤلفه‌ای که روایی آن از نظر کارشناسان تأیید گردید، شامل؛ یکسان‌انگاری خود-دیگری، توانایی فرض خودمیزان‌گری، خوددگر پسندی امور و خوددگر ناپسندی امور است. بنابراین این چهار مؤلفه مبنای تدوین تعداد و سرفصل محتوای جلسات بسته آموزشی قرار گرفت. در اینجا به توضیح چهار مؤلفه مورد تأیید، پرداخته می‌شود:

یکسان‌انگاری خود-دیگری: یعنی انسان سهم برابر برای دیگران در مقایسه با خویشتن، قائل شود. در این مؤلفه تنها فرد با شناسایی موقعیت یکسان یا مشابه برای دیگران در مقایسه با خود، می‌تواند رفتار منصفانه نسبت به دیگران داشته باشد. این یک مؤلفه شناختی می‌باشد. تا زمانی که نتواند به یکسان‌انگاری باور داشته باشد، به رفتار منصفانه نیز نائل نمی‌شود. در حقیقت این شناخت، یکی از مقدمات رفتار منصفانه است.

مساوات در حقوق و تکالیف جنبه شخصی ندارد، بلکه در سایه خدمت متقابل قابلیت ظهور پیدا می‌کند و تنها وجود یک تقابل صحیح و ترکیب موزون از روابط، موازنه اجتماعی پدید آمده و مساوات محقق می‌شود و این توازن که در سایه تعیین وظایف حاصل می‌شود

نه تنها به حفظ منافع فرد بلکه با هدف تشکیل و استحکام نظام خانوادگی و نهایتاً پیشبرد اهداف حقوقی اجتماع است (احمدیه، ۱۳۷۸).

در آیات قرآن، یکسان‌انگاری مورد توجه ویژه قرار داده شده است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! کاملاً قیام به عدالت کنید! برای خدا شهادت دهید، اگر چه (این گواهی) به زیان خود شما، یا پدر و مادر و نزدیکان شما بوده باشد! (چرا که) اگر آنها غنی یا فقیر باشند، خداوند سزاوارتر است که از آنان حمایت کند» (نساء، ۱۳۵). بنابراین، از هوی و هوس پیروی نکنید، که از حق منحرف خواهید شد! و اگر حق را تحریف کنید یا از اظهار آن، اعراض نمایید، خداوند به آنچه انجام می‌دهید، آگاه است.

شبیه به همین موضوع در مورد سخن گفتن هم آمده است: «چون سخن می‌گویید؛ با انصاف بگویید، گرچه درباره خویشان باشد» (انعام، ۱۵۲). مفهوم آیه این‌گونه می‌شود که اگر یکسان‌انگاری بین خویشان و دیگران در سخن گفتن نباشد از مسیر عدالت و انصاف خارج می‌شوید.

یکسان‌انگاری در بیان علامه طباطبائی رحمته‌الله در ذیل آیه ۱۵ سوره شوری «و من مأمور شده‌ام بین شما عدالت برقرار کنم»، یعنی همه را به یک چشم ببینم، قوی را بر ضعیف و غنی را بر فقیر و کبیر را بر صغیر مقدم ندارم، و سفید را بر سیاه و عرب را بر غیرعرب و هاشمی را یا قرشی را بر غیر آنان برتری ندهم. پس در حقیقت دعوت متوجه به عموم مردم است و مردم همگی در برابر آن مساویند (طباطبائی، ۱۴۰۲، ترجمه موسوی، ۱۳۷۴).

در روایات باب انصاف به مؤلفه یکسان‌انگاری خود-دیگری اشاره شده است:

مرحوم دشتی (۱۳۷۹) ضمن دسته‌بندی فرازهای *نهج البلاغه*، در باب موضوع انصاف به این فراز اشاره می‌نماید: امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرمایند: «نفس خود را میزان میان خود و دیگران قرار ده، پس آنچه برای خود دوستداری برای دیگران نیز دوست بدار، و آنچه را برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران مپسند. ستم روا مدار، آن‌گونه که دوست نداری به تو ستم شود. نیکوکار باش، آن‌گونه که دوست داری به تونیکی کنند. آنچه را که برای دیگران زشت می‌داری برای خود نیز زشت بشمار. و چیزی را برای مردم رضایت بده که برای خود می‌پسندی. و آنچه نمی‌دانی نگو، گرچه آنچه را می‌دانی اندک است. آنچه را دوست نداری به تو نسبت دهند، درباره دیگران مگو» (نهج البلاغه، ص ۵۲۷).

در این روایت امر شده تا انسان خویشتن را ترازوی بین خود و دیگران قرار دهد. لازمه این مطلب؛ برابر دانستن دیگران با خود می‌باشد و دیگران را یکسان، هم‌تا و همسان خود بدانند. **توانایی فرض خود میزان‌گری:** یعنی اینکه فرد اساساً باید این توانایی را داشته باشد

که بتواند خود را جای دیگری در همه امور اعم از امور خوشایند و ناخوشایند قرار دهد. بدین منظور لازم است حتماً فرد در دوره‌های تحول شناختی خود از خودمیان بینی خارج شده باشد تا بتواند به چنین توانایی برسد. این مؤلفه، یک مؤلفه رفتاری است.

یکی از نقش‌های اساسی انصاف کمک به رشد تخیل اخلاقی است که به نیکی در توصیه‌های دینی دیده می‌شود؛

امیرالمؤمنین علیه السلام «اجْعَلْ نَفْسَكَ مِيزَانًا فِيمَا بَيْنَكَ وَ بَيْنَ غَيْرِكَ» (نهج البلاغه، ص ۵۲۷).
توصیه «اجْعَلْ نَفْسَكَ» و تعبیری دیگری از این دست در روایات دینی، به بهترین شکل این توانایی فرض خود میزان‌گری را در شخص بر می‌انگیزد.

پذیرش سهم برابر برای دیگران در مقایسه با خود تنها با دخالت نیروی تخیل امکان پذیر است که فرد مطمئن شود اگر خود او جای دیگران قرار می‌داشت، آیا از آنها توقع همان کاری را داشت که خودش همان کار را نسبت به آنها انجام می‌داد یا نه (قرائی سلطان آبادی و توکلی، ۱۳۹۴).

در واقع، اخلاقی رفتار کردن، مستلزم نوع خاصی از تخیل است و کسی که فاقد آن باشد، نمی‌تواند به گونه‌ای آگاهانه رفتاری اخلاقی داشته باشد و اگر هم بر اساس قواعد اخلاقی عمل کند، این کار به گونه‌ای مکانیکی و صوری خواهد بود. رفتار اخلاقی در قبال دیگران هنگامی آغاز می‌شود که شخص فاعل بتواند به پیامدهای رفتار خود بر پیرامون خویش توجه کند و چون این پیامدها هنوز فعلیت نیافته‌اند، باید بتوان آنها را تخیل کند و در ذهن خود بیافریند. به همین سبب، غالباً نقطه عزیمت تفکر اخلاقی، همین تخیل است. بسیاری از ردایلی، به این دلیل رخ می‌دهند که شخص اساساً تصویری از پیامد رفتار خود ندارد و نمی‌تواند در ذهن خود تصویری از لوازم رفتار خود را تخیل کند (اسلامی، ۱۳۸۶).

تولستوی^۱، بر نقش تخیل در رفتار اخلاقی اشاره دارد: «اگر ما خویشتن را به جای دیگران قرار می‌دادیم، آنگاه در بسیاری مواقع از احساس تنفری که از آنان داریم رها می‌شدیم، و اگر دیگران را به جای خویش قرار می‌دادیم، آن‌گاه در بسیاری مواقع از غرور خود می‌کاستیم» (همان).

توانایی تخیل در رفتار اخلاقی دارای اهمیت است. به همین سبب در تعلیم و تربیت اخلاقی توجه به این نکته اهمیتی خاص می‌یابد و چه بسا یکی از حکمت‌های زبان کتاب‌های آسمانی، به ویژه قرآن کریم، همین باشد (همان).

خود دگرپسندی امور: یعنی اینکه فرد منصف امور مورد پسند خود را برای دیگران نیز می‌پسندد. این مؤلفه یک مؤلفه عاطفی انگیزشی است.

این مؤلفه تعلیم این نکته را متذکر می‌شود که اگر شخص منصف در جای شخص دیگری بود، خواستار چه رفتاری با خود می‌شد. حال همان رفتاری که انتظار انجام دادنش را داشته، خود نسبت به دیگران انجام دهد. در واقع این مؤلفه تعلیم همدلی به دیگران و آموختن قواعد عام و بی‌طرفانه قضاوت کردن است (اسلامی، ۱۳۸۶).

مؤید این مؤلفه را می‌توان در روایات دید که امیر مؤمنان علیه السلام فرمودند: «ای شیخ پسند برای مردم آنچه برای خودپسندی و بیاور برای مردم آنچه دوست داری برای تو آورند» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۲، ص ۲۵). امام صادق علیه السلام: «دوست دارید برای مردم آنچه برای خود دوست دارید» (همان).

امام باقر علیه السلام فرمودند: «خدای تعالی وحی کرد به آدم که من همه خوبی را در چهار کلمه برایت گرد آورم؛ یکی برای من و یکی برای خودت و یکی میان من و تو و یکی میان تو و مردم و آنچه میان تو و مردم است اینکه پسندی برای مردم آنچه برای خود پسندی» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۲، ص ۲۵).

خود دگرناپسندی امور: یعنی اینکه فرد منصف امور مورد ناپسند خود را برای دیگران نیز نمی‌پسندد. این مؤلفه یک مؤلفه عاطفی انگیزشی است. این مؤلفه که به صورت یک قاعده است؛ بر حکیمان یونان نیز شناخته شده بود و موافقان و مخالفان بر درستی آن اتفاق نظر داشتند. ایزوکرآتس، شاگرد سقراط و رقیب افلاطون، گفته است: «نسبت به دیگران کاری را انجام مده که اگر نسبت به تو انجام دهند، آزرده شوی» (اسلامی، ۱۳۸۶).

در آیات و روایات به این مؤلفه اشاره شده است. در آیه ۱۰۸ سوره انعام به خوددگر ناپسندی این‌گونه اشاره شده است. چون هتک حرمت و ناسزا گفتن به خداوند متعال، ناپسند مسلمین است، بنابراین به مسلمانان امر شده که به معبودهای کفار ناسزا نگویند؛ «به معبود کسانی که غیر خدا را می‌خوانند دشنام ندهید، مبدا آنها نیز از روی ظلم و جهل، خدا را دشنام دهند» (انعام، ۱۰۸).

این آیه یکی از ادب‌های دینی را خاطر نشان می‌سازد که با رعایت آن، احترام مقدسات جامعه دینی محفوظ مانده و دست خوش اهانت و ناسزا و یا سخریه نمی‌شود، چون این معنا غریزه انسانی است که از حریم مقدسات خود دفاع نموده با کسانی که به حریم مقدساتش تجاوز کنند به مقابله برخیزد و چه بسا شدت خشم او را به فحش و ناسزای به مقدسات

آنان وادار سازد، چون ممکن بود مسلمین به منظور دفاع از حریم پروردگار، بت‌های مشرکین را هدف دشنام خود قرار داده؛ در نتیجه عصبیت جاهلیت، مشرکین را نیز وادار سازد که حریم مقدس خدای متعال را مورد هتک قرار دهند؛ لذا به آنان دستور می‌دهد که به خدایان مشرکین ناسزا نگویند، چون اگر ناسزا بگویند و آنان هم در مقام معارضه به مثل به ساحت قدس ربوبی توهین کنند در حقیقت خود مؤمنین باعث هتک حرمت و جسارت به مقام کبریایی خداوند شده‌اند (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۷، ص ۴۳۴).

در آیات دیگر کسانی که ناپسند خود را برای دیگران می‌پسندند، مورد مذمت و نکوهش قرار می‌دهد. «وای بر کم‌فروشان؛ آنان که وقتی برای خود پیمان می‌کنند، حق خود را به طور کامل می‌گیرند؛ اما هنگامی که می‌خواهند برای دیگران پیمان یا وزن کنند، کم می‌گذارند» (مطففین، ۳-۱). مضمون مجموع دو آیه یک مذمت است و آن این است که مطففین حق را برای خود رعایت می‌کنند؛ ولی برای دیگران رعایت نمی‌کنند. به عبارتی دیگر حق را برای دیگران آن‌طور که برای خود رعایت می‌کنند رعایت نمی‌نمایند، و این خود باعث تباهی اجتماع انسانی است که اساس آن بر تعادل حقوق متقابل است، و اگر این تعادل از بین برود و فاسد شود، همه چیز فاسد می‌شود (همان، ج ۲۰، ص ۳۷۹).

در روایات اسلامی نمونه‌های فراوانی وجود دارد که به مؤلفه خوددگر ناپسندی اشاره شده است؛ که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

علی بن ابی طالب علیه السلام فرمودند: «در ادب نفست همین بس که آنچه را از غیر خود ناپسند می‌شماری؛ از آن دوری کنی» (نهج البلاغه، کلمات قصار، ۴۱۲).

این تفسیر چهار مؤلفه‌ای بود که مورد تأیید کارشناسان واقع شد و سه مؤلفه که از نظر کارشناسان مردود شد، شامل: دگردوستی، دگر تقدم‌گری و برآوردن انتظارات معقول و مشروع است.

شرح و تفسیر نحوه چینش و انتخاب سرفصل‌های جلسات آموزشی انصاف: مهارت‌های ارائه شده در تدوین این بسته آموزشی، از خرده مقیاس‌های رضایت زناشویی که در پرسش‌نامه انریچ آمده، استفاده شده است. در این پرسش‌نامه از ۱۲ خرده مقیاس تشکیل شده است، که شامل: تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبانه، و جهت‌گیری مذهبی می‌باشد.

این مهارت‌ها بر اساس سازگاری با مؤلفه‌های تأیید شده انصاف، از منابع دینی استخراج گردید. آموزش مهارت شناخت تفاوت‌های میان فردی، شناخت حقوق زوجین نسبت به

یکدیگر، شناخت توقعات و انتظارات واقع‌بینانه و اصلاح نگرش‌ها نسبت به خود و همسر، همچنین افزایش بینش و نگرش یکسان‌انگاری خود-دیگری می‌تواند بر مقیاس‌های تحریف آرمانی، مسائل شخصیتی و حل تعارض اثر بگذارد. از طرفی این آموزش همراه با توصیه‌های رفتاری در زمینه وظایف و نقش هر یک از زوجین در زندگی زناشویی؛ همچون تقسیم کارهای منزل و تربیت فرزندان، مهارت عفو و گذشت و مهارت کنترل مقایسه رفتار، استعداد، خُلق و خُلق همسر با دیگران؛ می‌تواند بر نقش‌های مساوات‌طلبانه اثر گذار باشد. آموزه‌ها و تعالیم دینی در زمینه چگونگی برقراری ارتباط صحیح و اصول آن؛ همچون همدلی نمودن با همسر، ایثار و حس نوع‌دوستی، حسن ظن به همسر و عدم پیش‌داوری، ابراز محبت به او و مهارت‌های رفتاری، مهارت کنترل خشم و عذرخواهی به جهت ارتکاب خطا و اشتباه، اثری مثبت بر عامل ارتباطی در زوجین داشته و افزایش دانش و بینش نسبت به مسائل جنسی می‌تواند بر روابط جنسی زوجین مؤثر باشد.

همچنین دیدگاه اسلام در زمینه مسائل مالی و جهادگونه بودن تلاش مرد برای تأمین معاش و از طرف دیگر، تدبیر و قناعت زن در مسائل اقتصادی (نقش مرد در کسب درآمد و نقش زن در کنترل هزینه‌ها)، می‌تواند اثری مثبت بر مدیریت مالی زوجین داشته باشد. از طرف دیگر، طرح مباحث مربوط به شادی و نشاط و نیز نحوه برقراری ارتباط با دیگران می‌تواند بر خرده مقیاس‌های خانواده و دوستان و اوقات فراغت مؤثر باشد.

برای حضور و مشارکت پویای شرکت‌کنندگان در جلسات آموزشی انصاف و مهارت‌های مرتبط با آن، لازم دانسته شد با ارائه نمونه‌هایی از منابع معتبر دینی و تمرین‌های مختلف در حیطه موضوع انصاف و ابزار بازخورد‌گیری از جلسات؛ استفاده گردد. همچنین با استفاده از تکالیف ارائه شده در هر جلسه با محتوای تأکید شده بر آموزه‌های همان جلسه، خصوصاً با تمرکز بر روابط زوجین و در اکثر مواقع با مشارکت هر دو نفر از زوجین باعث تثبیت این مفاهیم به طور اصولی‌تر در شرکت‌کنندگان گردد و علاوه بر این، ماهیت آموزه‌های دینی انصاف به گونه‌ای است که در اکثر موقعیت‌های ارتباطی قابلیت کاربردی دارد و احتمالاً این امر سبب دوام و پایداری بیشتر آنها می‌گردد.

به طور کلی، بر اساس یافته‌های دیگر پژوهش‌ها و تأثیری که دین و همچنین انصاف به عنوان اینکه یکی از آموزه‌های دینی می‌باشد؛ در رفتار و عملکرد افراد دارد، و نیز با توجه به هویت دینی مردم کشور ما، می‌توان با یادآوری آیات قرآن و احادیث پیامبر ﷺ و ائمه معصومین علیهم‌السلام - که سرشار از توصیه‌های کارآمد و متناسب با عصر حاضر، درباره اساسی‌ترین

مسائل خانواده است - مجموعه‌ای کامل به زوجین عرضه کرد تا پاسخگوی همه نیازهای فردی، اجتماعی، روانی و عاطفی، جسمانی و معنوی آنها باشد و به بهبود رضایت زناشویی زوجین منجر گردد و به تبع تعارضات آنان را کاهش دهد.

ویژگی‌های بسته آموزشی انصاف بر اساس منابع اسلامی: قبل از بیان محتوای بسته آموزشی انصاف بر اساس منابع اسلامی لازم است، نحوه اجرای جلسات آموزشی که شامل: شرایط شرکت‌کنندگان، مدت زمان اجرای بسته آموزشی، مدت زمان برگزاری هر جلسه، اهداف و نحوه برنامه‌ریزی برای هر جلسه، روش ارائه تکلیف و بازخورد گرفتن از شرکت‌کنندگان مطالبی ارائه می‌شود. سپس به بیان محتوای جلسات اشاره گردد.

نحوه اجرای جلسات آموزشی انصاف: ابتدا لازم است زوجینی که واجد شرایط لازم برای شرکت در جلسات آموزشی، می‌باشند، ثبت نام شوند و از آنها تعهد بر شرکت در تمامی جلسات و انجام تکالیف گرفته شود. لازم است مدت زمان کل دوره آموزشی، تعداد جلسات و مدت زمان هر جلسه به اطلاع شرکت‌کنندگان رسیده شود. شرکت‌کنندگان بر اساس شرایط ذیل می‌توانند در جلسات آموزشی ثبت نام کنند که عبارت‌اند از: کلیه زوجینی که دارای تعارض زناشویی می‌باشند، خواه در آستانه طلاق باشند یا اینکه هنوز به فکر طلاق نیفتاده‌اند، کلیه زوجینی که خواهان تقویت رضامندی از زندگی زناشویی می‌باشند، تمامی زوجینی که تازه زندگی زناشویی را تشکیل داده‌اند.

افرادی که شرایط شرکت در این جلسات آموزشی را ندارند، عبارت‌اند از: زوجینی که هر دو یا یکی از آنها علاقه‌ای به خصلت انصاف ندارند یا اینکه هنوز در دوره‌های تحول شناختی از خودمیان‌بینی خارج نشده و به توانایی فرض خود - همان دیگری نرسیده‌اند، زوجینی که همزمان در یک دوره آموزشی یا زوج‌درمانی دیگری مشغول می‌باشند، زوجینی که حداقل یکی از آنها مبتلا به اختلال بارز شخصیتی، اختلال سایکوتیک، اختلال دو قطبی باشد.

جلسات آموزشی انصاف برای کاهش تعارضات زناشویی، در قالب ۱۲ جلسه ۱٫۵ ساعته به تواتر یک جلسه در هفته تنظیم شده است. جلسات آموزشی در سه فاز طراحی شده است هر فاز اهدافی را به دنبال دارد:

فاز اول: آماده‌سازی زوجین با دوره آموزشی و اهداف آن، آشنایی آنها با مفهوم انصاف و اهمیت آن، آشنایی مختصر آنان با حقوق یکدیگر؛ با توجه به اینکه توجه به حقوق دیگری در انصاف از نکات مهم می‌باشد.

فاز دوم: آموزشی مهارت‌هایی که به ایجاد و تقویت توانایی فرض خودمیزان‌گری منجر می‌شود.

فاز سوم: آموزش مهارت‌ها و تکنیک‌هایی که به عملیاتی نمودن دو مؤلفه خوددگرپسندی و خوددگرناپسندی منجر می‌شود.

در هر جلسه باید مطابق با مطالب مطروحه، تکالیفی را ارائه نمود که با موضوع انصاف سازگاری دارد. ضمناً لازم است هر زوج گزارشی از انجام تکالیف ارائه دهند.

نحوه انجام تکلیف باید بدین صورت باشد که اگر در مورد مهارتی سخن گفته می‌شود، هر یک از زوجین مصادیق آن مهارت که خودش آن را می‌پسندد، را در دفترچه‌ای یادداشت کند و سعی نماید آن امور را در طول هفته نسبت به همسرش اجرا نماید. در صورتی که در مواردی شک دارد که آیا آن مورد، از پسندهای همسرش است یا خیر؟، آن را از همسرش سؤال کند، تا نظر او را در مورد این مصداق جویا شود. اگر موردی خلاف پسند او بود، آن را اصلاح نماید. این تکلیف منجر به شناخت پسندها و ناپسندهای یکدیگر نیز می‌شود.

باید از هر زوج نسبت به احساسی که در طول هفته با آموزشی که در جلسه قبل دیده است، بازخورد گرفته شود، تا بدین وسیله هم تشویقی باشد برای شرکت در جلسات و هم در صورت ضعف مطالب، اصلاحات صورت پذیرد.

معرفی اجمالی محتوای جلسات آموزشی انصاف جدول معرفی ساختار و محتوای طرح‌نمای جلسات آموزشی انصاف

عنوان جلسه	هدف و تکنیک	تکالیف و فعالیت‌ها
جلسه اول: آمادگی و توجیه زوجین، آشناسازی با مفهوم انصاف	هدف: معرفی قوانین جلسات، آشناسازی شرکت‌کنندگان با اهداف و قواعد جلسات تکنیک: ایجاد انگیزه برای رعایت نمودن انصاف در زندگی. و فرمول‌بندی آن در قالب مؤلفه‌های انصاف	-----
جلسه دوم: آشناسازی زوجین با تفاوت‌ها، شباهت‌ها و حقوق زن و مرد	هدف: هشیار کردن و توجه دادن زوجین به اینکه زن و مرد در بسیاری از امور یکسان هستند و تفاوت‌ها مانع از یکسان‌انگاری خود-دیگری نمی‌شود. تکنیک: آشناسازی زوجین با شباهت‌ها و تفاوت‌های زن و مرد، تعیین حقوق و وظایف هر یک از زوجین در برابر یکدیگر و اینکه با شناخت حقوق می‌شود به یکسان‌انگاری رسید. کنترل انتظارات و توقعات از یکدیگر.	هر یک از زوجین انتظارات معقول و غیرمعقول خود را در دفترچه‌ای یادداشت نمایند و با توجه به اینکه انتظارات غیرمعقول ناپسند همسرش می‌باشد، سعی در اصلاح آنها داشته باشند.

عنوان جلسه	هدف و تکنیک	تکالیف و فعالیت‌ها
جلسه سوم و چهارم: آشناسازی زوجین با موضوع همدلی، ایثار، حسن ظن و عدم پیش داوری	هدف: بیدارسازی وجدان اخلاقی در بین زوجین و تقویت توانایی فرض خودمیزان‌گری. تکنیک: آموزش مهارت‌های ارتباط کلامی و غیرکلامی، چشم پوشی از نیازهای خود و توجه به همسر و نیازهایش، تقویت بینش مثبت‌نگری.	هر یک از زوجین در مورد هر یک از موضوعات همدلی، ایثار، حسن ظن و عدم پیش داوری به طور جداگانه تفکر نماید؛ نحوه همدلی، ایثار، حسن ظن و عدم پیش داوری که می‌پسندد تا همسرش نسبت به او بنماید را در دفترچه‌ای یادداشت نماید سپس آن یادداشت‌ها را به صورت عملی نسبت به همسرش اجرا کند. + یادداشت گزارش تأثیر این کار در زندگی‌اش.
جلسه پنجم: عملیاتی نمودن قوه فرض خودمیزان‌گری	هدف: عملیاتی نمودن قوه فرض خودمیزان‌گری. تکنیک: توجه و همدلی نمودن زوجین به یکدیگر، استحکام بنیان زندگی زوجین.	هر یک از زوجین نحوه محبتی که می‌پسندد تا همسرش نسبت به او بنماید را در دفترچه‌ای یادداشت نماید سپس آن یادداشت‌ها را به صورت عملی نسبت به همسرش اجرا کند. + یادداشت گزارش تأثیر این کار در زندگی‌اش.
جلسه ششم: مهارت‌های رفتاری	هدف: ایجاد پایداری و رضامندی در زندگی زناشویی و تعامل مثبت و سازنده بین زوجین. تکنیک: آموزش مهارت‌های رفتاری.	هر یک از زوجین ابتدا نحوه مهارت‌های رفتاری (خوش خلقی، خوش‌گویی و خوش‌رویی) که می‌پسندد تا همسرش نسبت به او بنماید را در دفترچه‌ای یادداشت نماید سپس آن یادداشت‌ها را به صورت عملی نسبت به همسرش اجرا کند. + یادداشت گزارش تأثیر این کار در زندگی‌اش.
جلسه هفتم: عفو و گذشت	هدف: ایجاد کامیابی و شادکامی در زندگی زناشویی. تکنیک: آموزش نحوه عفو و گذشت و از یاد بردن خطای دیگری	هر یک از زوجین نحوه عفو و گذشتی که می‌پسندد، تا همسرش نسبت به او بنماید را در دفترچه‌ای یادداشت نماید سپس آن یادداشت‌ها را به صورت عملی نسبت به همسرش اجرا کند. + یادداشت گزارش تأثیر این کار در زندگی‌اش.
جلسه هشتم: مساوات و تقسیم کارهای منزل و تربیت فرزند	هدف: تعیین نقش‌ها و وظایف هر یک از زوجین و ایجاد جاذبه در زندگی. تکنیک: آموزش نحوه تقسیم کارهای منزل.	هر یک از زوجین مساوات در تقسیم کارهای منزل و تربیت فرزند و . . . که می‌پسندد، تا همسرش نسبت به او انجام دهد را در دفترچه‌ای یادداشت نماید سپس آن یادداشت‌ها را به صورت عملی نسبت به همسرش اجرا کند. + یادداشت گزارش تأثیر این کار در زندگی‌اش.

عنوان جلسه	هدف و تکنیک	تکالیف و فعالیت‌ها
جلسه نهم: مهارت‌های اقتصادی	هدف: مساوات در درآمدها و هزینه‌های زندگی. تکنیک: تشویق مرد در جهت توسعه در زندگی، تشویق زن در جهت قناعت در زندگی.	مرد خود را جای همسرش فرض نماید و آن‌گونه که می‌پسندد، تا همسرش کسب درآمد نماید و در زندگی توسعه دهد، را در دفترچه‌ای یادداشت نماید سپس آن یادداشت‌ها را به صورت عملی اجرا کند، زن نیز؛ خود را جای همسرش فرض نماید و آن‌گونه که می‌پسندد، تا همسرش کنترل هزینه‌ها نماید و قناعت در زندگی داشته باشد، را در دفترچه‌ای یادداشت نماید سپس آن یادداشت‌ها را به صورت عملی اجرا کند. + یادداشت گزارش تأثیر این کار در زندگی‌اش.
جلسه دهم: مساوات در برقراری روابط جنسی و ایجاد شادی در زندگی	هدف: مساوات در روابط جنسی و نشاط در زندگی. تکنیک: توجه دادن زوجین به آنچه همسرش در روابط جنسی می‌پسندد و اینکه اهمیت بدهد به نظافت، آراستگی، زیبایی و...، توجه زوجین به ایجاد نشاط و شادی برای یکدیگر.	توصیه به زوجین در عملی نمودن وظایف جنسی خود نسبت به همسرش، و هر یک از زوجین در مورد نظافت، آراستگی و همچنین ایجاد نشاط در زندگی که می‌پسندد، تا همسرش نسبت به او انجام دهد را در دفترچه‌ای یادداشت نماید سپس آن یادداشت‌ها را به صورت عملی نسبت به همسرش اجرا کند. + یادداشت گزارش تأثیر این کار در زندگی‌اش.
جلسه یازدهم: مؤلفه‌های خوددگر ناپسندی و تکنیک مهارت‌های کنترل خشم، عذرخواهی به جهت ارتکاب خطا.	هدف: تقویت انصاف زوجین در هنگام خشم، تقویت انصاف زوجین در هنگام سرزدن خطا و اشتباه از سوی خود. تکنیک: آموزش مهارت‌های کنترل خشم.	هر یک از زوجین رفتار خشمگینی که نمی‌پسندد، تا همسرش نسبت به او انجام دهد را در دفترچه‌ای یادداشت نماید سپس سعی نماید که آن رفتار را نسبت به همسرش ترک کند. + یادداشت گزارش تأثیر این کار در زندگی‌اش.
جلسه دوازدهم: کنترل مقایسه، و نحوه ارتباط با بستگان	هدف: توجه زوجین به مدیریت کنترل مقایسه رفتار، استعداد، خلق و خُلق همسر با دیگران، عدم تأثیرپذیری زوجین از بستگانشان. تکنیک: توجه دادن زوجین به ویژگی‌های مثبت همسر خود.	هر یک از زوجین رفتار، استعداد، خلق و خُلقش که نمی‌پسندد، تا همسرش نسبت به دیگران مقایسه نماید؛ را در دفترچه‌ای یادداشت نماید سپس سعی نماید که آن رفتار را نسبت به همسرش ترک کند. + یادداشت گزارش تأثیر این کار در زندگی‌اش.

محدودیت‌های پژوهش

از آنجا که هدف پژوهش حاضر صرفاً تدوین بسته آموزشی انصاف برای کاهش تعارضات زناشویی بر اساس منابع اسلامی می‌باشد؛ در نوع خود تازه و بدیع است. متأسفانه در مورد مفهوم انصاف اسلامی و خصوصاً در رویکرد اخلاقی آن چندان کار تحقیقاتی دقیقی صورت نگرفته است.

بستر جلسات آموزشی انصاف می‌تواند برخی از خلأها را حداقل در زندگی زناشویی، جبران نماید. با این حال این پژوهش همانند بسیاری از پژوهش‌های دیگر با محدودیت‌هایی مواجه بوده است.

سلسله اسناد روایاتی که مبنای شکل‌گیری و تدوین محتوای جلسات آموزشی انصاف شده‌اند مورد بررسی قرار نگرفته است. البته سعی شده در تدوین بسته آموزشی، علاوه بر آیات قرآن کریم، از منابع دست اول روایی استفاده شود.

با توجه به اینکه هدف این پژوهش صرفاً تدوین بسته آموزشی انصاف بود؛ بسیاری از معایب کار با اجرای بسته آموزشی، خود را نمایان می‌نماید؛ لذا عدم اجرا محاسن و معایب را مخفی نموده است. امید است در آینده خود پژوهشگر یا افراد دیگر با اجرای این بسته آموزشی این خلأ را برطرف نمایند.

تمام یافته‌های نظری محتوای جلسات آموزشی انصاف، به جهت محدود بودن روایات باب انصاف، لزوماً از منطوق صریح موضوع انصاف نبوده، بلکه در بسیاری از موارد از مفهوم و لوازم انصاف استفاده شده است.

پیشنهاد‌های پژوهش

به مجریان این بسته آموزشی پیشنهاد می‌شود:

با در نظر گرفتن این نکته که پیشگیری بهتر از درمان است، پیشنهاد می‌شود در جهت کاهش آمار طلاق و اختلافات زوجین و همچنین افزایش رضامندی آنان، جلسات آموزشی انصاف برای افرادی که در شرف تشکیل زندگی می‌باشند، با الزام دستگاه‌های مرتبط با خانواده، به اجرا درآید.

استفاده مجریان از پرسش‌نامه‌های رضایت زناشویی قبل از برگزاری جلسات و در اثنای دوره آموزشی، می‌تواند علایق زوجین به شرکت در این دوره آموزشی بیشتر نماید.

منابع

• قرآن کریم.

• صحیفه سجادیه (۱۴۱۸ق). قم: الهادی.

• أحمد بن فارس بن زکریاء القزوینی الرازی، أبو الحسین (۱۳۹۹ق)، **مقاییس اللغه**، ج ۵، بیروت: دارالفکر.

• ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، **تحف العقول**، ترجمه: بهراد جعفری (۱۳۸۰)، تهران: اسلامیه.

• احمدی، سید جواد (۱۳۹۱). «معیار عدالت توزیعی و نسبت آن با انصاف و برابری با تأکید بر اخلاق حکومتی

امام علی علیه السلام»، **فصلنامه علمی-پژوهشنامه اخلاق**، سال پنجم، شماره ۱۸، ص ۵۳-۷۶.

• احمدیه، مریم (۱۳۷۸)، «خانواده، معروف، مساوات»، **مطالعات راهبردی زنان**، شماره ۶، ص ۹۹-۱۰۶.

• اسلامی، سید حسین (۱۳۸۶)، «قاعده زرین در حدیث و اخلاق»، **علوم حدیث**، سال دوازدهم، شماره

۴۵ و ۴۶، ص ۵-۳۳.

• امانی، احمد و لطافتی بریس، رامین (۱۳۹۲)، «اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی بر کاهش

تعارضات زناشویی زوجین»، **مشاوره کاربردی**، شماره ۶، ص ۱۷-۳۶.

• امانی‌پور، مونا (۱۳۸۹)، **انصاف در قرآن و حدیث**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس،

دانشکده علوم انسانی.

• امینی، ابراهیم (۱۳۷۸)، **همسررداری**، قم: مؤسسه بوستان کتاب.

• امینی، اعظم (۱۳۹۵)، «بازاندیشی رابطه انصاف و حقوق»، **پژوهش حقوق خصوصی**، سال پنجم،

شماره ۱۶، ص ۳۱-۵۶.

• بارکر، فیلیپ، **خانواده درمانی پایه**، ترجمه: محسن دهقانی و زهره دهقانی (۱۳۸۸)، تهران: رشد.

• باقرزاده، رضوان؛ میرعباسی، سید باقر و کدخدایی، عباسعلی (۱۳۸۸)، **مفهوم و جایگاه انصاف در رویه**

دیوان بین‌المللی دادگستری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، دانشکده حقوق و علوم سیاسی،

رشته حقوق بین‌الملل.

• بهاری، رزاق (۱۳۸۹)، **روان‌شناسی خودگویی و نقش آن در تعارضات زناشویی**، تهران: تزکیه.

• پسندیده، عباس (۱۳۹۱)، **رضایت زناشویی**، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.

• تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ق)، **غررالحکم و دررالکلم**، قم: دارالکتاب اسلامی.

• جبار گلباغی ماسوله، سید علی (۱۳۷۸)، **درآمدی بر عرف**، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.

• حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق)، **وسائل الشیعه**، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم السلام.

• رشیدی، فرنگیس (۱۳۹۲)، **آسیب‌شناسی روابط درون خانواده**، تهران: وانی.

• سالاری‌فر، محمد رضا (۱۳۸۸)، **درآمدی بر نظام خانواده در اسلام**، قم: هاجر.

- سالاری فر، محمدرضا (۱۳۸۴)، *خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی*، تهران: سمت.
- سالاری فر، محمدرضا؛ شجاعی، محمدصادق؛ موسوی اصل، سید مهدی و دولت‌خواه، محمد (۱۳۸۹)، *بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی*، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- شریف‌الرضی، محمد بن حسین، *نهج البلاغه*، ترجمه محمد دشتی (۱۳۷۹)، قم: الهادی.
- David, P. ; Stafford, L. (2015). "A Relational Approach to Religion and Spirituality in Marriage: The Role of Couple's Religious Communication in Marital Satisfaction", in: *Journal of Family Issues* , 36 (2): 232-249.
- Fuller, J. N. ; Frost, A. M. H. ; & Burr, B. K. (2015). "Exploring the Impact of Religiosity and Socioeconomic Factors on Perceived Ideal Timing of Marriage in Young Adults", in: *Journal of Student Research* , 4 (1): 120-129.
- Mahoney, A. ; Cano, A. (2014). "Introduction to the Special Section on Religion and Spirituality in Family Life: Pathways between Relational Spirituality, Family Relationships and Personal Well-being", in: *Journal of Family Psychology*, 28 (6): 735-73.
- Perry, geramy. (2006)"family Life, Religion and Religious Practice in an Asian Adventist Context Part I: The People and Their Religious Practice", *Journal info*, 9(71): 875-893.
- Rauer, A. , & Volling, B. (2015). "The Role of Relational Spirituality in Happily-married Couples' Observed Problem-solving", in: *Journal of Psychology of Religion and Spirituality* , 7 (3): 239-249.