

## بررسی تأثیر آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر شادمانی زناشویی زنان متأهل

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱/۲۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۲/۳۰

زهرا شفیعی<sup>۱</sup>، رضوان السادات جزایری<sup>۲</sup>

### چکیده

برخورداری از شادمانی در همه ابعاد زندگی از ضروریات زندگی بشر است. از این رو، وجود شادمانی در زندگی زناشویی اهمیت ویژه‌ای دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر شادمانی زناشویی زنان متأهل شهر اصفهان، به شیوه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری بعدی انجام گرفت. جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان متأهل شهر اصفهان در سال ۱۳۹۶-۱۳۹۵ بودند، تعداد ۳۰ نفر از آنان که شرایط ورود به پژوهش را داشتند به طور هدفمند انتخاب و به شیوه تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. افراد نمونه، پرسش‌نامه شادمانی زناشویی را در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (۴۵ روزه) تکمیل کردند. داده‌ها به روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر شادمانی زناشویی در گروه آزمایش، در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تأثیر مثبتی داشته است. بنابراین، آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی می‌تواند در بالا بردن شادمانی زناشویی زنان متأهل مؤثر باشد.

**واژگان کلیدی:** آموزش معنویت، آموزه‌های اسلامی، شادمانی زناشویی، زنان

متأهل.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.  
Email: z. shafiee2017@yahoo.com

۲. استادیار مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول)  
Email: r. jazayeri@edu. ui. ac. ir

## ۱. مقدمه

پژوهشگران و متخصصان بر این باورند که کیفیت رابطه زناشویی<sup>۱</sup> شامل ارزیابی ذهنی زوجین از زندگی زناشویی خود است که با مفاهیم رضایت زناشویی<sup>۲</sup> و شادمانی زناشویی<sup>۳</sup> مترادف می باشد. (کرهینلیگلو<sup>۴</sup>، کینداپتپ<sup>۵</sup>، و کرهینلیگلو، ۲۰۱۶) منظور از شادمانی زناشویی ارزیابی کلی میزان شادی و خوشبختی است که فرد از ابعاد مختلف ازدواج خود احساس می کند. بنابراین، می تواند پیش بینی کننده بهزیستی روان شناختی، میزان پایین افسردگی و شادی کلی در زندگی باشد (کمپدوش<sup>۶</sup>، تایلور<sup>۷</sup>، و کروگر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸). بر این اساس، شادمانی زناشویی شاخصی برای کیفیت رابطه زناشویی در نظر گرفته می شود (استنلی<sup>۹</sup>، ۲۰۰۷).

تحقیقات انجام گرفته از جمله پژوهش های حیرت و همکاران (۱۳۹۰)، حسینی زند، شفیع آبادی و سودانی (۱۳۹۱)، حسین پور نجار، فاتحی زاده و عابدی (۱۳۹۱)، بهرامی، داراب و احمدی (۱۳۹۳) و جوادی و همکاران (۱۳۹۴) گویای آن است که عوامل متعددی از جمله معنویت و آموزه های اسلامی می تواند بر روابط زناشویی تأثیرگذار باشد. بر اساس تعاریف، معنویت مجموعه ای از ارزش ها، نگرش ها و امیدهایی است که با نیروی برتر ارتباط دارد و باعث هدایت فرد در زندگی می شود (کاوندیش<sup>۱۰</sup>، و همکاران، ۲۰۰۳). از طرفی باورها و اعمال مذهبی می تواند بر زندگی زناشویی تأثیرگذار باشد (امیرارجمندی، هاشمیان، و نیکنام، ۱۳۹۳). بر اساس آموزه های دینی، یکی از مهمترین مسائلی که زمینه آرامش و رضایت از زندگی زناشویی را فراهم می کند، پایبندی زوجین به دستورات مذهبی است. خوشبختی زناشویی زمانی تحقق می یابد که زن و شوهر ارتباط خوبی با مبدأ آفرینش داشته و پایبند به احکام و دستورات الهی باشند (الهی قمشه ای، ۲۰۰۷، به نقل از نریمانی، و همکاران، ۱۳۹۳).

در زمینه تأثیر مذهب و معنویت در زندگی زناشویی، پژوهشگران نشان دادند که مذهب

1. Marital Quality
2. Marital Satisfaction
3. Marital happiness
4. Cirhinlioglu, Z.
5. Kindap Tepe, Y.
6. Kamp Dush, C. M.
7. Taylor, M. G.
8. Kroeger, R.A.
9. Stanley, S. M.
10. Cavendish, R., & et al

تأثیر بیشتری بر ثبات زندگی زناشویی دارد و زوجین ناشاد و ناراضی را تشویق می‌کند که به زندگی زناشویی خود ادامه دهند. (لوینگر<sup>۱</sup>، ۱۹۸۳، به نقل از نگرین، ۱۳۸۷) در واقع، افرادی که مذهبی‌تر هستند، رضایت و عشق بیشتری را در زندگی زناشویی خود تجربه می‌کنند و می‌توانند به صورت بهتری با مشکلات زندگی سازگار شوند (ویلکینسون، و تانر<sup>۲</sup>، ۱۹۸۰، به نقل از کشاورز، ۱۳۸۴).

پژوهش‌های شیخان<sup>۳</sup>، باک<sup>۴</sup> و لی<sup>۵</sup> (۱۹۹۰) نشان داد که حضور فعال در مراسم مذهبی به رابطه زناشویی شادتر کمک می‌کند و با فراهم آوردن منابع مورد نیاز برای مقابله با مشکلات زناشویی برای زنان متأهل (براون<sup>۶</sup>، اورباچ<sup>۷</sup>، و بارمیستر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸) به کاهش احتمال طلاق و افزایش ازدواج‌های سالم و پایدار کمک می‌کند. در واقع شرکت در مراسم مذهبی امکان دستیابی به شبکه‌های اجتماعی را فراهم می‌آورد و فرد از طریق مشارکت در آن می‌تواند به شکوفایی و پیوند با افرادی که باورها و ارزش‌های مشابه با او دارند، دست یابد. بنابراین، شبکه‌های اجتماعی شکل‌گرفته در مکان‌های مذهبی باعث کمک به دوستان در مناسبت‌های شاد و حمایت از افراد در زمان‌های غم، اندوه، گرفتاری و استرس می‌شود. تحقیقات گذشته سرشار از تأثیرات مثبت توجه به مذهب در شادمانی زناشویی است (ویلیامز<sup>۹</sup>، ۲۰۱۰). زوجها می‌توانند الگوهای خوبی از ازدواج‌های شاد را در شبکه‌های اجتماعی مذهبی ببینند و علاوه بر آن در مورد اصول و ارزش‌های فردی و خانوادگی از جمله عشق بدون قید و شرط، تواضع و فروتنی، بخشش، تهذیب نفس، بهبود روابط زناشویی و اصول کاهش احتمال طلاق آموزش داده شوند (ماهونی<sup>۱۰</sup>، و همکاران، ۲۰۰۱؛ وایت، ولرر<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۳).

ویلیامز (۲۰۱۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که شرکت در فعالیت‌های مذهبی فرصتی را برای بهبود ارتباط و هدف‌گذاری مذهبی فراهم می‌آورد و تمرین فعالیت‌های مذهبی، همچنین حمایت‌گری از همسر و تناسب‌های مذهبی که باعث بهبود توجه به

1. Levinger
2. Wilkinson., & Tanner.
3. Shehan, C.L.
4. Bock, E.W.
5. Lee, G.R.
6. Brown, E.
7. Orbuch, T.L.
8. Bauermeister, J.A.
9. Williams, A.J.
10. Mahoney, A., & et al
11. Waite, L.J., & Lehrer, E.L.

مسائل مذهبی می‌شود، شادمانی زناشویی را به طور قابل توجهی پیش‌بینی می‌کند. پژوهش امیرارجمندی، هاشمیان و نیک‌نام (۱۳۹۳) با عنوان اثربخشی آموزش معنویت به شیوه گروهی در کاهش افسردگی و افزایش رضایت زناشویی زنان متأهل، نشان داد که آموزش معنویت موجب کاهش افسردگی و افزایش رضایت زناشویی زنان متأهل می‌شود. عرب بافرانی و همکاران (۱۳۹۲) نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش معنویت بر افزایش سازگاری زناشویی در گروه آزمایش تأثیر داشته است. همچنین ماهونی و دیگران (۲۰۰۲) در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که عمل به باورهای دینی موجب افزایش مشارکت کلامی، افزایش میزان شادکامی، کاهش چشمگیر پرخاشگری کلامی و تعارضات و اختلافات زناشویی و فزونی رضایتمندی زناشویی می‌شود. کیم<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۴) به این نتیجه دست یافتند که عمل به باورهای دینی، با هیجانات و عواطف مثبت مانند خوشحالی، شادکامی و مهربانی، اعتماد به نفس، توجه و آرامش، رابطه مثبت دارد. حسین‌پور (۱۳۹۱) تأثیر آموزش شادمانی بر اساس مفاهیم اسلامی بر شادی کلی و شادی زناشویی را بررسی کرده است. نتایج پژوهش ایشان نشان داد که آموزش شادمانی بر اساس مفاهیم اسلامی باعث افزایش شادی کلی و شادی زناشویی می‌شود. آقاپور و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهش خود با عنوان بررسی رابطه بین دستورات قرآنی با رضایتمندی زناشویی در خانواده، به این نتیجه دست یافتند که رابطه معنی‌داری بین عمل به دستورات قرآنی با رضایتمندی زناشویی وجود دارد؛ یعنی هرچه تعهد به دستورات قرآنی در افراد بالاتر باشد، رضایتمندی زناشویی آنها نیز بالاتر است. در پژوهشی، روحانی و معنوی‌پور (۱۳۸۷) به این نتیجه دست یافتند که بین دین‌داری، شادکامی و رضایت زناشویی، همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد و هرچه عمل به باورهای دینی افزایش می‌یابد، شادکامی و رضایت‌مندی زندگی زناشویی افزایش می‌یابد و در این مورد بین مرد و زن تفاوتی وجود ندارد.

نظام خانواده در عصر حاضر دچار مشکلات عدیده‌ای شده است و افزایش اختلاف‌های خانوادگی و زناشویی و به تبع آن افزایش آمار طلاق، نشان‌دهنده مشکلات اساسی در

1. Kim, Y.M.

خانواده هاست که ریشه اصلی آن در کیفیت روابط زناشویی نهفته است. (سالاری فر، ۱۳۹۱) با توجه به اینکه یکی از ویژگی های جامعه ایران پایبندی به اصول و آموزه های اسلامی است، می توان از این باورها برای افزایش شادمانی زناشویی و بالا بردن کیفیت زندگی زناشویی استفاده نمود. از این رو، با توجه به پیشینه نظری و پژوهشی در این زمینه، پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال است که آیا آموزش معنویت با تأکید بر آموزه های اسلامی بر شادمانی زناشویی زنان متأهل شهر اصفهان تأثیر دارد؟

## ۲. شیوه اجرای پژوهش

### ۲-۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و گروه کنترل و پیگیری بعدی است. برای تحلیل داده های پژوهش از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و نرم افزار SPSS-19 استفاده شد. به منظور بررسی تأثیر آموزش معنویت با تأکید بر آموزه های اسلامی بر شادمانی زناشویی زنان متأهل شهر اصفهان، قبل و بعد از اجرای جلسات آموزشی، پرسش نامه شادمانی زناشویی در اختیار آزمودنی ها قرار گرفت. همچنین به منظور ارزیابی میان پایداری آموزش های داده شده بر شادمانی زناشویی آزمودنی ها، پس از گذشت ۴۵ روز از آخرین جلسه آموزشی، پرسش نامه ها به طور مجدد بر روی آزمودنی ها اجرا شد. برنامه آموزشی شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای به صورت هفتگی اجرا شد. براین اساس، مباحثی مثل قدردانی و شکرگزاری، بخشش، امید، نوع دوستی و شادی با تأکید بر آموزه های اسلامی و مباحث نظری روان شناسی آموزش داده شد. در حیطه آموزه های اسلامی از متون قرآنی و دینی استفاده شد و مباحث نظری روان شناسی بر اساس مدل بهزیستی معنوی فیشر (۲۰۱۱) که در آن بر کیفیت ارتباط فرد با خود، دیگران، طبیعت و خداوند تأکید شده است، مورد بررسی و استفاده قرار گرفت. همچنین در حوزه ارتباط فرد با خود، (شادی و امید) و ارتباط فرد با دیگران (بخشش) از مدل درمانی گام به گام انرایت<sup>۲</sup>

(۲۰۰۶). ارتباط فرد با طبیعت و خداوند (شکرگزاری) از مدل آدلر و فاگلی<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) و در حوزه امید، از نظریه اشنایدر<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) استفاده شد. همچنین نقش باور به وجود خدا و توکل به خدا در ایجاد امیدواری مورد بحث قرار گرفت. برای قدردانی، از مداخله مبتنی بر لیست قدردانی (ایمونز، و مک کالوک، ۲۰۰۳<sup>۳</sup>، مداخله مبتنی بر بیان رفتاری قدردانی (تسانگ<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷) و مداخله مبتنی برنامه‌های قدردانی (واتکینز، و همکاران، ۲۰۰۳<sup>۵</sup>) استفاده شد. در مجموع با همکاری متخصصان حوزه روان‌شناسی و مشاوره خانواده، مباحث جلسات بر اساس آموزه‌های اسلامی تنظیم گردید و جلسات مداخله به صورت بحث گروهی و انجام تکالیف برگزار شد.

## ۲-۱. خلاصه طرح جلسات آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی

جلسه معارفه: برقراری ارتباط با آزمودنی‌ها و ایجاد آمادگی، بیان اهداف جلسات و طرح قواعد گروه (رازداری، شرکت به موقع در جلسات، حذف شدن از گروه در صورت داشتن بیش از یک جلسه غیبت، شرکت فعال در مباحث، انجام دقیق و به موقع تکالیف ارائه شده و یادگیری الگوها و مهارت‌های جدید) و گرفتن پیش‌آزمون.

جلسه اول: آشنا ساختن آزمودنی‌ها با مفهوم معنویت و ابعاد آن، شناخت راه‌های شادی بر اساس آموزه‌های اسلام شامل ایمان و یاد خدا، رضایتمندی به مقدرات الهی، عبادت (نماز و روزه، استغفار و توبه) و تلاوت قرآن، هدفمندی در زندگی، برنامه‌ریزی، مثبت‌نگری، در زمان حال زیستن، خوش‌بینی به افراد، تبسم و خنده و گشاده‌رویی، صله رحم و برقراری رابطه با دوستان و خویشاوندان، ترغیب آزمودنی‌ها به تقویت این شیوه‌ها در خود و ارائه تکلیف (بررسی این مؤلفه‌ها و ارزیابی آن توسط هر آزمودنی در مورد خود و تقویت مؤلفه‌های ضعیف در خود و همچنین گزارش آن در جلسه بعد).

جلسه دوم: برقراری ارتباط مؤثر، آموزش اهمیت نوع دوستی و انسان دوستی از دیدگاه اسلام، آشنایی آزمودنی‌ها با رفتارهای نوع دوستانه (نگاه محبت‌آمیز به چهره والدین، صله رحم و دید و بازدید، عیادت از مریض، سخن محبت‌آمیز، هدیه دادن، تشکر و قدردانی،

1. Adler, M.G., & Fagley, N.S.  
2. Snyder, C.R.  
3. Emmons, R.A., & McCullough, M.E.  
4. Tsang, J.  
5. Watkins, P.C., & et al

تقدیم فاتحه برای اموات، یاری رساندن و...) و بررسی خطبه‌ای ۳۱ نهج البلاغه و احادیث دیگری در زمینه محبت و انسان دوستی و ارائه تکلیف (یادداشت برداری آزمودنی‌ها در مورد رفتارهای نوع دوستانه خود در ارتباط با دیگران و کارهای نوع دوستانه دیگران در ارتباط با خودشان و ارائه در جلسه بعد).

جلسه سوم: آموزش امید از دیدگاه اسلام، آشنا کردن آزمودنی‌ها با مؤلفه‌های مرتبط با امید (خودشناسی؛ خداشناسی؛ خودباوری و خدامحوری)، تغییر نگرش‌های درونی و آشنا کردن آزمودنی‌ها با اثرات امید و ناامیدی در زندگی. بحث و گفتگو در جلسه درمان درباره اثرات ناامیدی از رحمت الهی در زندگی و سلامت جسم و روان.

جلسه چهارم: آموزش قدردانی و شکرگزاری از دیدگاه اسلام، آشنا کردن آزمودنی‌ها با انواع شکر از دیدگاه اسلام (شکر بنده در برابر خالق با قلب و زبان و سایر اعضا، شکر بنده در برابر نعمت، شکر بنده در برابر بنده و شکر خالق در برابر بنده)، آشنایی اعضا با هفت جنبه قدردانی و شکرگزاری (شامل تمرکز بر داشته‌ها، حیرت، تشریفات، توجه به زمان حال، فقدان / مصیبت، مقایسه خود در گذشته و زمان حال و ارزش‌گذاری برای روابط بین فردی)، کمک کردن به اعضا برای عملی کردن نکات اخلاقی در زندگی و ارائه تکلیف (شامل نوشتن نامه‌ای به خدا توسط اعضا که با جمله «خدایا شاکرم که...» شروع می‌شود و ارائه در جلسه بعد، تهیه لیستی توسط آنها با عنوان «لیست شکرگزاری» برای خود و شکرگزاری خداوند با یاد آوردن نعمت‌های پیرامون خود، نوشتن نامه‌ای توسط آزمودنی‌ها به افرادی که برای آنها کار مطلوب و شایسته‌ای انجام داده‌اند - و هنوز از آنها تشکر نکرده‌اند - و ابراز قدردانی نسبت به آنها و ارائه در جلسه بعد و بیان احساس خود پس از نوشتن نامه‌ها).

جلسه پنجم: آشنا کردن آزمودنی‌ها با تعریف بخشش و فرایند آن، بررسی اثرات بخشش در فرد و روابط بین فردی و ارائه تکلیف (نوشتن موقعیتی که در آن از طرف شخصی آزمودنی‌ها ظلم و ستمی شده است و اینکه آیا آسیب وارد شده دائمی بوده است؟ احساس آزمودنی نسبت به فرد خطا کار چیست؟ این احساسات چه تأثیری بر زندگی آزمودنی و عملکرد فردی و بین فردی وی داشته است؟ برای تسکین و حل این احساسات چه کاری



انجام می‌دهد (انتقام، اجتناب یا ...).؟ مقایسه دیدگاه‌ها و رفتارهای خود قبل و بعد از آن اتفاق؛ برای مثال مقایسه ارتباط با خود و اطرافیان).

جلسه ششم: آشنا کردن آزمودنی‌ها با سه مرحله اولیه بخشش (اجتناب از به کار بردن هرگونه روش انتقام‌جویانه و کینه‌ورزانه نسبت به طرف مقابل، جستجوی دیدگاهی متفاوت با قبل نسبت به فرد خطاکار، جدا کردن رفتار اشتباه فرد خطاکار از شخصیت وی، بررسی احساسات خود که ممکن است به دنبال دیدگاه متفاوت نسبت به فرد خطاکار ایجاد شده باشد)، کمک به بازنگری احساسات نسبت به شخص خطاکار و ارائه تکلیف (به‌کارگیری تجربه‌های شخصی خود در مورد فردی که به آن ظلم شده است و ارزیابی اثرات و نتایج آن را بر عملکرد فردی و بین فردی).

جلسه هفتم: آشنا کردن آزمودنی‌ها با چهار مرحله نهایی بخشش (شامل هدیه دادن به فردی که رفتار خطا داشته است، یافتن معنا برای رفتارهای اشتباه‌افرد در قبال خود و تجربیات آن دوره، بررسی نیاز خود برای بخشیده شدن، بررسی احساسات خود نسبت به فرد خطاکار و رفتار خطا در گذشته و حال و بررسی اثرات عفو و بخشش با تأکید بر آموزه‌های اسلامی) و ارائه تکلیف (یادداشت‌برداری آزمودنی‌ها از رفتار و احساس‌هایی که در گذشته و در حال حاضر در مورد شخص خطاکار دارند).

جلسه هشتم: جمع‌بندی و مرور مطالب جلسات قبل، تشویق آزمودنی‌ها برای کاربردی کردن مباحث آموخته شده در جلسات، پاسخ به سؤالات آزمودنی‌ها در رابطه با مباحث جلسات، گرفتن پس‌آزمون.

## ۲-۲. جامعه و نمونه آماری

جامعه پژوهش حاضر کلیه زنان متأهل ۲۰ تا ۴۰ سال، با سابقه حداقل یک سال زندگی مشترک و حداقل تحصیلات دیپلم شهر اصفهان در سال ۱۳۹۶-۱۳۹۵ بود که تعداد ۳۰ زن متأهل به صورت هدفمند از میان آنها برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و یک گروه کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. ملاک خروج افراد از پژوهش، غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی و شرکت همزمان در جلسات مشاوره و روان‌درمانی بود. جلسه آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی طی ۸



جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر روی گروه آزمایش اجرا شد. گروه کنترل در زمان اجرای پژوهش هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد، ولی به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، بعد از اتمام پژوهش به ایشان نیز آموزش داده شد.

## ۲-۳. ابزار پژوهش

### ۲-۳-۱. پرسش‌نامه شادی زوجین

به منظور سنجش شادمانی زناشویی از پرسش‌نامه شادی زوجین که دارای ۴۷ سؤال است، استفاده شد. این مقیاس براساس پرسش‌نامه شادی فوردایس و توسط تگریان (۱۳۸۷) ساخته شد که هدف اصلی آن سنجش شادی کلی، فعالیت، روابط اجتماعی، از بین بردن احساسات منفی، خوشبینی، بیان احساسات، سطح توقعات پایین، خود بودن، صمیمیت، برنامه‌ریزی، توجه به زمان حال، اولویت دادن به شادی، خلاقیت، دوری از نگرانی، پرورش شخصیت سالم و پرورش شخصیت اجتماعی است. این پرسش‌نامه در طیف پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم (نمره ۵) تا کاملاً مخالفم (نمره ۱) نمره‌گذاری شد. برای بررسی روایی محتوایی، این پرسش‌نامه در اختیار پنج متخصص مشاوره خانواده در دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان قرار گرفت و مورد تأیید ایشان قرار گرفت. برای تعیین روایی همگرا، از آزمون شادی آکسفورد و به منظور تعیین روایی واگرا از آزمون افسردگی بک استفاده شد. پرسش‌نامه شادی زوجین با پرسش‌نامه شادی آکسفورد همبستگی مثبت (۰/۸) و با پرسش‌نامه افسردگی بک همبستگی منفی (۰/۷۸-) داشت. محقق برای تعیین روایی سؤال‌ها نیز ضریب همبستگی هر سؤال را با نمره کل محاسبه نمود. برای تعیین همسانی درونی پرسش‌نامه از آلفای کرونباخ استفاده شده که برابر با ۰/۸ بود. پایایی این پرسش‌نامه به روش اسپیرمن براون برابر با ۰/۷۵ و به روش گاتمن برابر با ۰/۷ است (به نقل از شفیعی مطلق، ۱۳۸۹).

### ۳. یافته‌های پژوهش

جدول شماره ۱: میانگین و انحراف معیار نمره‌های شادمانی زناشویی در گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	گروه	آزمون	میانگین	انحراف معیار	تعداد نمونه
تعداد مانی زناشویی	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۰۵/۷۳	۱۰/۹۹	۱۵
		پس‌آزمون	۱۱۴/۸۰	۱۰/۴۸	۱۵
		پیگیری	۱۱۵/۶۷	۱۰/۴۸	۱۵
	گواه	پیش‌آزمون	۱۱۱/۵۳	۸/۶۰	۱۵
		پس‌آزمون	۱۱۲/۴۰	۸/۹۱	۱۵
		پیگیری	۱۱۱/۸۰	۸/۶۷	۱۵

نتایج توصیفی در جدول «شماره ۱» نشان می‌دهد که در مؤلفه شادمانی زناشویی در گروه آزمایش، میانگین نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون تغییر یافت، اما در گروه کنترل، تغییرات محسوسی مشاهده نشد. به منظور بررسی معناداری تفاوت‌ها بین دو گروه از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. پیش از انجام تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، به منظور بررسی برابری واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. مفروضه‌های آزمون همگنی واریانس لوین برای متغیر شادمانی زناشویی در پیش‌آزمون برابر با « $P=0/263, F=1/303$ »، در مرحله پس‌آزمون برابر با « $P=0/539, F=0/388$ » و در مرحله پیگیری برابر با « $P=0/496, F=0/475$ » است. این نتایج نشان می‌دهد که در شادمانی زناشویی، سطح معنی‌داری بزرگتر از ۰/۰۵ است. بنابراین، واریانس‌ها برابر هستند و استفاده از تحلیل واریانس در داده‌های پژوهش بلامانع بوده و پایایی نتایج به دست آمده از آن تأیید می‌گردد. برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون شاپیرو-ویلکز استفاده شد. این نتایج نشان می‌دهد که در متغیر شادمانی زناشویی، سطح معنی‌داری بزرگتر از ۰/۰۵ است. بنابراین، فرض نرمال بودن توزیع برقرار است ( $P=0/081, F=0/899$ ).

جدول شماره ۲: نتایج آزمون ماچلی برای بررسی تناسب کواریانس‌های متغیر شادمانی زناشویی

متغیر	Mauchly's W	مجذور خی	درجه آزادی	سطح معناداری	اپسیلون‌ها		
					گرین هوس - گایسر	هاین - فلت	Lower-bound
شادمانی زناشویی	۰/۹۳	۱/۵۵	۲	۰/۴۶۱	۰/۹۳۹	۱/۰۰۰	۰/۵۰۰

همانگونه که در جدول «شماره ۲» مشاهده می‌شود، به دلیل معنادار نشدن آزمون کروییت ماچلی در متغیر وابسته شادمانی زناشویی ( $P=0/461$ ) که به معنای کروی بودن ماتریس واریانس-واریانس متغیر وابسته می‌باشد، استفاده از آزمون F و درجات آزادی این آزمون برای تحلیل بلامانع است.

### جدول شماره ۳: نتایج تحلیل مانوا مربوط به تأثیر عضویت گروهی در سه بار آزمون شادمانی زناشویی

اثر	میزان	F	df فرضیه	df خطا	Sig	مجذوراتا	توان
آزمون	اثر پیلاهی	۸۰/۴۲	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۸۵	۱
	لامبدای ویلکز	۸۰/۴۲	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۸۵	۱
	اثر هتلینگ	۸۰/۴۲	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۸۵	۱
	بزرگترین ریشه ری	۸۰/۴۲	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۸۵	۱
تعامل آزمون و گروه‌ها	اثر پیلاهی	۶۹/۷۹	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۸۳	۱
	لامبدای ویلکز	۶۹/۷۹	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۸۳	۱
	اثر هتلینگ	۶۹/۷۹	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۸۳	۱
	بزرگترین ریشه ری	۶۹/۷۹	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۸۳	۱

با توجه به جدول «شماره ۳» آزمون‌های چهارگانه مربوط به تفاضل متغیرهای پژوهش در شادی، هم در اجرای سه بار آزمون و هم در تعامل آزمون و عضویت گروهی از لحاظ آماری معنی‌دار است. به عبارت دیگر آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر شادمانی زناشویی، بر میانگین گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تأثیر داشته است ( $P < 0/0005$ ). میزان این تأثیر یا تفاوت در عامل شادمانی زناشویی در اجرای آزمون برابر با ۰/۸۵ و در تعامل آزمون و عضویت گروهی ۰/۸۳ است. توان آماری ۱ نمایانگر کفایت حجم نمونه است.

### جدول شماره ۴: مقایسه برآورد پارامتر دو گروه در سه بار آزمون

متغیرهای پژوهش	مرحله	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذوراتا (میزان تأثیر)	توان آماری
شادمانی زناشویی	تعامل	۴۲۱۳۲/۵۵۵	۱	۴۲۱۳۲/۵۵۵	۵۵/۷۷	۰/۰۰۰	۰/۹۵۴	۰/۹۹۲
	عضویت گروهی	۷۲۱/۱۱۴	۱	۷۲۱/۱۱۴	۱۷/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۳۵۲	۰/۹۲۴
	خطا	۷۸۶۷/۱۱۱	۲۸	۲۸۰/۹۶۸				

همان طور که جدول «شماره ۴» نشان داده شده است، بین دو گروه در سه بار آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ( $P < 0/001$ ).

جدول شماره ۵: مقایسه‌های زوجی نمرات شادمانی زناشویی دو گروه در سه بار آزمون

گروه	آزمون	آزمون	تفاوت میانگین	خطا	معناداری
آزمایش	پیش آزمون	پس آزمون	-۹/۰۷	۱/۰۴۷	۰/۰۰۰
	پس آزمون	آزمون پیگیری	-۹/۹۴	۰/۸۶۷	۰/۰۰۰
	پس آزمون	آزمون پیگیری	-۰/۸۷	۰/۶۸۷	۰/۴۷۵
گواه	پیش آزمون	پس آزمون	-۰/۸۷	۰/۵۲۶	۰/۴۷۵
	پس آزمون	آزمون پیگیری	-۰/۲۷	۰/۷۴۸	۰/۵۶۲
	پس آزمون	آزمون پیگیری	۰/۶۰	۰/۶۴۹	۰/۵۲۱

همانطور که جدول «شماره ۵» نشان می‌دهد، در گروه آزمایش در پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون، تفاوت‌هایی ایجاد شده است، ولی در پیگیری، تفاوت نسبت به پس آزمون معنادار نیست و در گروه گواه تفاوت معناداری در سه بار آزمون وجود ندارد.

### ۳. بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر شادمانی زناشویی در زنان متأهل شهر اصفهان است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که در گروه آزمایش، میانگین نمره‌های پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون تغییر یافته است، اما در گروه کنترل، تغییرات محسوسی مشاهده نشد. بنابراین، آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر شادمانی زناشویی زنان متأهل در پس آزمون تأثیر داشته است. این یافته‌ها با پژوهش ویلیامز (۲۰۱۰)، ماهونی و همکاران (۲۰۰۲)، کیم و همکاران (۲۰۰۴)، امیرارجمندی، هاشمیان و نیکنام (۱۳۹۳)، عرب بافرانی و همکاران (۱۳۹۲)، حسین‌پور (۱۳۹۱)، آقاپور و همکاران (۱۳۹۰)، روحانی و معنوی‌پور (۱۳۸۷) همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان اینگونه عنوان نمود که خداوند متعال ازدواج و همسران را یکی از نشانه‌های قدرت الهی در آفرینش می‌داند که علاوه بر ایجاد آرامش در خانواده، می‌تواند به افزایش مهر و محبت و به دنبال آن نشاط و شادی در بین همسران کمک کند (ر.ک، روم: ۲۱). همچنین آیه ۱۸۹ سوره اعراف در مورد انس و آرامش همسران در کنار

یکدیگر می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا...؛ اوست خدایی که شما را از نفس واحدی آفرید و همسرش را از آن پدید آورد تا با او انس و آرام گیرد...». بنابراین، از دیدگاه قرآن احساس رضایت و شادمانی در رابطه زناشویی زمانی ایجاد می‌گردد که زوجین در کنار یکدیگر احساس آرامش داشته باشند. آنچه در مداخلات دینی و در روابط همسران به آن توجه می‌شود، قدردانی از یکدیگر، مدارا کردن و صبر در مسائل و مشکلات، بخشش، استفاده از کلام محبت‌آمیز... است (آمدی، ۱۳۷۳).

پژوهش حاضر با آموزش تقویت مؤلفه‌های معنویت و آموزه‌های اسلامی، موجب تقویت توانمندی‌هایی چون یاری رساندن به دیگران، قدردانی کردن، صبر در مسائل و مشکلات، شکرگزاری بر نعمت‌ها، تمرکز بر داشته‌ها و افزایش امید شد که همگی مستلزم برقراری ارتباط بهتر با خود، دیگران و خداست. این موضوع سبب می‌شود که فرد در ارزیابی ذهنی خود، خویشتن را توانمند، دارای قابلیت‌های جدید و غنی تر احساس نماید و همچنین همیشه خداوند را ناظر بر اعمال و رفتار خود بداند و سعی کند که از مسیر درست حق و عدالت تعدی نکند و در نتیجه رابطه مؤثرتری با خود و با همسرش داشته باشد (شیدوزی، ۲۰۱۱).

امام کاظم علیه السلام می‌فرماید:

توکل بر خدا درجاتی دارد؛ اینکه همه امور خود را به خداوند واگذار کنی و در تمام امورت به او اعتماد کنی و هرگونه با تو رفتار کرد از او راضی و خشنود باشی و بدانی که او از هیچ خیرخواهی و فضل و بخششی نسبت به تو کوتاهی نمی‌کند و اینکه بدانی او حاکم بر امور توست و در این باره حکم، حکم اوست. پس با واگذاری کارهایت به خدا بر او توکل کن و در همه اینها و غیر اینها به او اعتماد داشته باش. (کلینی، ۱۴۲۹)

بنابراین، در آموزش توکل به خدا و امید، به آزمودنی‌ها آموزش داده شد که بتوانند معنایی را در رنج و سختی پیدا کنند. بر اساس آیه ۱۷۳ سوره آل عمران، می‌توان از تشویش‌ها و نگرانی‌ها در زمان مشکلات رها شد، عزت نفس خود را حفظ کرد، امید خویش را از دست نداد و با توکل به خدا سعی کرد به معنایی در رنج و مشکلی دست یافت و با موفقیت آن را حل نمود. تحقیقات مختلف گویای آن است که امید با سازگاری، سرزندگی، معنای زندگی،

عزت نفس، افسردگی و اضطراب ارتباط معناداری دارد (شروین<sup>۱</sup>، و همکاران، ۲۰۰۶، به نقل از قاسمی، عابدی، و باغبان، ۱۳۸۸). نوع دوستی، بخشش، قدردانی و شکرگزاری، در بهبود ارتباط افراد با دیگران و به ویژه همسران تأثیرگذار است. بنابراین، تقویت حس نوع دوستی به همسران کمک می‌کند تا علاوه بر تبادل اعمال انسان دوستانه، بتوانند علایق و منفعت طلبی‌های خودخواهانه فردی را مهار کنند، روابط مناسبی با اقوام و دوستان و همسر داشته باشند، صله رحم را در برنامه زندگی خود جای دهند و به دنبال آن حمایت عاطفی و روانی از دیگران دریافت کنند.

آیه ۱۵۲ سوره آل عمران به این مسئله اشاره دارد که عفو و بخشش در قرآن کریم به معنای نگرفتن انتقام از خطا کار است؛ یعنی عفو زیرمجموعه احسان و عطایی است که فرد بخشنده به خطا کار می‌دهد. تقویت مؤلفه بخشش، به آزمودنی‌ها کمک می‌کند تا تفاوت سلیقه‌ها را بپذیرند و با آن سازگار شوند و با چالش‌های اجتناب ناپذیر زندگی به طور مؤثر برخورد نمایند. بنابراین، تنش‌های روانی کمتر و خشنودی بیشتری در زندگی خود احساس نمایند. از سوی دیگر، بخشش با تعامل‌های مثبت میان بخشنده و خطا کار پس از رخداد خطا، ارتباط مثبت دارد و سبب بهبود کیفیت روابط می‌شود. این پیشرفت در بهبود ارتباط شامل کاهش پرخاشگری‌های روانی و تعارض‌های زناشویی نیز می‌شود و شادمانی زناشویی را بالا می‌برد.

خداوند در سوره ابراهیم آیه ۳۴ در مورد بی‌شمار بودن نعمت‌ها می‌فرماید:

وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَقَلْبُومٌ كَفَّارٌ.

و از هر چیزی که از او خواستید به شما داد و اگر نعمت‌های خدا را بشمارید، هرگز

آنها را شماره نتوانید کرد! انسان، ستمگر و ناسپاس است!.

تحقیقات نشان می‌دهد که مداخله‌های مرتبط با شکرگزاری، منجر به افزایش شادکامی

و عاطفه مثبت (اژگه‌گورل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷)، خوشبینی (فروح<sup>۳</sup>، سفیک<sup>۴</sup>، و امونس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸)، رضایت از زندگی،

1. Sherwin
2. Ozge Gurel, K.
3. Froh, J.
4. Sefick, W.L.
5. Emmons, R.A.

بهبودی ذهنی (دیکرهوف<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷) و کاهش افسردگی (سلیگمن، و همکاران، ۲۰۰۵) می‌شود. بدین ترتیب شکرگزاری و تمرکز بر داشته‌ها سبب ایجاد هشیاری یا آگاهی نسبت به داشته‌ها می‌گردد. بنابراین، با وجود کوتاه بودن مداخله‌ها از نظر زمانی، نوعی سوگیری مثبت نسبت به داشته‌ها به وجود می‌آید. پژوهش وود<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۸) نشان داده است که قدردانی، اثرات مثبتی همچون حمایت اجتماعی بیشتر و افسردگی و استرس کمتر در پی دارد.

همچنین مداخله‌های مبتنی بر نامه‌های قدردانی برای یکی از دوستان، همسر و یا اطرافیان، می‌تواند بر برون‌ریزی عاطفی - هیجانی مؤثر باشد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «السُّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ وَ يُبَيِّرُ النَّشَاطَ؛ شادی باعث انبساط روح و ایجاد وجد و نشاط می‌شود» (نهج البلاغه، ۱۳۷۹). بنابراین، آموزش شادی و افزایش شادکامی در زندگی، سبب بالا رفتن خلق افراد شده و دیدگاه‌های آنان در مورد مسائل زندگی را مثبت‌تر می‌کند؛ بدین ترتیب این افراد با ارتباط متقابل مناسب که ریشه در هیجانات مثبت دارد، مشکلات را حل می‌کنند و به شادمانی بیشتری در زندگی می‌رسند که این موضوع افزایش میزان رضایت از زندگی و ایجاد نوعی خوش‌بینی و در پی آن افزایش شادمانی در رابطه با همسر را به دنبال خواهد داشت.

در مجموع با توجه به تأثیرگذاری آموزش معنویت و آموزه‌های اسلامی بر افزایش شادکامی، می‌توان از این آموزش در مدارس، دانشگاه‌ها، خانه‌های سلامت، مراکز بهزیستی، مراکز دینی و مراکز آموزشی به عنوان راهبردی پیشگیرانه و درمانی استفاده کرد. پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه بود که تعمیم نتایج به دیگر جوامع باید با احتیاط انجام شود. این محدودیت‌ها عبارتند از: جامعه آماری محدود به شهر اصفهان؛ مدرک تحصیلی بالاتر از دیپلم همه افراد نمونه و ملاک سنی بین ۲۰ تا ۴۰ سال آزمودنی‌ها برای ورود به پژوهش. بنابراین، پیشنهاد می‌شود پژوهش، بر نمونه‌هایی با سطح تحصیلات پایین‌تر از دیپلم و بازه سنی بالاتر از ۴۰ سال انجام شود.

1. Dickerhoof, R.M.  
2. Seligman, M.E.P., & et al  
3. Wood, A.M., & et al



## فهرست منابع

- \* قرآن کریم (۱۳۸۰). مترجم: فولادوند، محمد مهدی. قم: چاپخانه بزرگ قرآن کریم.
- \* نهج البلاغه (۱۳۷۹). مترجم: دشتی، محمد. قم: مشهور.
۱. امیرارجمندی، زهره السادات،، هاشمیان، کیانوش،، و نیکام، مرگان (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش معنویت به شیوه گروهی در کاهش افسردگی و افزایش رضایت زناشویی زنان متأهل منطقه ۵ تهران. نشریه روان شناسی تربیتی، ۱۱(۳۵)، ۱۵۸-۱۳۷.
  ۲. آمدی، عبدالواحد (۱۳۷۳). غررالحکم و دررالکلم. مترجم: خوانساری، محمدتقی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
  ۳. آقاپور، اسلام،، مظاهری، بیژن،، آوازه، آذر،، و واحدی، سعید (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین دستورات قرآنی با رضایت مندی زناشویی در خانواده (مطالعه موردی: خانواده های ساکن شهر مرند). نشریه قرآن و طب، ۱(۳)، ۷۷-۸۱.
  ۴. بهرامی، فاطمه،، داراب، مینا،، و احمدی، سیداحمد (۱۳۹۳). تدوین الگوی حل دل زدگی زناشویی بر اساس روایات اهل بیت علیهم السلام و بررسی تأثیر این الگو بر افزایش شادمانی زناشویی. پژوهش نامه حکمت/اهلبیت علیهم السلام، ۱(۲)، ۱۴-۱.
  ۵. تگریان، ندا (۱۳۸۷). بررسی تأثیر زوج درمانی معنوی بر حال و هوای خانواده و شادی زوجین شهرستان خمینی شهر. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی. دانشگاه اصفهان.
  ۶. جواد، بهناز، سادات،، افروز، غلامعلی،، حسینیان، سیمین،، آذربایجانی، مسعود،، و غلامعلی، لویسانی (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد ارزش های دینی بر رضایت زناشویی. نشریه روان شناسی خانواده، ۲(۲)، ۳-۱۴.
  ۷. حسین پور نجار، فرزانه (۱۳۹۱). بررسی تأثیر آموزش شادمانی بر اساس مفاهیم اسلامی بر شادی کلی و شادی زناشویی زنان شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشکده علوم انسانی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر.
  ۸. حیرت، عاطفه،، شریفی، احسان،، فاتحی زاده، مریم،، و احمدی، سیداحمد (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی زوج درمانی اسلام محور بر خوش بینی زوجین شهر اصفهان. نشریه پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۱(۱)، ۹-۲۲.
  ۹. حسین پور نجار، فرزانه،، فاتحی زاده، مریم،، و عابدی، محمدرضا (۱۳۹۱). اثربخشی نظریه شادکامی اسلامی بر شادی زنان متأهل شهر اصفهان. پژوهش نامه حکمت/اهل بیت علیهم السلام، ۱(۱)، ۱-۱۶.
  ۱۰. حسینی زند، مهناز،، شفیع آبادی، عبدالله،، و سودانی، منصور (۱۳۹۱). اثربخشی زوج درمانی بر اساس آموزه های اسلامی بر صمیمیت جنسی زوج های مراجعه کننده به کلینیک نیکان شهر تهران. نشریه یافته های نو در روان شناسی، ۸(۲۵)، ۲۷-۳۹.
  ۱۱. روحانی، عباس،، و معنوی پور، داود (۱۳۸۷). رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زناشویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه. نشریه دانش و پژوهش در روان شناسی، ۳۵ و ۳۶ (۱۰)، ۱۸۹-۲۰۶.
  ۱۲. سالاری فر، محمدرضا (۱۳۹۱). خانواده در نگرش اسلام و روان شناسی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
  ۱۳. شفیع مطلق، سجاد (۱۳۸۹). بررسی رابطه ساده و چندگانه سبک های دلبستگی و ویژگی های شخصیتی با رضایت زناشویی در زن و شوهرهای شهر گچساران. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه اصفهان.
  ۱۴. عرب بافرانی، حمیدرضا،، کجباف، محمدباقر،، عابدی، احمد،، و حبیب اللهی، سعید (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش معنویت بر سازگاری زناشویی زوجین. نشریه مطالعات اسلام و روان شناسی، ۱(۱۲)، ۹۵-۱۱۲.
  ۱۵. قاسمی، افشان،، عابدی، احمد،، و باغبان، ایران (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریه امید اسنادیدر بر میزان شادکامی سالمندان. نشریه دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۴۱ (۱۱)، ۱۷-۴۰.
  ۱۶. کشاورز، امید (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین شادکامی با سرزندگی، جزمیت- انعطاف پذیری و ویژگی های جمعیت شناختی در مردم شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی عمومی. دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی. دانشگاه اصفهان.
  ۱۷. کلینی، محمدبن یعقوب (۱۴۲۹). الکافی. قم: دارالحديث.
  ۱۸. لشنی، زینب،، شعیری، محمدرضا،، اصغری مقدم، محمدعلی،، و گلزاری، محمود (۱۳۹۱). تأثیر راهبردهای شاکرانه بر عاطفه مثبت، شادکامی و خوش بینی. نشریه روانپزشکی و روان شناسی بالینی ایران، ۱۸(۲)، ۱۵۷-۱۶۶.

۱۹. نریمانی، محمد، پرزور، پرویز، عطادخت، اکبر، و عباسی، مسلم (۱۳۹۳). نقش بهزیستی معنوی و پایبندی مذهبی در پیش‌بینی رضامندی زناشویی پرستاران. نشریه بالینی پرستاری و مامایی، ۴(۲)، ۱-۱۰.

20. Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 1(73), 79-114.
21. Brown, E., Orbuch, T. L., & Bauermeister, J. A. (2008). Religiosity and marital stability among Black American and White American couples. *Journal Family Relations*, 2(57), 186-197.
22. Cavendish, R., Konecny, L., Mitzeliotis, C., Russo, D., Luise, B.K., Lanza, M., Medeiindt, J., & McPartlan Bajo, M.A. (2003). Spiritual care activities of nurses using nursing interventions classification (NIC) labels. *International Nurs Terminologies & Classifications*, 14(4), 113-24.
23. Chidozie, M. (2011). *An Examination Of Spirituality as a Possible Predictor Of Couples Marital Satisfaction*. Texas A :M. University Commerce.
24. Dickerhoof, R. M. (2007). *Expressing optimism and gratitude: A longitudinal investigation of cognitive strategies to increase well-being*. Ph.D thesis psychology. University of California Riverside. USA.
25. Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
26. Enright, R. D. (2006). *Forgiveness is a choice. A step by step process for resolving anger and restoring hope*. United States of America: A.P.A.
27. Stanley, S. M. (2007). *Assessing couple and marital relationships: Beyond form and toward a deeper knowledge of function*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum & Associates.
28. Fisher, J. (2011). The Four Domains Model: Connecting spirituality, health and well-being. *Journal Religions*, 2(1), 17-28.
29. Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital Happiness and Psychological Wellbeing across the Life Course. *Journal Relation*, 57 (2), 211-226.
30. Kim, Y.M., Seidlitz, L., Ro, Y., Evinger, J. S., & Duberstein, P. R. (2004). Spirituality and affect: A function of changes in religious affiliation. *Journal of family psychology*, 37(4), 861-870.
31. Mahoney, A., Pargament, K. I., Jewell, T., Swank, A. B., Scott, E., Emery, E., & Rye, M. (2002). Marriage and the spiritual realm: the role of proximal and distal religious constructs in marital functioning. *Journal of family psychology*, 13(3), 321-338.
32. Mahoney, A., Pargament, K., Swank, A., & Tarakeshwar, N. (2001). Religion in the home in the 1980's and 1990's: A meta-analytic review and conceptual analysis of links between religion, marriage, and parenting. *Journal of Family Psychology*, 15(4), 559-596.
33. Shehan, C. L., Bock, E. W., & Lee, G. R. (1990). Religious heterogamy, religiosity, and marital happiness: The case of Catholics. *Journal of Marriage and Family*, 52(1), 73-79.
34. Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, Measures and applications*. USA: Academic Press.
35. Tsang, J. (2007). Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *Journal of Positive Psychology*, 3(2), 157-167.

36. Waite, L. J., & Lehrer, E. L. (2003). The benefits from marriage and religion in the United States. *Journal Population and Development Review*, 29(2), 255-275.
37. Williams, A. J. (2010). *Enhancing marital happiness: the effects of religious attendance on infidelity, religious congruence, and spousal supportiveness*. thesis Master of Science In Human Development and Social Policy. University of Utah.
38. Cirhinlioglu, Z., Kindap Tepe, Y., & Cirhinlioglu, F. G. (2016). The Relationship between Personality Traits and Marital Quality in Married Couples in Turkey. *Journal Anthropologist*, 1 ,2(25), 34-44.
39. Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A & Joseph, S. (2008). A social model of trait and state levels of gratitude. *Journal Emotion*, 8(2), 281-290.
40. Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Journal Social Behavior and Personality*, 5(31), 431-451.

