



Compilation and validation of “Quiet ego” educational package for interpersonal forgiveness and marital adjustment in couples on the verge of divorce

Atena Heidari¹, Farideh Hossein Sabet², Abdollah Motamedi³, Ahmad Borjali⁴, Mehdi Khanjani⁵

1. Ph.D. Candidate in Psychology, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: atena.heidari1988@gmail.com
2. Associate Professor, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: Farideh_hosseinsabet@yahoo.com
3. Professor, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: a_moatamedy@yahoo.com
4. Professor, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: borjali@atu.ac.ir
5. Associate Professor, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: khanjani.mahdi@gmail.com

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 24 May 2025
Received in revised form
26 June 2025
Accepted 31 July 2026
Published online 22 May,
2026

Keywords:
Quiet ego, Interpersonal
forgiveness, marital
adjustment, divorce,
indigenous educational
package

ABSTRACT

Background: In the context of marital relationships, the emergence of conflicts and disagreements can lead to emotional distance, which may ultimately result in divorce. Among these, interventions that help strengthen forgiveness and increase compatibility become particularly important. A review of existing educational research on reducing divorce rates shows that the majority of these studies focus on examining communication deficiencies and the lack of communication skills among couples at the brink of divorce. At the same time, less emphasis has been placed on the personality and identity issues of one of the spouses.

Aims: This study aimed to compile and validate the "quiet ego" educational package to enhance interpersonal forgiveness and marital compatibility among couples on the verge of divorce.

Methods: This applied, qualitative study was conducted in two phases. In the first phase, data were collected from three sources: scientific articles from the past 10 years related to the “Quiet Ego”, interviews with 15 married women with at least three years of marriage, and interviews with 15 psychology specialists with at least 10 years of experience, using purposive sampling. Data were coded and analyzed manually using thematic content analysis to extract core themes for developing the protocol. In the second phase, the developed educational package was validated using the Delphi method through several rounds of expert feedback.

Results: The results indicated that the "quiet ego" educational package for couples on the verge of divorce demonstrated satisfactory content validity, with $CVR \geq 0.49$ and $CVI \geq 0.79$ calculated based on the evaluations of eight psychology experts, and inter-expert agreement confirmed using the Kappa coefficient.

Conclusion: Based on the findings, the "quiet ego" educational package, with demonstrated content validity, serves as an effective tool to improve forgiveness and marital compatibility in couples on the verge of divorce. This program can serve as a valuable intervention in resolving relational conflicts.

Citation: Heidari, A., Hossein Sabet, F., Motamedi, A., Borjali, A., & Khanjani, M. (2026). Compilation and validation of “Quiet ego” educational package for interpersonal forgiveness and marital adjustment in couples on the verge of divorce. *Journal of Psychological Science*, 25(159), 1-22. [10.61186/jps.25.159.1](https://doi.org/10.61186/jps.25.159.1)

Journal of Psychological Science, Vol. 25, No. 159, 2026.

© The Author(s). DOI: [10.61186/jps.25.159.1](https://doi.org/10.61186/jps.25.159.1)



✉ **Corresponding Author:** Professor Farideh Hossein Sabet, Associate, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: Farideh_hosseinsabet@yahoo.com, Tel: (+98) 9122262184

Extended Abstract

Introduction

The primary sign of marital distress is the concept of divorce, which has become more prevalent in recent years in societies. Divorce reduces social participation, as divorced individuals typically decrease contact with their former family and friends. Additionally, divorce often leads to individuals moving to a new home or a different location. These events result in a narrowing of the individual's close social network. Divorce is stressful and can have significant negative effects on a person's well-being, as well as create financial and economic concerns. It also provides more opportunities for unhealthy behaviors among individuals. Moreover, divorce causes individuals to lose emotional and social support, and this lack of support and social resources after divorce leads to a decline in their well-being and quality of life. Some effects of divorce on children include academic failure, weak peer relationships, and a lack of commitment in their relationships (Sarmadi & Khodabakhshi, 2023).

Among the various personality factors influencing marital separation, dominance, self-centeredness, and neglect of others' needs are identified as problematic factors. An inflated sense of "self" in these individuals causes them to prioritize their wants and needs constantly, and to transfer feelings of exploitation, lack of empathy, and humiliation to their spouse. Additionally, their partners often describe them as aggressive, straightforward, selfish, self-absorbed, intolerant, arrogant, and demanding (Clore et al., 2014).

According to research, one of the related variables is the "Quiet Ego," which is opposed to self-centeredness and narcissism. Its goal is to reduce individualism, self-absorption, and the importance placed on human relationships (Wymant & Beyer, 2017). The Quiet Ego refers to an identity that transcends interest in personal gain and, with a balanced and growth-oriented perspective, considers the needs and viewpoints of others. My Calm Ego has four main traits: a broad and transcendent

identity beyond the self, consideration and importance of others' perspectives, awareness of disconnection and personal growth (Wymant et al., 2015).

In this regard, the "quiet ego" training package has been developed to reduce self-centeredness and strengthen qualities such as humility, empathy, and compassion. It aims to improve the quality of marital relationships and reduce conflicts. This training package, emphasizing concepts such as self-awareness and personal growth, seeks to foster a more balanced attitude toward oneself and others and to enhance interpersonal interactions (Wymant & Beyer, 2018).

This training package, emphasizing the above-mentioned concepts and utilizing evidence-based educational approaches, aims to help couples on the verge of divorce manage their conflicts and reconstruct their relationships through practical solutions and structured exercises. Its design, grounded in theoretical principles and existing research, highlights the importance of considering personality and communication factors in preventing divorce and strengthening family foundations. Given that a significant portion of existing educational content in the country is derived from non-Iranian sources, developing a culturally-oriented training package rooted in Iran's cultural and religious values appears essential. The "quiet ego" training package, leveraging Iranian-Islamic concepts, seeks to offer practical strategies for strengthening family foundations and reducing divorce rates. This research, aimed at developing and validating this educational package, investigates its effectiveness in improving the quality of life for couples on the verge of divorce. The findings could enrich the existing scientific literature and provide an effective tool for counselors and family therapists, contributing to better couple well-being and reducing social harms associated with divorce. Therefore, the question arises: Is the development and validation of the "quiet ego" educational package based on Iranian culture and resources effective in improving the quality of life of couples on the verge of divorce?

Method

This study is applied in terms of purpose and qualitative in terms of implementation method, and was conducted in two stages. In the first stage, to ensure the validity of the findings, a triangulation strategy was employed. In this study, three statistical populations were considered: relevant articles in the research literature, married women, and psychology specialists. The first population included studies conducted over the past 10 years, which were examined using relevant keywords such as "quiet ego", couple conflicts, interpersonal forgiveness, marital compatibility, and interventions based on "quiet ego" from both Persian and international databases. Relevant articles were purposefully selected and analyzed through thematic analysis. Additionally, religious and Islamic texts and sources, such as the Quran and Hadiths, were also utilized.

The second population consisted of married women residing in Tehran, each with at least three years of married life and describing their relationship with their spouses as stable. Purposive sampling was employed, with inclusion criteria such as willingness to participate in the study, age between 20 and 35 years, a stable marriage lasting between 3 to 7 years and no history of substance or alcohol abuse. Semi-structured interviews were conducted with these individuals, with interview questions designed based on theoretical background and predetermined themes, then evaluated and completed by experts. The third population included clinical and personality psychologists with at least 10 years of professional experience in Tehran, from whom necessary information was gathered through semi-structured interviews. It should be noted that the sample size was finalized at the end of sampling, based on theoretical saturation.

In this study, data from the three sources mentioned above were analyzed using a qualitative content analysis approach, and the main themes related to the

First, to develop the protocol, relevant studies were reviewed and each was categorized based on the theoretical framework. In this section, an attempt was made to extract the intervention content based on the most commonly used training topics. In this

concept of "quiet ego" were extracted. These themes included various aspects such as forgiveness, a transcendent identity, self-centered behaviors, and mindfulness, which served as the foundation for developing the training protocol. To validate the developed protocol, the Delphi method was employed, where the content was presented to experts, and their opinions were collected and analyzed until consensus was reached. The qualitative data not only contributed to structuring and content development of the "quiet ego" training package but also aided in its localization to fit the Iranian cultural context. In the second phase of the research, the effectiveness of the developed training package was examined using a case study method, focusing on dependent variables such as marital adjustment and interpersonal forgiveness.

To assess content validity, the designed program was provided to experts in the relevant field. First, the overall objectives of the training protocol, as well as the aims and content of each technique, were explained. Experts were then asked to rate their level of agreement regarding each session on a six-point Likert scale (ranging from 0 to 5), based on two criteria: relevance to the program and necessity. If the results indicated sufficient agreement, preliminary implementation of the training was considered.

For content validity assessment, two indices were used: the Content Validity Ratio (CVR) and the Content Validity Index (CVI). The Lawshe method was employed to calculate these indices, which first required explaining the protocol objectives to the experts and providing operational definitions of the content. Experts were then asked to categorize each content item according to a three-point Likert scale: "Essential," "Useful but not essential," or "Not necessary."

Results

context, Table 1 presents the objectives and educational content of the protocol, broken down by sessions. Ultimately, the relative content validity ratio (CVR) and the content validity index (CVI) are calculated for each item.

Since eight experts provided feedback on the current protocol, the minimum acceptable CVR was set at 0.49, as shown in Table 1. All content exceeds this threshold, indicating that the relative content validity Table 2, all suggested contents are above this cutoff. Therefore, considering these results, we can

ratio is satisfactory. Additionally, it was previously established that any content with a CVI value below 0.7 should be removed. Based on the CVI values in

conclude that the designed and developed training model possesses the necessary validity.

Table 1. Protocol content and examination of the relative coefficient and content validity index

	Aim	Content of the session	Homework	CVR	CVI
First session	Familiarity with the concept of "Quiet ego" and the systems	Introduction and general familiarity with couples, reviewing their conflicts, explanations of the ecosystem and ego-system, Training on the concept of "Quiet ego" and "Noisy ego"	The individual is instructed to identify behaviors related to "Quiet ego" and "Noisy ego" in their relationships, providing multiple examples.	0/99	0/87
Second session	Mindfulness training	Familiarity with the seven foundational factors of mindfulness (Observation, Attention, Presence, Acceptance, Patience, Open-mindedness, Letting go).	Writing down positive and negative experiences without judgment. Perform relaxation exercises each night	0/75	0/87
Third session	fixed mindset and growth mindset	Explanation of a fixed mindset versus a growth mindset.	identifying fixed-mindset thoughts and behaviors	0/75	0/87
Fourth session	Familiarity with the concept of an Allo-inclusive identity	Familiarity with different aspects of identity. Understanding mystical and romantic experiences as methods for perceiving unity and connecting with the entire existence.	Material or spiritual support for others, especially your spouse, and practicing deep connection with nature.	0/75	0/87
Fifth session	Familiarity with basic psychological needs	Familiarity with the psychological needs of autonomy, competence, and relatedness, and their connection to a strong ego.	asked to reflect during the week on how these needs are fulfilled in their relationships.	0/75	0/87
Sixth session	Promotion of humility and compassion toward others.	Highlighting the value of compassion and empathy toward oneself and others, and its esteemed position with God. Applying exercises to cultivate compassionate mindfulness (such as forgiveness, non-judgmental acceptance, and patience).	Recording acts of compassion toward oneself and others in daily behaviors. Writing a compassionate letter to your spouse. Write three gratitude letters to God	0/75	0/87
Seventh session	Familiarity with the concept of wisdom.	Prioritizing self-improvement over altering others and accepting mistakes to create change, teaching responsibility, self-restraint, and strengthening willpower.	Reading a book for thirty minutes daily, Self-analysis, Goal setting, and tracking.	0/50	0/87
Eighth session	Introduction to the concept of patience based on religious concepts	Explaining the meaning and philosophy of suffering in Islam, methods of dealing with hardships (faith and trust in God, patience, logical management of situations instead of impatience, complaining to God, calmness)	Taking a day of fasting, exercising patience, Praying together with your spouse or partner for a shared prayer or thanksgiving,	0/99	0/87
Ninth session	Seeking help from spirituality to increase forgiveness and reduce self-centeredness	Familiarity with the concept of forgiveness based on religious teachings, confronting and expressing anger consistently, refraining from retaliation and revenge as a basis for divine forgiveness and pardon.	Note the possible causes of the spouse's annoying behavior and prepare a list of the good and bad things about others simultaneously	0/99	0/87
Tenth session	Conflict resolution and communication skills	Teaching correct communication styles (verbal and non-verbal) based on religious teachings	Paying attention to your spouse's needs and desires, discussing values and beliefs,	0/75	0/75

Conclusion

This study's findings indicate that the "quiet ego" educational package, which emphasizes concepts such as mindfulness, forgiveness, compassion, transcendent identity, and religious principles, can effectively serve as a culturally adapted intervention based on Iranian culture to improve couples' relationship quality, especially those contemplating separation. The results of qualitative content analysis and expert validation via the Delphi method demonstrated that the concepts incorporated into the training protocol are valid and well-aligned with the needs and conditions of Iranian couples. By integrating religious and psychological teachings, this package aims to reduce self-centered behaviors and promote qualities like empathy, compassion, and patience, offering practical strategies for managing marital conflicts and rebuilding relationships.

The study's results indicate that the "quiet ego" educational package, which incorporates psychological and religious concepts, possesses strong content validity. It is hoped that, as a culturally grounded intervention rooted in Iranian culture, it will contribute to improving the quality of couples' relationships nearing divorce. By emphasizing concepts such as mindfulness, transcendent identity, forgiveness, and compassion, the package offers practical tools for conflict management and relationship rebuilding. Exercises related to mindfulness and self-regulation, combined with Islamic teachings such as patience, forgiveness, and compassion, can help reduce self-centered behaviors and enhance empathy and intimacy between partners. The concepts presented in this package, grounded in cultural and religious values, are likely to gain greater acceptance among users and have positive effects on reducing tension and improving marital interactions.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is extracted from the first author's doctoral dissertation in psychology at the Faculty of Psychology, Allameh Tabatabaie University, with the ethics code IR.ATU.REC.1403.006. To maintain compliance with ethical principles in this study, matters including obtaining informed consent, respecting the privacy

and individual sovereignty of participants, ensuring confidentiality and maintaining personal information, not harming participants, and observing ethical principles in collecting, analyzing, and reporting study results, transparent information about the purpose of the research and how the data will be used, and permission to leave the study at any stage were provided to the subjects.

Funding: This study was conducted as a PhD thesis with no financial support.

Authors' contribution: The first author was the senior author, the second and third were the supervisors, and the fourth and fifth were the advisors.

Conflict of interest: The authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: This is to express gratitude and appreciation to the individuals who participated in this research.



تدوین و اعتباریابی بسته آموزش «من آرام» در جهت بخشایش بین فردی و سازگاری زناشویی در زوجین در آستانه طلاق

آتنا حیدری^۱، فریده حسین ثابت^{۲*}، عبدالله معتمدی^۳، احمد برجلی^۴، مهدی خانجانی^۵

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.
۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.
۳. استاد تمام، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.
۴. استاد تمام، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.
۵. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

زمینه: در بستر روابط زناشویی، بروز تنش‌ها و اختلافات، ممکن است منجر به فاصله عاطفی و در نهایت طلاق شود. در این میان، مداخلاتی که به تقویت بخشایش و افزایش سازگاری کمک کنند، اهمیت خاصی پیدا می‌کنند. بررسی پژوهش‌های آموزشی موجود برای کاهش آمار طلاق نشان می‌دهد بخش عمده‌ای از این پژوهش‌ها به بررسی ناتوانی‌های ارتباطی و فقدان این مهارت‌های ارتباطی در زوجین در آستانه طلاق پرداخته است و کمتر به مسائل شخصیتی و هویتی یکی از زوجین تأکید شده است.

هدف: پژوهش حاضر با هدف تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی «من آرام» به منظور بهبود بخشایش بین فردی و سازگاری زناشویی در زوجین در آستانه طلاق انجام شد.

روش: روش این پژوهش کاربردی، کیفی و در دو مرحله انجام شد. در مرحله اول، داده‌ها از سه جامعه آماری جمع‌آوری شد: مقالات علمی ۱۰ سال اخیر مرتبط با «من آرام»، مصاحبه با ۱۵ بانوی متأهل دارای حداقل سه سال زندگی مشترک و مصاحبه با ۱۵ متخصص روان‌شناسی با حداقل ۱۰ سال سابقه، به روش نمونه‌گیری هدفمند. داده‌ها با استفاده از تحلیل مضمون موضوعی و به صورت دستی کدگذاری و تحلیل شد تا مضامین اصلی برای تدوین پروتکل استخراج گردد. در مرحله دوم، بسته آموزشی تدوین شده با روش دلفی و چند دور بازخورد متخصصان اعتبارسنجی شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بسته آموزشی «من آرام» برای زوجین در آستانه طلاق از روایی محتوایی مطلوب برخوردار است؛ به طوری که $CVR \geq 0.49$ و $CVI \geq 0.79$ بر اساس نظر ۸ متخصص روان‌شناسی محاسبه شد و توافق بین متخصصان با ضریب کاپا تأیید گردید.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌ها، بسته آموزشی «من آرام» با روایی معتبر، ابزار مؤثری در بهبود بخشایش و سازگاری زناشویی در زوجین در آستانه طلاق است. این برنامه می‌تواند به عنوان یک مداخله کارآمد در فرآیند ترمیم روابط زوجین مورد استفاده قرار گیرد.

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۴/۰۳/۰۳

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۴/۰۵

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۰۹

انتشار برخط: ۱۴۰۵/۰۳/۰۱

کلیدواژه‌ها:

بخشایش بین فردی، من آرام، سازگاری زناشویی، زوجین در آستانه طلاق، بسته آموزشی بومی

استناد: حیدری، آتنا؛ حسین ثابت، فریده؛ معتمدی، عبدالله؛ برجلی، احمد؛ و خانجانی، مهدی (۱۴۰۵). تدوین و اعتباریابی بسته آموزش «من آرام» در جهت بخشایش بین فردی و سازگاری زناشویی در زوجین در آستانه طلاق. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۵، شماره ۱۵۹، ۱-۲۲.

DOI: [10.61186/jps.25.159.1](https://doi.org/10.61186/jps.25.159.1)، شماره ۱۵۹، ۱۴۰۵. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۵، شماره ۱۵۹، ۱-۲۲.



* نویسنده مسئول: فریده حسین ثابت، دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

تلفن: ۰۹۱۲۲۲۶۲۱۸۴

رایانامه: Farideh_hosseinsabet@yahoo.com

مقدمه

ازدواج و خانواده به عنوان یکی از زیربناهای اصلی اجتماع و یکی از نظام‌های اولیه جوامع بشری، همواره نقشی اساسی در پایداری و انسجام اجتماعی ایفا کرده‌اند. با وجود تحولات گسترده در جوامع مختلف، اهداف و کارکردهای بنیادین خانواده همچنان ثابت مانده و اهمیت آن در تمامی فرهنگ‌ها و جوامع غیرقابل انکار است (کاظمی‌پور، ۱۴۰۱). با این حال، افزایش تعارضات زناشویی و رشد آمار طلاق در دهه‌های اخیر نشان‌دهنده بحرانی جدی در این نهاد است. در ایران نیز تعداد طلاق‌ها از ۹۴ هزار مورد در سال ۱۳۸۵ به بیش از ۲۰۸ هزار مورد در سال ۱۴۰۱ رسیده است (سازمان ثبت‌احوال، ۱۴۰۳). این روند صعودی، به‌ویژه در پنج سال نخست زندگی مشترک، پیامدهای روانی، اجتماعی و اقتصادی گسترده‌ای به دنبال دارد؛ از جمله کاهش حمایت اجتماعی، مشکلات عاطفی، اختلالات روانی و تضعیف بنیان خانواده (حسینی قیداری و همکاران، ۱۳۹۹؛ سرمدی و خدابخشی، ۲۰۲۳).

یکی از عوامل مهم در بروز تعارضات زناشویی، ویژگی‌های شخصیتی و نحوه نگرش فرد به خود و دیگری است (آهنگر و همکاران، ۱۴۰۲). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودمحوری، برتری‌طلبی و تمرکز افراطی بر خواسته‌های فردی می‌تواند روابط زناشویی را با مشکل مواجه کند. در واقع وجود من متورم^۱ در این افراد باعث می‌شود همواره خواسته‌ها و نیازهای خود را در اولویت قرار دهند و حس استعمارگری، عدم همدلی و تحقیر را به همسر خود منتقل کنند (دی‌جیاکومو و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین همسران این افراد آن‌ها را پرخاشگر، صریح، خودخواه، خودمحور، بی‌تحمل، متکبر و مطالبه‌گر معرفی می‌کنند (کیسلو، ۲۰۲۳). در این زمینه، نظریه انگیزش‌های ایگوسیستمی^۲ و اکوسیستمی^۳ (کراکر و کاناولو، ۲۰۱۵) چارچوبی مفهومی برای تبیین تعاملات انسانی ارائه می‌دهد. ساختن و حفظ خودانگاره‌های دلخواه، به دست آوردن منابع اجتماعی و اجتناب از آسیب‌های اجتماعی و دفاع از تصاویر مثبت از خود اهداف اصلی ایگوسیستم را تشکیل می‌دهند. در انگیزش ایگوسیستمی، فرد نیازهای خود را بر رفاه دیگران مقدم می‌داند. درحالی که در انگیزش اکوسیستمی،

فرد خود را بخشی از یک کل بزرگ‌تر می‌بیند و نیازهای خود و دیگران را همزمان در نظر می‌گیرد.

مفهوم «من آرام»^۴ ریشه گرفته از این چارچوب، به هویتی اشاره دارد که فرد از خودمحوری فاصله گرفته و با نگرشی متعادل‌تر، نیازها و دیدگاه‌های دیگران را در کنار منافع فردی خود لحاظ می‌کند (وایمنت و باور، ۲۰۱۷). این سازه چهار مؤلفه اصلی دارد: هویت فراتر از خود^۵، در نظر گرفتن دیدگاه‌های دیگران^۶، آگاهی گسسته و رشد فردی (برنابی و همکاران، ۲۰۲۴). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که «من آرام» با بهزیستی روان‌شناختی، شادکامی و کیفیت زندگی رابطه مثبت دارد و در عین حال با افسردگی و اضطراب همبستگی منفی نشان می‌دهد (چو و آنک، ۲۰۲۳).

در بافت خانواده‌های ایرانی، بسیاری از تعارضات زناشویی ناشی از غلبه الگوهای مرتبط با من پر آشوب^۷ (برگرفته از ایگوسیستم) است؛ جایی که یکی از همسران نیازها و خواسته‌های فردی را بر منافع مشترک اولویت می‌دهد و همین امر به کاهش همدلی، ضعف در بخشایش و افزایش تنش‌های هیجانی منجر می‌شود (دی، ۲۰۲۱). «من آرام» به عنوان مفهومی برخاسته از چارچوب اکوسیستمی، تلاشی است برای تغییر این جهت‌گیری انگیزشی: زوجین می‌آموزند خود را بخشی از یک کل (خانواده) ببینند، نیازهای همسر را در کنار نیازهای شخصی مهم بدانند و به جای رقابت یا خودمحوری، با نگرشی همدلانه و تعاملی به حل تعارضات بپردازند (روگاوسکی، ۲۰۲۵). این تغییر نگرش در شرایط فرهنگی ایران، که خانواده به عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی اهمیت ویژه دارد، می‌تواند نقشی اساسی در کاهش تنش‌های زناشویی و پیشگیری از طلاق ایفا کند (آهنگر و همکاران، ۱۴۰۲). هدف اصلی در این بسته آموزش مهارت‌هایی است که بتواند زوجین را از تمرکز صرف بر خواسته‌ها و نیازهای فردی خود به سمت درک و توجه به نیازهای همسر و ایجاد تعادل در رابطه سوق دهد.

از آنجا که بخش عمده‌ای از محتواهای آموزشی موجود در کشور برگرفته از منابع غیرایرانی است، طراحی بسته‌ای آموزشی با رویکرد بومی، مبتنی

5. Inclusive identity

6. Taking perspective

7. Noisy ego

1. Inflated ego

2. Ego system

3. Eco system

4. Quiet ego

روش اجرا: جامعه پژوهش در مرحله اول شامل سه گروه بود: جامعه اول شامل پژوهش‌های انجام‌شده در ۲۰ سال اخیر بود که با استفاده از کلیدواژه‌های مرتبط با «من آرام»، تعارضات زوجین، بخشایش بین‌فردی، سازگاری زناشویی و مداخلات مبتنی بر من آرام از پایگاه‌های اطلاعاتی فارسی و بین‌المللی مانند نورمگز^۲، اسکاپوس^۳، پاب‌مد^۴ و گوگل اسکالر^۵ بررسی شدند و تعداد ۵۰ مقاله مرتبط به صورت هدفمند انتخاب و با تحلیل مضمون^۶ تحلیل شدند و مضامینی مانند ذهن آگاهی، هویت فراگیر و بخشایش به عنوان مؤلفه‌های من آرام استخراج شدند. علاوه بر این، از متون و منابع دینی و اسلامی مانند قرآن و احادیث نیز بهره گرفته شد. به این صورت که داده‌های استخراج‌شده از پژوهش‌های غربی و متون اسلامی با استفاده از پروتکل تطبیق موضوعی بررسی شد. برای بومی‌سازی، ابتدا هر مفهوم کلیدی «من آرام» (هویت فراتر از خود، بخشایش، ذهن آگاهی، رشد فردی) با ارزش‌ها، باورها و سنت‌های فرهنگی و دینی ایرانی تطبیق داده شد. سپس نمونه فعالیت‌ها و تمرین‌های آموزشی با توجه به فضای خانوادگی ایرانی، نقش زنان و مردان در زندگی مشترک و آموزه‌های اخلاقی و دینی اصلاح شدند. در نهایت، محتوای بومی‌سازی شده توسط متخصصین روانشناسی و مشاوره خانواده بازبینی شد تا تطابق کامل با باورهای فرهنگی و اجتماعی جامعه ایران تأیید شود. جامعه دوم شامل بانوان متأهل شهر تهران بود که حداقل سه سال از زندگی مشترک آن‌ها گذشته و رابطه خود با همسرشان را باثبات توصیف کرده بودند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام گرفت و تعداد مصاحبه‌ها ۱۵ نفر بود که اشباع نظری پس از مصاحبه پانزدهم حاصل شد. در این پژوهش، پرسش‌های مصاحبه به صورت نیمه‌ساختاریافته و با استفاده از ضبط صوت پیاده شد تا امکان استخراج دیدگاه‌ها و تجارب شرکت‌کنندگان با انعطاف‌پذیری کافی فراهم شود. سؤالات اولیه بر اساس مرور ادبیات و مفاهیم نظری مرتبط با سازگاری زناشویی، بخشایش بین‌فردی و ویژگی‌های شخصیتی زوجین در آستانه طلاق تهیه شد و سپس توسط تیم پژوهشی مورد بازبینی قرار گرفت تا وضوح و شفافیت هر پرسش تضمین شود. برای ارتقاء روایی، سؤالات به متخصصین

بر ارزش‌های فرهنگی و دینی جامعه ایران، ضروری به نظر می‌رسد. در همین راستا، بومی‌سازی بسته آموزشی «من آرام» از طریق تلفیق چارچوب‌های نظری جدید با ارزش‌ها و منابع فرهنگی-دینی ایران انجام شد. برای نمونه، مفاهیمی چون ایثار، عفو و گذشت، همدلی و رعایت حقوق متقابل همسران که در تعالیم اسلامی و فرهنگ ایرانی جایگاهی برجسته دارند، به عنوان اصول بنیادین در تدوین محتوای این بسته در نظر گرفته شدند. آموزه‌های اسلامی همچون توصیه به عاشروهن بالمعروف (رفتار نیکو با همسر) و اصل المؤمن مرآة المؤمن (مؤمن آینه مؤمن است) همسو با مؤلفه‌هایی نظیر «هویت فراتر از خود» و «اهمیت دادن به دیدگاه‌های دیگران» بوده و نشان می‌دهند که ریشه‌های «من آرام» تنها در نظریه‌های غربی خلاصه نمی‌شود. بدین ترتیب، این بسته بازتاب‌دهنده ترکیبی از مبانی نظری بین‌المللی و عناصر بومی ایرانی-اسلامی است که می‌تواند در آسیب‌شناسی و مداخله در خانواده‌های ایرانی کارآمد و اثربخش باشد.

از طرف دیگر مرور پژوهش‌های آموزشی در زمینه کاهش آمار طلاق بیانگر آن است که اغلب این مطالعات بر ضعف‌های ارتباطی و مهارت‌های گفت‌وگو در زوجین تمرکز داشته‌اند، حال آن‌که نقش عوامل شخصیتی و هویتی در شکل‌گیری و تداوم تعارض‌های زناشویی کمتر مورد توجه قرار گرفته است؛ موضوعی که پژوهش حاضر با طراحی بسته آموزشی «من آرام» به آن پرداخته است. بنابراین این سوال مطرح می‌شود که آیا تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی «من آرام» مبتنی بر فرهنگ و منابع ایرانی بر بهبود کیفیت زندگی زوجین در آستانه طلاق اثرگذار است؟

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: این مطالعه از لحاظ هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا کیفی است که در دومرحله اجرا شد. در مرحله اول به منظور اعتباربخشی به یافته‌ها، از استراتژی سه‌سویه‌سازی^۱ استفاده شد و در مرحله دوم، بسته آموزشی طراحی شده با استفاده از روش دلفی اعتبارسنجی و اثربخشی آن از طریق مطالعه موردی بررسی شد.

4. PubMed

5. Google Scholar

6. Thematic analysis

1. Triangulation

2. NoorMags

3. Scopus

ناسازگاری بین یافته‌ها، جلسات گروهی با حضور تحلیل‌گران و مشاوران پژوهش برگزار شد تا نحوه ادغام و اصلاح محتوا تصمیم‌گیری شود. تحلیل داده‌های کیفی با استفاده از تحلیل مضمون موضوعی براساس روش براون و کلارک انجام شد و مدیریت و سازماندهی داده‌ها از طریق کدگذاری دستی انجام شد. پایایی تحلیل با توافق $\leq 80\%$ بین کدگذاران تضمین شد و اختلافات از طریق جلسات تیم پژوهشی حل گردید. یافته‌ها همچنین توسط برخی شرکت‌کنندگان و اعضای پژوهش بازبینی شد تا اطمینان حاصل شود که داده‌ها به درستی منعکس‌کننده تجربه‌ها هستند. مضامین استخراج‌شده پایه‌ای برای طراحی بسته آموزشی «من آرام» شدند و مفاهیم غربی با بافت فرهنگی و دینی ایران، از جمله تطبیق مفاهیم هویت فراگیر و بخشایش با ارزش‌ها و آموزه‌های ایرانی، بومی‌سازی علمی گردید. در مرحله دوم پژوهش بسته آموزشی تدوین‌شده با استفاده از روش دلفی اعتبارسنجی شد. متخصصین (۸ نفر، سن ۴۵-۶۵ سال، دارای مدرک دکتری روانشناسی) در دو دور نظرات خود را ارائه کردند. در دور اول، هر متخصص محتوای بسته را بررسی و نظرات خود را ارائه داد و در دور دوم، بازخورد جمع‌بندی دور اول در اختیار آن‌ها قرار گرفت تا اصلاحات نهایی اعمال و به اجماع $\leq 70\%$ برسند. تحلیل بازخوردها هم به صورت کمی و هم کیفی انجام شد و اختلاف نظرها از طریق بحث گروهی حل گردید. تحلیل داده‌ها هم کمی (درصد توافق) و هم کیفی (بازخورد متنی) انجام شد و اختلافات با جلسه گروهی مدیریت شد. این فرآیند همچنین نقش مهمی در تضمین تطبیق محتوا با فرهنگ و بافت اجتماعی ایرانی داشت. ابتدا اهداف کلی پروتکل آموزشی و نیز اهداف و محتوای هر یک از تکنیک‌ها بیان شد و سپس از متخصصان درخواست شد تا میزان موافقت خود در مورد هر جلسه را در دو مقوله ارتباط با برنامه و ضرورت وجود آن در طیف لیکرت شش گزینه‌ای (صفر تا ۵) نمره‌گذاری کنند و در صورت کسب نتیجه مطلوب، جهت بررسی مقدماتی اجرای آموزش اقدام شود. براین اساس، برای بررسی روایی محتوایی، از دو ضریب نسبی روایی محتوا^۱ (سی‌وی‌آر) و شاخص روایی محتوا^۲ (سی‌وی‌آی)، استفاده گردید. برای محاسبه این شاخص از نسبت

روانشناسی و مشاوران خانواده ارائه شد و نظرات آنان در اصلاح و بازنگری نهایی پرسش‌ها لحاظ گردید (روایی صوری و محتوایی). علاوه بر این، پیش‌آزمون (پایلوت) با سه شرکت‌کننده مشابه جامعه هدف انجام شد تا قابلیت فهم، زمان مورد نیاز و انسجام منطقی پرسش‌ها ارزیابی شود و اصلاحات نهایی اعمال گردد. پایایی پرسش‌ها نیز با بررسی سازگاری پاسخ‌ها و بازخورد شرکت‌کنندگان در پیش‌آزمون مورد توجه قرار گرفت تا اطمینان حاصل شود که اطلاعات جمع‌آوری شده قابل اعتماد و تکرارشونده است. این فرآیند باعث شد تا داده‌های مصاحبه از کیفیت مناسب برای تحلیل مضمون و استخراج مضامین اصلی برخوردار باشند. ملاک‌های ورود شامل تمایل به شرکت در پژوهش، داشتن سن ۲۰ تا ۳۵ سال، سابقه زندگی مشترک باثبات بین ۳ تا ۷ سال، و عدم سوء مصرف مواد یا الکل بود. نمونه سوالات مصاحبه در ادامه آمده است: تا چه اندازه نیازهای دیگران را در روابط خود مدنظر قرار می‌دهید؟ (بررسی رفتارهای خودمحرانه در ارتباط با ایگوسیستم)

تا چه اندازه برای شما اهمیت دارد که تصویر مثبتی از خود در ذهن دیگران ایجاد کنید؟ (بررسی رفتارهای خودمحرانه در ارتباط با ایگوسیستم)

آیا برای ایجاد و حفظ این تصویر مثبت در ذهن دیگری احساس فشار و اجبار می‌کنید؟ (سؤال پیگیرانه).

جامعه سوم شامل ۱۵ روانشناس بالینی و شخصیت با سابقه کاری حداقل ۱۰ سال در تهران بود که با استفاده از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته اطلاعات مورد نیاز از آن‌ها جمع‌آوری شد (مراحل آن به مانند مصاحبه با بانوان). نمونه سوالات مصاحبه با متخصصین در ادامه آمده است:

بروز رفتارهای خودمحرانه با چه هدفی و برای رفع چه کاستی‌های شخصیتی صورت می‌گیرد؟

چه نیازهایی در افراد خودمحرور آسیب‌دیده است؟

تمایل رفتاری این افراد در مواجهه با دیگران چیست؟

سپس مضامین سه منبع (متون علمی و پژوهشی، منابع دینی و اسلامی، و مصاحبه‌های کیفی با بانوان متأهل و متخصصین) با یکدیگر مقایسه و تلفیق شدند تا مضامین کلی و جامع استخراج گردد. در موارد تضاد یا

2. Content Validity Index

1. Content Validity Ratio

در آستانه طلاق به روش مطالعه موردی چندگانه اجرا شد. داده‌ها در سه مرحله خط پایه با فاصله چندروزه جمع‌آوری شدند تا ثبات اولیه متغیرها بررسی شود. همچنین در طول مداخله، سه بار دیگر در جلسات چهارم، هشتم و یازدهم ارزیابی انجام گرفت و نهایتاً یک بار در مرحله پیگیری سه‌ماهه نیز داده‌ها گردآوری شد. بدین ترتیب، تغییرات نمرات شرکت‌کنندگان در طول زمان و در مقایسه با خط پایه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که اجرای بسته آموزشی «من آرام» با بهبود معنادار در سازگاری زناشویی و بخشایش بین فردی همراه بوده و این تغییرات در مرحله پیگیری نیز حفظ شده است. یافته‌ها بیانگر اثربخشی و پایداری نسبی مداخله تدوین شده در بهبود روابط زوجین در آستانه طلاق است.

یافته‌ها

در ابتدا جهت تدوین پروتکل مدنظر پژوهش‌های مورد بررسی قرار گرفت که هر یک را بر اساس دسته‌بندی نظری در جدول یک آمده است. جدول ۱، منابع علمی و پژوهشی مورد استفاده برای طراحی محتوای جلسات بسته آموزشی «من آرام» را نشان می‌دهد. در این جدول هر مؤلفه کلیدی بسته مانند صبر، شفقت یا ذهن آگاهی با فهرستی از مقالات و منابع معتبر مرتبط ارائه شده است. این منابع به پژوهشگران کمک می‌کند تا محتوا و تمرین‌های هر جلسه آموزشی را بر اساس شواهد علمی و تجربیات پژوهشی معتبر طراحی کنند. به این ترتیب، جدول نشان می‌دهد که هر جلسه آموزشی بر چه پایه پژوهشی استوار است و تمرین‌های پیشنهادی چگونه از منابع مختلف استخراج شده‌اند:

جدول ۱. بررسی موضوعی منابع به تفکیک نتایج علمی

ردیف	نتایج علمی	نگارنده
۱	بررسی مفاهیم اسلامی در روابط زوجین	جدیری و همکاران، (۱۳۹۶)؛ ثوابی و همکاران (۱۳۹۸)؛ رضی و همکاران (۱۴۰۰)؛ جعفری و همکاران (۱۴۰۲)؛ فرسانی و همکاران (۱۳۹۵)، سالاری‌فر و همکاران (۱۳۹۲)، شفیعی و جزایری (۱۳۹۵)
۲	صبر و تاب‌آوری	آیلا (۲۰۲۴)؛ برنابی و همکاران (۲۰۲۴)، قدم‌پور و همکاران (۱۳۹۷)، احمدی و همکاران (۱۴۰۳)، بارتن (۲۰۰۷)، وایمنت و باور (۲۰۱۸)؛ براون و همکاران (۲۰۰۸)؛ همتی و موسوی (۱۳۹۸)؛ شریعتی و کریمی (۱۳۹۹)؛ نجف‌آبادی و همکاران (۱۳۹۴)؛ رضایی و کاکارایی (۱۴۰۱)
۴	مهارت‌های زندگی و ارتباطی (مدیریت خشم، حل مساله، تنظیم هیجانات)	یوسفی، (۱۳۹۵)؛ شهبازی و همکاران (۱۳۹۵)؛ مسعودی اصل و راد (۱۳۹۵)؛ برازنده و همکاران (۱۳۸۵)؛ فلاح‌زاده و همکاران (۱۳۹۱)؛ روزیان و همکاران (۱۴۰۲)؛ ناموران و همکاران (۱۳۹۶)؛ نعیم و همکاران (۱۳۹۶)؛ ولی‌پور و میردریکوند (۱۳۹۸)؛

لاشه^۱ بهره برده شد که جهت این امر ابتدا اهداف پروتکل برای متخصصان توضیح داده شد و تعاریف عملیاتی مربوط به محتوا بیان گشت. سپس از آن‌ها خواسته شد تا هر یک از محتوا را براساس طیف سه بخشی لیکرت (ضروری است، مفید است ولی ضروری نیست، و ضرورتی ندارد) طبقه‌بندی کنند. سپس پاسخ‌ها مطابق فرمول زیر محاسبه شد:

$$CVR = \frac{n_E - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

در این رابطه n_E تعداد متخصصانی است که به گزینه «ضروری» پاسخ داده‌اند و N تعداد کل متخصصان است. لازم به ذکر است که در پژوهش حاضر از ۸ متخصص بهره برده شده است و لذا حداقل نسبت روایی محتوا (سی‌وی‌آر) مورد قبول ۰/۴۹ می‌باشد. در مقابل، شاخص روایی محتوایی که توسط والتر و باسل^۲ ارائه شده است، برای محاسبه از متخصصان خواسته شد میزان مرتبط بودن هر مورد را با طیف چهار قسمتی (غیرمرتبط، نیاز به بازبینی اساسی، مرتبط اما نیاز به بازبینی و کاملاً مرتبط) مشخص کنند. تعداد خبرگانی که گزینه ۳ و ۴ را انتخاب کرده‌اند را بر تعداد کل خبرگان تقسیم می‌کنند.

تعداد متخصصینی که به گویه نمره ۳ و ۴ داده‌اند

$$CVI = \frac{\text{تعداد متخصصینی که به گویه نمره ۳ و ۴ داده‌اند}}{\text{تعداد کل متخصصین}}$$

اگر مقدار حاصل از ۰/۷ کوچکتر بود، آن مورد رد می‌شود اگر بین ۰/۷ تا ۰/۷۹ بود باید بازبینی انجام شود و اگر از ۰/۷۹ بزرگتر بود قابل قبول است. در مرحله اثربخشی، بسته آموزشی «من آرام» بر روی سه خانم متاهل

2. Waltz & Bausell

1. Lawshe

ردیف	نتایج علمی	نگارنده
۵	شفقت	وایمنت و باور (۲۰۱۷)؛ نف (۲۰۰۸)؛ رضی و همکاران (۱۴۰۰)؛ حسینی و رضی (۱۴۰۱)؛
۶	ذهنیت رشد و ذهنیت ثبات	دوک (۱۳۹۹)؛ دوک و ایگر (۲۰۱۹)؛ دوک (۲۰۲۴)؛
۷	خردورزی	آردلت (۲۰۰۸)؛ باقری و همکاران (۱۴۰۲)؛ شوقی و همکاران (۱۴۰۰)؛ اسعدی و همکاران (۱۳۹۲)؛ مقدم و قمرانی (۱۴۰۱)
۸	نیازهای بنیادی و خودتنظیمی	وایمنت و همکاران (۲۰۱۵)؛ تمیک و همکاران (۲۰۰۸)؛ دسی و رایان (۲۰۱۴)؛ رایان و دسی (۲۰۰۸)؛ رایان و دسی (۲۰۰۰)؛
۹	خودمختارانه هویت فراگیر	لیری (۲۰۱۹)؛ لی و همکاران (۲۰۱۵)؛ لیری، تپسید و شنکف (۲۰۰۸)

در بخش قبل سعی شد تا با احصا سرفصل‌های پرکاربرد آموزش مدنظر بتوان محتوای مداخله را به دست آورد. در همین راستا، در جدول ۲ اهداف و محتوای آموزشی پروتکل به تفکیک جلسات آورده شده است و در نهایت ضریب نسبی روایی محتوا و شاخص روایی محتوا برای هر مورد در محاسبه می‌شود:

جدول ۲. محتوای پروتکل و بررسی ضریب نسبی و شاخص روایی محتوا

CVI	CVR	تکلیف	محتوی جلسه	هدف
۰/۸۷	۰/۹۹	از فرد خواسته می‌شود رفتارهای مرتبط با «من آرام» و «من پر آشوب» را در روابط خود با ذکر مثال‌های متعدد شناسایی کند.	الف) معرفی و آشنایی کلی با زوجین و بررسی تعارضات آنها، ب) توضیحات اکتو سیستم و ایگو سیستم، ج) آموزش مفهوم من آرام و مزایای آن، اثرات منفی «من پر آشوب» و تمرکز بیش از حد بر نیازها و خواسته‌های خود، د) اثرات مثبت این بسته بر افزایش بهزیستی، بهبود روابط و رشد فردی. پرسش و پاسخ از جلسه ی قبل	آشنایی با مفهوم «من آرام» و سیستم‌ها و نقش آنها در بهبود کیفیت زندگی زوجین
۰/۸۷	۰/۷۵	الف) از فرد خواسته می‌شود تجربیات مثبت و منفی خود در طول هفته را بدون قضاوت در مورد آنها بنویسد. ب) از فرد خواسته می‌شود تمرین تن آرامی را هر شب پیش از خواب انجام دهد (به همراه مراقبه برگ شناور به همراه ذکر یا الله و یا رحمان در جهت ایجاد تمرکز و حضور قلب). ج) از فرد خواسته می‌شود تجربه‌های روزانه خود را از به کارگیری یکی از اصول هفت گانه ذهن آگاهی در تعامل با همسر یادداشت کند.	الف) آشنایی با هفت عامل بنیادین ذهن آگاهی (قضاوت نکردن، شکیبایی کردن، ذهن آغازگر، اعتماد، پذیرش، تقلا نکردن و آزاد کردن)، ب) آموزش در لحظه بودن بر اساس آیه «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَأَخْوَفُ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»، توضیح ارتباط این آیه با راهی از نگرانی نسبت به گذشته و آینده و تمرکز بر آرامش در زمان حال. ج) آشنایی با مفاهیم هدایت خودکار و ارتباط آن با نداشتن حضور قلب، پیامدهای نداشتن حضور قلب در روابط زناشویی (مثل بی‌توجهی به همسر یا واکنش‌های هیجانی ناخواسته). تمرین کوتاه برای شناسایی افکار خودکار و برگرداندن توجه به لحظه حاضر. د) آموزش تکنیک‌های تن آرامی و تنفس به همراه مراقبه برگ شناور بر سطح آب پرسش و پاسخ از جلسه ی قبل	آموزش ذهن آگاهی با هدف آگاهی بدون قضاوت از لحظه حال، توجه بیشتر به احساس و افکار خود، کاهش واکنش‌پذیری در مواجهه با استرس، افزایش صبر و پذیرش متقابل
۰/۸۷	۰/۷۵	الف) از فرد خواسته می‌شود که در طول هفته افکار و رفتار مرتبط با ذهنیت ثابت را شناسایی کرده و افکار مرتبط با ذهنیت رشد را بر اساس بازسازی شناختی جایگزین کند. ب) از فرد خواسته می‌شود تمرین تن آرامی را هر شب پیش از خواب انجام دهد (به همراه ذکر یا الله و یا رحمان).	الف) توضیح ذهنیت ثابت در برابر ذهنیت رشد بر اساس آیه «إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ»؛ ب) چگونه باور به خود ثابت به آسیب می‌انجامد؟ ج) استقبال از چالش‌ها و تاب‌آوری در برابر مشکلات به جای فرار از شکست‌ها، د) پذیرش اشتباهات به جای بزرگنمایی اشتباهات، ه) قضاوت روی رفتار به جای قضاوت‌گذاری روی شخصیت فرد، ی) واقع‌بینی نسبت به خود و رابطه به جای کمال‌گرایی	آشنایی با مفاهیم ذهنیت ثابت و ذهنیت رشد بر اساس نظریه «کارل دوک»، انجام بازسازی شناختی با هدف جایگزینی افکار مرتبط با ذهنیت رشد به جای ذهنیت ثابت

CVI	CVR	تکلیف	محتوی جلسه	هدف
۰/۸۷	۰/۷۵	الف) از فرد خواسته می‌شود که بررسی کند در طول هفته چند بار از خودش فراتر رفته و چه تاثیر مثبتی در هستی به جا گذاشته است؟ ب) از فرد خواسته می‌شود در جهت حمایت مادی یا معنوی از دیگران و به خصوص همسر تلاش کند. ج) از فرد خواسته می‌شود رفتن به طبیعت و تلاش برای ایجاد ارتباط عمیق تر با آن را تمرین کند.	پرسش و پاسخ از جلسه ی قبل الف) آشنایی با جنبه‌های مختلف هویت (شامل هویت فردی، رابطه‌ای، جمعی و فراگیر)، ب) آشنایی با تجارب عرفانی و عاشقانه به عنوان روشی برای ادراک وحدت و متصل شدن به کل هستی از طریق پرسش‌های عمیق مانند "چه معنایی برای من دارد که وجود دارم؟" یا "چطور می‌توانم ارتباط عمیق تری با کل هستی برقرار کنم؟" ج) بحث انفاق بر اساس آیه «و اذ قال ربك للملائكة اِنِّي جاعل فی الارض خلیفةً» و آیه «ما ارسلناک الا رحمة للعالمین» که انسان‌ها جانشین خداوند هستند و باید منشا خیر و رحمت باشند.	آشنایی با مفهوم هویت فراگیر با هدف گسترش همدلی، فراتر رفتن از مسائل شخصی و دیدن خود به عنوان بخشی از یک کل بزرگتر
۰/۸۷	۰/۷۵	الف) از فرد خواسته می‌شود در طول هفته بررسی کند که تا چه حد این نیازها در روابطش تحقق می‌یابد؟ ب) از فرد خواسته می‌شود بررسی کند رفتارهایش تا چه حد بر اساس خواسته‌های دیگران است یا میل و رضایت خودش؟	پرسش و پاسخ از جلسه ی قبل الف) آشنایی با نیازهای بنیادین خودمختاری، شایستگی و ارتباط و ارتباط آنها با ایگوی قدرتمند ب) خودتنظیمی خودمختارانه در برابر تنظیم رفتاری کنترل شده و بیرونی و اثرگذاری آنها بر ایگوی آرام و پرآشوب ج) انگیزش‌های بیرونی در برابر انگیزش‌های درونی و تاثیر آنها بر عزت‌نفس مشروط د) تاثیر خودتنظیمی خودمختارانه بر افزایش ذهن آگاهی و پذیرش	آشنایی با نیازهای بنیادی بر اساس نظریه خودتعیین‌گری با هدف تقویت خودتنظیمی خودمختارانه و اثرات مثبت آن بر آرام کردن ایگو و بهبود عزت‌نفس
۰/۸۷	۰/۷۵	الف) از فرد خواسته می‌شود مولفه‌های شفقت به خود و دیگران در رفتارهای روزانه ثبت کند. ب) از فرد خواسته می‌شود یک نامه شفقت‌آمیز برای همسر بنویسد. ج) از فرد خواسته می‌شود ۳ نامه شکرگذاری برای خداوند در طی هفته بنویسد.	پرسش و پاسخ از جلسه ی قبل ترغیب افراد به خودشناسی و بررسی شخصیت خود به عنوان فرد شفقت‌ورز یا غیرشفقت‌ورز، بیان ارزش شفقت و همدلی نسبت به خود و دیگران و جایگاه ارزشمند آن نزد خداوند بر اساس آیه «اِنَّ رَحْمَتَ اللّٰهِ قَرِیْبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِینَ»، کاربرد تمرین‌های پرورش ذهن مشفق (بخشش، پذیرش بدون قضاوت و آموزش بردباری)، بیان گناه به عنوان یکی از عوامل ظلم به نفس، بیان راهکارهای منبعث از قرآن برای ایجاد و تقویت شفقت	ترویج فروتنی و شفقت نسبت به دیگری
۰/۸۷	۰/۵۰	الف) از فرد خواسته می‌شود تا به صورت روزمره سی دقیقه در حوزه روانشناسی و خودشناسی کتابی مطالعه کند. ب) از فرد خواسته می‌شود هر روز زمانی را برای تحلیل خود اختصاص دهد و به بررسی عواملی که بر تصمیم‌گیری‌ها و رفتار او تاثیر می‌گذارد، بپردازد. ج) از فرد خواسته می‌شود اهدافی را در طول هفته تعیین کرده و آنها را نماید با تمرکز بر خودسازی و تقویت اراده پیگیری نماید.	پرسش و پاسخ از جلسه ی قبل الف) آشنایی با مفاهیم خردمندی و عقل‌ورزی به عنوان بالاترین فضیلت انسانی بر اساس مفهوم اولی‌الالباب، ب) تقدم خودسازی بر دگرسازی و پذیرش اشتباهات با هدف ایجاد تغییر، آموزش مسئولیت‌پذیری و خویشتن‌داری و تقویت اراده، ج) تبیین فهم باور درست از باور نادرست و اهمیت بر اساس آیه «الَّذِیْنَ یَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فِیتَّبِعُونَ اَحْسَنَهُ اُولَئِکَ الَّذِیْنَ هَدَاهُمُ اللّٰهُ وَاُولَئِکَ هُمُ اُولُو الْاَلْبَابِ»، د) عبرت‌گیری و معرفت باطنی نسبت به رویدادها، دوری از خودپسندی، مدح و تمجید، خودرایی، کینه‌ورزی از نشانه‌های خردمندی	آشنایی با مفهوم خردمندی
۰/۸۷	۰/۹۹	الف) از فرد خواسته می‌شود یک روز روزه بگیرد و احساس خود در زمان افطار را بنویسد.	پرسش و پاسخ از جلسه ی قبل الف) توضیح معنا و فلسفه رنج در اسلام بر اساس آیه «القد خلقنا الانسان فی الکبد»، سختی‌ها و مشکلات زمینه‌ساز شکوفایی و تعالی انسان‌ها،	آشنایی با مفهوم صبر بر اساس مفاهیم دینی

CVI	CVR	تکلیف	محتوی جلسه	هدف
		(ب) از فرد خواسته می شود یک چالش که نیاز به تحمل و صبر داشته باشد انتخاب کند و آن را در طی هفته تکرار کند. (ج) از فرد خواسته می شود دعا یا شکرگزاری مشترک به همراه همسر انجام دهند.	(ب) به یاد آوردن پاداش صبر و گذشت در برابر سختی ها، مثبت نگری دینی و توجه به نعمت های موجود، (ج) تبیین و مقایسه مفهوم پذیرش با توجه به مفهوم «رضا» در اندیشه اسلامی، صبر و رضا راز پیروزی در امتحان الهی، (د) آموزش روش های صحیح مقابله با سختی ها (ایمان و توکل بر خدا، صبر، مدیریت منطقی شرایط به جای بی تابي کردن، شکایت از خداوند، سکون و پرخاشگری). پرسش و پاسخ از جلسه ی قبل	
۰/۸۷	۰/۹۹	(الف) از فرد خواسته می شود تا علل احتمالی رفتار های آزاردهنده همسر نسبت به مراجع یادداشت کند و رنجش ها از دیدگاه همسر را بررسی کند، (ب) از فرد خواسته می شود لیستی از خوبی ها و بدی های دیگران به طور همزمان تهیه کند. (ج) از فرد خواسته می شود طلب بخشش و رفع کدورت از افرادی که مراجع نسبت به آنها رفتاری نامناسب داشته است را انجام دهد.	(الف) آشنایی با مفهوم بخشش بر اساس آموزه های دینی، آشنایی با آثار فردی، اجتماعی و معنوی بخشایش، بیان آسیبزا بودن عدم بخشش و کینه ورزی برای خود فرد، بیان داستان حضرت یوسف و نتیجه بخشش او نسبت به برادرانش، (ب) مواجهه و ابراز سازگاران خشم، صرف نظر کردن از تلافی و انتقام زمینه ساز آموزش و مغفرت الهی، (ج) افزایش توانایی درک نظر و شرایط روانی دیگران، توجه به بخشش به عنوان انتخابی برای کنار آمدن با هیجانات و صدمات گذشته، رشد دیدگاه جدیدی از فرد خاطی و بررسی بافت زندگی او و رشد احساسات همدلانه نسبت به خاطی، اهمیت این نکته که فرد خودش در گذشته نیازمند بخشش دیگران بوده است پرسش و پاسخ از جلسه ی قبل	جلسه نهم کممک گرفتن از معنویت در جهت افزایش بخشایش و کاهش خودمحوری
۰/۸۷	۰/۷۵	(الف) از فرد خواسته می شود به نیازها و خواسته های همسر توجه کند و به گفت و گو درباره ارزش ها و باورهای یکدیگر بپردازند، (ب) از فرد خواسته می شود تمرین گوش دادن فعال به افکار و تجربیات همسر بدون قضاوت را تمرین کرده و او را در جهت بیان افکار متفاوت خود تشویق کند.	(الف) آموزش سبک های ارتباطی صحیح (کلامی و غیر کلامی) بر اساس آموزه های دینی، تفاوت گوش دادن و شنیدن و اهمیت خوب گوش دادن، اهمیت تقویت مثبت در زندگی زناشویی، (ب) توضیح سبک های حل اختلاف و گام های حل مسئله، (ج) روش های موثر دینی در حل تعارض (مسئولیت پذیری، احترام به خواسته ها و استقلال طرفین و تعیین حدود برای هر یک از زوجین، دوری گزیدن از عیب جویی و سرزنش، خویشن داری و تقوا)	جلسه دهم حل تعارضات و آموزش مهارت های ارتباطی با هدف افزایش سازگاری زناشویی

می شود در جدول ۲ تمامی محتوا بالاتر از این حد را نشان می دهند و می توان بیان داشت که ضریب نسبی روایی محتوا قابل قبولی وجود دارد. همچنین پیش از این بین شده بود که اگر مقدار شاخص روایی محتوا (سی وی آی) حاصل از ۰/۷ کوچکتر باشد آن محتوا باید حذف گردد. با توجه به مقادیر شاخص روایی محتوایی در جدول ۲ مشخص شد که تمامی محتواهای پیشنهادی مقداری بالاتر از حد مدنظر هستند. با تمامی این تفاسیر می توان گفت که مدل آموزشی طراحی و تدوین شده از روایی لازم برخوردار می باشد. همچنین برای بررسی میزان توافق بین متخصصان،

در فرایند اعتباریابی بسته آموزشی «من آرام»، محتوای اولیه پروتکل در اختیار ۸ نفر از خبرگان روانشناسی خانواده و مشاوره قرار گرفت که اطلاعات آنها در جدول ۳ آمده است. خبرگان هر جلسه را از نظر «ارتباط با اهداف برنامه» و «ضرورت محتوایی» در طیف لیکرت شش گزینه ای ارزیابی کردند. برای محاسبه روایی محتوایی، از دو شاخص نسبت روایی محتوا (سی وی آر) براساس فرمول لاوشه و شاخص روایی محتوا (سی وی آی) براساس الگوی والتز و باسل استفاده شد. با توجه به آن که متخصص در مورد پروتکل حاضر نظر داده بودند بنابراین حداقل نسبت روایی محتوا (سی وی آر) مورد قبول ۰/۴۹ بود که همان گونه که مشاهده

ضریب توافق کاپا محاسبه شد که مقدار آن ۰/۷۶ به دست آمد ($p < 0,001$) و نشان دهنده توافق خوب میان داوران بود.

جدول ۳. اطلاعات جمعیت‌شناختی متخصصان

ردیف	سن	مدرک تحصیلی	تخصص	سال‌های تجربه
۱	۵۸	دکتر	روانشناسی بالینی	۱۸
۲	۴۲	دکتر	مشاوره خانواده	۱۱
۳	۴۵	دکتر	روانشناسی شخصیت	۱۲
۴	۴۰	دکتر	مشاوره خانواده	۱۰
۵	۴۳	دکتر	روانشناسی بالینی	۱۳
۶	۴۷	دکتر	مشاوره خانواده	۱۵
۷	۴۴	دکتر	روانشناسی شخصیت	۱۱
۸	۵۹	دکتر	روانشناسی بالینی	۲۲

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی «من آرام» به منظور ارتقاء بخشایش بین فردی و سازگاری زناشویی در زوجینی است که در آستانه طلاق قرار دارند. این مطالعه با هدف ارائه یک مداخله مؤثر و علمی، به دنبال کاهش تنش‌های زناشویی و ترویج رفتارهای بخشایش‌گرانه در جهت تقویت ارتباط و جلوگیری از طلاق انجام می‌شود تا بتواند نقش مؤثری در بهبود کیفیت زندگی زناشویی این افراد ایفا کند.

یافته‌ها نشان دادند که ذهن‌آگاهی بیشترین نقش را در کاهش واکنش‌پذیری هیجانی و افزایش صبر و پذیرش متقابل داشت. این امر با پژوهش‌های پیشین (لیندزی و کرسول، ۲۰۲۳؛ پارک و هریس، ۲۰۲۵) همسو است و بیانگر آن است که حضور آگاهانه در لحظه می‌تواند به زوجین کمک کند به جای واکنش‌های هیجانی سریع، با رویکردی منطقی به حل تعارض پردازند. نکته مهم اینجاست که تلفیق آموزه‌های دینی با مفاهیم روان‌شناختی، پذیرش ذهن‌آگاهی را در بستر فرهنگی ایران تسهیل کرد.

یکی از نوآوری‌های پژوهش حاضر، تلفیق نظریه ذهنیت رشد با مداخلات زناشویی بود. افراد با داشتن ذهنیت رشد بر این باورند که توانایی‌ها و

مهارت‌هایشان قابل توسعه و بهبود است و در نتیجه انعطاف‌پذیرتر و مقاوم‌تر در مقابل چالش‌های زناشویی عمل می‌کنند و تمایل بیشتری به یادگیری و تغییر رفتارهای منفی دارند. هدف اصلی ارتقاء این نوع نگرش در افراد است تا بتوانند با رویکردی مثبت، نسبت به مشکلات زناشویی خود واکنش نشان دهند، فرصت‌های رشد و حل مسئله را شناسایی و بهره‌برداری کنند و در نتیجه، سازگاری زناشویی و بخشایش بین فردی افزایش یابد و در نهایت از طلاق جلوگیری شود. مطالعات همسو نشان می‌دهند که افراد با ذهنیت رشد تمایل دارند خطاهای خود و دیگران را بپذیرند، بازخورد را به عنوان فرصت یادگیری تلقی می‌کنند و در درازمدت، روابطشان پربارتر و پایدارتر می‌شود (پنگ و همکاران، ۲۰۲۵؛ گندر و همکاران، ۲۰۲۵).

یکی از جنبه‌های کلیدی بسته آموزشی، هویت فراگیر و تقویت همدلی و شفقت است. آموزش این مفهوم به زوجین کمک می‌کند تا فراتر از مسائل شخصی خود، به نیازها و احساسات همسر توجه کنند و خود را بخشی از یک کل بزرگ‌تر ببینند. این تغییر نگرش می‌تواند تعارضات را کاهش و صمیمیت را افزایش دهد. بهره‌گیری از آموزه‌های دینی نیز پذیرش این مفاهیم را در فرهنگ ایرانی تسهیل می‌کند و با پژوهش‌های پیشین همسو است (چو و آنگ، ۲۰۲۳؛ لیری، ۲۰۱۹؛ روگوسکی، سیمونز و باور، ۲۰۲۵). از دیگر جنبه‌های مهم این بسته آموزشی، تأکید بر بخشایش و گذشت به عنوان یکی از عوامل کلیدی در حفظ و بازسازی روابط زناشویی است. یافته‌ها نشان داد که آموزش بخشایش به زوجین، به‌ویژه در قالب آموزه‌های دینی و داستان‌های قرآنی نظیر داستان حضرت یوسف، می‌تواند به کاهش کینه‌ورزی و بدبینی و افزایش اعتماد و صمیمیت در روابط زوجین کمک کند. این یافته‌ها با پژوهش‌های پیشین نظیر مطالعات افتخاری و همکاران (۲۰۲۴) و اژدری و همکاران (۲۰۲۵) همخوانی دارد که نشان داده‌اند بخشایش می‌تواند به کاهش تعارضات و افزایش سازگاری زناشویی کمک کند.

یکی دیگر از مفاهیم کلیدی این بسته، توجه به نیازهای بنیادی براساس نظریه خودتعیین‌گری بود. هدف از آموزش این مفهوم به زوجین، به‌ویژه در قالب تمرین‌های خودتنظیمی خودمختارانه، افزایش عزت‌نفس و کاهش وابستگی‌های ناسالم در روابط زناشویی است. این یافته‌ها با پژوهش‌های پیشین نظیر مطالعات گلسی (۲۰۲۵) و آز و همکاران (۲۰۲۴)

همخوانی دارد که نشان داده‌اند خودتنظیمی خودمختارانه می‌تواند به بهبود کیفیت روابط و افزایش رضایت زناشویی کمک کند.

همچنین مفهوم خردمندی به عنوان یک شاخصه کلیدی در توسعه مهارت‌های فردی و بین فردی، به منظور ارتقاء توانایی‌های زوجین در مدیریت تنش‌ها، تصمیم‌گیری‌های مؤثر، و افزایش آگاهی و درک صحیح نسبت به همدیگر مورد استفاده قرار گرفته است. هدف اصلی تقویت ویژگی‌های خردمندی در زوجین است تا بدین وسیله بتوانند مسائل و مشکلات زناشویی خود را با رویکردی منطقی، سنجیده و با توجه به ارزش‌های بخشایش و سازگاری حل کنند و زمینه را برای کاهش نگرانی‌ها و جلوگیری از طلاق فراهم سازند. مطالعات همسو نشان می‌دهند که خردمندی، به عنوان یک مهارت رفتاری و فردی، می‌تواند نقش چشمگیری در بهبود تعاملات زناشویی داشته باشد (قائمی و همکاران، ۱۴۰۴؛ خوشبختی و همکاران، ۲۰۲۵). نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بسته آموزشی «من آرام» با تمرکز بر مفاهیم روان‌شناختی و دینی مانند ذهن آگاهی، بخشایش، همدلی و خردمندی توانسته به عنوان یک مداخله علمی و مبتنی بر فرهنگ ایرانی در بهبود کیفیت روابط زوجین در آستانه طلاق مؤثر باشد. این بسته با ارائه مهارت‌های عملی و تمرین‌های ساختاریافته، زوجین را قادر می‌سازد تا رفتارهای خودمحورانه خود را کاهش دهند، صبر و پذیرش متقابل را افزایش دهند و تعارضات زناشویی را به طور مؤثر مدیریت کنند. نتایج اعتباربخشی تخصصی از طریق روش دلفی نیز نشان داد که مفاهیم طراحی شده از روایی محتوایی مناسبی برخوردار بوده و توانسته‌اند با نیازها و شرایط زوجین ایرانی تطابق یابند. با وجود اثربخشی مثبت بسته آموزشی «من آرام»، اجرای آن در عمل با چند چالش و مانع مواجه بود. تغییر جهت‌گیری انگیزشی از ایگوسیستمی به اکوسیستمی نیازمند تمرین مستمر و زمان طولانی است، زیرا تقویت نگرش همدلانه و توجه همزمان به نیازهای خود و دیگران در برخی زوجین ممکن است با مقاومت اولیه همراه باشد. همچنین برخی مؤلفه‌های بسته مانند «هویت فراگیر» و «ذهنیت رشد» نیازمند فرایندهای طولانی مدت تغییر نگرش و رفتار هستند و ممکن است در مدت کوتاه جلسات آموزشی به طور کامل تثبیت نشوند. علاوه بر این، ویژگی‌های فردی و تفاوت‌های

شخصیتی زوجین، از جمله مقاومت در پذیرش مفاهیم بخشایش یا تغییر نگرش، می‌تواند میزان اثربخشی بسته را محدود کند. از نظر روان‌شناختی، تغییر رفتارهای خودمحورانه و ارتقاء همدلی و شفقت، نیازمند تمرین و بازخورد مداوم است و عدم تداوم این فرآیند ممکن است باعث کاهش تأثیرات کوتاه‌مدت شود. با وجود دستاوردهای ارزشمند، این پژوهش محدودیت‌هایی نیز داشت. نخست آنکه نمونه صرفاً شامل بانوان متأهل تهرانی بود که تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود می‌کند. دوم، پژوهش از طرح مطالعه موردی استفاده کرد و فاقد گروه کنترل بود، بنابراین امکان مقایسه دقیق با سایر مداخلات وجود ندارد. سوم، داده‌ها عمدتاً بر خودگزارشی شرکت‌کنندگان متکی بود که احتمال سوگیری در آن وجود دارد. چهارم، پیگیری سه‌ماهه اگرچه نتایج مثبت نشان داد، اما برای بررسی پایداری اثرات درازمدت کافی نیست. در نهایت، احتمال تأخیر در بروز اثرات برخی مؤلفه‌ها (مانند تغییر نگرش‌های هویتی) نیز باید در نظر گرفته شود. با توجه به این محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با نمونه‌های متنوع‌تر (شامل مردان، زوجین روستایی و گروه‌های سنی مختلف) و با استفاده از طرح‌های آزمایشی تصادفی‌سازی شده و پیگیری‌های طولانی‌مدت انجام گیرد. همچنین بررسی ترکیب بسته «من آرام» با سایر مداخلات خانواده‌محور یا درمان‌های زوجی می‌تواند به افزایش اثربخشی آن کمک کند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی در دانشکده روانشناسی دانشگاه تهران است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق و والدینی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

منابع

- احمدی، نفیسه، یوسفی، ناصر و بشلیده، کیومرث (۱۴۰۳). تدوین الگوی مشاوره‌ای بر اساس آموزه‌های اسلامی صبر و بخشش بر مدیریت هیجانات زوجین. *فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده*، ۱۹(۶۶).
- <https://civilica.com/doc/1961751>
- اسعدی، سمانه، امیری، شعله، مولوی، حسین و باقری نوع پرست، خسرو (۱۳۹۲). معرفی مفهوم خردمندی در روان‌شناسی و کاربردهای آموزشی آن. *رویکردهای نوین آموزشی*، ۸(۲).
- <https://civilica.com/doc/1372978>
- آهنگر، طلعت، برجعلی، احمد، و دوائی، مهدی (۲۰۲۳). نقش ویژگی‌های شخصیتی همسران در بروز چالشها و تعارضات زناشویی و ازدواج ناکارآمد و ناپایدار. *تعالی مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۲(۴۶).
- <https://sanad.iau.ir/Journal/jci/Article/932166/FuIIText>
- باقری نوع پرست، تجملیان، افشانی و سیدعلیرضا، وزیر (۱۴۰۲). ابعاد خردمندی از دیدگاه قرآن کریم و اصول تربیتی منتج از آن. *پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*، ۳۱(۶۱)، ۵۱-۸۲.
- <https://civilica.com/doc/1918698>
- برازنده، هدی، صاحبی، علی، امین یزدی، سیدامیر، و مهram، بهروز (۱۳۸۵). رابطه معیارهای ارتباطی با سازگاری زناشویی. *روانشناسی تحولی*، ۸(۲)، ۳۱۹-۳۳۰.
- <https://civilica.com/doc/1319745>
- ثوابی، محمد، صفاریان طوسی، محمدرضا، و خوی نژاد، غلامرضا (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشش و امید بر افزایش رضایت مندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین در معرض طلاق. *پژوهش‌های انتظامی- اجتماعی زنان و خانواده*، ۱۸(پیاپی ۱۴)، ۵-۲۳.
- <https://sid.ir/paper/363311/fa>
- جدیری، جعفر، فتحی آشتیانی، علی، موتابی، فرشته و حسن‌آبادی، حمیدرضا (۱۳۹۶). اثربخشی زوج‌درمانی با رویکرد اسلامی بر رضایت زناشویی. *مطالعات اسلام و روانشناسی*، ۲۰(۱۱).
- <https://www.magiran.com/p1758525>
- جعفری، فاطمه، پورشه، مه‌سیمما، فیاض، فاطمه و عبداللهی، عباس (۱۴۰۲). طراحی الگوی زوج‌درمانی از دیدگاه قرآن و روایات با تاکید بر حسادت‌زدایی و بررسی ویژگی‌های روانسنجی آن. *فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده*، ۱۸(۶۲).
- <https://civilica.com/doc/1704035>
- حسینی دولت‌آباد، بی‌بی حکیمه و رضی، حسنعلی. (۱۴۰۱). راهکارهای تربیت عاطفی قرآن برای تقویت خودشفقتی. *مشکوه*، ۴۱(۱۵۷)، ۴-۲۷.
- <https://sid.ir/paper/1050462/fa>
- حسینی قیداری، ابوالفضل، گودرزی، محمود، احمدیان، حمزه و یاراحمدی، یحیی (۱۳۹۹). ارائه مدل علی‌گرایش به طلاق مردان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره براساس باورهای غیرمنطقی ارتباطی و تمایز یافتگی فردی با نقش واسطه‌ای عملکرد جنسی و سرخوردگی زناشویی، *مجله علوم روانشناختی*، ۱۹(۸۷).
- doi:10.29252/psychosci.19.87.361
- دوئک، کارول. (۱۳۹۹). *طرز فکر: روانشناسی نوین موفقیت*. ترجمه شهلا ثریاصفت. (۱۳۹۹). نشر نوین.
- رضایی، سحر و کاکابرابی، کیوان. (۱۴۰۱). تدوین بسته آموزشی ذهن آگاهی معنوی مبتنی بر آیات قرآن و اثربخشی آن بر تنظیم هیجان و تحمل آشفتگی زنان مبتلا به حملات اضطرابی با تجربه سقط خودبه‌خودی جنین. *فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده*، ۱۷(۶۱)، ۱۲۳-۱۵۴.
- <https://civilica.com/doc/1574227>
- رضی، حسنعلی، شریعی، فهیمه، مشایی، ناهید و آقامحمدیان شهربانف، حمیدرضا (۱۴۰۰). راهکارهای تربیت‌شناختی قرآن برای ارتقاء «خودشفقتی». *آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث*، ۷(۲).
- <https://civilica.com/doc/1584229>
- روزیان، علی، نامدارپور، فهیمه و جوادزاده شهشهانی، فاطمه (۱۴۰۲). بررسی علل ناسازگاری زناشویی در تعاملات زوجی (مطالعه کیفی). *خانواده درمانی کاربردی*، ۱۵(۴)، ۱-۱۸.
- <https://civilica.com/doc/1645254>
- سالاری‌فر، محمدرضا، یونسی، سید جلال، شریفی‌نیا، محمدحسین و غروی‌راد، سیدمحمد (۱۳۹۲). مبانی و ساختار «زوج‌درمانی اسلام». *مطالعات اسلام و روانشناسی*، ۱۲(۷). <https://sid.ir/paper/217632/fa>
- شریعی، سمیرا و کریمی، بهروز (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تکنیک‌های ذهن‌آگاهی بر شادکامی، بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری دختران. *خانواده درمانی کاربردی*، ۱۱(۱)، ۱۲۵-۱۴۷.
- <http://noo.rs/T9Spo>
- شفیعی، زهرا و جزایری، رضوان‌السادات (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش معنویت مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر شکوفایی زنان متأهل. *فصلنامه تربیتی زنان و خانواده*، ۱۱(۳۷)، ۷۷-۹۲.
- <https://civilica.com/doc/1396069>
- شهبازی، مسعود، کرابی، امین و کیانی جم، ناهید (۱۳۹۶). استانداردهای زناشویی و اسنادهای ارتباطی به عنوان پیش‌بین‌های سازگاری و

کاوه فارسانی، ذبیح الله، حیدری، فریبا و زارع، مژگان (۱۳۹۵). زوج درمانی از دیدگاه اسلام، چهارمین همایش ملی مشاوره و سلامت روان، قوچان.

<https://civilica.com/doc/620803>

مسعودی اصل، شبنم و راد، فیروز (۱۳۹۵). بررسی عوامل اجتماعی مرتبط با ناسازگاری زناشویی در شهر تبریز. *مطالعات جامعه شناسی*، ۹(۳۱)، ۶۸-۴۷

<https://sid.ir/paper/222684/fa>

مقدم، منصور و قمرانی، امیر (۱۴۰۱). ارزیابی اثربخشی والدگری خردمندان بر اساس آموزه های امام علی (ع) بر خردمندی والدین و خلاقیت کودکان پیش دبستانی. *پژوهش در دین و سلامت*، ۱(۱)، ۹۸-۱۱۰.

<https://sid.ir/paper/1014152/fa>

ناموران گرمی، مرادی، ولی اله و زهراکار، کیانوش (۱۳۹۶). تعیین ابعاد سازگاری زناشویی در زوج های ایرانی: یک مطالعه کیفی. *مجله سلامت و مراقبت*، ۱۹(۳)، ۱۸۲-۱۹۴.

<https://sid.ir/paper/252055/fa>

نصیری مغانلو، مراد (۱۴۰۳). بررسی آسیب های اجتماعی و پیامدهای طلاق در ایران، پنجمین همایش ملی و اولین همایش بین المللی آسیب شناسی روانی، اردبیل. <https://civilica.com/doc/2236>، 509

نعیم، مهدی، علیقلی زاده مقدم، سحر، رضایی شریف، علی و صادقیه اهری، سعید (۱۳۹۶). اثر بخشی آموزش مهارت های مدیریت خشم بر سازگاری زناشویی و کاهش خشونت خانگی علیه زنان شهر اردبیل، کنفرانس سالانه پژوهش در علوم انسانی و مطالعات اجتماعی، تهران.

<https://civilica.com/doc/708072>

ولی پور شیخی، زهرا و میردريکوند، فضل الله (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین دچار تعارض زناشویی. *نشریه روان پرستاری*، ۷(۱)، ۷۵-۸۱.

<https://sid.ir/paper/366800/fa>

همتی، خدیجه و موسوی، سیدجمال (۱۳۹۸). تأثیر آموزش ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی بر نشاط ذهنی و بهزیستی مدرسه دانش آموزان دختر دوره متوسطه. *رویش روان شناسی*، ۴۵(۱)، ۸۱-۹۰.

<https://www.magiran.com/p2104821>

یوسفی، ناصر (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر رضایت زناشویی و امیدواری زوجین. *روانشناسی خانواده*، ۳(۱)، ۵۹-۷۰.

<https://sid.ir/paper/250032/fa>

ناسازگاری زناشویی زنان. *روانشناسی خانواده*. ۴(۲). ۲۹-۴۲.

<https://sid.ir/paper/250022/fa>

شوقی، بهزاد، رباط میلی، سمیه و نصراللهی، بیتا (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی و سلامت معنوی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران. *فصلنامه روان شناسی تربیتی*، ۱۸(۶۴)، ۱۹۹-۲۲۱

<https://sid.ir/paper/1139187/fa>

صادقی، عباس، گودرزی، محمود و کریمی ثانی، پرویز (۱۴۰۳). طراحی و اعتباریابی پروتکل مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق *مجله علوم روانشناختی*، ۲۳ (۱۴۳).

doi:10.52547/JPS.23.142.2571

عبداللهی، اصغر، احدی، حسن، تاجری، بیوک و حاج علیزاده، کبری (۱۳۹۹). تجربه ی طلاق از منظر زوجین مطلقه در شهر تهران (در پنج سال اول زندگی). *مطالعات راهبردی زنان*، ۲۳(۸۹)، ۱۴۳-۱۶۲.

<http://noo.rs/Py0Yx>

فلاح زاده، هاجر، ثنائی ذاکر، باقر و فرزاد، ولی اله (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی سیستمی تلفیقی بر کاهش اضطراب صمیمیت زوج ها. *خانواده پژوهی*. ۸(۴).

<https://civilica.com/doc/1273624>

قادری نجف آبادی، مریم، سلیمانی نجف آبادی، رسول، و مرادی سروش، محمد (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تکنیک های ذهن آگاهی بر جهت گیری زندگی، رضایت از زندگی و پذیرش و عمل در زنان معتاد تحت توان بخشی. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۴(۱)، ۴۱-۴۹.

<http://rbs.mui.ac.ir/article-1-447-fa.html>

قائمی، فاطمه، تابش، ریحانه، وحیدنیا، زهرا و لطفی سرابی، فرشته (۱۴۰۴). الگوی ساختاری تعادل کار زندگی و تحمل ابهام با خردمندی معلمان دوره ابتدایی: نقش میانجیگر شادکامی. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۴(۱۵۱).

[https://psychologicalscience.ir/article-1-](https://psychologicalscience.ir/article-1-2983-fa.html)

[2983-fa.html](https://psychologicalscience.ir/article-1-2983-fa.html)

قدم پور، عزت الله، رحیمی پور، طاهره، امیری، فاطمه و خلیلی گشینگانی، زهرا (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش صبر مبتنی بر آموزه های دینی بر تاب

آوری. *روانشناسی و دین*، ۴۱(۱۱). <http://noo.rs/WNi92>

کازمی پور، شهلا (۱۴۰۱). تحولات خانواده در ایران معاصر با تأکید بر ازدواج و طلاق، *پژوهش انحرافات و مسائل اجتماعی*، ۲(۲).

<https://www.magiran.com/p2516959>

References

Abdollahi, A., Ahadi, H., Tajeri, B. and Haji Alizadeh, K. (2020). Analysis of the experience of divorce

from the perspective of divorced couples in Tehran. *Women's Strategic Studies*, 23(89), 143-162. (In persian). <http://noo.rs/Py0Yx>

- Abila, A. L. (2024). *The Quiet Ego and Social Work Practice: Building a More Resilient Workforce* (Doctoral dissertation, University of St. Thomas). <https://researchonline.stthomas.edu/esploro/outputs/991015194900803691>
- Ahangar, T., Barjali, A., & Davaei, M. (2023). The role of spouses' personality traits in the emergence of marital challenges, conflicts, and dysfunctional marriages. *Counseling and Psychotherapy Excellence*, 12(46). (In Persian). <https://sanad.iau.ir/Journal/jci/Article/932166/FullText>
- Ahmadi, N., Yousefi, N., & Beshliodeh, K. (2024). Developing a counseling model based on Islamic teachings of patience and forgiveness for managing emotions in couples. *Cultural-Educational Quarterly of Women and Family*, 19(66). (In Persian). <https://civilica.com/doc/1961751>
- Asadi, S., Amiri, S., Molavi, H. and Bagheri, K. (2013). Introducing concept of wisdom in psychology and its educational applications. *New Educational Approaches*, 8(2), 1-28. (In Persian). <https://civilica.com/doc/1372978>
- Ardelt, M. (2008). Self-development through selflessness: The paradoxical process of growing wiser. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 95–105). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-020>
- Azhdari, Z., Hooman, F., & Khabir, L. (2025). The Role of Mindfulness and Interpersonal Forgiveness in Predicting Marital Quality of Life Among University Students. *Journal of Health Reports and Technology*, 11(11). <https://doi.org/10.5812/jhrt-162549>.
- Barazandeh, H., Saeibi, A., Amin Yazdi, S. Amir, & Mahram, B. (2006). The relationship between communication standards and marital adjustment. *Developmental Psychology*, 2(8), 319–330. (In Persian). <https://civilica.com/doc/1319745>
- Bagheri Nooparast, T., Tajmalian, A., Eshani, A., & Vaziri, S. A. (2023). Dimensions of wisdom from the perspective of the Holy Quran and the educational principles derived from it. *Research in Issues of Islamic Education and Training*, 31(61), 51–82. (In Persian). <https://civilica.com/doc/1918698>
- Bartone, P. T. (2007). Test-retest reliability of the dispositional resilience scale-15, a brief hardiness scale. *Psychological Reports*, 101, 943–944. DOI: 10.2466/pr0.101.3.943-944
- Bernabei, L., Silvestrini, C., Grimaldi, L. A., Piserchia, V., Riggio, F., Marino, G., ... & Pompili, E. (2024). Psychometric properties of the Quiet Ego Scale (iQES) within the Italian cultural context. *Frontiers in Psychology*, 15, 1348965. DOI: [10.3389/fpsyg.2024.1348965](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1348965)
- Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D., & Niemiec, C. P. (2008). Beyond me: Mindful responses to social threat. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 75–84). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-007>
- Chew, L. C., & Ang, C. S. (2023). The relationship among quiet ego, authenticity, self-compassion, and life satisfaction in adults. *Current Psychology*, 42(7), 5254-5264. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01867-5>
- Crocker, J., & Canevello, A. (2018). From egosystem to ecosystem: motivations of the self in a social world. In *Advances in motivation science* (Vol. 5, pp. 41-86). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2018.01.003>
- Crocker, J., & Canevello, A. (2015). Relationships and the self: Egosystem and ecosystem. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, J. A. Simpson, & J. F. Dovidio (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology*, Vol. 3. Interpersonal relations (pp. 93–116). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14344-004>
- Czarna, A. Z., Śmieja, M., Wider, M., Dufner, M., & Sedikides, C. (2022). Narcissism and partner-enhancement at different relationship stages. *Journal of Research in Personality*, 98, 104212. [10.1016/j.jrp.2022.104212](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104212)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research,*

- and applications, 53-73.
https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3
- Day, N. J. S. (2021). Pathological narcissism: An analysis of interpersonal dynamics and family relationships. *Frontiers in Psychology*, 12, 654321.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654321>
- di Giacomo, E., Andreini, E., Lorusso, O., & Clerici, M. (2023). The dark side of empathy in narcissistic personality disorder. *Frontiers in psychiatry*, 14, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1074558>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random house.
- Dweck, C. S. (2024). Personal perspectives on mindsets, motivation, and psychology. *Motivation Science*, 10(1), 1.
<https://doi.org/10.1037/mot0000304>
- Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2019). Mindsets. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 481-494.
<https://www.jstor.org/stable/48597009>
- Eftekhari Moghaddam, N., Shahbazi, M., & Moghaddam, K. K. (2024). Marital Commitment Mediates the Effects of Forgiveness and Alexithymia on Marriage Quality in Nursing Students. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 10(4), 287-296.
[10.32598/JCCNC.10.4.658.1](https://doi.org/10.32598/JCCNC.10.4.658.1)
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Fallahzadeh, H., Sanaei Zaker, B., & Farzad, V. (2013). A study on the effectiveness of emotionally focused couple therapy and integrated systemic couple therapy on reducing intimacy anxiety. *Journal of Family Research*, 8(4(32)), 465-484.
<https://sid.ir/paper/122538/en>
- Gander, F., Uhlich, M., Traut, A. C., Saameli, M. A., Bühler, J. L., Weidmann, R., & Grob, A. (2025). The role of relationship beliefs in predicting levels and changes of relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 39(1), 105-121.
<https://doi.org/10.1177/08902070241240029>
- Ghadampour, E., Rahimi Pour, T., Amiri, F., & Khalili Gashnikgani, Z. (2018). The effectiveness of patience training based on religious teachings on resilience. *Psychology and Religion*, 41(11). (In persian). <http://noo.rs/WNi92>
- Ghadiri Najaf Abadi, M., Soleimani Najaf Abadi, R., & Moradi Soroush, M. (2015). Effectiveness of mindfulness technique training on life orientation, life satisfaction, and acceptance and action in substance-dependent women under empowerment. *Research in Behavioral Sciences*, 14(1), 41-49. (In persian).
<http://rbs.mui.ac.ir/article-1-447-fa.html>
- Ghaemi, F., Tabesh, R., Vahidnia, Z., & lotfi Sarabi, F. (2025). A structural model of work-life balance and tolerance for ambiguity with the wisdom of elementary school teachers: The mediating role of happiness. *Journal of Psychological Science*, 24(151), 95-116. (In persian).
 URL: <http://psychologicalscience.ir/article-1-2983-en.html>
- Gülsoy, S. S. (2025). The Mediating Role of Relationship Motivation in the Relationship Between Basic Psychological Need Satisfaction and Marital Adjustment: A Dyadic Analysis (Doctoral dissertation, Middle East Technical University (Turkey)).
- Hosseini, A., Godarzi, M., Ahmadyan, H., Yarahmadi, Y. (2020). Presenting a causal model of divorce in married men referred to counseling centers based on irrelevant communication beliefs and individual differentiation with the mediating role of sexual function and marital frustration. *Journal of Psychological Science*. 19(87), 361-374. (In Persian).
<http://psychologicalscience.ir/article-1-586-fa.html>
- Hosseini Dolatabad, B., Razi, H., (2023). Quran's Emotional Training Solutions in order to Strengthen Self-compassion. *Mishkat*, 41(157), 4-27. (In persian).
<https://sid.ir/paper/1050462/en>
- Hemati, Kh., & Mousavi, S. J. (2019). The effect of mindfulness training with an Islamic approach on mental vitality and well-being of high school female students. *Royesh Psychology*, 45(8), 81-90. (In persian).
<https://www.magiran.com/p2104821>
- Jafari, F., Pour shahriari, M., Fayyaz, F., & Abdollahi, A. (2023). 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. *The women and family cultural education*, 18(62), 7-37. (In persian).
<https://civilica.com/doc/1704035>

- Jodari, J., Fathi, A., Motabi, F., & HasanAbadi, H. (2017). Theoretical Foundations of Lifestyle from the View of the Holy Quran. *Studies in Islam and Psychology, 11*(20), 7-37. (In persian). <https://www.magiran.com/p1758525>
- Kaveh Farsani, Z., Heydari, F., & Zare, M. (2016). Couple therapy from an Islamic perspective. In The Fourth National Conference on Counseling and Mental Health, Quchan. (In persian). <https://civilica.com/doc/620803/>
- Kazempour, Sh., (2022). Family transformations in contemporary Iran with an emphasis on marriage and divorce. *Research on Deviations and Social Issues, 2*(2). <https://www.magiran.com/p2516959>
- Kislev, E. (2023). The longitudinal effect of narcissistic admiration and rivalry traits on relationship satisfaction. *Social Psychological and Personality Science, 14*(7), 865-874. <https://doi.org/10.1177/19485506221134348>
- Khoshbakht, N., Asayesh, M. H., Rezapour Mirsaleh, Y., & Jahanbakhshi, Z. (2025). Examining the Effectiveness of Wisdom-Based Couples Therapy on Sense of Coherence, Cognitive-Affective Empathy, and Emotion Regulation in Conflicted Couples. *Applied Family Therapy Journal, 6*(2), 126-134. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.6.2.13>
- Lee, K., Ashton, M. C., Choi, J., & Zachariassen, K. (2015). Connectedness to nature and to humanity: Their association and personality correlates. *Frontiers in psychology, 6*, 1003. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01003
- Leary, M. R. (2019). *Self-presentation: Impression management and interpersonal behavior*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429497384>
- Leary, M. R., Tipsord, J. M., & Tate, E. B. (2008). Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 137-147). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-013>
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2023). A Critical Review of the Monitor and Acceptance Theory of Mindfulness. *Mindfulness, 14*(5), 1035-1050. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02129-0>
- Masoudi Asl, Sh., & Radh, F. (2016). Examination of social factors related to marital incompatibility in Tabriz city. *Sociology Studies, 9*(31), 47-68. (In persian). <https://sid.ir/paper/222684/fa>
- Moghadam, M., & Ghaemrani, A. (2022). Evaluation of the effectiveness of wise parenting based on the teachings of Imam Ali (AS) on parental wisdom and creativity of preschool children. *Research in Religion and Health, 8*(1), 98-110. (In persian). <https://sid.ir/paper/1014152/fa>
- Na'im, M., AligholiZadeh Moghaddam, S., Rezaei Sharif, A., & Sadeqieh Ahari, S. (2017). Effectiveness of anger management skills training on marital adjustment and reduction of domestic violence against women in Ardabil city. In Annual Conference on Research in Humanities and Social Sciences, Tehran. (In persian). <https://civilica.com/doc/708072>
- Namorani Garmi, M., Moradi, V., & Zekar, K. (2017). Determining dimensions of marital compatibility in Iranian couples: A qualitative study. *Journal of Health and Care, 19*(3), 182-194. (In persian). <https://sid.ir/paper/252055/fa>
- Nosiri Moghanlou, M. (2024). Examination of social harms and consequences of divorce in Iran. In The Fifth National and First International Conference on Psychological Pathology, Ardabil. (In persian). <https://civilica.com/doc/2236509>
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 95-105). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-009>
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2008). The role of awareness and autonomy in quieting the ego: A self-determination theory perspective. <https://doi.org/10.1037/11771-010>
- Ogrodniczuk, J. S., Piper, W. E., Joyce, A. S., Steinberg, P. I., & Duggal, S. (2009). Interpersonal problems associated with narcissism among psychiatric outpatients. *Journal of Psychiatric Research, 43*(9), 837-842. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2008.12.005
- Oz-Soysal, F. S., Bakalim, O., Tasdelen-Karckay, A., & Ogan, S. (2024). The association between autonomy need satisfaction and perceived romantic relationship quality: The mediating role of openness. *Emerging Adulthood, 12*(2), 187-200. <https://doi.org/10.1177/21676968231220074>

- Park, C., & Harris, V. W. (2025). Associations Between Mindfulness and Conflict Resolution in Couple Relationships: Dyadic Data Analysis. *The American Journal of Family Therapy*, 1-23. <https://doi.org/10.1080/01926187.2025.2469171>
- Peng, L., Chen, H., Liang, W., Shi, Z., & Li, Q. (2025). The impact of growth mindset on subjective well-being in elementary school students: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 16, 1595422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1595422>
- Rozyan, A., Namdarpour, F., & Javadzadeh Shahshahani, F. (2023). Examination of the causes of marital incompatibility in couple interactions: A qualitative study. *Applied Family Therapy*, 15(4), 1-18. <https://civilica.com/doc/1645254>
- Rogawski, M., Simonsmeier, B. A., & Buecker, S. (2025). The Quiet Ego: A Meta-Analytical Review. *Journal of Happiness Studies*, 26(7), 112. <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00923-2>
- Rogawski, M., Simonsmeier, B. A., & Buecker, S. (2025). The Quiet Ego: A Meta-Analytical Review. *Journal of Happiness Studies*, 26(7), 112. DOI: [10.31219/osf.io/fuhz9](https://doi.org/10.31219/osf.io/fuhz9)
- Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual review of psychology*, 54(1), 351-375. DOI: [10.1146/annurev.psych.54.101601.145059](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145059)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1). DOI: [10.1037//0003-066x.55.1.68](https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. *Handbook of personality: Theory and research*, 3, 654-678.
- Rezaie, S., & Kakabaraee, K. (2022). Compilation of Spiritual Mindfulness Educational Package Based on Quranic Verses and Its Effectiveness on Regulation of Excitement and Tolerance of Disturbance of Women Suffering From Anxiety Attacks with Experience of Spontaneous Abortion. *The Women and Families Cultural-Educational*, 17(61), 123-154. (In persian). <https://civilica.com/doc/1574227>
- Razi, H., Shariati, F., mashaee, N., & Aghamohammadian, H. (2022). Quranic Cognitive Training Strategies to Promote "Self-Compassion". *Educational Doctrines in Quran and Hadith*, 7(2), 41-59. (In persian). <https://civilica.com/doc/1584229>
- Sadeghi, A., Goudarzi, M., & Karimisani, P. (2025). Design and validation of an online interventions protocol for post-divorce adjustment. *Journal of Psychological Science*. 23(143), 155-176. (In persian). doi: [10.52547/JPS.23.142.2571](https://doi.org/10.52547/JPS.23.142.2571)
- Salari Far, M. R., Yonesi, S. J., Sharifinia, M. H., & qarviRad, S. M. (2013). Principles and structure of "Islamic couple therapy". *Studies in Islam and Psychology*, 7(12), 37-68. (In persian). <https://sid.ir/paper/217632/fa>
- Sarmadi, Y., & Khodabakhshi-Koolae, A. (2023). Psychological and Social Consequences of Divorce Emphasis on Children Well-Being: A Systematic Review. *Preventive Counseling*, 4(2), 1-34. (In persian). [10.22098/jpc.2023.12578.1162](https://doi.org/10.22098/jpc.2023.12578.1162)
- Savabi, M., Safarian Tosi, M., & Khoei Nejad, G. (2020). The effectiveness of spiritual therapy based on forgiveness and hope for increasing marital satisfaction and reducing couples' conflicts of couples on the verge of divorce. *Journal of politician and social studies of women and family*, 8(1 (14)), 5-23. (In persian). <https://sid.ir/paper/363311/en>
- Shariyati, S., & Karimi, B., (2020). The Effect of Teaching Mindfulness Techniques on Happiness, Mental Well-being and Rumination of Single Girls. *Applied family therapy*, 1(1), 125-147. (In persian). <https://sid.ir/paper/394540/en>
- Shafiei, Z., & Jazayeri, R. A. S. (2017). The effectiveness of spirituality training based on Islamic teachings on the flourishing of married women. *The Women and Family Cultural Education*, 11(37), 77-92. (In persian). <https://sid.ir/paper/262290/en>
- Shahbazi, M., Koraei, A., & Kianijam, N. (2018). Marital standards and relationship attributions as predictors of women's marital adjustment and non-adjustment. *Family Psychology*, 4(2), 29-42. (In persian). <https://sid.ir/paper/250022/en>
- Shoghi, B., Robatmili, S., & Nasrollahi, B. (2022). Effectiveness of wisdom training on psychological capital and spiritual health in second period high school students in Tehran city. *Quarterly Educational Psychology*, 18(64),

- 199-221. (In persian). <https://sid.ir/paper/1139187/en>
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15, 15-28. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.298>
- ValiPour Shikhi, Z., & Mirdrikvand, F. (2019). Examination of the effectiveness of emotion regulation training on increasing marital adjustment in couples experiencing marital conflict. *Psychoneuro Nursing Journal*, 7(1), 75-81. (In persian). <https://sid.ir/paper/366800/fa>
- Wayment, H. A., Bauer, J. J., & Sylaska, K. (2015). The quiet ego scale: Measuring the compassionate self-identity. *Journal of Happiness Studies*, 16, 999-1033. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9546-z>
- Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (2017). The quiet ego: Concept, measurement, and well-being. *The happy mind: Cognitive contributions to well-being*, 77-94. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_5
- Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (2018). The quiet ego: Motives for self-other balance and growth in relation to well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19, 881-896. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9848-z>
- Yousefi, N. (2021). The effectiveness of life skills training on marital satisfaction and optimism in couples. *Family Psychology*, 3(1), 59-70. (In persian). <https://sid.ir/paper/250032/fa>