

## مدل دلزدگی زناشویی در ارتباط با الگوی ابعادی ارتباط با خدا، کنترل فکر و زبان

پلین رخشانی\*  
فاطمه شهابی‌زاده\*\*  
حمید علیزاده\*\*\*

### چکیده

این مطالعه با هدف بررسی مدل دلزدگی زناشویی در ارتباط با الگوی ابعادی ارتباط با خدا، کنترل فکر و زبان انجام شد. ۳۵۰ نفر از دانشجویان متأهل مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های آزاد و دولتی (۹۳-۱۳۹۲) به روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای انتخاب و همبستگی بین آنها بررسی شد. ابزار پژوهش شامل دلزدگی زناشویی پاییز (۱۹۹۶)، الگوی سه‌بعدی رابطه انسان با خدا، مظاهری و پسندیده (۱۳۹۰)، توانایی کنترل فکر آلگرایل و مارتینز (۲۰۰۵) و کنترل زبان محقق‌ساخته بود که روایی و پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از تحلیل عاملی و ضریب آلفای کرونباخ بررسی و از آزمون‌های مدل‌یابی معادلات ساختاری بهره گرفته شد. یکی از یافته‌ها این بود که الگوی ابعادی ارتباط با خدا، تنها به‌طور غیرمستقیم، از راه کاهش هر یک از «کنترل زبان» و «کنترل فکر»، پیش‌بینی‌کننده افزایش «دلزدگی زناشویی» است و نیز نشان داد که مسیر مثلث «ایمان خدامحورانه» تنها از راه «افزایش کنترل زبان» و «کنترل فکر» می‌تواند در جهت پیش‌بینی کاهش دلزدگی زناشویی مؤثر واقع شود.

**واژه‌های کلیدی:** دلزدگی زناشویی، کنترل فکر، کنترل زبان، الگوی ابعادی ارتباط با خدا

---

\* کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند  
\*\* استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند (نویسنده مسئول)  
\*\*\* دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی  
تاریخ دریافت: ۹۴/۶/۱۲ تاریخ تأیید: ۹۴/۱۲/۵  
Email: f\_shahabizadeh@yahoo.com

## مقدمه

ازدواج نهادی الهی و از مهم‌ترین تصمیم‌گیری‌ها در زندگی هر فرد است و محبوب‌ترین بنای گسترده هستی در پیشگاه خالق زوج‌آفرین است که هدف غایی آن، رسیدن به آرامش روان، اعتلای وجود و نیل به رستگاری است. بسیاری از همسران زندگی مشترک خود را با عشق آغاز می‌کنند. در این زمان، هرگز به این موضوع نمی‌اندیشند که روزی ممکن است شعله عشق آنان به خاموشی گراید و این درست زمانی است که دلزدگی زناشویی<sup>۱</sup> آغاز می‌شود (دولاهیت<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). دلزدگی از عشق روندی تدریجی دارد و به ندرت به طور ناگهانی بروز می‌کند، در واقع صمیمیت و عشق به تدریج رنگ می‌بازد و به همراه آن خستگی عمومی عارض می‌شود که در شدیدترین نوع آن دلزدگی با فروپاشی رابطه است (بختیارپور و عامری، ۱۳۸۸). دلزدگی زناشویی در نتیجه عوامل بسیاری مانند نبود ارزش‌های مذهبی بین زوجین ایجاد می‌شود (گودمن<sup>۳</sup> و دولاهیت، ۲۰۰۶؛ دولاهیت و لامبرت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). بر این اساس، احتمالاً باورها و اعمال مذهبی منبعی هستند که زوجین برای غلبه کردن و حل مشاجراتشان از آنها استفاده می‌کنند. اتکا به یک منبع معنوی برای کمک در حل تعارضات به زوجین کمک می‌کند تا به یکدیگر نزدیک‌تر شوند و ازدواج‌شان را مقدس کنند. درگیری مذهبی به زوجین کمک می‌کند تا خشم خود را بهتر مهار کنند و تفاوت‌هایشان را با آرامش حل کنند (رضاپورمیرصالح و همکاران، ۱۳۹۲). هوک<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۰) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که معنویات می‌تواند رضایت زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد و از تعارضات زناشویی جلوگیری کند.

یکی از مؤلفه‌های مهم معنویت و مذهب، ارتباط با خدا است. در ایمان به خدا، نیروی خارق‌العاده‌ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد و به او در تحمل سختی‌های زندگی کمک می‌کند (خاکساری و خسروی، ۱۳۹۱). در این زمینه،

- 
1. Couple Burnout
  2. Dollahite
  3. Goodman
  4. Lambert
  5. Hook

فینچام<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۱) و کپتری<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) نشان دادند که مذهب و معنویت نقش مهمی در افزایش رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی و کارکرد بهینه زناشویی دارد؛ همچنین، معنویت عامل مهمی در پیشگیری، حل تعارض، مدیریت استرس و خشم زوجین و عملکرد مؤثر خانواده و کاهش دلزدگی زناشویی است (رهودز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). هرچند در پژوهش‌های یادشده به بررسی مذهب و معنویت بر کیفیت زناشویی پرداخته شده، اما به ارتباط با خدا با دلزدگی زناشویی توجهی نشده است و اینکه آیا ارتباط با خدا (ترس، نیاز و محبت به خدا) موجب کاهش دلزدگی زناشویی می‌شود؟ به هر حال، انتظار می‌رود در تدوین مدل دلزدگی زناشویی، ارتباط با خدا به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم مذهب و معنویت همانند فعالیت‌های و تجربه‌های مذهبی در جهت پیش‌بینی دلزدگی زناشویی نقش داشته باشد. به هر حال، این سؤال پیش می‌آید که آیا تأثیر ارتباط با خدا مستقیم است؟ و ارتباط با خدا در چه مکانیسم و فرایندی کاهش دلزدگی زناشویی را موجب می‌شود؟

ارتباط با خدا بر جریان‌های شناختی فرد تأثیر می‌گذارد و فرایندی است که بدین وسیله افراد می‌توانند پیامدهای آینده را موفقیت‌آمیز در نظر بگیرند؛ یعنی ایمان و اعتقاد به خدا و اینکه هر کاری با توکل به او به خوبی شروع می‌شود و خدا تمام امور را کنترل می‌کند، باعث حس خوش‌بینی و اطمینان در مورد عملکردهای آینده فرد می‌شود (خراشادی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۰). انسان با ایمان، نگاهی زیبا نسبت به زندگی پیدا می‌کند و حتی مشکلات و ناکامی‌ها را به منزله امتحان الهی و راهی به سوی تکامل تلقی می‌کند. انسان مؤمن ناکامی‌ها را الطاف خفیه الهی می‌پندارد و همیشه به لطف خداوند امیدوار است؛ بنابراین، مهم‌ترین اثر ایمان و محبت به خداوند ایجاد تفکر مثبت در فرد است (توانایی و سلیم‌زاده، ۱۳۸۹). براساس نظریه شناختی-هیجانی مذهبی، مذهب فرصت‌هایی را در اختیار افراد برای کشف هدف یا معنا در زندگی‌شان قرار می‌دهد که می‌تواند موجب احساس امیدواری، هدفمندی و آرامش در افراد شود (خاکشور و همکاران، ۱۳۹۰). در این زمینه دینر<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۲) بیان داشتند که

---

1. Fincham  
2. Captari  
3. Rhoades  
4. Diener

مذهب به عنوان یک میانجی بر فرآیند فکری و ارزیابی رویدادهای روزمره زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. بدین ترتیب، حتی بسیاری از رویدادهای به ظاهر منفی، مثبت و معنادار ارزیابی می‌شوند و فرد از آنها احساس مثبتی خواهد داشت؛ بنابراین، به نظر می‌رسد ارتباط با خدا از راه سازمان‌های شناختی و کلامی از جمله کنترل فکر و زبان<sup>۱</sup> می‌تواند زندگی زوجین را تحت تأثیر قرار دهد.

در این زمینه، مارتیگنانی<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) در مطالعه خود نشان داد که نگرش‌ها و باورهای زوجین نقش مهمی در دلزدگی زناشویی آنها دارد و گفتگوها و تعاملات بین زوجین، به‌ویژه خودگویی‌های آنها در مورد موضوعات مختلف زناشویی موقعیتی است که زمینه را برای تعارضات زناشویی فراهم می‌آورد، این خودگویی‌های منفی ممکن است ناشی از ضعف ارتباط با خدا باشد که مهارت شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و منجر به تحریف شناختی می‌شود. افراد دارای خطای شناختی به دلیل مبالغه در بخشی از افکار نمی‌توانند جوانب مثبت زندگی را ببینند و با قاعده‌سازی چند حادثه منفی تفکر خود را تحریف می‌کنند (شعبی، ۱۳۹۲). در مقابل، اگر فرد دارای تفکر مثبت و خوش‌بین به زندگی باشد، موجب رشد و ارتقای او خواهد شد که می‌تواند باعث موفقیت و رضایت انسان در زندگی شود. بنابراین، در تدوین الگوی مفهومی، نقش غیرمستقیم الگوی ابعادی ارتباط با خدا از راه کنترل فکر بر دلزدگی زناشویی بحث می‌شود.

در مجموع افکار، باورها و خودگویی‌ها می‌توانند رضایت زوجین را تحت تأثیر قرار دهد؛ همچنین، به نظر می‌رسد، زبان پنهان (از جمله خودگویی‌ها) که خود نوعی تفکر است و به صورت کلام نمود می‌کند، می‌تواند در صورت کنترل شدن در این زمینه مؤثر باشد. در همین راستا، ثناگویی (۱۳۹۲) در مطالعه خود نشان داد که اختلافات و تعارضات زناشویی زوجین ناشی از به کارگیری متفاوت نحوه کلمات و گفتگوهای میان زنان و مردان است. اهمیت زبان به گونه‌ای است که رسول خدا(ص) در حدیثی می‌فرماید که تمام زیبایی انسان در زبان است (مجلسی، ۱۴۰۴). بی‌شک زبان دریچه روح آدمی است، یعنی از لابه‌لای کلمات هر کس به خوبی می‌توان به اعماق درون او پی برد و به عکس سخنان و کلمات هر کس در روح و جان او اثر می‌گذارد و به

1. Thought Control & language

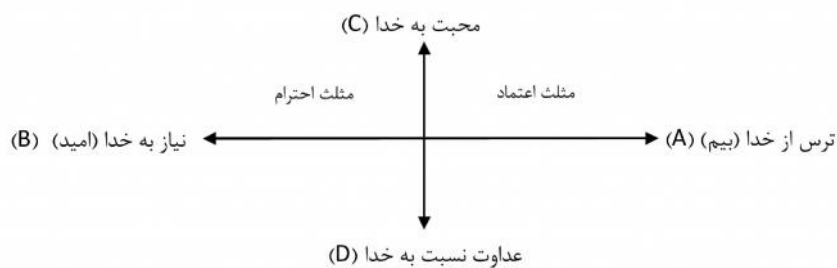
2. Martignani

تدریج آن را به رنگ خود درمی آورد و به این ترتیب این دو در یکدیگر تأثیر متقابل دارند (آقاگل زاده، ۱۳۸۲).

افزون بر این، الیشی (۱۳۷۶) در کتاب خود بیان داشت که زیادی سکوت و کنترل زبان از راه‌های مهم برای پاکیزه کردن، مهار و هدایت فکر است. همچنین، زبان عامل تجلی توانایی‌های شناختی و عاطفی برای پرداختن به جهان اطراف، به دیگران و به خود است. ویگوتسکی دو نقش برای زبان قائل است؛ یکی نقش بیرونی برای ایجاد ارتباط با محیط اطراف و دیگری نقش درونی برای کنترل افکار. به بیان دیگر، زبان ابزار جدیدی را به سازمان درونی فرد می‌افزاید و موجب رشد کنش و تفکر می‌شود (هیکنم<sup>۱</sup>، ۱۹۸۶). از این رو، کنترل زبان می‌تواند منجر به مهار و کنترل فکر گردد که در الگوی حاضر بررسی می‌شود.

بر این اساس، ارتباط با خدا یکی از عوامل مؤثر بر ایجاد تفکر مثبت و کنترل زبان در افراد است و در سایه ایمان به خداست که مثبت‌اندیشی محقق می‌شود؛ به طوری که در دین اسلام این گونه به پدیده فکر بها داده شده است که یک ساعت درست و زیبا اندیشیدن برابر با هفتاد سال عبادت است (آقاگل زاده، ۱۳۸۲). در این راستا، حسن‌پور و همکاران (۱۳۹۱) در مطالعه خود نشان دادند که ارتباط با خدا در قالب رفتارهای مذهبی در پرداختن به نکات معنادار زندگی ارزش مثبتی دارند، رفتارهایی مانند عبادت و توکل به خداوند می‌توانند با ایجاد امید و تشویق افراد به نگرش و تفکر مثبت به موقعیت‌های فشارزای روانی باعث آرامش درونی آنان شود. از سوی دیگر، نتایج مطالعه معلمی و همکاران (۱۳۸۹) نشان‌دهنده آن است که بین افکار ناکارآمد و هوش معنوی همبستگی منفی وجود دارد. به این معنا که افرادی با هوش معنوی بالاتر افکار ناکارآمد کمتری دارند. با توجه به نتایج مطالعه معلمی و همکاران (۱۳۸۹)، اگرچه هوش معنوی و الگوی ابعادی ارتباط با خدا از هم جدا هستند، ولی باهم تعامل و همپوشی دارند؛ به طوری که یکی از مؤلفه‌های هوش معنوی، درک و ارتباط با سرچشمه هستی است که در مطالعه یادشده نقش هوش معنوی در افکار ناکارآمد مطرح شده است که می‌تواند جنبه همیشگی پیدا کند و اثربخشی آن را تحت تأثیر قرار دهد، پس احتمالاً ارتباط با خدا ارتقادهنده تفکر مثبت در افراد است که در الگوی

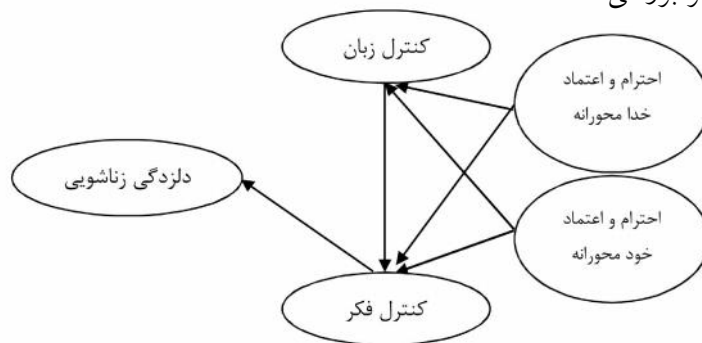
پیشنهادی مطالعه حاضر بررسی شده است. هرچند که در مطالعات یادشده در بالا تجارب معنوی براساس ابزارهای غربی سنجیده شده است، ولی در این مطالعه سازه الگوی ابعادی ارتباط با خدا براساس تفسیر قرآن و علوم دینی بررسی می‌شود که این الگو دارای سه بُعد اساسی «ترس از خدا»، «نیاز به خدا» و «محبت به خدا» می‌باشد که زیربنای این تقسیم‌بندی در درجه نخست، روایاتی است که درخصوص اشکال بندگی و طبق روایات وارده از معصومان مبنای آنها «ترس»، «نیاز» و «محبت» وارد شده است، می‌باشد. بررسی و تحلیل آموزه‌های دینی و اعتقادی ادیان توحیدی (و حتی غیرتوحیدی) و نیز تحلیل رفتارهای معتقدان به ادیان به خوبی نشان می‌دهد که یک یا ترکیبی از مؤلفه‌های سه‌گانه «ترس از خدا»، «نیاز به خدا» و «محبت به خدا»، محور و بنیاد اصلی رفتارهای دینی را تشکیل می‌دهند. بنابراین، می‌توان با استفاده از این سه مؤلفه، به ابداع الگویی به منظور فهم و تحلیل بهتر ماهیت سازه ایمان و ترسیم ساختار ایمان در سطح فردی اقدام کرد. برای ساختن این الگو، ابعاد سه‌گانه یاد شده، هر یک در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند: نیاز به خدا (امید) و ترس از خدا (بیم) هر کدام به عنوان یک مقیاس در محور افقی، از نقطه صفر فرضی مشترک به سمت معکوس یکدیگر کشیده می‌شوند. مقیاس محبت بر نقطه صفر فرضی مشترک این دو مقیاس عمود می‌شود، بدین ترتیب، دو زاویه قائمه در طرفین شکل می‌گیرد که نیاز به خدا، زاویه سمت چپ آن و ترس از خدا، زاویه سمت راست را تشکیل می‌دهند (نمودار ۱) (مظاهری و پسندیده، ۱۳۹۰).



نمودار ۱: ترکیب ابعاد سه‌گانه ارتباط با خدا (مظاهری و پسندیده، ۱۳۹۰)

نکته قابل توجه این است که حالت‌های افراطی در این ابعاد، حالت‌های مطلوب و پسندیده‌ای نیستند و می‌توانند کاملاً آسیب‌زا نیز باشند تا اندازه‌ای که اگر کنترل و مهار نشوند، حتی نقشی معکوس در رابطه انسان با خدا ایفا خواهند کرد. امام صادق (ع) در این باره می‌فرماید: «به گونه‌ای به خدا امید داشته باش که تو را بر نافرمانی‌اش گستاخ نکند و به گونه‌ای از او بترس که تو را از رحمتش ناامید نسازد». همان‌گونه که از این حدیث برداشت می‌شود، آسیب خوف، ناامیدی و آسیب امید، تجرّی است. در این الگو از ترکیب مؤلفه‌های «ترس از خدا» و «محبت به خدا» (زاویه سمت راست)، مؤلفه پیچیده‌ای به نام «احترام به خدا» و از ترکیب مؤلفه‌های «نیاز به خدا» و «محبت به خدا» (زاویه سمت چپ)، مؤلفه پیچیده‌ای به نام «اعتماد به خدا» به وجود می‌آید، بنابراین، احترام و اعتماد به خدا هر کدام در دو حیطه خدامحورانه و خودمحورانه (دنیایی و عقبایی) قرار می‌گیرد (مظاهری و پسندیده، ۱۳۹۰)؛ از این رو، با توجه به آنچه مطرح شد کیفیت و نوع ارتباط با خدا مشهود است که در پژوهش‌های مذکور از این بعد بررسی نشده است.

با توجه به نتایج مطالعات بالا، این پرسش مطرح می‌شود که آیا احترام و اعتماد خدامحورانه برخلاف خودمحورانه، کاهش‌دهنده افکار و خودگویی‌های منفی و کنترل‌کننده زبان است؟ به هر حال، گرچه در پژوهشی مدل دلزدگی زناشویی در رابطه با الگوی ابعادی ارتباط با خدا تاکنون بررسی نشده است، اما در مجموع به نظر می‌رسد رفتارها و تجارب مذهبی فرد در قالب ارتباط با خدا، رضایت زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و ارتقای آن را موجب می‌شود، پس این پرسش مطرح می‌شود که آیا الگوی ابعادی ارتباط با خدا، فکر و زبان را مهار می‌کند و در نتیجه کاهش دلزدگی زناشویی را موجب می‌شود؟ با توجه به آنچه مطرح شد، برازش الگوی مفهومی زیر در مطالعه حاضر بررسی شده است.



شکل ۱. مدل مفهومی دلزدگی زناشویی در ارتباط با الگوی ابعادی ارتباط با خدا، کنترل زبان و فکر

## روش تحقیق

روش تحقیق پژوهش حاضر، از نوع همبستگی است و برای تحلیل داده‌ها از الگوی یابی معادلات ساختاری (نرم‌افزار لیزرل) استفاده شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان متأهل دانشگاه‌های دولتی و آزاد شهر بیرجند در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ (شامل حدود ۱۱۱۰ نفر در دانشگاه دولتی و ۲۷۶۰ نفر در دانشگاه آزاد) بود که حجم نمونه با استفاده از جدول گرجسی و مورگان (۱۹۷۰) و با توجه به حجم جامعه (۳۸۷۰ نفر) ۳۵۰ نفر برآورد شد. برای تعیین حجم نمونه دانشجویان متأهل دو دانشگاه از روش نمونه‌گیری سهمیه‌ای و برای انتخاب دانشجویان در هر دانشگاه از نمونه‌گیری چند مرحله‌ای استفاده شد. به این صورت که پس از کسب مجوز از دفتر نهاد مقام معظم رهبری و مسئولان فرهنگی دانشگاه، فهرست دانشجویان متأهل هر دانشگاه به تفکیک مقطع تحصیلی تهیه شد که با توجه به تعداد دانشجویان متأهل هر دانشگاه و براساس حجم نمونه، سهمیه دانشگاه دولتی ۱۰۰ نفر و دانشگاه آزاد ۲۵۰ نفر تعیین شد. برای انتخاب دانشجویان از هر دانشگاه سه دانشکده و از هر دانشکده چهار کلاس به طور تصادفی انتخاب و تمام دانشجویان متأهل کلاس‌های منتخب بررسی شدند.

## ابزار پژوهش

**دلزدگی زناشویی:** مقیاس دلزدگی زناشویی توسط پاییز در سال ۱۹۹۶ تهیه شد. این پرسشنامه یک ابزار خودسنجی است که برای اندازه‌گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوجین طراحی شده است و دارای ۲۱ عبارت و سه خرده‌مقیاس اصلی خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی است. نمره‌گذاری این پرسشنامه براساس طیف هفت درجه‌ای لیکرت از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۷) تنظیم شده است. برخی از پرسش‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. ارزیابی ضریب پایایی پرسشنامه دلزدگی زناشویی نشان داد که دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه بین ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ می‌باشد و از روایی خوبی برخوردار است (پاییز و نانز، ۲۰۰۳). در مطالعه عبادت‌پور و همکاران (۱۳۹۲) پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد.



**الگوی ارتباط انسان با خدا<sup>۱</sup>:** این پرسشنامه براساس الگوی سه بعدی رابطه انسان با خدا یا مثلث ایمان توسط مظاهری و پسندیده (۱۳۹۰) تهیه شده است. این مقیاس دارای ۶۷ ماده و شش مقیاس می‌باشد. خرده‌مقیاس‌های این آزمون عبارتند از: بیم (ترس از خدا) (۱۵ ماده)، امید (نیاز به خدا) (۱۵ ماده)، محبت به خدا (۱۶ ماده)، عداوت نسبت به خدا (۷ ماده)، یأس (۷ ماده) و تجرّی (۷ ماده). هر یک از مقیاس‌های بیم، امید و محبت دارای سه خرده‌مقیاس خودمحور دنیایی، ترس خودمحور عقبایی و خدامحور است. نمره‌گذاری این مقیاس براساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تنظیم شده است. مظاهری و پسندیده (۱۳۹۰) برای بررسی روایی محتوایی، پرسشنامه را برای تعدادی از کارشناسان مباحث اسلامی (استادان حوزه علمیه قم) و متخصصان روان‌شناسی ارسال کردند که روایی آن تأیید شد. در مطالعه حاضر، برای محاسبه روایی از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخشی ابلیمین استفاده شد که ساختار ساده دو عاملی به دست آمد که عشق خدامحورانه ۵۰/۲۷ درصد و عشق خودمحورانه ۲۳/۹۹ درصد (در مجموع ۷۴/۲۷ درصد) از کل واریانس رابطه انسان با خدا را تبیین می‌کنند. در پژوهش حاضر، مؤلفه‌های مثلث اعتماد و توکل (احترام خدامحورانه)، مثلث احترام (خدامحورانه)، مثلث اعتماد به خدا (احترام خودمحورانه عقبایی)، مثلث احترام به خدا (احترام خودمحورانه عقبایی)، مثلث احترام به خدا (احترام خودمحورانه دنیایی)، مثلث اعتماد به خدا (احترام خودمحورانه دنیایی) بار بالایی داشتند. بالاترین بار ۰/۹۳ مربوط به مؤلفه مثلث اعتماد و توکل (احترام خدامحورانه) در عشق خدامحورانه و کمترین بار هم ۰/۷۷ مربوط به مؤلفه مثلث اعتماد به خدا (احترام خودمحورانه دنیایی) در عشق خودمحورانه است. همچنین، پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای تمام خرده‌مقیاس‌ها بیش از ۰/۷۵ به دست آمد.

**توانایی کنترل فکر:** پرسشنامه توانایی کنترل فکر<sup>۲</sup> (TCAQ) توسط آلگرابل و مارتینز<sup>۳</sup> (۲۰۰۵؛ به نقل رزاق، ۱۳۹۲) تهیه شده است و دارای ۲۵ پرسش می‌باشد. نمره گذاری این مقیاس براساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت از به شدت مخالف تا به شدت موافق تنظیم شده است و به گزینه به شدت مخالف نمره یک و به شدت موافق نمره

1. Human relation with god
2. Thought Control Ability Question
3. Algarabel & Martinez

پنج تعلق می‌گیرد. از مجموع نمرات ۲۵ پرسش، نمره توانایی کنترل فکر به دست می‌آید. ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ در سنجش اولیه برابر ۰/۹۲ و ضریب بازآزمایی که به فاصله هشت هفته سنجش شد، برابر ۰/۸۸ به دست آمد (براتی و عریضی، ۱۳۹۴). در مطالعه حاضر برای محاسبه روایی از روش تحلیل عاملی استفاده شد که ساختار ساده تک‌عاملی به دست آمد که عامل توانایی کنترل فکر ۴۰/۹۹ از کل واریانس کنترل فکر را تبیین می‌کند. همچنین، پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای متغیر توانایی کنترل فکر ۰/۸۲ به دست آمد.

**توانایی کنترل زبان:** این پرسشنامه محقق‌ساخته شامل ۲۴ پرسش است که براساس متون دینی نهج‌البلاغه و احادیث، روایات و نیز با راهنمایی اساتید و مشاوران مذهبی تدوین شده است. در این مقیاس به جنبه شناختی کنترل زبان اشاره دارد که در ارتباط با تفکر قبل از سخن گفتن است و موارد زیر را دربرمی‌گیرد: اندیشیدن در عاقبت و پیامد گفته‌ها قبل از سخن گفتن، توجه به مفید و حکمت‌آموز بودن سخن، درستی و صدق گفته‌ها، بار اخروی داشتن سخن و رعایت احترام در روابط بین‌فردی و ارزیابی سود و ضرر آنچه به زبان آورده می‌شود و همچنین، تفکر نسبت به محتوا و مضامین سخن و نسبت به اینکه سخنان آیا می‌تواند منجر به افزایش آگاهی و دانش دیگران شود و توجه به عدم اتلاف وقت دیگران و توجه به ارزش محتوایی سخن در جهت تبدیل تاریکی جهل به روشنایی دانایی است. بعد دیگر جنبه رفتاری دارد و شامل رعایت ادب و زیبایی در کلام، کوشش در بیان موضوعات مهم و با معنا، رعایت نرم‌گویی در گفتار و رعایت حدود الهی و شرعی در گفتار و بازداری از بدگویی، مراقبت در گفتار جهت عدم فاش نمودن راز دیگران و حفظ کنترل در زبان است. در مجموع گویه‌ها در دو بعد فعال‌سازی گفتار در جهت گفتاری نیکو و مؤثر و بازداری رفتار در جهت بازداری از لغو و سخنان بیهوده و نامناسب و یا گناه است. نمره‌گذاری آن براساس طیف شش درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم=۱ تا کاملاً مخالفم=۶ است. این مقیاس در فاصله دو هفته‌ای بین بیست دانشجو توزیع شد و نتایج بازآزمون مقیاس برای هر دو خرده‌مقیاس ۰/۶۶ و ۰/۷۶ به دست آمد. آلفای کرونباخ آن در مطالعه مقدماتی دوم روی ۷۵ دانشجو ۰/۷۸ به دست آمد. برای محاسبه روایی، در مطالعه مقدماتی دوم روی دویست نفر اجرا شد و از روش تحلیل عاملی استفاده شده است. با

توجه به اینکه شاخص کفایت نمونه برداری  $0/82$  به دست آمد و آزمون بارتلت نیز معنادار شد، از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخشی ابلیمین استفاده شد. نتایج ساختار ساده دو عاملی کنترل فعال‌سازی و بازداری زبان را نشان داد که به ترتیب  $50/07$  و  $15/74\%$  (در مجموع  $65/82\%$ ) از کل واریانس را تبیین می‌کرد (شهابی‌زاده، انتشار نیافته). در مطالعه حاضر (زوج‌های دانشگاه) برای محاسبه روایی از روش تحلیل عاملی استفاده شد که ساختار ساده دو عاملی به دست آمد که عامل کنترل زبان در جهت بازداری  $55/51$  درصد و عامل کنترل زبان در جهت فعال‌سازی  $6/84$  درصد (در مجموع  $62/35$  درصد) از کل واریانس کنترل زبان را تبیین می‌کنند. پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های کنترل زبان در جهت بازداری و فعال‌سازی زبان در بیش از  $0/78$  به دست آمد.

### یافته‌ها

میانگین سنی افراد مورد مطالعه،  $27/44 \pm 6/05$  سال، حداقل سن افراد ۱۸ سال و حداکثر ۴۸ سال بود. همچنین، میانگین مدت زمان ازدواج  $3/85 \pm 3/85$  سال، حداقل مدت ازدواج در افراد ۶ ماه و حداکثر ۱۸ سال بود.

برای تبیین مدل دلزدگی زناشویی بر پایه الگویابی، مفروضه‌های معادلات ساختاری در الگوی مورد مطالعه بررسی شد؛ الف) اندازه‌گیری متغیرها در سطح فاصله‌ای: طبق گفته هومن (۱۳۸۴) اگر تعداد طبقه‌های رتبه‌ای پنج یا بیشتر باشد، احتمالاً می‌توان با آنها (البته با کمی خطا) مانند داده‌های فاصله‌ای رفتار کرد. ب) یکسانی پراکندگی متغیرهای درون‌زا: به گونه کلی یکسان نبودن پراکندگی رگرسیون‌های چندمتغیری الگوهای لیزرل را ناروا نمی‌سازد، بلکه آنها را ضعیف می‌کند (پدهازر<sup>۱</sup>، ۱۹۸۲؛ به نقل از هومن، ۱۳۸۴)، زیرا روش‌های رگرسیون‌های چندمتغیری از جمله بیشینه احتمال، نسبت به تخطی از نرمال بودن توزیع جمله‌های خطا مقاوم است (هومن، ۱۳۸۴). از سوی دیگر، با توجه به اینکه حجم نمونه مطالعه حاضر بزرگ است، می‌توان به برقراری این مفروضه اطمینان کرد. پ) فقدان هم‌خطی چندگانه متغیرهای برون‌زا: بنا بر نظر بسیاری از صاحب‌نظران (از جمله آشر<sup>۲</sup>، ۱۹۸۳؛ به نقل از هومن، ۱۳۸۴)

1. Pedhazur

2. Asher

همبستگی‌های بالاتر از ۰/۸ بین متغیرهای برون‌زا نشان‌دهنده هم‌خطی بودن چندگانه است. نتایج حاصل از ضرایب همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه در جدول ۱ بیانگر تأیید مفروضه گفته شده است.

جدول ۱: ماتریس همبستگی بین مؤلفه‌های

دلزدگی زناشویی، ارتباط با خدا، توانایی کنترل فکر، توانایی کنترل زبان

۱- دلزدگی عاطفی	۱												
۲- دلزدگی جسمانی	۰/۸۳**	۲											
۳- دلزدگی روانی	۰/۵۷**	۰/۵۶**	۳										
۴- توانایی کنترل فکر	۰/۲۳**	-۰/۳۴**	-۰/۲۶**	۴									
۵- کنترل زبان در جهت یازداری	۰/۲۵**	-۰/۱۸**	-۰/۴۲**	۰/۶۵**	۵								
۶- کنترل زبان در جهت فعالسازی	۰/۱۵*	-۰/۰۹	-۰/۳۱**	-۰/۵۲**	-۰/۸۳**	۶							
۷- محبت خودمحوره عقابایی از خدا	۰/۰۵	-۰/۰۵	-۰/۲۴**	-۰/۲۴**	۰/۴۹**	۰/۴۹**	۷						
۸- مثلث احترام (خدامحوره)	-۰/۰۲	-۰/۱۸**	-۰/۱۴*	-۰/۰۷	۰/۲۶**	۰/۳۳**	۰/۵۲**	۸					
۹- مثلث احترام به خدا (احترام خودمحوره دنیایی)	۰/۲۱**	۰/۲۶**	۰/۳۱**	-۰/۲۲**	-۰/۱۸**	-۰/۱۹**	۰/۱۰	-۰/۰۹	۹				
۱۰- مثلث احترام به خود (احترام خودمحوره عقابایی)	۰/۱۱*	۰/۱۰	۰/۰۹	-۰/۰۷	-۰/۰۵	۰/۱۲*	۰/۵۸**	۰/۳۹**	۰/۴۴**	۱۰			
۱۱- مثلث اعتماد و توکل (احترام خودمحوره)	-۰/۱۱	-۰/۲۳*	-۰/۲۸**	۰/۲۳**	۰/۴۹**	۰/۵۳**	۰/۶۳**	-۰/۱۸**	-۰/۰۳	۰/۳۱**	۱۱		
۱۲- مثلث اعتماد به خدا (احترام خودمحوره دنیایی)	۰/۱۱	-۰/۱۳*	-۰/۰۵	-۰/۱۸	-۰/۲۴**	-۰/۱۰	-۰/۱۸**	-۰/۲۶**	-۰/۳۷**	-۰/۵۰**	-۰/۱۱	۱۲	
۱۳- مثلث اعتماد به خدا (احترام خودمحوره عقابایی)	-۰/۰۸	-۰/۱۵**	-۰/۲۸**	-۰/۲۵**	۰/۴۱**	-۰/۴۱**	-۰/۸۳**	-۰/۵۹**	-۰/۱۴**	۰/۶۷**	-۰/۶۴**	-۰/۳۱**	۱۳

\*\*p<۰/۰۰۱ \*p<۰/۰۵

برای بررسی مدل دلزدگی زناشویی با توجه به نقش الگوی ابعادی ارتباط با خدا، کنترل زبان و فکر از الگویابی معادلات ساختاری استفاده شد، قابل ذکر است که میانگین هر خرده‌مقیاس به عنوان نشانگر در نظر گرفته شد و براساس نظر لی<sup>۱</sup> (۲۰۰۴؛ به نقل از هومن، ۱۳۸۴) تحلیل عاملی تأییدی با میانگین‌های حاصله به عنوان نشانگر برای هر متغیر مکنون محاسبه و برازش آن بررسی و در الگوی زیر وارد شد. افزون بر این، برآورد پارامترهای الگو نیز که از راه روش پیشینه احتمال به دست آمد، در شکل

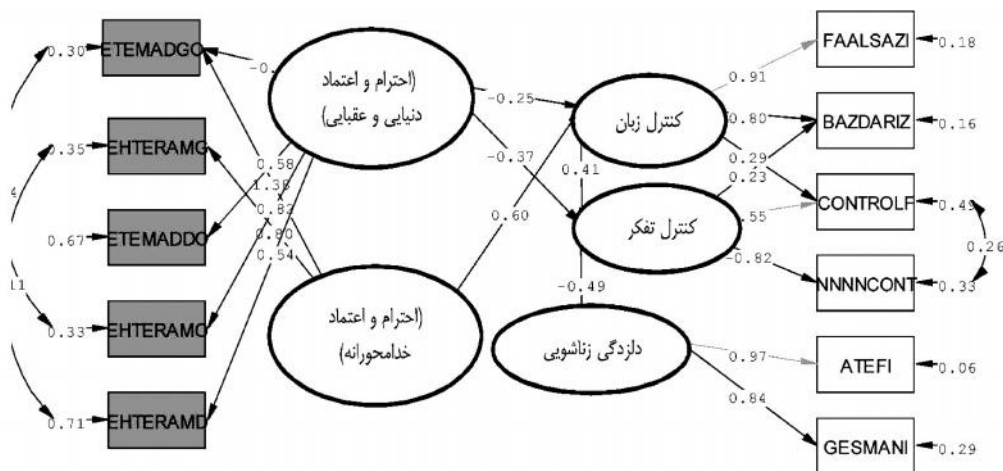
1. Lee

زیر نشان داده شده است. طبق پیشنهاد هوپر و همکاران (۲۰۰۸) در دستورالعمل مربوط به گزارش شاخص‌های مناسب برازندگی الگو، مجذور خی به همراه درجه آزادی، ریشه دوم واریانس خطای تقریب<sup>۱</sup> و شاخص برازندگی تطبیقی در نظر گرفته شد. همچنین، از آنجا که شاخص برازندگی نرمال بر خلاف شاخص برازندگی تطبیقی برای حجم نمونه جریحه نمی‌دهد (هیو<sup>۲</sup> و بنتلر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹؛ به نقل از هومن، ۱۳۸۴)، در بررسی الگوی حاضر مد نظر قرار گرفت. شاخص روایی متقاطع<sup>۴</sup> نیز با ایجاد ترتیب نسبی برای الگوهای مختلف، جهت مقایسه الگو با الگوهای رقیب دیگر در نظر گرفته شد که پایین‌ترین مقدار آن، بیانگر برازندگی بیشتر الگو است (جورسکاگ<sup>۵</sup> و سوربوم<sup>۶</sup>، ۱۹۸۴؛ به نقل از هومن، ۱۳۸۴). به هر حال، ریشه دوم واریانس خطای تقریب و شاخص روایی متقاطع مناسب هستند، زیرا مستلزم مقایسه با الگو صفر نیستند و لازم نیست الگویی با استقلال کامل متغیرهای مکنون بیان شود (براون<sup>۷</sup> و کادک<sup>۸</sup>؛ به نقل از هومن، ۱۳۸۴).

برای برآورد دقیق‌تر پارامترها و نیز شاخص‌های برازندگی لیزرل مسیرهایی که ضرایب آنها معنادار نبود، مسیر ایمان خدامحورانه و کنترل فکر  $t=0/97$ ،  $p>0/05$ ؛ از الگو حذف و پارامترها دوباره برآورد شد. شاخص‌های برازش نشان داد که نسبت شاخص مجذور کای برابر با  $50/54$  به درجه آزادی ۲۹ کمتر از دو به دست آمد؛ بنابراین، الگو می‌تواند تقریب قابل قبولی از جامعه ارائه دهد و الگو با داده‌ها برازش دارد. به هر حال، شاخص ریشه دوم واریانس خطای تقریب که برای اندازه‌گیری متوسط باقیمانده‌ها (خطاها) به کار می‌رود، برابر با  $0/046$  به دست آمد و در فاصله اطمینان ( $0/024$  و  $0/067$ ) قرار گرفت (هیو و بنتلر، ۱۹۹۹؛ به نقل از هومن، ۱۳۸۴). همچنین، در این الگو شاخص برازندگی تطبیقی و شاخص برازندگی افزایشی برابر

- 
1. Root mean square error of approximation (RMSEA)
  2. Hu
  3. Bentler
  4. Expected cross – validation index
  5. Joreskog
  6. Sorbom
  7. Browne
  8. Cudeck

۰/۹۹ و شاخص برازندگی نرمال نیز ۰/۹۷ به دست آمد (بنتلر و بونت<sup>۱</sup>، ۱۹۸۰؛ هویل و پانتر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵؛ به نقل از هومن، ۱۳۸۴). بنابراین، می‌توان استنباط کرد که الگو با داده‌ها برازش خوبی دارد. شاخص روایی متقاطع نیز ۰/۳۶ در فاصله اطمینان (۰/۳۱ و ۰/۴۲) قرار گرفت که بیانگر عدم تقریب معقولی در جامعه است (جورسکاگ و سوربوم<sup>۳</sup>، ۱۹۸۴؛ به نقل از هومن، ۱۳۸۴).



شکل ۳: مدل برازش یافته دلزدگی زناشویی

در ارتباط با نقش الگوی ابعادی ارتباط با خدا و کنترل زبان و فکر

(سازه‌های مکنون در بیضی و متغیرهای مشاهده‌شده در مربع نشان داده می‌شود. همه ضرایب در سطح ۰/۰۵ معنادار است)

همان‌طور که شکل بالا نشان می‌دهد، مسیر مثلث ایمان خدایمحرانه (احترام و اعتماد به خدا) تنها به طور غیرمستقیم از راه افزایش کنترل زبان  $\beta=0/60$ ،  $P<0/01$  و سپس افزایش کنترل فکر  $\beta=0/41$ ،  $P<0/01$  در جهت پیش‌بینی دلزدگی زناشویی  $\beta=-0/49$ ،  $P<0/01$  رابطه دارد (مسیر غیرمستقیم  $0/12$ )، اما مسیر مثلث ایمان خودمحرانه (احترام و اعتماد عقبایی و دنیایی به خدا) به طور غیرمستقیم از راه کنترل زبان (مسیر غیرمستقیم  $0/05$ ) و کنترل فکر (مسیر غیرمستقیم  $0/18$ ) به ترتیب  $\beta=-0/37$ ،

1. Bonet

2. Hoyle & Panter

3. Joreskog & Sorbom

$P < 0/01$  و  $\beta = -0/259$ ،  $P < 0/01$  افزایش دلزدگی زناشویی  $\beta = 0/53$ ،  $P < 0/01$  را نشان داد.

برای درک روشن تر نقش میانجی گری کنترل زبان و فکر، با نظر بارون و کنی<sup>۱</sup> (۱۹۸۶)؛ به نقل از توکار<sup>۲</sup> و همکاران، (۲۰۰۳)، الگوی جداگانه‌ای نقش مستقیم الگوی ابعادی ارتباط با خدا بر دلزدگی زناشویی بررسی شد و شاخص‌های برازش نشان داد که شاخص مجذور کای برابر با ۱۰/۱ با درجه آزادی ۵ در سطح ۰/۰۵ غیرمعنادار است ( $p > 0/07$ )، بنابراین الگو با داده‌ها برازش کامل دارد. به هر حال، شاخص ریشه دوم واریانس خطای تقریب برابر ۰/۰۵ به دست آمد و در فاصله اطمینان قرار گرفت (هیو و بتلر، ۱۹۹۹؛ به نقل از هومن، ۱۳۸۴). همچنین، در این الگو شاخص برازندگی تطبیقی و شاخص برازندگی افزایشی ۰/۹۹ به دست آمد. بنابراین، می‌توان استنباط کرد که الگو با داده‌ها برازش خوبی دارد. شاخص روایی متقاطع نیز ۰/۱۶ و کمتر از مقدار الگوی اشباع شده (۰/۱۶۱) بود و در فاصله اطمینان (۰/۱۵ و ۰/۲) قرار گرفت که بیانگر تقریب معقولی در جامعه است (جورسکاگ و سوربوم، ۱۹۸۴؛ به نقل از هومن، ۱۳۸۴). الگوی یادشده توانست ۱۵٪ دلزدگی زناشویی را تبیین کند. به هر حال، در این الگو مسیر الگوی ابعادی ارتباط با خدا (مثلث ایمان خدامحورانه و خودمحورانه) معنادار شد  $\beta = -0/24$  و  $\beta = 0/25$ ،  $P < 0/01$  که در الگوی اخیر با حضور کنترل زبان و فکر، مسیر ایمان خدامحورانه و خودمحورانه با دلزدگی زناشویی غیرمعنادار می‌شود، پس کنترل زبان و فکر میانجی‌گر روابط یادشده است، به هر حال، الگوی مفهومی حاضر توانست ۲۴٪ دلزدگی زناشویی را تبیین کند. آزمون  $Z$  سوبل یعنی آزمون اندازه نسبی مسیر غیرمستقیم در مقابل مستقیم الگوی ابعادی ارتباط با خدا (ایمان خدامحورانه و خودمحورانه) و دلزدگی زناشویی به ترتیب  $Z = 5/23$  و  $Z = -4/38$ ،  $P < 0/05$  معنادار شد که نشان‌دهنده میانجی‌گری کامل کنترل زبان و فکر است.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که ایمان خدامحورانه (احترام و اعتماد به خدا) تنها به طور غیرمستقیم از راه افزایش کنترل زبان و سپس افزایش کنترل فکر پیش‌بینی‌کننده

1. Baron & Kenny

2. Tokar

دلزدگی زناشویی است؛ همچنین، ایمان خودمحو‌رانه (احترام و اعتماد عقبایی و دنیایی به خدا)، به طور غیرمستقیم از راه کاهش کنترل زبان و کنترل فکر، افزایش دلزدگی زناشویی را موجب می‌شود.

اگرچه مطالعات بسیاری نشان دادند که مذهب و معنویت عامل مهمی در حل تعارض زوجین و عملکرد مؤثر خانواده است (مصلحی و احمدی، ۱۳۹۲؛ کپتری، ۲۰۱۰؛ فینچام و همکاران، ۲۰۱۱؛ هوک و همکاران، ۲۰۱۰، رهودز، ۲۰۱۱) و در ارتباط و ایمان به خدا نیروی خارق‌العاده‌ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی به او کمک می‌کند، اما هدف این پژوهش، بررسی نقش مؤلفه‌های شناختی در اثرگذاری ارتباط با خدا بر رضایت زناشویی است. از سوی دیگر، نتایج برخی از مطالعات نشان‌دهنده آن است که مهار فکر و زبان می‌تواند در کاهش مشکلات زناشویی مؤثر باشد. در این راستا، ثناگویی (۱۳۹۲) نشان داد که اختلافات و تعارضات زناشویی زوجین ناشی از به‌کارگیری متفاوت نحوه کلمات و گفتگوهای میان زنان و مردان است. اسکیلینگ و همکاران (۲۰۰۳) نیز در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که رفتار کلامی مثبت در همسران به رضایت زناشویی می‌انجامد. در این زمینه، مارتیگناتی (۲۰۱۱) نشان داد افکار ناخواسته و خودگویی‌های زوجین در مورد موضوعات مختلف زناشویی زمینه را برای تعارضات زناشویی فراهم می‌آورد. از این رو، نحوه مذاکره در حل تعارضات، رضایت زناشویی زوج‌های جوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد (دیو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸)، در همین راستا، بختیارپور و عامری (۱۳۸۹) و ادیب‌راد و ادیب‌راد (۱۳۸۴) در مطالعه خود نشان دادند که هر چقدر میزان باورها و افکار منفی و غیرمنطقی زوجین بیشتر باشد، دلزدگی زناشویی آنان نیز بیشتر است. اگرچه در این مطالعات به صورت مستقیم کنترل فکر بررسی نشده است، ولی باورها و افکار غیرمنطقی و خودگویی‌های منفی با دلزدگی زناشویی بررسی شده است و نتایج هم‌راستای مطالعه حاضر می‌باشد. براساس نظریه عقلانی-عاطفی رفتاری الیس (۱۹۶۲)؛ به نقل از بختیارپور و عامری، ۱۳۸۸) داشتن رشته‌ای از تفکرات و باورهای غیرمنطقی می‌تواند منجر به اختلال در روابط زناشویی شود و عاملی پرخطر برای خصومت و اختلافات زناشویی و دلزدگی باشد.

1. Dew



داشتن معنا و هدف در زندگی و امید به کمک خدا در شرایط مشکل‌زای زندگی از جمله منابعی هستند که افراد مذهبی با بهره‌گیری از آنها می‌توانند در رویارویی با حوادث فشارزای زندگی، آسیب کمتری را متحمل شوند (حبیب‌وند، ۱۳۸۷). از این‌رو، اهمیت نقش ارتباط با خدا بر مثبت‌اندیشی و کنترل افکار مشهود است. در این زمینه، دینر و همکاران (۲۰۰۲) بیان داشتند که مذهب به عنوان یک میانجی بر فرآیند فکری و ارزیابی رویدادهای روزمره زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. کرک پاتریک<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) نیز نشان داد که افراد مؤمن و کسانی که با خدا ارتباط و به او ایمان دارند؛ در واقع، تصور مثبتی از خدا دارند و با همسر خود مهربان هستند. بنابراین، تغییر شناختی و تفکر نتیجه ایمان به خداست. از سوی دیگر، الگوی برآزش‌یافته نشان داد که ایمان خدامحورانه تبیین‌کننده کنترل زبان است. ارتباط با خدا و عشق به خدا موجب می‌شود نگرش فرد به همه هستی و زندگی انسان، هدف‌دار و معنادار باشد و در رفتارها، با انسجام، وحدت رویه و آرامش عمل کند. باور به خدا، همه رفتارهای کلامی و غیرکلامی را به سوی کسب رضایت خداوند سوق می‌دهد، هرچه این حالت قوی‌تر باشد، تقوا (از جمله در حیطه کلامی) فرد بیشتر خواهد بود (پناهی، ۱۳۸۹). بنابراین، ایمان خدامحورانه افزون بر اینکه در کنترل افکار نقش دارد، در تقوای زبانی نیز می‌تواند مؤثر باشد. به هر حال، ایمان خدامحورانه می‌تواند به عنوان عاملی در کنترل رفتار باشد و بر اعضا و جوارح انسان مانند زبان نیز تأثیر بگذارد. خداوند در قرآن کریم به نعمت زبان اشاره فرموده است و می‌فرماید: «الرَّحْمَنُ عَلَّمَ الْقُرْآنَ خَلَقَ الْإِنْسَانَ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ» (رحمن، ۴-۱). پس هرگاه زبان رها و هرز باشد، بزرگ‌ترین بلا برای انسان خواهد شد و محصول آن جز فتنه، گناهان بزرگ و انحرافات ویرانگر و خانمان‌برانداز نخواهد بود. امام سجاد(ع) در بیان حقوق اعضا، در مورد حق زبان می‌فرماید: «و اما حق زبان آن است که او را از دشنام و زشت‌گویی برحذر داری و به نیک‌گفتاری عادت دهی و او را آمیخته با ادب به حرکت درآوری و افسار آن را جز در موارد منافع دین و دنیا نگهداری و از پرچانگی بازداری و از بیهوده‌گویی دور نمایی... زیبایی عقل و خرد به نیک‌زبانی و درست سخن گفتن بستگی دارد» (جوادی‌آملی، ۱۳۸۵). پس برای جلوگیری از گناهان زبان باید به کنترل آن پرداخت. ذکر زبانی خداوند و پرهیز از

---

1. Kirkpatrick

گناهان زبان، از سنخ رفتارهای معنوی است که در ارتباط مستقیم با او قرار دارد. خداوند از اهل ایمان می‌خواهد که همواره به ذکر و یاد او بپردازند: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را بسیار یاد کنید» (احزاب، ۴۱)، زیرا خدا نزدیک است و درخواست مورد اجابت از ناحیه حق تعالی است (کلینی، ۱۳۶۹)، بنابراین، احترام و اعتماد به خدا (مثلث ایمان خدامحورانه) باعث می‌شود که فرد از گناهان زبان پرهیز و زبان خود را کنترل کند که این کنترل زبان نیز پیامدهای مثبتی را برای فرد به دنبال دارد. در این زمینه، حضرت امیرالمومنین (ع) می‌فرماید: «سخن در اختیار تو بوده، مادامی که آن را بر زبان جاری نکرده‌ای، ولی هرگاه سخن گفتی تو در بند آن گرفتار می‌شوی؛ اکنون زیانت را همانند طلا و نقرهات حفظ کن؛ بسا سخنی که نعمتی را از انسان سلب می‌کند. پس هر چه نمی‌دانی از گفتن آن خودداری کن. خداوند بر اعضا و جوارحت چیزهایی واجب کرده که روز قیامت از آنها پرسش خواهد کرد، در آن روز کسی که زبانش بر او حکومت کند، خوار خواهد شد. هر کس بر حرف شد، خطایش هم زیادتر می‌شود و هر کس این چنین باشد، حیایش کم می‌شود و هر کس حیایش کم شد، دوری او از گناهان و امور شهناک کم خواهد شد، دلش می‌میرد و هر که دلش مُرد، وارد دوزخ می‌شود (مجلسی، ۱۴۰۴). بر این اساس، در صورتی که فرد بتواند زبان خود را مهار کرده و در گفتگو با همسر خود از کلمات و جملات مناسب استفاده کند، تعارض کمتری بین آنان ایجاد خواهد شد. پس اعتماد و احترام به خداوند به طور غیرمستقیم از راه کنترل زبان می‌تواند به کاهش دلزدگی زناشویی بینجامد.

افزون بر آنچه گفته شد، بحث دیگری مطرح است که چگونه تغییر شناختی و افکار منفی ناشی از ایمان به خدا حاصل می‌شود و فرد می‌تواند افکار منفی خود را در امور مختلف از جمله روابط زناشویی (دینر و همکاران، ۲۰۰۲) مدیریت کند که در این باره قرآن کریم در سوره طلاق می‌فرماید: «هر کس پرهیزکاری کند، خداوند راه خروجی برای رهایی وی از مشکلات قرار می‌دهد...» (طلاق، ۲ و ۳)، امام باقر (ع) نیز ایمان را عبادت می‌داند، در آیه یادشده خداوند حاصل ایمان را پرهیزگاری معرفی می‌کند؛ به بیان دیگر، بعد عملی ایمان باعث رهایی از مشکلاتی از جمله افکار منفی می‌شود که می‌توان از جمله آن، پرهیزگاری را در کلام و گفتار بیان کرد که موجب مهار افکار مزاحم می‌شود. به هر حال، زبان ابزار سازمان درونی فرد جهت رشد کنش و تفکر

می‌شود (هیگمن، ۱۹۸۶).

افزون بر این، در ارتباط با چگونگی رابطه بین کنترل شناختی زبان و فکر، ارسطو معتقد است که با فعالیت دائم به شیوه‌ای خاص، کیفیتی خاص حاصل می‌شود، پس در صورتی انسان پرهیزگار می‌شوید که رفتار پرهیزگارانۀ داشته باشید؛ بنابراین، به نظر می‌رسد، زمانی انسان موفق به کنترل افکار خود در رویارویی با افکار منفی می‌شود که قبلاً آموخته باشد که زبان و گفتار خود را به طور مکرر کنترل کند و این مطلب حاصل الگوی فعال‌سازی رفتاری، رویکرد درمانی است که مبنای آن فعال‌سازی رفتارها جهت تغییر ساختارهای شناختی است. پس این مسئله استنباط می‌شود که کنترل روزمره بر گفتار و زبان، توانایی فرد را در جهت کنترل افکار منفی آسان می‌کند. به بیان دیگر، اجرای عملی کنترل زبان در موقعیت‌های حتی غیربحرانی، عادی و روزمره، توان کنترل افکار را در رویارویی با موقعیت‌های بحرانی آسان می‌کند. در مجموع، بر مبنای دیدگاه فعال‌سازی رفتاری، فعال‌سازی رفتاری و هیجانی در بافتار موقعیتی، به ابزار نیرومندی در موقعیت‌های خاص تبدیل می‌شود (مارتل و هرمان، ۱۳۹۲). لازم به ذکر است که این الگو مؤید بخشی از الگوی شناختی رفتاری، یعنی مسیر برگشت از رفتار (اجتناب رفتاری) به سمت شناخت (پردازش شناختی و شناخت‌واره‌ها) است (رایت و همکاران، ۱۳۹۳). پس رفتار کنترل زبان به طور مکرر و در موقعیت‌های مختلف می‌تواند تسهیل‌کننده کنترل شناختی افکار منفی در رویارویی با موقعیت‌های خاص باشد. بنابراین، کنترل زبان می‌تواند منجر به مهار و کنترل فکر شود که در الگوی حاضر نیز این نتیجه به دست آمد. به بیان دیگر: «جَاهِدْ شَهْوَتَكَ وَ غَالِبْ غَضَبَكَ وَ خَالَفْ سَوْءَ عَادَتِكَ، تَزَكُّ نَفْسُكَ وَ يَكْمُلُ عَقْلُكَ وَ تَسْتَكْمِلُ ثَوَابَ رَبِّكَ؛ با هوا و هوس مبارزه کن، بر خشم مسلط شو و با عادت‌های بدت مخالفت کن، تا روح پاک و عقلت کامل شود و پاداش پروردگارت را به تمامی دریافت کنی» (تمیمی‌آمدی، ۱۳۸۳). با توجه به حدیث فوق، تزکیه و مخالفت با عادت‌ها از راه فعال‌سازی رفتار بر اثرگذاری بیشتر بر عقل و رویارویی با افکار و حوادث منفی صحنه می‌گذارد.

با توجه به نتایج الگوی حاضر و نتایج به دست آمده از مطالعات مختلف می‌توان بیان کرد که ارتباط با خدا از راه سازمان‌های شناختی، از جمله کنترل زبان و در نتیجه کنترل فکر می‌تواند زندگی زوجین را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به کاهش دلزدگی

زناشویی شود. باورها و افکار غیرمنطقی اساس بیولوژیکی قوی‌تر دارند و الیس معتقد است باورهای غیرمنطقی به مشکلات روانی بیشتری می‌انجامد؛ در حالی که باورهای منطقی نقش ویژه‌ای در موفقیت افراد در زندگی دارند. الیس بیان می‌دارد که رها شدن انسان‌های پرانگیزه از دست تحقیر خویشتن و خودخوارشماری ممکن است سطح تحمل ناکامی در روابط زناشویی آنها را بالا برد و در نهایت آنها را به سمت موفقیت و پیشرفت سوق دهد. بنابراین، هر چقدر فرد بتواند افکار ناکارآمد خود را کنترل و از خودگویی‌های مثبت و کارآمد استفاده کند، بهتر می‌تواند بر مشکلات پیروز شود و از بروز اختلافات رفتاری و زناشویی جلوگیری کند (بختیارپور و عامری، ۱۳۸۹). پس کنترل زبان و در نتیجه کنترل فکر می‌تواند زندگی زوجین را تحت تأثیر قرار دهد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود که در آموزش‌های قبل و بعد از ازدواج، ضمن شناسایی باورهای مذهبی افراد و نیز افکار ناکارآمد، دوره‌های آموزشی برای شناسایی و اصلاح این باورها در جهت آموزش بهداشت کلام طراحی شود و گام مؤثری در جهت کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش رضایتمندی زناشویی آنان برداشته شود.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر استفاده از ابزار خودگزارشی و مقطعی بودن مطالعه بود. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده این الگو در ارتباط با دلزدگی زناشویی زوجین متقاضی طلاق و نیز در رضایت و سازگاری زناشویی زوجین بررسی شود.

## منابع

- آفاگل زاده، فردوس (۱۳۸۲)، «نگاهی به تفکر و زبان»، *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، س ۵، ش ۱، ص ۸۵-۵۷.
- ادیب‌راد، نسترن و ادیب‌راد، مجتبی (۱۳۸۴)، «بررسی باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی و عقاید آن در زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک»، *فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ش ۱۳، ص ۱۸۰.
- اللیثی، علی بن محمد (۱۳۷۶)، *عیون الحکم و المواعظ*، قم: انتشارات دارالحدیث.
- بختیارپور، سعید و عامری، زینب (۱۳۸۸)، «رابطه بین وابستگی خاص نسبت به همسر و باورهای غیرمنطقی با دلزدگی زناشویی در دبیران متأهل اهواز»، *فصلنامه یافته‌های نو در روان‌شناسی*، س ۴، ش ۱۰، ص ۷۰-۵۳.
- براتی، هاجر و عریضی، حمیدرضا (۱۳۹۴)، «بررسی پایایی و اعتباریابی پرسشنامه توانایی کنترل فکر لوچیانو و همکاران»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، س ۱۶، ش ۱، ص ۴۱-۳۳.
- پناهی، علی‌احمد (۱۳۸۹)، «نقش التزام به آموزه‌های دینی در تربیت و استحکام خانواده»، *فصلنامه روان‌شناسی و دین*، س ۱، ش ۱، ص ۹۶-۷۷.
- توانایی، محمد حسین و سلیم‌زاده، الهه (۱۳۸۹)، «بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث»، *فصلنامه پژوهش‌نامه علوم و معارف قرآن کریم*، مجموعه علوم قرآن و حدیث، ش ۷، ص ۶۴-۳۹.
- ثناگویی، محمد (۱۳۹۲)، «رابطه الگوهای ارتباطی زنان و مردان با توجه به پایبندی مذهبی و رضامندی زناشویی در روابط زوجین»، *مجله روان‌شناسی و دین*، س ۴، ش ۱، ص ۱۰۹-۹۱.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۵)، *حق و تکلیف در اسلام*. قم: انتشارات اسراء.
- حسن‌پور، امین؛ سیف‌نراقی، مریم؛ قره‌خانی، احمد و جعفری، مسعود (۱۳۹۱)، «بررسی رابطه دل‌بستگی به خدا و سلامت روان در والدین کودکان استثنایی و عادی»

- شهر همدان»، *فصلنامه افراد استثنایی*، س ۲، ش ۶، ص ۱-۲۰.
- حبیب‌وند، علی‌مراد (۱۳۸۷)، «رابطه جهت‌گیری مذهبی و اختلالات روانی با پیشرفت تحصیلی»، *فصلنامه روان‌شناسی و دین*، ش ۳، ص ۷۹-۹۳.
- خاکساری، زهرا و خسروی، زهره (۱۳۹۱)، «خدا و تصور مثبت و منفی از او و رابطه آن با عزت نفس و سلامت روانی دانش‌آموزان»، *فصلنامه روان‌شناسی و دین*، س ۵، ش ۲۹، ص ۸۳-۹۸.
- خاکشور، فاطمه؛ غباری‌بناب، باقر و شهابی‌زاده، فاطمه (۱۳۹۲)، «نقش تصور از خدا و هویت مذهبی در معنای زندگی»، *فصلنامه روان‌شناسی و دین*، س ۶، ش ۲، ص ۴۳-۵۶.
- خراشادی‌زاده، سمیه؛ شهابی‌زاده، فاطمه و دستجردی، رضا (۱۳۹۰)، «بررسی نقش دلبستگی دوران کودکی، دلبستگی به خدا و سبک‌های اسنادی بر اضطراب اجتماعی دانشجویان شهر بیرجند»، *فصلنامه روان‌شناسی و دین*، س ۴، ش ۴، ص ۴۳-۵۹.
- شعیمی، فاطمه (۱۳۹۲)، *افکار منفی*، تهران: کتابخانه الکترونیکی امید ایران.
- رایت، بسکو، مونیکا و تیز، مایکل (۱۳۹۳)، *آموزش درمان شناختی رفتاری*، ترجمه حبیب‌الله قاسم‌زاده و حسن حمیدپور، تهران: انتشارات ارجمند.
- رزاق، حسین (۱۳۹۲)، سبک‌های فرزندپروری، مدل سلامت روان با میانجی‌گری توانایی کنترل فکر و هوش هیجانی دانش‌آموزان سال چهارم دبیرستان شهر بیرجند، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند.
- رضاپور میرصالح، یاسر؛ اسماعیلی، معصومه؛ فرحبخش، کیومرث و ذکایی، محمد سعید (۱۳۹۲)، «بررسی ابعاد هستی‌شناسی مذهبی در گفتگوهای درون شخصی زوجین مذهبی برخوردار از سازگاری زناشویی بالا»، *فصلنامه روان‌شناسی بالینی*، س ۳، ش ۱۰، ص ۱۹-۵۳.
- عبادت‌پور، بهناز؛ نوابی‌نژاد، شکوه؛ شفیق‌آبادی، عبدالله و فلسفی‌نژاد، محمدرضا (۱۳۹۲)، «نقش واسطه‌ای کارکردهای خانواده برای تاب‌آوری فردی و باورهای معنوی و دلزدگی زناشویی»، *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، س ۳، ش ۱۳، ص ۲۹-۴۵.

مارتل، دیمید جیان و هرمان، دون (۱۳۹۲)، *درمان افسردگی با فعال‌سازی رفتاری (راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی)*، ترجمه سامان نونهال و علی محمد موسوی، تهران: انتشارات ارجمند.

معلمی، صدیقه؛ رقیبی، مهوش و سالاری درگی، زهره (۱۳۸۹)، «مقایسه هوش معنوی و سلامت روان در افراد معتاد و غیر معتاد»، *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*، دوره ۱۸، ش ۳، ص ۲۳۵-۲۴۲.

مظاهری، محمدعلی و پسندیده، عباس (۱۳۹۰)، *مثالث ایمان، الگوی ابعادی رابطه انسان با خدا*، قم: انتشارات دارالحدیث.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴)، *بحارالانوار*، بیروت: مؤسسه الوفاء.

هومن، حیدرعلی (۱۳۸۴)، *مدل‌یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم‌افزار لیزرل*، تهران: انتشارات سمت.

- Captari, D. (2010), "investigating the correlation between burnout & spirituality among resident assistant at liberty university", *Social & behavioral sciences*.1-40.
- Dew, J. P. (2008), The relationship between debt change and marital satisfaction change in recently married couples, *Family Relations*, v.57, p. 60-71.
- Dollahite, D.C., Hawkins, A.J., & Parr, M.R. (2012). "Something More: The Meanings of Marriage for Religious Couples in America", *Marriage & Family Review*, 48(4), 339-362.
- Dollahite, D. C., & Lambert, N. M. (2007), "Forsaking all others: How religious involvement promotes marital fidelity in Christian, Jewish, and Muslim couples", *Review of Religious Research*, 48(3), 290-307.
- Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi, S. (2002), Subjective well-being. In R.C. Snyder, S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Fincham, F. D., Ajayi, C. Beach, S. R. H. (2011), Spirituality & marital satisfaction in African American couples. *Journal of psychology of religion & spirituality*. 3 (4) : 259-268.
- Goodman, M. A., & Dolahite, D. C. (2006), How religious couples perceive the influence of God in their marriage. *The Review of Religious Re* 155.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008), "Structural equation modeling: Guidelines for determining model fit", *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6 (1), 53-60.

- Hook J, Worthington E, Davis D, Jennings D, Gartner A.(2010), Empirically supported religious and spiritual therapies, *J Clin Psychol*; 66: 46-72.
- Hickmann, M. (1986), Psychological aspects of language: acquisition. In P. Fletcher & M. Garman (Eds), *Language acquisition* (pp/ 9- 29), Cambridge: Cambridge University Press.
- Kirkpatrick, L.A. (1999), Attachment and religious representations and behavior, In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 803-822), New York: Guilford
- Rhoades, C. J. (2011), Objective & perceived spiritual & religious compatibility as predictors of marital functioning. Ph. D dissertation, Loyola University Maryland. (2011). 1-131.
- Schilling, E. A., Baucom, D. H., Burnett, Ch. K., Sandin, A., Rogland, L. (2003), "Altering The Course Of Marriage: The Effect Of (PREP) Communication Skills Acquisition On Couples Risk Of Becoming Maritally Distressed", *Journal Of Family Psychology*, 17, 41-53.
- Tokar, D. M., Withrow, J. R., Hall, R. J., & Moradi, B. (2003), "Psychological Separation, Attachment Security, Vocational Self-Concept Crystallization, and Career Indecision: A Structural Equation Analysis", *Journal of Counseling Psychology*, Vol.50, No.1,77-102.