

تدوین شیوه‌نامه آموزشی-روانی سکوت سازنده مبتنی بر آموزه‌های اسلامی

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۹/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۲۷

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۳/۱۲/۱۰

چکیده

هدف این پژوهش بازتعریف سکوت به‌عنوان یک مهارت سازنده و تدوین شیوه‌نامه آموزشی-روانی مبتنی بر تلفیق آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی معاصر برای بهبود تعاملات زوجین بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و از نوع توسعه‌ای (تدوین) انجام شد و از روش مطالعه اسنادی نظام‌مند مبتنی بر الگوی هفت‌گامی ساندلوسکی و با روش استفاده گردید. جامعه پژوهش شامل منابع معتبر اسلامی و روان‌شناسی بود که پس از ارزیابی کیفیت، به‌صورت هدفمند انتخاب شدند. داده‌ها از طریق تحلیل مضمون در سه سطح کدگذاری باز، محوری و انتخابی استخراج شدند. در نهایت، شیوه‌نامه آموزشی بر اساس مضامین به دست آمده طراحی شد و روایی محتوایی آن با نظر هشت متخصص تأیید گردید ($CVR=0.93$). نتایج تحلیل مضمون منجر به شناسایی مضامین کلیدی سکوت سازنده شامل ارتقای سلامت روانی-معنوی، افزایش خودآگاهی، بهبود تنظیم هیجان، تقویت صبر و تاب‌آوری، تعمیق صمیمیت، مدیریت تعارض و ارتقای کیفیت ارتباط شد. بر این اساس، یک شیوه‌نامه ساختارمند هشت‌جلسه‌ای طراحی گردید که دارای چارچوبی منسجم و کاربردی برای مداخلات زوجی است. یافته‌ها نشان داد سکوت در چارچوب اسلامی یک فضیلت فعال، هدفمند و چندبعدی است که می‌تواند به‌عنوان یک مداخله آموزشی-روانی مؤثر در ارتقای کیفیت روابط زوجین و سلامت روان خانواده به کار رود.

کلیدواژه‌گان: سکوت سازنده، خانواده، روان‌شناسی اسلامی، تحلیل مضمون، مداخله آموزشی

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری

شیماء جعفری^۱، حسین داودی^{۲*}، حسن حیدری^۲

۱. دانشجوی دکتری گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه

آزاد اسلامی، خمین، ایران

۲. دانشیار گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی

خمین، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول:

Davudi30@iau.ir

شیوه استناددهی: جعفری، شیماء، داودی، حسین، و حیدری،

حسن. (۱۴۰۳). تدوین شیوه‌نامه آموزشی-روانی سکوت سازنده

مبتنی بر آموزه‌های اسلامی. *روانشناسی سلامت و اختلالات*

رفتاری، ۳(۴)، ۲۰-۱.



Development of an Educational–Psychological Protocol for Constructive Silence Based on Islamic Teachings

Submit Date: 2024-12-10

Revise Date: 2025-02-11

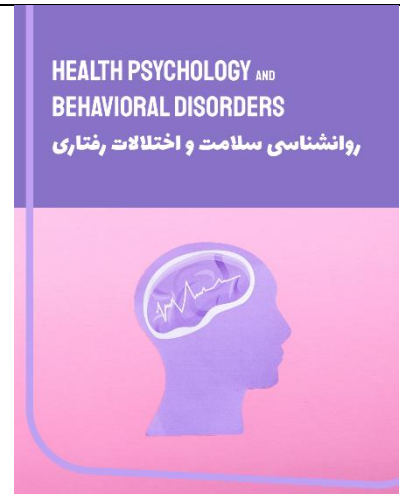
Accept Date: 2025-02-15

Final Publish Date: 2025-02-28

Abstract

The present study aimed to reconceptualize silence as a constructive skill and to develop an educational–psychological protocol integrating Islamic teachings with contemporary psychology to improve marital interactions. This qualitative developmental study employed a systematic documentary analysis based on the seven-step model of Sandelowski and Barroso. The study corpus consisted of selected Islamic and psychological sources identified through systematic search and quality appraisal. Data were analyzed using thematic analysis through open, axial, and selective coding. Based on the extracted themes, an educational protocol was developed and its content validity was confirmed by eight experts (CVR = 0.93). The analysis revealed core dimensions of constructive silence, including enhancement of psycho-spiritual well-being, increased self-awareness, improved emotional regulation, strengthened resilience and patience, deepened intimacy, effective conflict management, and improved communication quality. Accordingly, a structured eight-session protocol was designed as an applicable intervention framework for couples. The findings indicate that within the Islamic framework, silence is an active, purposeful, and multidimensional virtue that can serve as an effective educational–psychological intervention to enhance marital relationships and family mental health.

Keywords: *Constructive silence, family, Islamic psychology, thematic analysis, educational intervention*



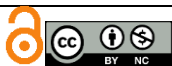
Shima Jafari¹, Hossein Davoodi^{2*}, Hassan Heydari²

1. Ph.D. Student, Department of counseling, Khomein branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.

2. Associate Professor, Department of counseling Khomein branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.

*Corresponding Author's Email: Davudi30@iau.ir

How to cite: Jafari, Sh., Davoodi, H., & Heydari, H. (2024). Development of an Educational–Psychological Protocol for Constructive Silence Based on Islamic Teachings. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(4), 1-20.



خانواده به‌عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، نقش محوری در تأمین سلامت روانی، عاطفی و معنوی افراد ایفا می‌کند و کیفیت تعاملات درون آن، تعیین‌کننده سطح رضایت از زندگی و پایداری روابط انسانی است. در چارچوب نظریه‌های معاصر، خانواده به‌مثابه یک سیستم پویا در نظر گرفته می‌شود که در آن الگوهای ارتباطی، تنظیم هیجان و شیوه‌های حل تعارض، بنیان‌های اصلی کارکرد سالم یا ناکارآمد آن را شکل می‌دهند (Walsh, 2016). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کیفیت روابط زناشویی به‌طور مستقیم با سلامت روانی و سازگاری اجتماعی افراد مرتبط است و ضعف در مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به افزایش تعارض، کاهش صمیمیت و حتی فروپاشی روابط منجر شود (Lamanna et al., 2021; Sanagouye Moharer et al., 2020). در دهه‌های اخیر، افزایش فشارهای روانی، تغییرات سبک زندگی و گسترش فناوری‌های ارتباطی، الگوهای ارتباطی زوجین را پیچیده‌تر ساخته و ضرورت بازنگری در مهارت‌های ارتباطی و تنظیم هیجان را بیش از پیش برجسته کرده است (Nobakht et al., 2021; Sepahrian et al., 2020).

در میان مؤلفه‌های ارتباطی، «سکوت» به‌عنوان پدیده‌ای چندبعدی و کمتر مورد توجه، جایگاهی ویژه دارد. سکوت در ادبیات روان‌شناسی غالباً به‌عنوان نشانه‌ای از اجتناب، کناره‌گیری یا سرکوب هیجانی تلقی شده است؛ به‌ویژه در پژوهش‌هایی که مفهوم «خودخاموش‌سازی» را با پیامدهای منفی مانند کاهش رضایت زناشویی و افزایش تعارض مرتبط دانسته‌اند (Carrillo, 2022). با این حال، این نگاه یک‌سویه، ظرفیت‌های مثبت و سازنده سکوت را نادیده می‌گیرد. در مقابل، برخی مطالعات جدید نشان داده‌اند که سکوت آگاهانه و هدفمند می‌تواند به‌عنوان ابزاری برای تنظیم هیجان، افزایش همدلی و بهبود کیفیت تعاملات بین‌فردی عمل کند (Pouyanfar & Sajjadi, 2020, 2022). این تمایز میان «سکوت منفعل» و «سکوت سازنده» از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا نوع اول می‌تواند آسیب‌زا باشد، در حالی که نوع دوم می‌تواند نقش تسهیل‌گر در ارتباط ایفا کند.

از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر، توجه به ظرفیت‌های درونی انسان برای رشد، تاب‌آوری و شکوفایی، اهمیت ویژه‌ای یافته است. در این چارچوب، سکوت آگاهانه می‌تواند به‌عنوان یکی از راهبردهای ارتقای خودآگاهی و تنظیم هیجان مورد توجه قرار گیرد. یافته‌های عصب‌روان‌شناختی نشان می‌دهد که تمرین‌های مبتنی بر سکوت و ذهن‌آگاهی با فعال‌سازی نواحی مرتبط با خودتنظیمی و کاهش واکنش‌پذیری هیجانی همراه است (Tang, 2022). همچنین، تجربه سکوت می‌تواند با افزایش هیجانات مثبت، بهبود کیفیت روابط و ارتقای بهزیستی روانی مرتبط باشد (Fredrickson, 2017; Seligman, 2018). از سوی دیگر، سکوت در تعاملات زوجین می‌تواند به کاهش برانگیختگی فیزیولوژیک در موقعیت‌های تعارض‌آمیز کمک کرده و زمینه را برای پاسخ‌های سنجیده‌تر فراهم سازد (Levenson, 2023). این یافته‌ها نشان می‌دهد که سکوت، در صورت استفاده آگاهانه، می‌تواند به‌عنوان یک مهارت تنظیمی مؤثر در روابط بین‌فردی عمل کند.

در حوزه روابط زناشویی، مدل‌های کلاسیک مانند رویکرد گاتمن بر اهمیت الگوهای ارتباطی، تنظیم هیجان و مدیریت تعارض تأکید دارند (Gottman, 1999; Gottman & Gottman, 2018). این رویکردها نشان می‌دهند که نحوه پاسخ‌گویی زوجین به تعارض، بیش از خود تعارض، تعیین‌کننده کیفیت رابطه است (Gottman, 2018; Gottman & Gottman, 2017). در این میان، سکوت می‌تواند نقش دوگانه‌ای ایفا کند: از یک سو، سکوت اجتنابی می‌تواند به تشدید فاصله عاطفی منجر شود و از سوی دیگر، سکوت تأملی و تنظیمی می‌تواند به کاهش تنش و افزایش درک متقابل کمک کند. پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که کیفیت ارتباط زوجین، پیش‌بینی‌کننده مهمی برای رضایت زناشویی است و مهارت‌های ارتباطی مؤثر، از جمله گوش دادن فعال و مکث آگاهانه، نقش کلیدی در این زمینه دارند (Khosh Akhlaq & Mohammadi, 2024; Lavner et al., 2016). بنابراین، بازتعریف سکوت به‌عنوان یک مهارت ارتباطی، می‌تواند افق‌های جدیدی را در مداخلات زوج‌درمانی بگشاید.

از سوی دیگر، در سنت‌های دینی و به‌ویژه در آموزه‌های اسلامی، سکوت جایگاهی بسیار والاتر و عمیق‌تر دارد. در این چارچوب، سکوت نه به‌عنوان انفعال، بلکه به‌عنوان فضیلتی فعال و نشانه‌ای از خردمندی، تقوا و خودمهارگری معرفی شده است. متون روایی به‌طور گسترده بر

اهمیت حفظ زبان، پرهیز از کلام بیهوده و ارزش سکوت در رشد معنوی تأکید دارند (Kulayni, 1986; Majlisi et al., 2024). همچنین، سکوت به عنوان عاملی برای تقویت ایمان، کاهش خطاهای رفتاری و دستیابی به آرامش درونی معرفی شده است (Hurr al-Amili, 1988). این دیدگاه، سکوت را به عنوان یک مهارت چندبعدی در نظر می‌گیرد که همزمان ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری را در بر می‌گیرد. مطالعات معاصر در حوزه روان‌شناسی اسلامی نیز نشان داده‌اند که آموزه‌های دینی می‌توانند به عنوان منابعی غنی برای ارتقای سلامت روان و روابط انسانی مورد استفاده قرار گیرند (Asadzandi, 2021; Ali Mohammad Naemi, 2015). در این چارچوب، سکوت به عنوان بخشی از سبک زندگی اسلامی، با مفاهیمی چون خودکنترلی، صبر، تاب‌آوری و همدلی پیوند دارد (A. M. Naemi, 2015). همچنین، پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه مداخلات مبتنی بر آموزه‌های اسلامی نشان داده‌اند که این رویکردها می‌توانند به بهبود رضایت زناشویی، افزایش تاب‌آوری و کاهش تعارضات کمک کنند (Khaledian et al., 2018; Rostami et al., 2020). علاوه بر این، مدل‌های بومی غنی‌سازی روابط زناشویی نیز بر اهمیت مؤلفه‌هایی مانند صمیمیت، همدلی و تنظیم هیجان تأکید دارند که همگی می‌توانند از طریق سکوت سازنده تقویت شوند (Sanagouzadeh, 2021).

با وجود این ظرفیت‌های نظری و تجربی، بخش عمده‌ای از پژوهش‌های موجود در حوزه سکوت، یا بر جنبه‌های منفی آن تمرکز داشته‌اند یا به بررسی مفهومی و توصیفی آن محدود شده‌اند. در ادبیات عرفانی نیز، هرچند سکوت به عنوان ابزاری برای خودسازی و تعالی معنوی مورد توجه قرار گرفته است، اما کمتر به کاربردهای عملی و مداخله‌ای آن در زندگی روزمره پرداخته شده است (Hamoongard, 2014). از سوی دیگر، در روان‌شناسی معاصر نیز، اگرچه مفاهیمی مانند ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان مورد توجه قرار گرفته‌اند، اما سکوت به عنوان یک مهارت مستقل و قابل آموزش، کمتر به صورت نظام‌مند بررسی شده است. این خلأ پژوهشی، ضرورت تلفیق رویکردهای دینی و علمی را برای تدوین مدل‌های کاربردی و بومی برجسته می‌سازد.

در این راستا، رویکردهای روش‌شناسی کیفی، به‌ویژه تحلیل مضمون، ابزار مناسبی برای استخراج و سازمان‌دهی مفاهیم پیچیده و چندلایه مانند سکوت فراهم می‌آورند. این روش‌ها امکان ترکیب داده‌های متنی از منابع مختلف و تبدیل آن‌ها به چارچوب‌های مفهومی و عملیاتی را فراهم می‌کنند (Creswell & Poth, 2018). استفاده از چنین رویکردی می‌تواند به شناسایی ابعاد مختلف سکوت سازنده و تبدیل آن به یک شیوه‌نامه آموزشی-روانی ساختارمند کمک کند.

در مجموع، با توجه به اهمیت روابط زناشویی در سلامت فرد و جامعه، نقش تعیین‌کننده مهارت‌های ارتباطی در کیفیت این روابط، ظرفیت‌های بالقوه سکوت به عنوان یک ابزار تنظیمی و ارتباطی، و غنای آموزه‌های اسلامی در این زمینه، به نظر می‌رسد که تدوین یک شیوه‌نامه آموزشی-روانی مبتنی بر سکوت سازنده می‌تواند گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت روان و کیفیت روابط زوجین باشد (Wong, 2020). هدف پژوهش حاضر، تدوین شیوه‌نامه آموزشی-روانی سکوت سازنده مبتنی بر آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی معاصر برای بهبود تعاملات زوجین است.

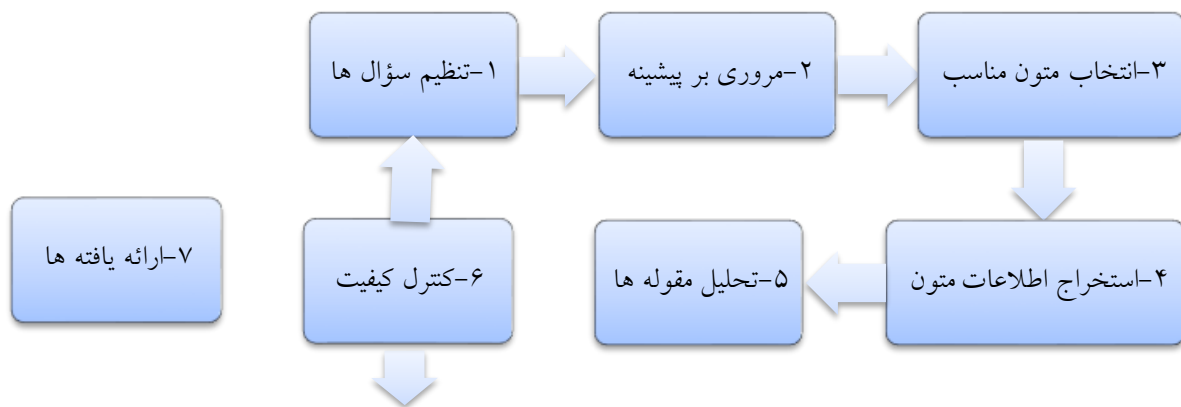
روش‌شناسی

این پژوهش از نوع کیفی توسعه‌ای (تدوین) با رویکرد تفسیری و روش مطالعه اسنادی نظام‌مند است. در این روش، تمرکز پژوهشگر بر پذیرش متون به عنوان گفتمان نوشتاری نویسنده و زبان مکتوب آن‌هاست، بدون ورود به تحلیل تأویلی یا بررسی مقاصد پنهان نویسندگان (مهر طلب و همکاران، ۱۴۰۲). برای ترکیب نظام‌مند یافته‌های کیفی موجود، از روش هفت‌گامی ساندلوسکی و با روسو (۲۰۰۷) استفاده شد که شامل مراحل تنظیم سؤال پژوهش، مروری بر پیشینه، انتخاب متون مناسب، استخراج اطلاعات، تحلیل و ترکیب یافته‌ها، کنترل کیفیت، و ارائه یافته‌هاست.

سؤال اصلی پژوهش عبارت بود از: «شیوه‌نامه آموزشی-روانی سکوت‌سازنده از چه مولفه‌هایی برخوردار است؟» جستجوی منابع در پایگاه‌های معتبر داخلی و خارجی (گوگل اسکالر، ساینس دایرکت، مگیران، نور مگز، سیویلیکا و...) انجام گرفت. پس از ارزیابی کیفیت روش‌شناختی منابع (با ابزار CAPS عرب و همکاران، ۱۳۹۳)، از میان ۳۵ مقاله مرتبط، ۱۴ منبع با امتیاز حداقل ۲۱ انتخاب و تحلیل شدند. استخراج اطلاعات با مرور مکرر متون و تحلیل مضمون (کدگذاری باز، محوری و انتخابی) صورت پذیرفت که منجر به شناسایی ۸ مضمون فراگیر، ۳۲ مضمون سازمان‌دهنده و ۳۲ مضمون پایه گردید. کنترل کیفیت با توصیف شفاف مراحل، جستجوی سیستماتیک الکترونیکی و دستی، و بهره‌گیری از روش‌های ارزیابی منابع اصلی رعایت شد (ساندلوسکی و با روسو، ۲۰۰۷). با توجه به ماهیت آمیخته پژوهش، ابتدا متون قرآن کریم، نهج‌البلاغه، روایات معتبر اسلامی و منابع مرتبط روان‌شناختی به‌صورت نظام‌مند مطالعه و تحلیل شدند. بر این اساس، شیوه‌نامه آموزشی-روانی سکوت‌سازنده مبتنی بر آموزه‌های اسلامی تدوین گردید. روایی محتوایی برنامه توسط ۸ متخصص حوزه مشاوره خانواده (با تأکید بر رویکرد اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌نگر) از استان‌های اصفهان، تهران، مرکزی و قم ارزیابی شد و ضریب روایی محتوایی (CVR) کل برنامه برابر با ۰,۹۳، محاسبه و تأیید گردید. پس از اعمال نظرات داوران و اجرای مطالعه مقدماتی بر روی ۳ زوج، نسخه نهایی شیوه‌نامه آماده شد. در تمام مراحل، اصول اخلاقی پژوهش شامل امانت‌داری در استناد به منابع، حفظ بی‌طرفی در تحلیل متون، رعایت محرمانگی نظرات متخصصان و کسب رضایت آگاهانه از داوران به‌طور کامل رعایت گردید.

یافته‌ها

تحلیل مضمون نظام‌مند متون اسلامی (حدیث، نهج‌البلاغه، آثار اخلاقی) و منابع روان‌شناختی معاصر با استفاده از روش هفت‌گامی ساندلوسکی و با روسو (۲۰۰۷) انجام شد. این تحلیل به استخراج ۸ مضمون فراگیر، ۳۲ مضمون سازمان‌دهنده و ۳۲ مضمون پایه منجر گردید که همگی در جدول زیر دسته‌بندی شده‌اند. این مضامین اساس تدوین شیوه‌نامه آموزشی-روانی سکوت‌سازنده را تشکیل دادند.



شکل ۱. مراحل هفتگانه مطالعات اسنادی

جدول ۱. مضامین فراگیر، سازمان‌دهنده و پایه استخراج‌شده از متون اسلام

ردیف	مضمون (سطح ۱)	فراگیر مضمون سازمان‌دهنده (سطح ۲)	مضمون پایه / گزاره	گزاره حدیثی (متن عربی با ترجمه فارسی)	منابع
۱	سلامت و بقاء	حفظ زبان	سکوت، سپر ایمنی انسان است.	امام علی (ع): «لِزِمِ الصَّمْتِ تَسْلَمُ». به خاموشی چنگ در زن تا سالم مانی.	بحار الأنوار، جلد ۶۸، صفحه ۲۸۰
۲	سلامت و بقاء	پرهیز از آفات کلام	نجات از لغزش با سکوت	امام علی (ع): «إِنْ كَانَ فِي الْكَلَامِ الْبَلَاغَةُ، فَفِي الصَّمْتِ السَّلَامَةُ مِنَ الْعَثَارِ»	غرر الحکم، جلد ۱، صفحه ۲۵۵

	اگر در سخن گفتن بلاغت باشد، در سکوت سلامت از لغزش است.			
۳	سلامت و بقاء	سلامت روان	سکوت، رافع قساوت قلب است	پیامبر اکرم (ص): «لَا تُكثِرُوا الْكَلَامَ بِغَيْرِ ذِكْرِ اللَّهِ؛ فَإِنَّ كَثْرَةَ الْكَلَامِ بِغَيْرِ ذِكْرِ اللَّهِ قَسْوَةُ الْقَلْبِ، إِنَّ أَبْعَدَ النَّاسِ مِنَ اللَّهِ الْقَلْبُ الْقَاسِي»، در غیر از ذکر خدا، زیاده گویی نکنید؛ زیرا زیاده گویی در غیر ذکر خدا، موجب سختدلی می شود و دورترین مردم از خدا، سخت دل است.
۴	سلامت و بقاء	سلامت ایمان و عمل	سکوت مانع گناه، مایه نجات،	پیامبر اکرم (ص): سکوت سبب نجات از بسیاری از گناهان می شود و در نتیجه کلید ورود در بهشت است. چنان که در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) می خوانیم: که مردی نزد آن حضرت آمد (و طالب سعادت و نجات بود) پیغمبر صلی الله علیه و اله فرمود: آیا تو را به چیزی راهنمایی کنم که خدا به وسیله آن تو را وارد بهشت می سازد، عرض کرد آری ای رسول خدا! سپس دستور به انفاق و یاری مظلوم و کمک از طریق مشورت فرمود، و بعد دستور به سکوت داد و فرمود: «فَاصْمِتْ لِسَانَكَ إِلَّا مِنْ خَيْرٍ» سکوت اختیار کن جز از نیکی ها و در پایان افزود: «هرگاه یکی از این صفات در تو باشد، تو را به سوی بهشت می برد. امام باقر (ع): «لَا يَسْلَمُ أَحَدٌ مِنَ الذُّنُوبِ حَتَّى يَخُزْنَ لِسَانَهُ» هیچ کس تا زبانش را نگه ندارد از گناهان در امان نیست.
۵	عبادت و معنویت	مقدمه عبادت	سکوت، اولین پله بندگی است	پیامبر خدا (ص) در اندرز به ابودر فرمود: «أَرْبَعٌ لَا يُصِيبُهُنَّ إِلَّا الْمُؤْمِنُ: الصَّمْتُ وَ هُوَ أَوَّلُ الْعِبَادَةِ» چهار چیز نصیب مؤمن می شود؛ نخست سکوت که آغاز عبادت است.
۶	عبادت و معنویت	تمرین عبادت	آموزش سکوت پیش نیاز تهذیب است	امام صادق (ع): «إِنَّ مَنْ كَانَ قَبْلَ كَمْ كَانُوا يَتَعَلَّمُونَ الصَّمْتَ وَ أَنْتُمْ تَتَعَلَّمُونَ الْكَلَامَ، كَانَ أَحَدُهُمْ إِذَا أَرَادَ التَّعَبُّدَ يَتَعَلَّمُ الصَّمْتَ قَبْلَ ذَلِكَ بَعْشَرَ سِنِينَ، فَإِنْ كَانَ يُحْسِنُهُ وَ يَصْبِرُ عَلَيْهِ تَعَبَّدَ وَ إِلَّا قَالَ: مَا أَنَا لِمَا أُرُومُ بِأَهْلِ» کسانی که پیش از شما بودند سکوت کردن را می آموختند و شما سخن گفتن را فرا می گیرید . هرگاه یکی از آنان می خواست عبادت پیشه کند، ده سال پیش از آن، تمرین سکوت می کرد ، اگر به خوبی از عهده این کار برمی آمد و تحمل آن را داشت، عابد می شد و گرنه می گفت : من لایق این کار نیستم.
۷	عبادت و معنویت	محبوبیت نزد خدا	سکوت و روزه از برترین عبادات اند	حدیث قدوسی: «يَا أَحْمَدُ، لَيْسَ شَيْءٌ مِنَ الْعِبَادَةِ أَحَبَّ إِلَيَّ مِنَ الصَّمْتِ وَالصَّوْمِ، فَمَنْ صَامَ وَلَمْ يَحْفَظْ لِسَانَهُ كَانَ كَمَنْ قَامَ وَلَمْ يَقْرَأْ فِي صَلَاتِهِ» ای احمد! هیچ عبادتی نزد من محبوب تر از خاموشی و روزه نیست؛ پس اگر کسی روزه بگیرد،

		ولی مراقب زبان خود نباشد، مانند کسی است که به نماز بایستد ولی در آن قرائت نداشته باشد. هیچ عبادتی نزد خدا محبوب تر از روزه و خاموشی نیست.			
۸	عبادت و معنویت	سکوت به مثابه ابزار تزکیه	سکوت عبادت صامت است	پیامبر اکرم (ص): «عَلَيْكَ بِطَوْلِ الصَّمْتِ فَإِنَّهُ مَطْرَدَةٌ لِلشَّيَاطِينِ وَ عَوْنٌ لَكَ عَلَى أَمْرِ دِينِكَ» خود را ملزم به سکوت طولانی کن، چرا که این کار موجب طرد شیطان بوده و در کار دین، یاور توست.	بحار الأنوار، جلد ۶۸، صفحه ۲۷۹
۹	تفکر و حکمت	ارتباط سکوت و عقل	سکوت، نشانه خرد است	امام علی (ع): «الصَّمْتُ آيَةُ النَّبْلِ وَ ثَمَرَةُ الْعَقْلِ» خاموشی، نشانه هوشمندی و میوه خرد است	غرر الحکم، جلد ۱، صفحه ۸۱۵
۱۰	تفکر و حکمت	رشد عقل در خاموشی	سکوت مایه توانایی فکر و نورانیت قلب است	امیرمؤمنان علی (ع) می فرماید: اگر دوست داری از سلامت نفس برخوردار شوی و عیب‌ها و کاستی‌ها پوشیده بماند، کمتر سخن بگویی و بیشتر خاموش باش تا فکرت قوی و قلبت نورانی گردد.	تصنیف غرر الحکم، صفحه ۲۱۶، شماره ۴۲۵۲
۱۱	تفکر و حکمت	سرچشمه معرفت	سکوت، حکمت بزرگ و موجب سبکباری است	امام موسی کاظم (ع): «قَلَّةُ الْمُنْطِقِ حُكْمٌ عَظِيمٌ فَعَلَيْكُمْ بِالصَّمْتِ فَإِنَّهُ دَعَا حَسَنَةً وَ قَلَّةٌ وَ زُرٌّ وَ حَقَّةٌ مِنَ الذُّنُوبِ» کم گویی، حکمت بزرگی است، بر شما باد به خاموشی که آسایش نیکو و سبکباری و سبب تخفیف گناه است.	تحف العقول، جلد ۱، صفحه ۳۸۳
۱۲	تفکر و حکمت	تعامل سازنده	حکمت از اهل سکوت جذب می‌شود.	پیامبر اکرم (ص): «إِذَا رَأَيْتَ الْمُؤْمِنَ صَمُوتًا فَادْنُوا مِنْهُ فَإِنَّهُ يُلْقِي الْحِكْمَةَ وَ الْمُؤْمِنُ قَلِيلُ الْكَلَامِ كَثِيرُ الْعَمَلِ وَ الْمُتَنَافِقُ كَثِيرُ الْكَلَامِ قَلِيلُ الْعَمَلِ» هنگامی که مؤمن را خاموش ببینید به او نزدیک شوید که دانش و حکمت به شما القا می‌کند، و مؤمن کمتر سخن می‌گوید و بسیار عمل می‌کند، و منافق بسیار سخن می‌گوید و کمتر عمل می‌کند.	بحار الأنوار، جلد ۱، صفحه ۱۵۴
۱۳	تفکر و حکمت	تمایز خردمند از جاهل	سکوت زیور بردبار و پوشش نادان است	امام صادق (ع): «عَلَيْكَ بِالصَّمْتِ تُعَدُّ حَلِيَّ مَا جَاه لَا كُنْتَ أَوْ عَالِمًا فَإِنَّ الصَّمْتَ زَيْنٌ لَكَ عِنْدَ الْعُلَمَاءِ وَ سِتْرٌ لَكَ عِنْدَ الْجُهَالِ» عالم باشی یا جاهل، خاموشی را برگزین تا بردبار به شمار آیی. زیرا خاموشی نزد دانایان زینت و در پیش نادانان پوشش است.	تحف العقول، جلد ۱، صفحه ۳۰۱
۱۴	نشانه‌های ایمان	صمت مؤمن	سکوت مؤمن تفکر است	امام صادق (ع): «إِنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا سَكَتَ تَفَكَّرَ، وَ إِذَا تَكَلَّمَ ذَكَرَ، وَ الْمُتَنَافِقَ إِذَا سَكَتَ سَلَأَ، وَ إِذَا تَكَلَّمَ لَفَأَ» همانا مؤمن هنگامی که سکوت می‌کند، می‌اندیشد و هنگامی که سخن می‌گوید، ذکر [خدا] می‌گوید؛ ولی منافق هنگامی که سکوت می‌کند، [از یاد خدا] غافل می‌شود و هنگامی که سخن می‌گوید، بیهوده‌گویی می‌کند.	الخصال، جلد ۱، صفحه ۵۸
۱۵	سکوت به مثابه هویت و وقار انسانی	سکوت به مثابه پوشش شخصی	آشکار شدن ماهیت فرد از طریق کلام؛ سکوت حفظ‌کننده راز است	امام علی (ع): «المرءُ مَخْبُوءٌ تَحْتَ لِسَانِهِ» (انسان زیر زبان خود پنهان است؛ تا سخن نگوید، شناخته نمی‌شود).	نهج البلاغه، جلد ۱، صفحه ۴۹۷

	تی انسان	حافظ کرامت		
۱۶	ارزشمندی و وقار	هیبت و متانت	سکوت وقار می آورد	امام علی (ع): «بِكثْرَةِ الصَّمْتِ تَكُونُ الْهَيْبَةُ» نهج البلاغه، جلد ۱، صفحه ۵۰۸ کثرت سکوت برای انسان هیبت می سازد.
۱۷	ارزشمندی و وقار	آرامش اجتماعی	سکوت انسان را از عذرخواهی بی نیاز می کند	امام علی (ع): «الصَّمْتُ يُكْسِيكَ ثُوبَ الْوَقَارِ وَ يَكْفِيكَ مَثُونَةَ الْإِعْتِدَارِ.» سکوت لباس وقار بر تو می پوشاند و مشکل عذر خواهی را از تو بر می دارد!
۱۸	ارزشمندی و وقار	پاداش معنوی	سکوت لایق پاداش است	پیامبر اکرم (ص): «خَيْرُ الْقُلُوبِ أَوْعَاهَا لِلْخَيْرِ، وَ شَرُّ الْقُلُوبِ أَوْعَاهَا لِلشَّرِّ، فَأَعْلَى الْقَلْبِ الَّذِي يَبْعِي الْخَيْرَ مَمْلُوءٌ مِنَ الْخَيْرِ، إِنَّ نَطْقَ نَطْقٍ مَأْجُورًا، وَ إِنَّ أَنْصَتَ أَنْصَتَ مَأْجُورًا.» بهترین دل ها، دلی است که ظرفیت پذیرش نیکی ها را بیشتر دارد، و بدترین دل ها، دلی است که آمادگی جذب بدی ها را دارد. پس برترین دل، آن است که سرشار از نیکی است؛ اگر سخن گوید پاداش دارد، و اگر خاموش ماند نیز پاداش دارد.»
۱۹	صبر و تاب آوری	سکوت راهبرد	سکوت، پایه صبر و حلم است	امام علی (ع): «الصَّمْتُ زَيْنُ الْعِلْمِ وَ عُنْوَانُ الْحِلْمِ» غرر الحکم، جلد ۱، صفحه ۷۶ خاموشی آرایش و زینت علم و نشانه بردباری و حلم است.
۲۰	صبر و تاب آوری	کنترل هیجان، آرام سازی خویشنداری روابط	ادغام «صبر» و «سکوت» به عنوان دو رکن ادب و رشد شخصیتی	امام صادق (ع): «كَمَالُ الْأَدَبِ وَالْمُرُوءَةِ سَبْعُ خِصَالٍ: الْعَقْلُ وَالْحِلْمُ وَالصَّبْرُ وَالرِّفْقُ وَالصَّمْتُ وَحَسَنُ الْخُلُقِ وَالْمَدَارَةُ.» کمال ادب و جوانمردی در هفت خصلت است: خرد، بردباری، صبر، مدارا، سکوت، خوش خویی و نرم خویی در رفتار با مردم.»
۲۱	صبر و تاب آوری	حفظ زبان	استقامت ایمان به استقامت زبان وابسته است	پیامبر اکرم (ص): «لَا يَسْتَقِيمُ إِيْمَانُ عَبْدٍ حَتَّى يَسْتَقِيمَ قَلْبُهُ وَ لَا يَسْتَقِيمُ قَلْبُهُ حَتَّى يَسْتَقِيمَ لِسَانُهُ...» ایمان کسی استقامت و راستی پیدا نمی کند، مگر اینکه قلب او راستی و استقامت یابد قلب نیز راستی استقامت نمی یابد مگر اینکه زبان راستی و استقامت پیدا کند.
۲۲	جایگاه سکوت در سلسله مراتب فضیلت صبر	سکوت بالاترین عملیاتی صبر	سکوت محوری در تاب آوری رفتاری و اخلاقی	پیامبر اکرم (ص): «الصَّبْرُ ثَلَاثَةٌ: صَبْرٌ عِنْدَ الْمَصِيبَةِ، وَ صَبْرٌ عَلَى الطَّاعَةِ، وَ صَبْرٌ عَنِ الْمَعْصِيَةِ - وَ قَالَ: وَالصَّمْتُ أَفْضَلُ أَجْزَاءِ الصَّبْرِ» صبر سه گونه است: صبر در مصیبت، صبر بر طاعت، و صبر بر معصیت - و سکوت برترین اجزای صبر است.
۲۳	تاب آوری ارتباطی	سکوت راهبرد پیشگیرانه از خطاهای کلامی	سکوت به عنوان زیبایی شناسی کلامی	امام علی (ع): «... إِنْ كَانَ فِي الْكَلَامِ بَلَاغَةٌ فَفِي الصَّمْتِ السَّلَامَةُ مِنَ الْعِتَارِ...» اگر در سخن گفتن، بلاغت بوده باشد، در سکوت سلامت از لغزشهاست.
۲۴	تاب آوری شناختی و هیجانی	عقل محدودکننده کلام	کاهش کلام، علامت رسیدن به کمال عقل	امام علی (ع): «إِذَا تَمَّ الْعَقْلُ نَقَصَ الْكَلَامُ» هرگاه عقل کامل گردد، گفتار کاهش می یابد.
۲۵	سکوت راهبردی دستیابی به فضایل	سکوت ابزار کسب محبت و هدایت گر به خیرات	ارتباط سکوت با حکمت و تاب آوری اجتماعی	امام رضا (ع): «الصَّمْتُ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْحِكْمَةِ، إِنْ الصَّمْتُ يَكْسِبُ الْمَحَبَّةَ، إِنَّهُ دَلِيلٌ عَلَى كُلِّ خَيْرٍ.» سکوت دری از درهای حکمت است، همانا سکوت

	اخلاقی از جمله، تاب آوری	موجب کسب محبت می‌شود و آن راهنمای هر خیری است.	
۲۶	پایداری مبتنی بر ارتباط عمیق (صمیمیت و همدلی)	سکوت شنونده‌محور گوش دادن همراه با سکوت، تجربه همدلی است	امام رضا (ع): «الصَّمْتُ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْحِكْمَةِ، إِنَّ الصَّمْتَ يَكْسِبُ الْمَحَبَّةَ، إِنَّهُ دَلِيلٌ عَلَى كُلِّ خَيْرٍ». بحار الأنوار، جلد ۷۵، صفحه ۳۳۸
۲۷	حفاظت از فضای امن عاطفی و ارتباطی (صمیمیت و همدلی)	سکوت موجب درک بهتر احساسات دیگران و ایجاد فضای امن برای ارتباط	پیامبر اکرم (ص): «مَنْ صَمَّتَ نَجَا» هر که سکوت کند، نجات یابد. بحار الأنوار، جلد ۷۴، صفحه ۷۳
۲۸	سکوت به‌عنوان راهبرد کلان در ایجاد و حفظ روابط صمیمانه	سکوت به‌عنوان بستری برای ایجاد فضای امن عاطفی و تقویت همدلی	تأکید مستقیم بر ایجاد احساس انس و نزدیکی (که معادل صمیمیت است) با حضور آرام و محترمانه (ادب).
۲۹	شادی و اعتدال روانی	سکوت عامل طرد شیطان است	پیامبر اکرم (ص): «عَلَيْكَ بَطْوَلِ الصَّمْتِ فَإِنَّهُ مَطْرَدَةٌ لِلشَّيْطَانِ وَعَوْنُ لَكَ عَلَى أَمْرِ دِينِكَ» خود را ملزم به سکوت طولانی کن، چرا که این کار موجب طرد شیطان بوده و در کار دین، یاور توست. بحار الأنوار، جلد ۶۸، صفحه ۲۷۹
۳۰	شادی و اعتدال روانی	سکوت، مایه رضایت و آرامش قلب است	امام علی (ع): «إِنْ صَمَّتَ لَمْ يَغْمَهُ صَمْتُهُ، وَإِنْ ضَحِكَ لَمْ يَغْلُ صَوْتُهُ» اگر خاموشی گزیند، در اندوه فرو نرود و اگر بخندد، صدایش را بلند نمی کند. نهج البلاغه، جلد ۱، صفحه ۳۰۳
۳۱	کنترل کلام و اخلاق و طرد شیطان	افات زبان	زیاده‌گویی زمینه لغزش را می‌گشاید
۳۲	کنترل کلام و اخلاق و طرد شیطان	حفظ راز و آبرو	نگهداری زبان، پوشاننده عیوب است.
۳۱	کنترل کلام و اخلاق و طرد شیطان	افات زبان	زیاده‌گویی زمینه لغزش را می‌گشاید
۳۲	کنترل کلام و اخلاق و طرد شیطان	حفظ راز و آبرو	نگهداری زبان، پوشاننده عیوب است.
۳۱	کنترل کلام و اخلاق و طرد شیطان	افات زبان	زیاده‌گویی زمینه لغزش را می‌گشاید
۳۲	کنترل کلام و اخلاق و طرد شیطان	حفظ راز و آبرو	نگهداری زبان، پوشاننده عیوب است.

جدول ۲. منابع مورد استفاده در تدوین شیوه‌نامه

ردیف	نویسنده / گردآورنده	عنوان منبع / کتاب / مجموعه	سال / قرن / قمری	نوع منبع	توضیح / کاربرد در پژوهش
۱	نهج البلاغه (تصحیح صبحی صالح)	نهج البلاغه	-	مجموعه حکمت و خطبه	منبع اصلی احادیث امام علی (ع) درباره سکوت
۲	کلینی، محمد بن یعقوب	الکافی (جلد ۲ و مرتبط)	۱۴۰۷ ق	حدیثی (کتاب اربعه)	روایات امام صادق (ع) و پیامبر (ص) درباره صمت
۳	مجلسی، محمدباقر	بحار الأنوار (جلدهای ۶۸، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵)	۱۴۰۳ ق	حدیثی جامع	بیشترین روایات سکوت، طرد شیطان، صبر
۴	تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد	غرر الحکم و درر الکلم	۱۴۱۰ ق	حکمت کوتاه امام علی (ع)	حکمت‌های متعدد درباره سکوت و عقل
۵	طوسی، محمد بن حسن	الأمالی	-	حدیثی امالی	روایات سلامت روان و قساوت قلب
۶	صدوق، محمد بن علی بن بابویه	عده الداعی و نجاح الساعی	-	اخلاق و دعا	سکوت به عنوان اولین عبادت
۷	حر عاملی، محمد بن حسن	عوالم العلوم	-	حدیثی جامع	روایات تمرین سکوت قبل از عبادت
۸	این شعبه حرانی	تحف العقول	-	اخلاق ائمه (ع)	کمال ادب شامل سکوت
۹	آمدی، عبدالواحد	تصنیف غرر الحکم	-	نسخه مرتب غرر	رشد عقل در خاموشی
۱۰	این قیم الجوزیه	مدارج السالکین	۷۵۱ ق	عرفان و اخلاق	سکوت در مسیر تزکیه نفس
۱۱	غزالی، ابوحامد	احیا علوم الدین (کتاب صمت و حفظ اللسان)	۵۰۵ ق	اخلاق و عرفان	فصل اختصاصی درباره سکوت و آفات زبان
۱۲	این آبی الدنيا	کتاب الصمت و آداب اللسان	۲۸۱ ق	اخلاقی تخصصی سکوت	قدیمی ترین کتاب مستقل درباره سکوت
۱۳	Walsh, F.	Strengthening Family Resilience (۳rd ed.)	۲۰۱۶	کتاب روان‌شناسی خانواده	تاب‌آوری خانواده و روابط زوجی
۱۴	Lananna, M.A., et al.	Marriages, Families, and Relationships (۱۴th ed.)	۲۰۲۱	جامعه‌شناسی خانواده	کیفیت روابط زناشویی
۱۵	Gotman, J. M., & Gotman, J. S.	The Science of Couples and Family Therapy	۲۰۱۸	زوج‌درمانی	مدل ارتباطی گاتمن
۱۶	Rostami, M., et al.	The effectiveness of Islamic-based marital enrichment...	۲۰۲۰	مقاله ایرانی	غنی‌سازی اسلامی و تاب‌آوری
۱۷	Lavner, J. A., et al.	Does couples' communication predict...	۲۰۱۶	مقاله	ارتباط و رضایت زناشویی

احساسات مثبت و سکوت / مدیتیشن	مقاله	۲۰۱۷	Positive emotion correlates of meditation practice	Fredrickson, B. L.	۱۸
تاب‌آوری روانی و معنوی	کتاب تاب‌آوری	۲۰۱۸	Resilience: The science... (2nd ed.)	Sout hwick, S. M, & Charney, D. S.	۱۹
مدل PERMA مثبت‌نگر	مقاله	۲۰۱۸	PERMA and the building blocks...	Seligman, M. E. P.	۲۰
پژوهش طراحی آمیخته	روش‌شناسی کیفی	۲۰۱۸	Qualitative inquiry and research design (4th ed.)	Creswell, J. W. & Pot h, C. N.	۲۱
سلامت معنوی و تلفیق با روان‌شناسی اسلامی	کتاب روان‌شناسی اسلامی	۱۴۰۰	Principles of spiritual health in Islam	Asadzandi, M	۲۲
سکوت عرفانی و روان‌شناختی	کتاب ایرانی	۱۳۹۳	سکوت در ادبیات عرفانی و تطبیق آن با روان‌شناسی	حامون‌گرد، م.	۲۳
سکوت سازنده در تعارض زوجی	مقاله	۲۰۲۰	The role of constructive silence in marital conflict...	Pouyanfar, A., & Sajjadi, S. M	۲۴
سبک زندگی اسلامی و سلامت روان	کتاب	۱۳۹۴	Islamic lifestyle and mental health	Naemi, A. M	۲۵
روایات پراکنده درباره صمت، حلم، صبر	اخلاق و حکمت	مختلف	کتاب‌های اخلاقی کلاسیک	منابع مکمل حدیثی (مثل: مصباح الشریعه، جلع السعادات، مکارم الاخلاق، الخصال، عیون الحکم و...)	۳۵
پیشینه داخلی سکوت در خانواده	مقاله ایرانی	۱۳۹۰-۱۴۰۳	مقالات فارسی مرتبط با سکوت و روابط زوجی	مقالات داخلی (مثل: مقالات نور مگز، سیویلیکا درباره سکوت زناشویی، طلاق عاطفی، تاب‌آوری معنوی)	۳۶-۴۵
تلفیق قرآن / حدیث با روان‌شناسی مدرن	کتاب و مقاله بین‌المللی	۲۰۰۰-۲۰۲۵	منابع انگلیسی / عربی تلفیقی روان‌شناسی اسلامی	مقالات و کتاب‌های تلفیقی (مثل Psychology from the Islamic Perspective – Utz & Haque, Islamic Psychology – Badri, Khalil Center و...)	۴۶-۵۹

جدول ۳. خلاصه ساختار و محتوای شیوه‌نامه آموزشی-روانی سکوت سازنده (۸ جلسه)

جلسه	مباحث محوری	تکلیف عملی	اهداف اصلی
جلسه اولیه	آشنایی با ابزارها و ثبت وضعیت پایه	تکمیل پرسشنامه‌های چهارگانه	معارفه، تبیین اهداف، پیش‌آزمون
جلسه ۱	سکوت ارزشمند و آگاهانه، آفات زبان	ثبت موقعیت‌های قابل سکوت در دفترچه (۲۴ ساعت)	تعریف سکوت، تمایز از قهر، مفاهیم همدلی، صمیمیت و تاب‌آوری
جلسه ۲	سکوت به‌عنوان عامل سلامت	تهیه "نقشه سلامت خانوادگی"	ابعاد سلامت، نقش سکوت در "قلب سلیم"
جلسه ۳	سکوت به‌عنوان بستر تفکر	پروژه تأمل ۱۰ دقیقه‌ای روزانه	رابطه سکوت با عقل و حکمت، انواع تفکر
جلسه ۴	سکوت به‌عنوان عامل شادی‌بخش	آزمایش سکوت نشاط‌آور (۴۸ ساعت)	شادی از دیدگاه اسلامی و روان‌شناسی، طرد شیطان
جلسه ۵	سکوت به‌عنوان برترین عبادت	طرح «عبادت سکوت» (۱۵ دقیقه روزانه)	تعریف عبادت، سکوت به‌عنوان عبادت
جلسه ۶	سکوت به‌عنوان عامل صبر	پروتکل مدیریت تعارض با سکوت	تعریف صبر و تاب‌آوری، نقش سکوت در تقویت صبر
جلسه ۷	سکوت به‌عنوان عامل صمیمیت	تمرین سکوت صمیمانه (۳۰ دقیقه + فعالیت غیرکلامی)	تعریف صمیمیت، نقش سکوت در افزایش صمیمیت
جلسه پایانی	مقایسه نتایج و جمع‌بندی	تکمیل مجدد پرسشنامه‌ها	پس‌آزمون، تقدیر از مشارکت

جدول ۴. مشخصات داوران ارزشیابی شیوه‌نامه (۸ نفر)

ردیف	جنسیت	سن	مدت مشاوره (سال)	مدرک تحصیلی	شهر
۱	مرد	۵۳	۱۶	دکتری مشاوره	قم
۲	مرد	۴۸	۱۳	دکتری روان‌شناسی بالینی	اصفهان
۳	مرد	۴۶	۱۰	دکتری روان‌شناسی	اراک
۴	مرد	۴۳	۱۱	دکتری مشاوره	تهران
۵	مرد	۵۱	۱۳	دکتری روان‌شناسی بالینی	تهران
۶	زن	۴۴	۹	دکتری روان‌شناسی	ملایر
۷	زن	۴۷	۱۱	دکتری مشاوره	اراک
۸	زن	۵۲	۱۵	دکتری روان‌شناسی	اراک

در نهایت نتایج ارزیابی روایی محتوایی شیوه‌نامه (ضریب لاوشه) به شرح جدول شماره (۵) می‌باشد.

جدول ۵. نتایج ارزیابی روایی محتوایی شیوه‌نامه (ضریب لاوشه)

جلسه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	کل
ضریب لاوشه	۱	۰,۷۵	۰,۷۵	۱	۰,۷۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۰,۹۳

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که سکوت سازنده، به‌عنوان یک سازه چندبعدی، واجد کارکردهای روان‌شناختی، ارتباطی و معنوی گسترده‌ای است و می‌تواند در قالب یک شیوه‌نامه آموزشی-روانی ساختارمند به ارتقای کیفیت روابط زوجین کمک کند. نتایج تحلیل مضمون منجر به شناسایی مضامینی همچون ارتقای سلامت روانی-معنوی، افزایش خودآگاهی، بهبود تنظیم هیجان، تقویت صبر و تاب‌آوری، تعمیق صمیمیت، مدیریت تعارض و ارتقای کیفیت کلام شد. این یافته‌ها بیانگر آن است که سکوت، در صورت برخورداری از ماهیت آگاهانه و هدفمند، نه تنها یک رفتار انفعالی نیست، بلکه می‌تواند به‌عنوان یک مهارت فعال در تنظیم روابط بین‌فردی ایفای نقش کند. این نتیجه با دیدگاه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر همسواست که بر ظرفیت‌های درونی انسان برای رشد و بهزیستی تأکید دارند (Seligman, 2018).

در تبیین یافته‌ها، می‌توان بیان کرد که سکوت سازنده با ایجاد وقفه در پاسخ‌های هیجانی، فرصت لازم برای پردازش شناختی و تنظیم هیجان را فراهم می‌آورد. این امر موجب کاهش واکنش‌پذیری هیجانی و افزایش پاسخ‌های سنجیده در تعاملات بین‌فردی می‌شود. شواهد عصب‌روان‌شناختی نیز نشان می‌دهد که تمرین‌های مبتنی بر سکوت و ذهن‌آگاهی می‌توانند به فعال‌سازی شبکه‌های عصبی مرتبط با خودتنظیمی و کنترل شناختی منجر شوند (Tang, 2022). همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر مبنی بر نقش سکوت در کاهش تنش‌های ارتباطی و مدیریت تعارض، با نتایج مطالعاتی همسواست که نشان می‌دهند مکث‌های آگاهانه در تعاملات زوجین می‌تواند سطح برانگیختگی فیزیولوژیک را کاهش داده و از تشدید تعارض جلوگیری کند (Levenson, 2023).

از منظر روابط زناشویی، یافته‌های این پژوهش نشان داد که سکوت سازنده می‌تواند به تعمیق صمیمیت و افزایش همدلی کمک کند. این نتیجه با پژوهش‌هایی که بر نقش مهارت‌های ارتباطی در ارتقای کیفیت روابط تأکید دارند، همخوانی دارد (Lavner et al., 2016). در واقع، سکوت در اینجا به‌عنوان شکلی از «گوش دادن فعال» و توجه آگاهانه به دیگری عمل می‌کند که می‌تواند زمینه‌ساز درک عمیق‌تر احساسات و نیازهای طرف مقابل باشد. این یافته با نتایج مطالعات کیفی در حوزه سکوت سازنده نیز همسواست که نشان می‌دهند سکوت می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد مؤثر در مدیریت تعارضات زناشویی عمل کند (Pouyanfar & Sajjadi, 2020, 2022). در مقابل، پژوهش‌هایی که

سکوت را به صورت خودخاموش‌سازی منفعل بررسی کرده‌اند، به پیامدهای منفی آن اشاره دارند (Carrillo, 2022). بنابراین، تمایز میان سکوت سازنده و سکوت اجتنابی، نکته‌ای کلیدی در تفسیر نتایج است.

در حوزه تاب‌آوری، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که سکوت می‌تواند به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های تقویت‌کننده صبر و تاب‌آوری عمل کند. این نتیجه با مدل‌های نظری تاب‌آوری که بر نقش تنظیم هیجان و معناپردازی در مواجهه با استرس تأکید دارند، همخوانی دارد (Southwick & Charney, 2018). سکوت آگاهانه می‌تواند به افراد کمک کند تا در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا، به‌جای واکنش‌های تکانشی، پاسخ‌های مبتنی بر تأمل و خودکنترلی ارائه دهند. این امر در نهایت به افزایش سازگاری روان‌شناختی و پایداری روابط منجر می‌شود. همچنین، پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه مداخلات مبتنی بر آموزه‌های اسلامی نشان داده‌اند که تقویت مؤلفه‌هایی مانند صبر، خودمهارگری و معنویت می‌تواند به بهبود تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی کمک کند (Khaledian et al., 2018; Rostami et al., 2020).

از منظر معنوی، یکی از یافته‌های مهم این پژوهش، نقش سکوت در تقویت سلامت روانی-معنوی بود. در آموزه‌های اسلامی، سکوت به‌عنوان ابزاری برای تزکیه نفس، تقویت ایمان و کاهش لغزش‌های رفتاری معرفی شده است (Kulayni, 1986; Majlisi et al., 2024). این دیدگاه با رویکردهای معاصر در روان‌شناسی وجودی و مثبت‌نگر نیز همسو است که بر نقش معنا، تأمل و خودآگاهی در بهزیستی تأکید دارند (Wong, 2020). همچنین، سبک زندگی اسلامی که بر اصولی مانند خودکنترلی، اعتدال و توجه به ابعاد معنوی زندگی تأکید دارد، می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای سلامت روان و کیفیت روابط باشد (Asadzandi, 2021; Ali Mohammad Naemi, 2015). در این چارچوب، سکوت به‌عنوان یک رفتار هدفمند، می‌تواند به ایجاد تعادل میان ابعاد مختلف وجودی انسان کمک کند.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین نشان داد که سکوت سازنده می‌تواند به ارتقای کیفیت کلام و کاهش آفات زبانی منجر شود. این نتیجه با آموزه‌های اسلامی که بر اهمیت حفظ زبان و پرهیز از کلام بی‌هوده تأکید دارند، همسو است (Hurr al-Amili, 1988). از سوی دیگر، در نظریه‌های ارتباطی نیز تأکید شده است که کیفیت پیام، بیش از کمیت آن، در اثربخشی ارتباط نقش دارد. در این راستا، سکوت می‌تواند به‌عنوان ابزاری برای پالایش کلام و افزایش دقت در بیان مورد استفاده قرار گیرد. این امر در نهایت به کاهش سوءتفاهم‌ها و بهبود کیفیت تعاملات منجر می‌شود.

از منظر مدل‌های زوج‌درمانی، یافته‌های این پژوهش قابل تبیین در چارچوب رویکردهای مبتنی بر تنظیم هیجان و ارتباط مؤثر است. برای مثال، در مدل گاتمن، یکی از عوامل کلیدی در موفقیت روابط زناشویی، توانایی مدیریت تعارض و جلوگیری از تشدید هیجانات منفی است (Gottman & Gottman, 2017, 2018). سکوت سازنده می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد مکمل در این زمینه عمل کرده و به زوجین کمک کند تا در موقعیت‌های تعارض‌آمیز، از واکنش‌های مخرب اجتناب کنند. همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر با مطالعاتی که بر نقش تنظیم هیجان و سبک‌های دلبستگی در تعارضات زناشویی تأکید دارند، همخوانی دارد (Khosh Akhlaq & Mohammadi, 2024; Sepahrian et al., 2020).

در سطح کلان، نتایج این پژوهش نشان‌دهنده اهمیت بومی‌سازی مداخلات روان‌شناختی با توجه به زمینه‌های فرهنگی و دینی است. بسیاری از مدل‌های رایج در روان‌شناسی، مبتنی بر بافت‌های فرهنگی غربی هستند و ممکن است به‌طور کامل با ارزش‌ها و باورهای جوامع دیگر همخوانی نداشته باشند. در این راستا، تلفیق آموزه‌های اسلامی با رویکردهای علمی می‌تواند به طراحی مداخلاتی منجر شود که هم از نظر فرهنگی پذیرفتنی‌تر باشند و هم اثربخشی بیشتری داشته باشند (Sanagouzadeh, 2021; Sanagouye Moharer et al., 2020).

این امر به‌ویژه در جوامعی که دین نقش پررنگی در زندگی افراد دارد، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با توجه به مجموع یافته‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که سکوت سازنده، به‌عنوان یک مهارت ارتباطی-هیجانی-معنوی، ظرفیت بالایی برای بهبود کیفیت روابط زوجین و ارتقای سلامت روان دارد. این مهارت می‌تواند به‌عنوان بخشی از مداخلات آموزشی-روانی در مراکز مشاوره خانواده مورد استفاده قرار گیرد و به پیشگیری از تعارضات و تقویت روابط کمک کند. همچنین، استفاده از روش تحلیل مضمون در این پژوهش، امکان

استخراج و سازمان‌دهی مفاهیم پیچیده را فراهم کرده و نشان داده است که این روش می‌تواند ابزار مناسبی برای توسعه مداخلات مبتنی بر متون دینی باشد (Creswell & Poth, 2018).

محدودیت‌های پژوهش: یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش، ماهیت کیفی آن است که امکان تعمیم مستقیم یافته‌ها به همه جوامع را محدود می‌سازد. همچنین، شیوه‌نامه تدوین‌شده عمدتاً بر اساس تحلیل متون و نظر متخصصان طراحی شده و ارزیابی اثربخشی آن در قالب کارآزمایی‌های تجربی گسترده انجام نشده است. علاوه بر این، تمرکز پژوهش بر زوجین، کاربرد نتایج را به این گروه محدود کرده و بررسی آن در سایر گروه‌های جمعیتی مورد نیاز است.

پیشنهادها برای پژوهش‌های آینده: پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، اثربخشی شیوه‌نامه سکوت‌سازنده در قالب طرح‌های نیمه‌آزمایشی و آزمایشی مورد بررسی قرار گیرد. همچنین، بررسی نقش این مداخله در گروه‌های مختلف مانند نوجوانان، والدین و محیط‌های سازمانی می‌تواند به گسترش دامنه کاربرد آن کمک کند. استفاده از روش‌های ترکیبی و مقایسه این رویکرد با مداخلات مشابه مانند ذهن‌آگاهی نیز می‌تواند به غنای ادبیات پژوهشی در این حوزه بیفزاید.

پیشنهادها برای کاربرد عملی: بر اساس یافته‌های این پژوهش، می‌توان از شیوه‌نامه سکوت‌سازنده به‌عنوان یک ابزار آموزشی در مراکز مشاوره خانواده، کارگاه‌های پیش از ازدواج و برنامه‌های غنی‌سازی روابط استفاده کرد. همچنین، طراحی بسته‌های آموزشی چندرسانه‌ای و آموزش این مهارت در نظام‌های آموزشی می‌تواند به ارتقای مهارت‌های ارتباطی در سطح جامعه کمک کند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Family is widely recognized as the primary social institution responsible for fostering psychological, emotional, and spiritual well-being, and the quality of interactions within it plays a decisive role in individual and relational outcomes. Contemporary family theories conceptualize the family as a dynamic system in which communication patterns, emotional regulation, and conflict management constitute the core determinants of relational stability and satisfaction (Walsh, 2016). Empirical evidence indicates that marital relationship quality is strongly associated with mental health, life satisfaction, and social adjustment, while deficiencies in communication skills often lead to increased conflict, reduced intimacy, and relational dissatisfaction (Lamanna et al., 2021; Sanagouye Moharer et al., 2020). In recent decades, rising psychological stressors, sociocultural transformations, and the expansion of digital communication have intensified relational challenges, highlighting the need for revisiting fundamental interpersonal skills in marital contexts (Nobakht et al., 2021; Sepahrian et al., 2020).

Within this framework, silence emerges as a complex and multifaceted communicative phenomenon. In much of the psychological literature, silence has traditionally been interpreted as a maladaptive behavior, often linked to avoidance, emotional withdrawal, or self-silencing tendencies that undermine relational satisfaction and exacerbate conflict (Carrillo, 2022). However, this predominantly deficit-oriented perspective overlooks the constructive and adaptive dimensions of silence. Emerging research suggests that intentional and mindful silence can function as a regulatory strategy that enhances emotional control, promotes empathy, and improves relational dynamics (Pouyanfar & Sajjadi, 2020, 2022). This distinction between passive, avoidant silence and active, constructive silence is critical, as the latter may serve as a facilitative mechanism in interpersonal communication.

From the perspective of positive psychology, human flourishing is grounded in the cultivation of internal capacities such as self-awareness, emotional regulation, and resilience. Silence, when practiced intentionally, may contribute to these capacities by creating space for cognitive processing and emotional reflection. Neuroscientific findings indicate that silence and mindfulness-based practices activate brain regions associated with attention regulation and emotional control, thereby reducing reactivity and enhancing adaptive responses (Tang, 2022). Furthermore, silence has been associated with increased positive affect, improved well-being, and enhanced relational quality (Fredrickson, 2017; Seligman, 2018). In dyadic interactions, particularly among couples, mindful silence has been shown to reduce physiological arousal during conflict and facilitate more constructive engagement (Levenson, 2023).

In the domain of marital relationships, established frameworks such as Gottman's model emphasize the centrality of communication patterns, emotional regulation, and conflict management in determining relational outcomes (Gottman, 1999; Gottman & Gottman, 2018). These models suggest that the manner in which couples respond to conflict is more predictive of relationship quality than the presence of conflict itself (Gottman, 2018; Gottman & Gottman, 2017). Within this context, silence can play a dual role: while avoidant silence may exacerbate emotional distance, reflective silence can mitigate escalation and foster mutual understanding. Research has consistently demonstrated that effective communication, including skills such as active listening and emotional attunement, is a key predictor of marital satisfaction (Khosh Akhlaq & Mohammadi, 2024; Lavner et al., 2016). Constructive silence, as an extension of these skills, may therefore offer a valuable avenue for enhancing relational functioning.

In Islamic teachings, silence is conceptualized not as passivity but as an active virtue associated with wisdom, self-regulation, and moral refinement. Classical texts emphasize the importance of controlling speech, avoiding harmful or unnecessary verbalization, and cultivating silence as a means of spiritual growth (Kulayni, 1986; Majlisi et al., 2024). Silence is portrayed as a mechanism for reducing behavioral errors, strengthening faith, and achieving inner tranquility (Hurr al-Amili, 1988). This multidimensional understanding aligns with contemporary psychological constructs such as emotional regulation, mindfulness, and resilience. Modern studies in Islamic psychology further support the integration of spiritual principles into psychological interventions, demonstrating their effectiveness in enhancing well-being and relational quality (Asadzandi, 2021; Ali Mohammad Naemi, 2015). Additionally, interventions grounded in Islamic teachings have been shown to improve marital satisfaction, resilience, and emotional adjustment (Khaledian et al., 2018; Rostami et al., 2020).

Despite these theoretical and empirical foundations, existing research on silence remains fragmented. Much of the literature either focuses on its negative manifestations or examines it in abstract or descriptive terms. Mystical and religious traditions have long emphasized the value of silence, yet their insights have rarely been translated into structured, applicable intervention models (Hamoongard, 2014). Similarly, contemporary psychological approaches, while addressing related constructs such as mindfulness, have seldom conceptualized silence as an independent, trainable skill. This gap underscores the need for integrative, culturally grounded frameworks that bridge religious teachings and psychological science.

Accordingly, the present study aims to develop an educational–psychological protocol for constructive silence by integrating Islamic teachings with contemporary psychological theories, thereby providing a structured and culturally relevant intervention for improving marital interactions.

Methods and Materials

The present study employed a qualitative developmental design with an interpretive approach, utilizing a systematic documentary analysis method. The research process was guided by a structured multi-step framework for synthesizing qualitative data from textual sources. The study corpus consisted of a comprehensive set of Islamic texts, including primary religious sources and classical ethical writings, alongside contemporary psychological literature relevant to communication, emotional regulation, and relational functioning.

Data collection involved a systematic search of both national and international academic databases, followed by a rigorous selection process based on predefined inclusion criteria. Sources were evaluated in terms of methodological quality and conceptual relevance, ensuring that only high-quality and pertinent materials were included in the analysis.

The analytical procedure was conducted using thematic analysis, involving three stages of coding: open coding, axial coding, and selective coding. Through iterative reading and comparison of texts, key themes and subthemes were identified and organized into a coherent conceptual framework. The resulting themes were then translated into practical components for an educational–psychological protocol.

To ensure the validity of the developed protocol, content validation was conducted through expert evaluation. A panel of specialists in counseling, clinical psychology, and Islamic psychology reviewed the protocol, and their feedback was incorporated into the final version. The overall content validity ratio indicated a high level of agreement among experts.

Ethical considerations were observed throughout the research process, including accurate citation of sources, transparency in data analysis, and respect for intellectual integrity.

Findings

The thematic analysis resulted in the identification of eight overarching themes representing the core functions of constructive silence. These themes included enhancement of psycho-spiritual well-being, deepening of self-

awareness and reflective thinking, promotion of emotional calmness and positive affect, facilitation of spiritual closeness, strengthening of patience and resilience, enhancement of emotional intimacy, effective management of anger and interpersonal conflict, and improvement of speech quality.

These overarching themes were supported by a set of organizing and basic themes, forming a hierarchical structure that captured the multidimensional nature of constructive silence. The findings demonstrated that silence operates across cognitive, emotional, behavioral, and spiritual domains, functioning as an integrative mechanism that supports adaptive functioning.

Based on these findings, an eight-session educational–psychological protocol was developed. The protocol incorporated theoretical foundations, experiential exercises, and practical assignments designed to cultivate constructive silence in everyday interactions. Each session focused on a specific dimension of silence, progressively building participants’ skills in self-regulation, emotional awareness, and relational communication.

The results also indicated that the protocol provides a structured and operationalizable framework for applying the concept of constructive silence in counseling and educational settings. The integration of religious and psychological principles contributed to the coherence and applicability of the model.

Discussion and Conclusion

The findings of this study highlight the significance of constructive silence as a multidimensional construct that extends beyond its traditional interpretation as mere absence of speech. Instead, silence emerges as an active, intentional, and functional process that facilitates emotional regulation, cognitive reflection, and relational attunement. By creating a pause in reactive communication patterns, silence enables individuals to process internal experiences and respond more adaptively in interpersonal contexts.

The identified themes underscore the integrative nature of constructive silence, encompassing psychological, relational, and spiritual dimensions. This integration reflects a holistic understanding of human functioning, in which cognitive, emotional, and moral processes are interconnected. The development of a structured protocol based on these themes represents a significant contribution to both theory and practice, as it translates abstract concepts into actionable strategies.

From a relational perspective, constructive silence plays a crucial role in enhancing intimacy and reducing conflict. By fostering active listening and emotional presence, silence facilitates deeper understanding between partners and mitigates the escalation of negative interactions. This function is particularly important in marital relationships, where communication patterns directly influence relational stability and satisfaction.

Furthermore, the role of silence in promoting resilience and psychological well-being highlights its potential as a preventive and therapeutic tool. By supporting self-regulation and reducing impulsive reactions, silence contributes to adaptive coping and emotional balance. Its alignment with spiritual practices further enhances its effectiveness, as it provides a meaningful framework for personal growth and self-reflection.

The integration of Islamic teachings with contemporary psychological concepts represents a novel and culturally grounded approach to intervention development. This synthesis not only enhances the relevance and acceptability of the protocol in specific cultural contexts but also demonstrates the potential for interdisciplinary collaboration in advancing psychological knowledge.

In conclusion, constructive silence can be conceptualized as a dynamic and multifaceted skill that supports psychological health, relational quality, and spiritual development. The educational–psychological protocol developed in this study offers a practical and theoretically grounded framework for cultivating this skill, with implications for counseling, education, and family interventions.

References

- Asadzandi, M. (2021). *Principles of Spiritual Health in Islam*. University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences Publications.
- Carrillo, B. (2022). *Self Silencing in Romantic Relationships: Is It Related to Worse Relationship Conflict Outcomes?* University of California, Berkeley]. <https://escholarship.org/uc/item/8kc2p7m7>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fredrickson, B. L. (2017). Positive Emotion Correlates of Meditation Practice: A Comparison of Mindfulness Meditation and Loving-Kindness Meditation. *Mindfulness*, 8(6), 1623-1633. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0740-9>
- Gottman, J. M. (1999). *The Marriage Clinic: A Scientifically-Based Marital Therapy*. W. W. Norton & Company.
- Gottman, J. M. (2018). *The Science of Trust*. W. W. Norton.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2017). *The Science of Couples and Family Therapy: Behind the Scenes at the Love Lab*. W. W. Norton & Company.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2018). *The Science of Couples and Family Therapy: Behind the Scenes at the Love Lab*. W. W. Norton & Company.
- Hamoongard, M. (2014). *Silence in Mystical Literature and Its Comparison with Psychology*. Nashr-e Elm.
- Hurr al-Amili, M. i. H. (1988). *Wasa'il al-Shi'a*. Mu'assasat Al al-Bayt.
- Khaledian, M., Arjmand Kermani, R., & Amini, P. (2018). The Effectiveness of Spirituality Based on Islamic Teachings on Resilience and Social Adjustment in Substance-Dependent Individuals. *Social Health and Addiction*(18), 57-74.
- Khosh Akhlaq, H., & Mohammadi, H. (2024). The Effect of Attachment-Based Couple Therapy on Intimacy, Sexual Satisfaction, Empathy, and Marital Self-Disclosure in Women with Marital Conflict. *Journal of Women's Psychology*, 3(4), 1-21. magiran.com/p2570908
- Kulayni, M. i. Y. q. (1986). *Al-Kafi*. Dar al-Kutub al-Islamiyyah.
- Lamanna, M. A., Riedmann, A. C., & Stewart, S. D. (2021). *Marriages, Families, and Relationships: Making Choices in a Diverse Society* (14th ed.). Cengage Learning.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication? *Journal of marriage and family*, 78(3), 680-694. <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>
- Levenson, R. W. (2023). Physiological Correlates of Mindful Silence in Couples. *Journal of Family Psychology*, 37(2), 145-157.
- Majlisi, M. B. i. M. T., Mostarahami, H., Ghaffari, A. A., Behbudi, M. B., Mesbah Yazdi, M. T., Mahmudi, M. B., & Khorrasan, M. M. (2024). *Bihar al-Anwar: The comprehensive collection of the traditions of the Pure Imams* (Vol. 111). Dar Ihya al-Turath al-Arabi.
- Naemi, A. M. (2015). The Effect of Resilience Training on Mental Health, Optimism, and Life Satisfaction in Female Heads of Household. *Positive Psychology Research Journal*, 1(3), 33-44.
- Naemi, A. M. (2015). *Islamic Lifestyle and Mental Health*. Research Institute of Hawzah and University.
- Nobakht, F., Dehghani, M., & Shafiabadi, A. (2021). The Relationship Between Marital Tensions and Resilience in Couples: A Study on Factors Affecting Marital Stability in Iranian Families. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 11(2), 45-68.
- Pouyanfar, A., & Sajjadi, S. M. (2020). The Role of Constructive Silence in Marital Conflict Management: A Qualitative Study. *Journal of Family Research*, 16(3), 345-362.
- Pouyanfar, A., & Sajjadi, S. M. (2022). The Role of Constructive Silence in Marital Conflict Management: A Qualitative Study. *Journal of Family Research*(3), 345-362.
- Rostami, M., Ghahari, S., & Bolhari, J. (2020). The Effectiveness of Islamic-Based Marital Enrichment Program on Marital Satisfaction and Resilience. *Journal of religion and health*, 59(2), 45-58. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00912-5>
- Sanagouzadeh, M. (2021). A Model for Enriching Marital Intimacy in the Islamic Perspective: A Qualitative Study. *Quarterly Journal of Counseling Culture and Psychotherapy*, 12(45), 1-18.
- Sanagouye Moharer, G. R., Shirazi, M., & Ghasemi, A. (2020). The Role of Mental Health Factors in Marital Relationships: Investigating Psychological Well-Being and Marital Adjustment Among Iranian Couples. *Journal of Applied Psychology*, 14(1), 112-130.
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the Building Blocks of Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437461>

- Sepahrian, A., Ahmadi, K., & Fatehizadeh, M. (2020). Marital Conflicts and Emotional Regulation Strategies: The Mediating Role of Attachment Styles in Iranian Married Couples. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 14(3), e102345.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Tang, Y. Y. (2022). The Neuroscience of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 23(4), 213-225.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
- Wong, P. T. P. (2020). Existential Positive Psychology and Integrative Meaning Therapy. *International review of psychiatry*, 32(7-8), 565-578.