

Designing a Package to Adjust Perfectionism Towards Spouse with a Cognitive-Behavioral Approach with Emphasis on Islamic Sources

Mojtaba Farhoush  *

PhD in Quran and Religious Studies, PhD in Quranic Sciences and Religious Studies, Al-Mustafa Al-Alamiya University, Qom, Iran

Mohammadreza Jahangirzade 

psychology group, Imam Khomeini Institute, Qom, Iran

Mohammad Farhoush 

Department of Psychology, Semnan University. semnen.Iran

Abstract

Designing the correction package of perfectionism towards the spouse with an Islamic behavioral cognitive appPerfectionism towards the spouse is associated with very high expectations from the spouse and causes conflict and dissatisfaction in the family. The purpose of this study was to develop an educational package to modify perfectionism towards the spouse with an Islamic ehavioral cognitive approach. In this research, two qualitative and quantitative methods have been used. First, in order to find the components and techniques and to make an educational package, related data from Islamic teachings and psychological texts were collected and analyzed by qualitative content analysis method and grounded theory approach. Then to evaluate the validity of the content, 12 experts' opinions on goals, techniques and homework were considered. After deleting and correcting some items based on experts' opinions, the final package of extremist perfectionism adjustment towards the spouse was presented. The findings of the present study showed that the training package for modifying perfectionism towards the spouse with an Islamic behavioral cognitive approach, consists of fourteen sessions, ninety minutes that include 1) establishing a therapeutic relationship and evaluation 2) Decrease self-centeredness, 3) Decrease high expectations of spouse, 4) Decrease domination over spouse, 5) Increase differentiation towards spouse, 6)

* Corresponding Author: mojtaba.farhoush@gmail.com




How to Cite: Farhoush, M., Jahangirzade, M., Farhoush, M. (2023). Designing a Package to Adjust Perfectionism Towards Spouse with a Cognitive-Behavioral Approach with Emphasis on Islamic Sources, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 14(54), 35-60.

Increase flexibility, 7) Strengthen forgiveness, 8) Strengthen attention to thoughts And feelings of the spouse, 9) improving the relationship with the spouse's family, 10) positivity towards the spouse, 11) correcting cognitive distortions towards the spouse, 12) reducing emotional sensitivity and irritability, 13) reducing extreme sensitivity to details, 14) Reduce work and social problems and summarize meetings. The training package for adjusting perfectionism towards one's spouse with an islamic cognitive-behavioral approach has positive spiritual and psychological dimensions and is different from the training package for adjusting individual perfectionism.

Keywords: Correction of Perfectionism, Perfectionism Towards Spouse, Cognitive-Behavioral Approach, Islamic Sources, Educational Package.



طراحی بسته تعدیل کمال‌گرایی نسبت به همسر با رویکرد شناختی رفتاری با تأکید بر منابع اسلامی

- دانشجوی دکتری قرآن و روان‌شناسی، گروه قرآن و روان‌شناسی، دانشگاه جامعه المصطفی‌العالمیه، قم، ایران *  مجتبی فرهوش
- دکتری روان‌شناسی، هیأت علمی گروه روان‌شناسی، موسسه امام خمینی، قم، ایران  محمدرضا جهانگیرزاده
- دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران، مرکز مطالعات دین و سلامت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران  محمد فرهوش

چکیده

کمال‌گرایی نسبت به همسر با انتظارات و توقعات بسیار بالا از همسر همراه است و زمینه‌ساز تعارض و نارضایتی در خانواده است. هدف پژوهش حاضر تدوین بسته آموزشی تعدیل کمال‌گرایی نسبت به همسر با رویکرد شناختی رفتاری با تأکید بر منابع اسلامی بود. در این پژوهش، از دو روش کیفی و کمی استفاده شده است. ابتدا به منظور یافتن تکنیک‌ها و ساخت بسته آموزشی، داده‌های مرتبط از آموزه‌های اسلامی و متون روان‌شناسی به روش نمونه‌گیری هدفمند جمع‌آوری شد و با روش رویکرد نظریه زمینه‌ای تحلیل شد. سپس به منظور ارزیابی روایی محتوا، نظرات ۱۲ کارشناس درباره اهداف، تکنیک‌ها و تکالیف خانگی ملاحظه شد. پس از حذف و اصلاح برخی آیتم‌ها بر اساس نظرات کارشناسان، بسته نهایی تعدیل کمال‌گرایی افراطی نسبت به همسر ارائه شد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بسته آموزشی تعدیل کمال‌گرایی نسبت به همسر با رویکرد شناختی رفتاری اسلامی، شامل چهارده جلسه، نود دقیقه‌ای است که شامل (۱) ایجاد رابطه درمانی و ارزیابی، (۲) کاهش خودمحوری، (۳) کاهش انتظارات بالا از همسر، (۴) کاهش سلطه‌جویی نسبت به همسر، (۵) افزایش تمایز یافتگی نسبت به همسر، (۶) افزایش انعطاف‌پذیری، (۷) تقویت بخشش، (۸) تقویت توجه به افکار و احساسات همسر، (۹) بهبود رابطه با خانواده همسر، (۱۰)

مثبت‌نگری نسبت به همسر، (۱۱) اصلاح تحریف‌های شناختی نسبت به همسر، (۱۲) کاهش حساسیت عاطفی و زودرنجی، (۱۳) کاهش حساسیت افراطی به جزئیات، (۱۴) کاهش مشکلات کاری و اجتماعی و جمع‌بندی جلسات می‌باشد. بسته آموزشی تعدیل کمال‌گرایی نسبت به همسر با رویکرد شناختی-رفتاری با تأکید بر منابع اسلامی، دارای ابعاد مثبت معنوی و روان‌شناختی است و با بسته آموزشی تعدیل کمال‌گرایی فردی متفاوت است.

کلیدواژه‌ها: تعدیل کمال‌گرایی، کمال‌گرایی نسبت به همسر، رویکرد شناختی-رفتاری، منابع اسلامی، بسته آموزشی.

مقدمه

خانواده زیربنایی‌ترین و مهم‌ترین نهاد اجتماع است. در دین اسلام ازدواج و خانواده محبوب‌ترین و عزیزترین نهاد بشری است^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ص ۲۲۲). در اسلام، پیمان زناشویی، موجب روابط بسیار صمیمی و رحمت متقابل بین زن و شوهر معرفی شده است^۲ (سوره روم، آیه ۲۱). اسلام به خانواده و زندگی زناشویی به صورتی ژرف نگریسته و برای روابط آن، زیباترین آداب و اخلاق را توصیه کرده است (آگاه، جان‌بزرگی و غفاری، ۱۳۹۳). خانواده بهترین بستر را برای تأمین امنیت، احساس خوشبختی، آرامش روانی اعضا، پرورش نسل جدید، اجتماعی کردن فرزندان و برآورده ساختن نیازهای عاطفی افراد فراهم نموده است (زارع خفری، ۱۳۹۶).

یکی از مؤلفه‌های بسیار مهم خانواده، رضایت زناشویی^۳ است (گل پرور و ستایش منش، ۱۳۹۳؛ علیزاده و رزاقی، ۱۴۰۰). رضایت زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت از یکدیگر دارند. رضایت زناشویی در دوام و بقا یک ازدواج نقش مهمی دارد. روابط رضایت‌بخش از طریق علائق متقابل، مراقبت از یکدیگر و ارضای نیازها و همچنین پذیرش و تفاهم با همدیگر سنجیده می‌شود (اونی‌شی، سوروکوسکی و پیپیتون^۴، ۲۰۱۲). به‌طور کلی رضایت‌زناشویی در احساسات مثبت، دوست داشتن، رضایت جنسی، همچنین توافق در امور خانه‌داری و تربیت فرزندان معنا می‌شود (باقری و فاتحی، ۱۳۹۹). کاهش رضایت‌زناشویی به‌تدریج موجب ناسازگاری زوجین و بروز اختلافات جدی، قهرها و درگیری‌ها و در نهایت جدایی و طلاق عاطفی یا قانونی می‌گردد (لاونر، کرنی و بردبری^۵، ۲۰۱۶).

یکی از مهم‌ترین عوامل شخصیتی که رضایت‌زناشویی را کاهش می‌دهد،

۱. قَالَ (ع) مَا بُنِيَ فِي الْإِسْلَامِ بِنَاءً أَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ وَأَعَزُّ مِنَ التَّرْوِيجِ.

۲. وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً.

3. Marital Satisfaction

4. Onyishi, E. I., Sorokowski, A., & Pipitone, R.

5. Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N.

کمال‌گرایی افراطی^۱ است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کمال‌گرایی افراطی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم، رضایت‌زناتشویی را کاهش می‌دهد (به‌عنوان نمونه: ادکینز و پارکر^۲، ۱۹۹۶؛ هابک، هویت و فلت^۳، ۱۹۹۹؛ احتشام‌زاده، مکوندی و باقری، ۱۳۸۸؛ هاوکینز^۴، ۲۰۰۵؛ اشبی، رایس و کوچینز^۵، ۲۰۰۸؛ پوررحیمی و شاکر، ۱۳۹۱؛ می، هازان و زکریا^۶، ۲۰۱۵؛ فو، حسن، طالب و زکریا^۷، ۲۰۱۷؛ درتاج رابری، امیر تیموری، ۱۴۰۱؛ و رایگانی، اسازادقان و زینلی^۸، ۲۰۲۲).

ژانت^۹ در سال ۱۸۹۸ اولین فردی بود که در خصوص کمال‌گرایی نوشت. او کمال‌گرایان را افرادی با عقاید محکم و ثابت معرفی کرد و بر انعطاف‌ناپذیری معیارهایشان تأکید کرد (صادقی، ۱۳۹۳). به‌مرور کمال‌گرایی موردتوجه بسیاری از روانشناسان مانند فروید^{۱۰}، هورنای^{۱۱}، آدلر^{۱۲}، پرلز^{۱۳}، آلیس^{۱۴}، بندورا^{۱۵} و راجرز^{۱۶} قرار گرفت (کورران و هیل^{۱۷}، ۲۰۱۹). شاخص اساسی کمال‌گرایی، معیارهای بسیار بالا برای عملکرد بدون توجه به توانایی‌ها و امکانات موجود، است (استوبر^{۱۸}، ۲۰۱۷). شاخصه‌های دیگر کمال‌گرایی، داشتن اهداف بلندپروازانه، جاه‌طلبانه، مبهم، غیرقابل‌وصول است (بخشایش و انتظاری، ۱۳۹۰). توقعات و انتظارات بالا موجب نارضایتی از خود و دیگران

-
1. perfectionism
 2. Adkins, K. K., & Parker, W. D.
 3. Habke, A. M., & Hewitt, P. L., & Flett, G. L.
 4. Hawkins, C. C.
 5. Ashby, J. S., Rice, K. G., & Kutchins, C. B.
 6. Mee, F. F., Hazan, S. A., & Zakaria, N., S.
 7. Foo, F. M., Hassan, S. A., Talib, M. A., & Zakaria, N. S.
 8. Raygani, F. S., Esazadeghan, A., & Zeinali, S.
 9. Janet, P.
 10. Freud, Z
 11. Horney, K.
 12. Adler
 13. Perls, P.
 14. Ellis, A.
 15. Bandura, A.
 16. Rogers, R.
 17. Curran, T., & Hill, A. P.
 18. Stoeber, J.

می‌شود (بشارت، طاهری و غلامعلی لواسانی، ۱۳۹۵). کمال‌گرایی نقش مهمی در ایجاد، نگهداری و تشدید آسیب‌های روانی بازی می‌کند. کمال‌گرایی مکانیزم‌هایی از جمله تعیین معیارهای افراطی و ایجاد قوانین انعطاف‌ناپذیر برای عملکرد و نیز رفتارهایی همچون اجتناب و ارزیابی مکرر عملکرد، سوگیری‌های شناختی همچون افکار دو مقوله‌ای، توجه انتخابی به شکست و بالابردن افراطی معیارها در مورد دستاوردها برجسته می‌باشد (وانگ و لی^۱، ۲۰۱۷).

با توجه به تعاریفی که برای کمال‌گرایی کرده‌اند، کمال‌گرایی نسبت به همسر را این‌گونه می‌توان تعریف کرد که تعیین معیارهای بسیار سخت درباره همسر و تلاش شدید برای تغییر همسر، با وجود مشکلاتی که در روابط زوجین ایجاد می‌کند. در یک نگاه کلی می‌توان گفت که از لحاظ تعریف، مهم‌ترین شاخص برای کمال‌گرایی نسبت به همسر، معیارهای عالی و سطح بالا برای عملکرد و رفتار همسر است (شافران، اگان و وید^۲، ۱۳۹۷، ص ۲۰). پژوهش‌ها در دهه‌های اخیر به نقش کمال‌گرایی افراطی در کاهش رضایت زناشویی اشاره کرده‌اند (یوانی و روموندور^۳، ۲۰۲۱). کمال‌گرایی افراطی موجب می‌شود افراد استانداردهای بالایی برای خود و نزدیکانشان تعیین کنند و توقعات زیادی از آنها داشته باشند (می و دیگران، ۲۰۱۵). امروزه دسترسی به فضای مجازی، سطح انتظارات و توقعات افراد از زندگی زناشویی را به شدت افزایش داده است، در نتیجه مشکلات و تعارض‌های زناشویی افزایش چشم‌گیری یافته‌اند و شواهد فراوانی نشان می‌دهند که زوجها در جامعه امروزی برای برقراری، حفظ روابط صمیمی و دوستانه به مشکلات شدید و فراگیری دچارند (ژائو، ژانگ و فولی^۴، ۲۰۱۹).

کمال‌گرایان می‌خواهند همه جنبه‌های زندگی بی‌عیب و نقص باشد. فاصله با نقطه ایدئال موجب می‌شود که فرد دچار خلق منفی و سرزنش کردن نسبت به همسر شود

-
1. Wang, H., & Li, J.
 2. Shaafran, R., Agan, S., & Wade, T.
 3. Yovani, M. C., & Rumondor, P. CB
 4. Zhao, K., Zhang, M., & Foley, S.

(آنتونی، سوینسون^۱، ۱۳۹۸، ص ۴۳) و چنین نگرشی تعارض زناشویی را افزایش می‌دهد. پژوهش‌هایی نشان داده‌اند کمال‌گرایی منجر به افت عملکرد جنسی می‌شود (بارلو و دیبرتولو^۲، ۱۹۹۶؛ هابک، هویت و فلت، ۱۹۹۹).

مطالعات نشان داده است که تعدیل کمال‌گرایی موجب افزایش رضایت از زندگی فردی و خانوادگی می‌شود. (شافران و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۵۲). این مطالعات درباره اثربخشی تعدیل مطلق کمال‌گرایی بوده است. اگرچه فرهوش و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی سازه کمال‌گرایی نسبت به همسر را ارائه کردند اما بسته آن طراحی نشده است. بر اساس پژوهش‌ها رویکرد شناختی-رفتاری در تعدیل کمال‌گرایی اثربخشی بالایی دارد (لوندز، اگان و مک اوویو^۳، ۲۰۱۹؛ هندلی، کین و ریس^۴، ۲۰۱۵) رویکرد شناختی-رفتاری، افکار کمال‌گرایانه را به چالش می‌کشد و الگوهای رفتاری ناکارآمد را اصلاح می‌کند. این راهبردها در فضای ارتباطی همسران هم، کاربرد و نقش بسزایی در تعدیل کمال‌گرایی دارد.

آمیخته کردن آموزه‌های دینی، می‌تواند رویکرد شناختی-رفتاری در تعدیل کمال‌گرایی را از نظر محتوایی و فرهنگی ارتقاء بخشد و آن را مناسب مداخله در جامعه ایرانی با فرهنگ اسلامی نماید. از جمله آموزه‌هایی که می‌تواند در این امر استفاده شود، این است که کمال‌گراها خودسرزنش‌گری و گفتگوهای منفی با خود دارند (شافران و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۱۴)؛ در صورتی که در آموزه‌های اسلامی رضا به قضا الهی و عدم خودسرزنش‌گری نسبت به گذشته مطرح است. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: پیامبر خدا (ص) هیچ‌گاه نسبت به امری که گذشته است نفرمودند که ای کاش غیر آن می‌شد^۵ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۳). کمال‌گراها به نتیجه خیلی توجه دارند (شافران و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۱۳)؛ در صورتی که در آموزه‌های دینی فرآیند‌گرایی به جای نتیجه‌گرایی مورد

1. Antony, M., & Swinson, R.
2. Barlow, D. H., & DiBartolo, P. M.
3. Lowndes, T. A., Egan, S., & McEvoy, P. M.
4. Handley, A., Kane, R., & Rees, C.

۵. لَمْ يَكُنْ رَسُولُ اللَّهِ ص يَقُولُ لِيَسَىٰ ءِ قَدْ مَضَىٰ لَوْ كَانَ غَيْرُهُ.

تأکید است. به‌جای هدف، تلاش برای رسیدن به هدف مهم است (برای انسان چیزی جز سعی و تلاش او نیست^۱؛ نجم، آیه ۳۹). کمال‌گراها چون می‌خواهند کارها بدون نقص و ایدئال صورت گیرد دچار اهمال‌کاری یا حتی اجتناب می‌شوند (شافران و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۴۲)؛ در صورتی که در آموزه‌های دینی ترغیب بر اجتناب از اهمال‌کاری و پرهیز از فرصت‌سوزی شده است؛ امیرالمؤمنین می‌فرماید: فرصت مانند ابر از افق زندگی می‌گذرد، مواقعی که فرصت‌های خیری پیش می‌آید غنیمت بشمارید و از آن‌ها استفاده کنید^۲ (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴ ق، ص ۴۷۱).

بنابراین بسیاری از آموزه‌های اسلامی در ایجاد نگرش‌های مثبت و کارآمد و کاهش تحریف‌های شناختی و همچنین الگوهای رفتاری بهینه مؤثرند. از این رو به نظر می‌رسد آمیخته کردن آموزه‌های دینی با رویکرد شناختی-رفتاری، اثربخشی آن را افزایش دهد. بنابراین شواهد، هدف این پژوهش تدوین بسته تعدیل کمال‌گرایی نسبت به همسر با رویکرد شناختی-رفتاری با تأکید بر منابع اسلامی با توجه به مدل کمال‌گرایی نسبت به همسر (فرهوش و همکاران، ۱۴۰۱) بود.

روش پژوهش

مبنای نظری این بسته، سازه کمال‌گرایی افراطی نسبت به همسر بود که فرهوش و همکاران (۱۴۰۱) آن را تدوین کردند. بر اساس این پژوهش، مؤلفه‌ها و ریز مؤلفه‌های کمال‌گرایی نسبت به همسر عبارت‌اند از: (۱) خودمحوری: انتظارات بالا از همسر، سلطه‌جویی نسبت به همسر، عدم تمایز یافتگی از همسر. (۲) عدم انعطاف‌پذیری: ناتوانی در بخشش، عدم توجه به افکار و احساسات همسر، مشکل با خانواده همسر. (۳) منفی‌نگری نسبت به همسر: تحریف‌های شناختی نسبت به همسر، حساسیت عاطفی و زودرنجی، حساسیت افراطی به جزئیات، مشکلات کاری و اجتماعی. به‌منظور یافتن تکنیک‌های تعدیل کمال‌گرایی نسبت

۱. لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى.

۲. الْفُرْصَةُ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ فَاتَّهَبُوا فُرْصَ الْخَيْرِ.

به همسر، آموزه‌های مرتبط در متون اسلامی و روان‌شناسی، جستجو و جمع‌آوری و با رویکرد نظریه زمینه‌ای، تحلیل شد.

جامعه آماری پژوهش در مرحله کیفی، قرآن کریم و روایات مرتبط در دو کتاب میزان‌الحکمه و تحکیم خانواده و همچنین متون روان‌شناسی مرتبط با کمال‌گرایی افراطی با تأکید بر رویکرد شناختی-رفتاری، بود. از جوامع روایی کتاب میزان‌الحکمه تبویب مناسبی دارد و بسیاری از روایات اخلاقی در جوامع روایی متقدم را دسته‌بندی کرده است و کتاب تحکیم خانواده که روایات مرتبط با خانواده را جمع‌آوری و دسته‌بندی کرده است، انتخاب شد. در بررسی روایات در این دو کتاب، تنها روایاتی که از منبع الف و ب بود، انتخاب شد. در معیار درجه‌بندی کتب روایی، کتاب‌های حدیثی بر اساس ۱۲ ملاک رد و قبول کتب روایی، در سه گروه درجه‌بندی شده‌اند: کتاب‌های درجه الف؛ کتاب‌های مقبول و مورد اعتماد شیعیان است، کتاب‌های درجه ج: از گروه کتاب‌های ضعیف هستند که از آن‌ها فقط به‌منزله مؤید استفاده شده است و کتاب‌های درجه ب: ما بین دو گروه دیگرند و برای استاد، صلاحیت نسبی دارند. (طباطبایی، ۱۳۹۰، ص ۲۶۵-۲۸۶). روش نمونه‌گیری در آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی نمونه‌گیری هدفمند بود، در بخش اسلامی با توجه به فهرست ابواب کتاب میزان‌الحکمه و تحکیم خانواده آموزه‌های مرتبط با تعدیل مؤلفه‌های کمال‌گرایی استخراج شد و در بخش روان‌شناسی آموزه‌های مرتبط در رویکرد شناختی رفتاری با توجه به تعدیل مؤلفه‌های کمال‌گرایی استخراج شد و مجموع آموزه‌های جمع‌آوری شده، تحلیل شد و بسته آموزشی شامل اهداف، تکنیک‌ها و تکالیف خانگی طراحی شد.

سپس بسته طراحی شده به کارشناسان جهت ارزیابی روایی محتوا ارائه شد. روایی محتوایی هدف مشخص می‌کند که یک هدف به چه میزان در جهت دستیابی به هدف پروتکل یا هدف آن جلسه مؤثر است. روایی محتوایی تکنیک مشخص می‌کند یک تکنیک به چه میزان در جهت دستیابی به هدفش مؤثر است. روایی محتوایی تکلیف خانگی مشخص می‌کند یک تکلیف خانگی به چه میزان در جهت دستیابی به هدفش مؤثر

است.

جامعه آماری پژوهش در این مرحله، متخصصان روان‌شناسی و اسلامی در شهر قم بودند. افرادی که در تحصیلات آکادمیک روان‌شناسی دارای مدرک کارشناسی ارشد یا دکترا و در تحصیلات حوزوی در سطوح خارج (تحصیلات سطح چهارم) مشغول یا فارغ‌التحصیل بودند. در این پژوهش بسته به ۱۵ کارشناس ارائه شد که ۱۲ کارشناس نظراتشان را به‌موقع ابراز کردند. این تعداد کارشناس اسلام و روان‌شناسی به روش نمونه‌گیری هدفمند و گلوله برفی^۱ انتخاب شدند.

نظریاتی که کارشناسان موضوع بحث درباره هر یک از اهداف، تکنیک‌ها و تکالیف خانگی داده‌اند، به روش کمی تجزیه و تحلیل شد. برای این بررسی همان‌طور که شولتز، ویتنی و زیکار^۲ (۲۰۱۳) بیان می‌کنند، از ضریب «شاخص روایی محتوا»^۳ استفاده شده است. برای بررسی روایی محتوایی به شکل کمی، از دو ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) استفاده می‌شود. نظرات کارشناسان جمع‌بندی و تحلیل شد. بر این اساس پس از حذف آیتم‌هایی که امتیاز کمی داشتند، بسته نهایی تعدیل کمال‌گرایی افراطی نسبت به همسر در ادامه ارائه شده است.

یافته‌های پژوهش

فرم اولیه بسته آموزشی تعدیل کمال‌گرایی نسبت به همسر با رویکرد شناختی رفتاری با تأکید بر منابع اسلامی، شامل اهداف، تکنیک‌ها و تکالیف خانگی هر جلسه، تدوین شد و به ۱۲ کارشناس روان‌شناسی اسلامی به‌منظور ارزیابی محتوایی، ارائه شد. سپس نتایج جمع‌آوری و ضرایب (CVR) و (CVI) برای هر جلسه محاسبه شد. نتایج نشان داد که ۱۴ جلسه CVI بیش از ۰/۸۳ و CVI بیش از ۰/۹۱ داشتند و روایی محتوایی آن‌ها تأیید شد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بسته آموزشی تعدیل کمال‌گرایی نسبت به

1. Snowball sampling
2. Shultz, K. S., Whitney, D. J., & Zickar, M. J.
3. Content Validity Index

همسر با رویکرد شناختی رفتاری با تأکید بر منابع اسلامی، شامل چهارده جلسه، نود دقیقه‌ای است. اهداف و تکنیک‌های این بسته بر اساس راهکارهای روان‌شناختی و اسلامی تدوین شد. تکالیف خانگی نیز بر اساس اهداف و تکنیک‌های جلسه تبیین شد. در اجرای محتوای این بسته در تمامی جلسات اصول درمان شناختی-رفتاری مانند گفتگوی سقراطی و گفتگوی مشارکتی لحاظ می‌شود. هر جلسه ۹۰ دقیقه است که ساختار کلی آن در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱- ساختار جلسات

ردیف	زمان (دقیقه)
۱	۱۵
۲	۱۵
۳	۱۵
۴	۳۰
۵	۱۵
	۹۰

در جدول ۲ محتوای هر یک از جلسات ارائه شده است. اهداف با توجه به مؤلفه‌های کمال‌گرایی و تکنیک‌ها در راستای دستیابی به اهداف طراحی شده‌اند. تکالیف خانگی نیز بر اساس اهداف و تکنیک‌های جلسه تبیین شده است.

۲- اهداف و تکنیک‌ها و تکالیف خانگی بسته تعدیل کمال‌گرایی افراطی نسبت به همسر

جلسه	هدف	تکنیک‌ها و تکالیف خانگی
۱	ایجاد رابطه درمانی و ارزیابی، انگیزش به شرکت در دوره، تعدیل و منطقی کردن انتظارات شرکت‌کنندگان از دوره، ارائه اهداف و منطقی درمان	تکنیک‌ها: ارزیابی وضعیت عمومی شرکت‌کنندگان (در زندگی با همسران چه مشکلاتی دارید؟ نگرانی‌های اصلی شما چیست؟ دوست دارید چه در تغییراتی در زندگی خانوادگی‌تان ایجاد شود؟) (ارزیابی نقطه موجود و شکایت‌های شرکت‌کنندگان)، لیست کردن و دسته‌بندی مشکلات و همدلی با او، تبیین چرخه CBCT با تأکید بر افکار تا آشکار شود آنچه باعث ناراحتی شده، کمال‌گرایی افراطی نسبت به همسر است، معرفی سازه کمال‌گرایی افراطی نسبت به همسر و مؤلفه‌های آن، تبیین رابطه بین مشکلات فرد و مؤلفه‌های

جلسه	هدف	تکنیک‌ها و تکالیف خانگی
		<p>کمال‌گرایی افراطی نسبت به همسر، تقویت احساس نیاز شرکت‌کنندگان به شرکت در دوره با بیان مصادیق پرتکرار در زندگی آنان، ارزیابی هدف شرکت‌کنندگان از شرکت در دوره و تعدیل آن (چرا به این جلسه آمدید و چه انتظاری دارید؟ هدف حل مشکلات جاری شما نیست، بلکه توانمندسازی شما برای حل مشکلات است)، ارائه منطبق درمان، تعدیل کمال‌گرایی نسبت به همسر چیست؟ و چگونه باعث بهبود رابطه با همسر می‌شود؟</p> <p>توضیح ساختار جلسات و اهمیت تکالیف خانگی، توضیح وظایف درمانگر و شرکت‌کنندگان</p> <p>تکالیف خانگی: خواسته‌ها و انتظارات از همسر را یادداشت کند.</p> <p>میزان رضایت از زندگی زناشویی را هر هفته یک تا ده ارزیابی و یادداشت کند.</p>
۲	<p>کاهش خودمحموری، انگیزش برای افزایش فداکاری و محبت نسبت به همسر، تقویت احساس صمیمیت با همسر، کاهش انتظارات از همسر</p>	<p>تکنیک‌ها: بیان پیامدهای بی‌اعتنایی به احساسات همسر، بیان آثار مثبت توجه به احساسات همسر، تبیین تأثیر کاهش خودمحموری در افزایش عشق و روابط مثبت در خانواده و احساس خوشبختی، آگاهی از تناقض کمال‌گرایی با محبت و صمیمیت، توجه به ویژگی‌های مثبت همسر و یادداشت و یادآوری آن‌ها، توجه به اشتباهاتی که خودش نسبت به همسرش داشته و یادداشت آن‌ها. توجه به محبت‌های همسر و یادداشت و یادآوری آن‌ها، همدلی شناختی؛ خودش را به جای همسر بگذارد و از منظر او به مسائل نگاه کند، توجه به نیازهای همسر و یادداشت کردن آن‌ها و گفتگو با همسر درباره آن‌ها، کاهش انتظارات با توجه به افکار و احساسات همسر، توجه به تفاوت‌های جنسیتی، فرهنگی، شخصیتی، معنوی. تشکر از زحمات همسر، کمک کردن به همسر در دستیابی به اهدافش و انجام کارهایش، بکار بردن مهارت‌های گفتگو در جهت افزایش همدلی؛ مانند «من و تو و مشکلات» به «ما و مشکلات» تبدیل شود.</p> <p>تکالیف خانگی: (۱) روزی یک‌بار از زحمات همسرش تشکر کند و واکنش همسرش را یادداشت کند. (۲) روزی یک‌بار به خاطر همسرش فداکاری کند (از خواسته خودش چشم‌پوشد و به خواسته همسرش عمل کند) و احساس خودش را یادداشت کند.</p> <p>شعار: «لثیمان از اطعام لذت می‌برند و کریمان از اطعام»</p>
۳	<p>کاهش انتظارات بالا از همسر، انگیزش در جهت کاهش انتظارات نسبت به همسر، تبیین اهمیت</p>	<p>تکنیک‌ها: تبیین پیامدهای انتظارات بالا از همسر، تبیین پیامدهای تحمیل کردن انتظارات به همسر (مثل کاهش احساس صمیمیت)، تبیین آثار کاهش انتظارات نسبت به همسر، مقایسه احساس رضایت دو نفر از نزدیکان فرد که اولی انتظارات بالا از همسرش و دومی انتظارات کم از همسرش دارد، عادی‌سازی خطای</p>

تکنیک‌ها و تکالیف خانگی	هدف	جلسه
<p>همسر (همسر دیگران نیز نقص‌ها و اشتباهاتی دارد)، تکنیک معیار دوگانه (بسیاری از اشتباهات همسرش را اگر خودش یا دیگران انجام دهند، فراموش می‌کند و می‌بخشد اما از همسرش نمی‌پذیرد)، لیست کردن انتظارات از همسر و افزایش خودآگاهی فرد نسبت به فراوانی انتظاراتش که از همسر دارد، ارزیابی امکانات و توانایی‌های همسر، ارزیابی قابلیت همسر برای تأمین انتظار؛ اگر در همسر قابلیت اصلاح هست، انتخاب رویکرد مسأله‌مدار مثبت معنوی، اگر قابلیت نیست، انتخاب رویکرد هیجان‌مدار مثبت معنوی، تنظیم انتظارات متناسب با واقعیت‌ها و امکانات، تفکیک بین امید و آرزو، توجه به حقیقت دنیا و کوچکی و موقتی بودن دنیا، توجه به قضا و قدر الهی، توجه به مشکلات اهل‌بیت، مفهوم‌سازی مشکلات به‌عنوان فرصت رشد معنوی، اجتناب از مقایسه منفی همسرش با دیگران تفکیک بین همسر واقعی و همسر ایدئال، توجه به اهمیت قناعت و پرهیز از حرص و زیاده‌خواهی.</p> <p>ایفای نقش: به‌طور موقت زن و شوهر جایشان را عوض کنند و مقداری از مسئولیت یکدیگر را انجام دهند تا با افکار و احساسات و نیازهای همسرشان آشنا شوند و انتظاراتشان تعدیل شود.</p> <p>آزمایش رفتاری: با توجه به انتظاراتی که دارد، مثلاً انتظار محبت و احترام از همسرش، یک هفته با انتظار بالا و یک هفته با انتظار پایین، با همسرش ارتباط بگیرد و سپس میزان رضایت خانوادگی خود را ارزیابی کند.</p> <p>تکالیف خانگی: انتظاراتش از همسرش را یادداشت کند و بر یک خواسته از همسرش تمرکز کند و راهکارهای مثبت دستیابی به آن خواسته را یادداشت کند.</p> <p>با توجه به لیست انتظارات، از هر دو خواسته، یک خواسته را حذف کند.</p> <p>ایفای نقش را ۳ بار در هفته آینده انجام دهد و ۵ دقیقه جای او و همسرش عوض شود.</p> <p>تکمیل کاربرگ آزمایش رفتاری شامل بخش‌های: باور غیر منعطف قدیمی، تعیین رفتار همسر در سطح خوب و نه عالی، آزمایش، نتایج، باور اصلاح‌شده منعطف جدید.</p>	<p>انصاف نسبت به همسر، افزایش خودآگاهی فرد نسبت به فراوانی انتظاراتش از همسرش، کاهش انتظارات نسبت به همسر و افزایش تاب‌آوری معنوی در مقابل خطای همسر</p>	
<p>تکنیک‌ها: گفتگوی مشارکتی: «آیا امرونی همسر مورد تأیید دین است؟»، اصل راهنمایی کردن همسر در جهت رشد معنوی و تقرب به خدا مورد تأیید دین است اما فرد کمال‌گرای افراطی دو مشکل دارد: ۱) در بسیاری از حیطه‌ها که اختلاف سلیقه است امرونی و سرزنش می‌کند. ۲) با لحن نامناسب.</p>	<p>کاهش سلطه‌جویی نسبت به همسر، انگیزش برای کاهش سرزنش و امرونی نسبت به همسر، کاهش</p>	۴

تکنیک‌ها و تکالیف خانگی	هدف	جلسه
<p>تیین پیامدهای سرزنش همسر به لحاظ روان‌شناختی (مثل کاهش احساس صمیمیت بین زوجین، کاهش محبت)، تیبن پیامدهای معنوی سرزنش کردن همسر به لحاظ آموزه‌های اسلامی (امام صادق (ع): کسی دیگری را سرزنش نمی‌کند، مگر اینکه به آن عیب دچار شود)، تیبن آثار چشم‌پوشی از خطای همسر (روش سقراطی)، کاهش توجه به عملکرد همسر با تمرکز به امور دیگر مانند اهداف مالی، تحصیلی، مهارت‌ها، اولویت خودسازی نسبت به دیگرسازی در آموزه‌های اسلامی (علیکم انفسکم، کل نفس بما کسبت رهینه)، افزایش احساس معنا و هدفمندی، چرا این قدر نسبت به اعمال همسر حساس است؟ به خاطر خدا یا به خاطر راحت‌طلبی؟، برچسب زدن منفی نسبت به روحیه امرونی کردن همسر (این امرونی‌ها به خاطر راحت‌طلبی است و نه رضای خدا)، ملاک ارزش‌گذاری افراد در نزد خداوند، اعمال خودشان است و نه اعمال همسرشان، تیبن اثربخشی تعاملی بعد معنوی و روان‌شناختی، تکنیک خودآگاهی هیجانی و معنوی (در سه مرحله)، کاهش انتظارات نسبت به همسر (انتظارات زیاد و خط قرمزهای زیاد، تبعیت همسر را کاهش می‌دهد)، در هر شبانه‌روز، تعداد محدودی می‌تواند همسرش را امرونی کند و به تدریج این تعداد را کم کند، ارزیابی و گزارش سرزنش‌ها و امرونی‌هایش نسبت به همسرش، تیبن عدم مسئولیت درباره رفتارهای همسر، درک ناتوانی درباره مدیریت رفتارهای همسر، درک اینکه به میزانی که او به دنبال مدیریت همسرش است، همسرش نیز به دنبال مدیریت اوست، شعار: «من نمی‌توانم افکار و احساسات و رفتارهای همسر را مطابق سلیقه خودم کنترل کنم». تمرین کند هر شبانه‌روز یکی از خطاهای همسرش را تذکر ندهد، آگاهی به تیپ شخصیتی خویش که اهل فکر و حرف است یا اهل عمل، تلاش برای کاهش فکر و حرف و افزایش عمل، تفکیک بین تجربه عینی و تجربه روان‌شناختی، نقش توجه انتخابی و تفسیر فرد از خطای همسرش در احساس او، فرآیند‌گرایی به‌جای نتیجه‌گرایی (لیس للانسان الا ما سعی) مهم تلاش همسر است. توجه به تلاش همسر و میزان پیشرفت او به‌جای توجه به نتیجه و دستاورد نهایی او (مثال تلاش مرد برای کسب روزی حلال، تلاش زن برای تربیت فرزندان...). افزایش نقش‌ها و روابط و کاهش تمرکز بر همسر و عملکرد او، الگو بودن برای همسر به‌جای امرونی کردن او (کونوا دعاه الناس بغير السننکم)، کاهش زمانی که مرد در خانه است، کاهش کنترل رفتارهای همسر به‌صورت گام‌به‌گام، تفویض مسئولیت‌ها و افزایش اختیارات همسر، تکنیک تأیید شخصیت و نقد رفتار.</p>	<p>توجه به عملکرد همسر با تمرکز به امور دیگر، تیبن خطای مسئولیت‌پذیری افراطی و آثار آن، تعدیل مسئولیت‌پذیری افراطی، افزایش احساس کنترل فرد با تمرکز بر افکار و احساسات خود به‌جای تمرکز بر رفتارهای همسرش، توجه به تلاش همسر و میزان پیشرفت او به‌جای توجه به نتیجه و دستاورد نهایی او</p>	

جلسه	هدف	تکنیک‌ها و تکالیف خانگی
		<p>تکالیف خانگی: تعداد امرونی‌ها نسبت به همسرش را یادداشت کند. روزی دو کار (از موارد امرونی) را به همسرش تفویض کند و در آن امور به همسرش امرونی نکند. روزی یک‌بار خواسته‌اش را به صورت بیان احساس به جای امرونی نسبت به همسرش ابراز کند.</p>
۵	<p>افزایش تمایزافتگی نسبت به همسر، انگیزش به افزایش تمایزافتگی نسبت به همسر، تفکیک بین شخصیت خود و همسر، افزایش بینش فرد درباره اضطرابش، تبیین نقش‌های زن و مرد در ساختار خانواده با رویکرد اسلامی، تفویض اختیار به همسر متناسب با نقش او، به صورت گام‌به‌گام. تبیین نیاز به احساس خودمختاری و اهمیت آن. کاهش کنترل رفتارهای همسر به صورت گام‌به‌گام، تفویض مسئولیت‌ها و افزایش اختیارات همسر.</p> <p>زن و مرد در ساختار خانواده با رویکرد اسلامی و مرزبندی بین نقش‌ها در جهت تعدیل احساس مسئولیت افراطی فرد</p>	<p>تکنیک‌ها: تبیین معنای تمایزافتگی، تبیین پیامدهای عدم تمایزافتگی از همسر، تبیین آثار تمایزافتگی نسبت به همسر، تفکیک حیطه فردی و حیطه مشترک با همسر و به رسمیت شناختن حیطه فردی (تصویر دو دایره متداخل)، خودآگاهی هیجانی نسبت به حساسیت خود، افزایش بینش فرد درباره اضطرابش و اینکه اضطرابش باعث میل به کنترل افراطی همسر شده است، تکنیک فلش رو به پایین، تبیین نقش‌های زن و مرد در ساختار خانواده با رویکرد اسلامی، تفویض اختیارات به همسر متناسب با نقش او، به صورت گام‌به‌گام. تبیین نیاز به احساس خودمختاری و اهمیت آن. کاهش کنترل رفتارهای همسر به صورت گام‌به‌گام، تفویض مسئولیت‌ها و افزایش اختیارات همسر.</p> <p>تکالیف خانگی: آزمایش رفتاری: خطایی را از همسرش بخواهد که داشته باشد و برخورد دیگران را ارزیابی کند. مثلاً کفش همسرش خاکی باشد (از حیطه‌هایی شروع کند که حساسیت کمتری دارد)</p> <p>شعار: «من نمی‌توانم افکار و احساسات و رفتارهای همسر را مطابق سلیقه خودم مدیریت کنم.» این شعار را روزانه در دو موقعیت که از عملکرد همسرش ناراحت می‌شود، مرور کند و بعد به احساس رضایت خود از صفر تا ده نمره دهد.</p>
۶	<p>افزایش انعطاف‌پذیری، انگیزش به افزایش انعطاف نسبت به همسر، افزایش ریحانه است، قهرمانه نیست، افزایش انعطاف با توجه به افکار و احساسات همسر، توجه به تفاوت‌های جنسیتی، فرهنگی، شخصیتی، معنوی. اسناد جزئی، موقتی، موقعیتی و بیرونی به‌اشتباه همسر، تفکیک بین خوشبختی و احساس خوشبختی</p>	<p>تکنیک‌ها: تبیین پیامدهای سخت‌گیری و عدم انعطاف نسبت به همسر، تبیین آثار مثبت انعطاف نسبت به همسر، تبیین آموزه‌های اسلامی درباره توصیه به انعطاف‌پذیری نسبت به همسر (رفق و مدارا)، توجه به حقوق همسر در آموزه‌های اسلامی، توجه به تفاوت‌ها در توانایی‌های زن و مرد (معصوم: زن ریحانه است، قهرمانه نیست)، افزایش انعطاف با توجه به افکار و احساسات همسر، توجه به تفاوت‌های جنسیتی، فرهنگی، شخصیتی، معنوی. اسناد جزئی، موقتی، موقعیتی و بیرونی به‌اشتباه همسر، تفکیک بین خوشبختی و احساس خوشبختی، تبیین نقش نگرش خود فرد در احساس رضایت از همسر.</p> <p>تغییر گام‌به‌گام در تبدیل قوانین خشک به قوانین انعطاف‌پذیر، فهرست کردن قوانین، جایگزین کردن توصیه به جای قوانین و بایدونبایدها، آزمایش رفتاری:</p>

جلسه	هدف	تکنیک‌ها و تکالیف خانگی
		<p>تلاش برای پذیرش عملکرد کمتر از عالی همسر، همسر در کارهایش مقدار کمی خطا و نقص داشته باشد مثلاً در اتو کردن لباس، مهارت حل مسئله و کنار آمدن با مسئله (مسئله مدار مثبت معنوی، هیجان مدار مثبت معنوی).</p> <p>تکالیف خانگی: آزمایش رفتاری: تلاش برای پذیرش عملکرد کمتر از عالی همسر</p> <p>رویکرد مسئله مدار مثبت معنوی را در دو موقعیت اجرا کند و نتیجه را گزارش کند.</p> <p>رویکرد هیجان مدار مثبت معنوی را در دو موقعیت اجرا کند و نتیجه را گزارش کند.</p>
۷	<p>تقویت بخشش، انگیزش نسبت به افزایش توانایی بخشش، تفکیک اختلاف سلیقه با همسر از خوش بینانه و غیرخصمانه نسبت به خطای همسر (جزئی، موقتی، غیرعمدی، بیرونی ارزیابی کردن خطای همسر)، تفکیک بین همسر خطاکار و همسر تائب (خداوند توبه‌کنندگان را دوست دارد)، توجه اجمالی نسبت به خطای همسر و پذیرش احساس خود، توجه تفصیلی و با جزئیات به ویژگی‌های مثبت همسر. تلاش بر آشتی کردن و پایان دادن سریع‌تر به قهر، باقی گذاشتن راه بازگشت، فرصت جبران دادن به همسر، ذهن‌گردانی برای کاهش نشخوار فکری. سهل‌گیری و کلی‌نگری و مثبت‌نگری و تقویت توانایی بخشش، انگیزش نسبت به افزایش توانایی بخشش، تفکیک اختلاف سلیقه با همسر از خوش بینانه و غیرخصمانه نسبت به خطای همسر (جزئی، موقتی، غیرعمدی، بیرونی ارزیابی کردن خطای همسر) بدهد و بعد به رضایت خود از صفر تا ده نمره بدهد.</p>	<p>تکنیک‌ها: تبیین پیامدهای عدم بخشش و کینه نسبت به همسر، تبیین آثار بخشش نسبت به همسر، تبیین تأکید آموزه‌های اسلامی بر عفو و گذشت نسبت به خطای همسر، تبیین آثار مادی و معنوی، دنیوی و اخروی بخشش، تبیین آثار نبخشیدن مانند رنج روانی و نشخوار فکری، خلق منفی و کاهش رضایت از زندگی، تفکیک رنج روانی و ناراحتی، توجه به اختلاف سلیقه‌ها، مفهوم‌سازی فرصت بخشش به‌عنوان فرصتی برای معامله با خدا، تبیین حق انتخاب بین مجازات همسر خطاکار در قیامت و دریافت پاداش عفو، یادآوری اشتباهات خود نسبت به همسر، خودآگاهی هیجانی نسبت به حساسیت هیجانی خود، اسناد بیرونی ارزیابی کردن خطای همسر، تفکیک بین همسر خطاکار و همسر تائب (خداوند توبه‌کنندگان را دوست دارد)، توجه اجمالی نسبت به خطای همسر و پذیرش احساس خود، توجه تفصیلی و با جزئیات به ویژگی‌های مثبت همسر. تلاش بر آشتی کردن و پایان دادن سریع‌تر به قهر، باقی گذاشتن راه بازگشت، فرصت جبران دادن به همسر، ذهن‌گردانی برای کاهش نشخوار فکری.</p> <p>تکالیف خانگی: (۱) ذهن‌گردانی را تمرین کند و نتیجه را گزارش کند. (۲) در هفته آینده دو بار که ناراحتی از همسرش برایش ایجاد می‌شود، فرصت جبران به همسرش دهد.</p> <p>(۳) در هفته آینده هرروز، یک‌بار که از همسرش ناراحت می‌شود، اسناد خوش بینانه و غیرخصمانه نسبت به خطای همسر (جزئی، موقتی، غیرعمدی، بیرونی ارزیابی کردن خطای همسر) بدهد و بعد به رضایت خود از صفر تا ده نمره بدهد.</p>
۸	<p>تقویت توجه به افکار و احساسات همسر، انگیزش</p>	<p>تکنیک‌ها: تبیین پیامدهای بی‌توجهی به افکار و احساسات همسر، تبیین آثار توجه به افکار و احساسات همسر، ارزیابی موقعیت از دیدگاه همسر، توجه به</p>

جلسه	هدف	تکنیک‌ها و تکالیف خانگی
	به توجه به افکار و احساسات همسر، افزایش آگاهی زوجین نسبت به تفاوت‌های جنسیتی، فرهنگی، شخصیتی، معنوی، مهارت ارتباط مؤثر	تفاوت‌های جنسیتی، فرهنگی، شخصیتی، معنوی. مهارت گوش دادن مؤثر، مهارت همدلی، بیان تجربه احساسی به‌جای مطلق‌گرایی، پرهیز از جنگ قدرت در خانواده، مهارت‌های کلامی ارتباط مؤثر، مهارت‌های غیرکلامی ارتباط مؤثر. تکالیف خانگی: (۱) ده دقیقه در روز زمان همدلی قرار دهد که همسرش با او صحبت کند و مشککش را بگوید و او فقط خلاصه و انعکاس احساس داشته باشد. (۲) مهارت غیرکلامی را تمرین کند. (۳) در هفته آینده در سه ناراحتی، مسئله را از دیدگاه همسر ارزیابی کند و بعد تصمیم‌گیری کند.
۹	بهبود رابطه با خانواده همسر، انگیزش به بهبود رابطه با خانواده همسر، تفکیک بین همسر و خانواده همسر، عادی‌سازی مشکلات با خانواده همسر، تفکیک بین همسر و خانواده همسر، عادی‌سازی مشکلات با خانواده همسر، تعدیل کنترل افراطی	تکنیک‌ها: تبیین پیامدهای رابطه نامطلوب با خانواده همسر، تبیین آثار رابطه مطلوب با خانواده همسر، تفکیک بین همسر و خانواده همسر، محبت کردن نسبت به خانواده همسر، توجه به ایجاد احساسات مثبت در خانواده همسر نسبت به فرد، عادی‌سازی خطای خانواده همسر (دیگران نیز مشکل دارند)، نظریه نوآکو، نقش تمایل به کنترل افراطی در ناکامی و نقش ناکامی در ایجاد خشم، شعار: «من نمی‌توانم افکار و احساسات و رفتارهای دیگران را مطابق سلیقه خودم کنترل کنم، می‌توانم رابطه‌ام را با دیگران مدیریت کنم». افزایش روابط و افزایش نقش‌ها در جهت تقویت عزت‌نفس و کاهش حساسیت به حاشیه‌های زندگی و افکار و ارزیابی دیگران تکالیف خانگی: (۱) در هفته دو بار نسبت به خانواده همسرش محبت ملایمی داشته باشد که برای خودش توقع ایجاد نشود. (۲) با شیب ملایمی رابطه با خانواده همسرش را بهبود بخشد. (۳) هنگامی که به خانواده همسرش محبتی می‌کند، در آخر آن روز از احساس همسرش بپرسد.
۱۰	مثبت‌نگری نسبت به همسر، انگیزش نسبت به مثبت‌نگری نسبت به همسر، تقویت مثبت‌نگری نسبت به همسر، کاهش دید تونلی، کاهش خلق منفی نسبت به همسر	تکنیک‌ها: توجه به پیامدهای منفی‌نگری نسبت به همسر، توجه به آثار مثبت‌نگری نسبت به همسر، اسناد خوش‌بینانه (غیر خصمانه)، توجه به خاطرات و تجربیات مثبت همسر، پرهیز از مقایسه همسر با افراد دیگر، مقایسه نزولی (مثبت)، خوش‌بینی خودگول‌زننده، توجه به ابعاد مثبت دیگر همسر، تفکیک بین رضای خدا، رضای خود و رضای همسر، زمان‌بندی برای گفتگو درباره مشکلات و اجتناب از فکر کردن در اوقات دیگر، پذیرش هیجان و مدیریت رفتار. تکالیف خانگی: (۱) در هفته دو زمان برای گفتگو درباره مشکلات انتخاب کنند و از فکر کردن در اوقات دیگر اجتناب کنند. (۲) روزی یک‌بار یک خطای همسرش را یادداشت کند و ۳ ویژگی مثبت همسرش را نیز در کنار آن یادداشت کند. (۳) در دو موقعیت در هفته که منفی‌نگری نسبت به همسر دارد، هیجان‌اش را

جلسه	هدف	تکنیک‌ها و تکالیف خانگی
		پذیرد و رفتارش را مدیریت کند.
۱۱	اصلاح تحریف‌های شناختی نسبت به همسر، تفکیک فکر کارآمد و ناکارآمد، انگیزش به بازسازی شناختی و تقویت افکار کارآمد، خودآگاهی و شناخت تحریف‌های شناختی خویش، چالش با تحریف‌های شناختی، تقویت مثبت‌نگری، تقویت انعطاف‌پذیری، مدیریت فکر در هنگام خلق منفی و اجتناب از خطای شناختی.	<p>تکنیک‌ها: تبیین پیامدهای تحریف‌های شناختی و افکار ناکارآمد، تبیین آثار افکار کارآمد، آثار در سه بعد: افکار، احساسات و رفتارها، آثار در سه حیطه: آرامش درونی، بهبود روابط بین فردی، رشد معنوی، خودآگاهی هیجانی معنوی (در سه مرحله)، دیدن از چشم‌انداز فرد دیگر، «هرگاه هیجان منفی شدیدی را تجربه کردید به دنبال یک تحریف شناختی مانند تعمیم‌دهی افراطی یا فاجعه‌سازی باشید»، ارزیابی نقاط ضعف همسر به صورت موقتی و جزئی و کوچک، رویکرد ایجابی و مثبت به جای سلبی و منفی، تأکید بر ابعاد مثبت همسر، تأیید شخصیت و نقد رفتار، عادی‌سازی خطای همسر، تأمل کافی و اجتناب از شتاب‌زدگی در قضاوت، اجتناب از فکر کردن در هنگام خلق منفی. بررسی مزایا و معایب یک شناخت، فکر کارآمد فکری که موجب آرامش درونی، بهبود روابط بین فردی و رشد معنوی شود، به چالش کشیدن افکار کمال‌گرایانه، آزمایش رفتاری، فرضیه آزمایی، استفاده از جملات مقابله‌ای، تقویت باورهای کارآمد و رفتارهای درست، تکنیک ارزیابی در پیوستار به جای مطلق‌انگاری، بررسی شواهد له و علیه.</p> <p>تکالیف خانگی: روزی یک‌بار که احساس منفی شدیدی برایش ایجاد می‌شود آن را یادداشت کند و تحریف شناختی خود را ارزیابی کند مانند تعمیم‌دهی افراطی.</p> <p>جدول موقعیت، فکر ناکارآمد، احساس منفی، فکر کارآمد، احساس مثبت، رفتار مثبت.</p> <p>خودآگاهی هیجانی و تأخیر فکر کردن در هنگام خلق منفی.</p>
۱۲	کاهش حساسیت عاطفی و زودرنجی، انگیزش به کاهش حساسیت عاطفی و زودرنجی، انگیزش به بخشش و تغافل، افزایش تاب‌آوری، ایجاد طرح‌واره مثبت نسبت به همسر، بهبود رابطه با همسر	<p>تکنیک‌ها: تبیین پیامدهای حساسیت عاطفی و زودرنجی، تبیین آثار سهل‌گیری و سعه‌صدر و عدم زودرنجی، توجه به آثار سرزنش، توجه به آثار بخشش و تغافل، مدیریت خشم، تفکیک تجربه عینی و روان‌شناختی، تقویت خودآگاهی، یادداشت نقاط قوت همسر و مرور آن‌ها، تلاش برای ایجاد خاطرات مثبت با همسر، یادداشت خاطرات مثبت با همسر و مرور آن‌ها، رویکرد هیجان‌مدار مثبت معنوی، ارزیابی مثبت ثانویه معنوی. تقویت مهارت حل مسئله.</p> <p>تکالیف خانگی: (۱) روزی دو کارت، نقاط مثبت همسر را یادداشت کند و مرور کند. (۲) روزی دو کارت، خاطرات مثبت با همسر را یادداشت کند و مرور کند. (۳) در دو مسئله هفته آینده، مهارت حل مسئله را تمرین کند.</p>
۱۳	کاهش حساسیت افراطی	تکنیک‌ها: تبیین پیامدهای حساسیت افراطی نسبت به جزئیات عملکرد همسر،

جلسه	هدف	تکنیک‌ها و تکالیف خانگی
	به جزئیات، انگیزش به کاهش حساسیت افراطی نسبت به جزئیات، انگیزش برای تغافل، تقویت کلی‌نگری و سهل‌گیری در کارها، مدیریت وقت و امکانات	تبیین آثار کلی‌نگری و سهل‌گیری نسبت به عملکرد همسر، تبیین پیامدهای عدم تغافل، تبیین آثار تغافل، توجه به محدودیت منابع و اجتناب از حاشیه‌های زندگی «ما انرژی محدودی داریم بایستی اگر ۲۰ کار داریم ۵ کار مهم‌تر را انتخاب کنیم و هشتاد درصد انرژی‌مان را بر آن کارهای مهم‌تر متمرکز کنیم و انرژی‌مان را پخش نکنیم». تکنیک سود و زیان، آزمایش رفتاری، ارزیابی جزئی‌نگری و کلی‌نگری در احساس رضایت از عملکرد همسر، دو هفته، کاهش وقت آزاد تکالیف خانگی: (۱) آزمایش رفتاری: روزی دو بار به کلیات عملکرد همسرش توجه کند و در آخر روز احساس نشاط خود را صفر تا ده ارزیابی کند. (۲) روزی یک‌بار تلاش همسرش را ارزیابی کند و از او قدردانی کند.
۱۴	کاهش مشکلات کاری و اجتماعی و جمع‌بندی جلسات، بهبود فعالیت‌های اجتماعی و شغلی، کاهش ساعات حضور در خانه، تقویت خلق مثبت، جمع‌بندی و حفظ دست آوردها.	تکنیک‌ها: تبیین پیامدهای موفقیت‌های اجتماعی و شغلی، تبیین اهمیت فعالیت و پویایی بیرون از خانه، تبیین اهمیت جایگاه اجتماعی و روابط کاری خوب، تبیین آثار احساس هدفمندی در حیطه شغلی و اجتماعی، بررسی مشکلات اجتماعی و شغلی و تقویت مهارت حل مسئله برای حل آن‌ها، نقش پویایی اجتماعی و شغلی در خلق مثبت، اهمیت خلق مثبت در بهبود مواجهه با خطای همسر، تفکیک حیطه خانوادگی و شغلی. برنامه‌ریزی برای هشت ساعت بیرون از خانه بودن مرد، تأکید بر ساختار داشتن و نظم داشتن کار و امورات زندگی، افزایش درآمد مالی تکالیف خانگی: (۱) برای رشد مالی و اقتصادی خانواده هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی کند. (۲) برای رشد علمی خود هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی کند. (۳) بایستی آقا برنامه منظمی داشته باشد که هر روز هشت ساعت بیرون از خانه باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بسته شناختی رفتاری تعدیل کمال‌گرایی نسبت به همسر با تأکید بر منابع اسلامی، شامل چهارده جلسه، نود دقیقه‌ای است که شامل (۱) ایجاد رابطه درمانی و ارزیابی، (۲) کاهش خودمحوری، (۳) کاهش انتظارات بالا از همسر، (۴) کاهش سلطه‌جویی نسبت به همسر، (۵) افزایش تمایز یافتگی نسبت به همسر، (۶) افزایش انعطاف‌پذیری، (۷) تقویت بخشش، (۸) تقویت توجه به افکار و احساسات همسر، (۹) بهبود رابطه با خانواده همسر، (۱۰) مثبت‌نگری نسبت به همسر، (۱۱) اصلاح تحریف‌های شناختی

نسبت به همسر، ۱۲) کاهش حساسیت عاطفی و زودرنجی، ۱۳) کاهش حساسیت افراطی به جزئیات، ۱۴) کاهش مشکلات کاری و اجتماعی و جمع‌بندی جلسات می‌باشد. اهداف و تکنیک‌های این بسته بر اساس تحلیل محتوای مطالب مربوطه در آموزه‌های اسلامی و متون روان‌شناسی جمع‌آوری شده است. برای به دست آوردن روایی محتوایی این بسته، از روش ارزیابی نظرات کارشناسان استفاده شد. یافته‌های این پژوهش با پژوهش شافران و دیگران (۲۰۱۰) تا حدودی همسو بود. شافران و همکاران (۲۰۱۰) راهنمای خودیاری با رویکرد شناختی-رفتاری برای غلبه بر کمال‌گرایی را تدوین کردند. اهداف ۸ جلسه عبارت‌اند از: مفهوم‌سازی کمال‌گرایی، آزمایش باورها، معرفی آزمایش‌های رفتاری برای افکار کمال‌گرایانه، معرفی خطاهای شناختی، غلبه بر تفکر همه یا هیچ، تغییر افکار خود آیند، آموزش غلبه بر اهمال‌کاری، آموزش غلبه بر انتقاد خود و دلسوزی به خود، آموزش خودارزیابی و مرور و جمع‌بندی جلسات. اگرچه یافته‌های این پژوهش با پژوهش شافران همسو است اما از آنجایی که هدف اصلی بسته آموزشی شافران تعدیل کمال‌گرایی فردی بوده است، شامل برخی اهداف همچون تغییر افکار خود آیند، غلبه بر اهمال‌کاری و غلبه بر انتقاد خود و دلسوزی به خود است. در مقابل در این پژوهش بر کمال‌گرایی نسبت به همسر تمرکز داشت. در نتیجه بر اهدافی همچون کاهش سلطه‌جویی نسبت به همسر، افزایش تمایز یافتگی از همسر، توانایی بخشش همسر، توجه به افکار و احساسات همسر تأکید شده است که در بسته شافران نیست.

گل بابایی (۱۳۹۶) در پژوهشی به تعدیل کمال‌گرایی افراطی با رویکرد شناختی-رفتاری در جهت افزایش رضایت‌زناشویی پرداخت. این بسته شامل ۸ جلسه در ۸ هفته بود که اهداف آن عبارت‌اند از: مفهوم‌سازی کمال‌گرایی، بیان عوارض کمال‌گرایی منفی، شرح حضور کمال‌گرایی منفی در جنبه‌های مختلف زندگی، بیان اهمیت تغییر و ضرورت درمان، خودشناسی و به چالش کشیدن باورهای غلط انسان‌ها در زمینه‌های مختلف، رسیدن به آستانه رنج و کارکرد رنج و لذت، بیان خطاهای شناختی و روش مقابله با آنها، آزمایش رفتاری و الگوسازی‌های جدید. بسته آموزشی این پژوهش با این بسته در تمامی

جلسات همسو می‌باشد. علاوه بر این بسته آموزشی این پژوهش جلساتی از جمله کاهش سلطه‌جویی نسبت به همسر، افزایش تمایز یافتگی از همسر، توانایی بخشش همسر، توجه به افکار و احساسات همسر و ... دارد که در این بسته گنجانده نشده است.

مشاوران می‌توانند از نتایج این تحقیق به‌عنوان منبعی برای تعدیل کمال‌گرایی نسبت به همسر در قالب مشاوره فردی و کارگاه استفاده کنند. در بسته تعدیل کمال‌گرایی از آموزه‌های اسلامی استفاده شده است؛ بنابراین استفاده از آن در تعدیل کمال‌گرایی اسلامی برای زوج‌های مسلمان بسیار تأکید می‌شود.

از محدودیت‌های این پژوهش، محدودیت متون اسلامی به میزان الحکمه و تحکیم خانواده بود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده منابع دیگر روایی نیز ملاحظه شود. بسته طراحی شده در این پژوهش در سه مورد مرد دچار کمال‌گرایی افراطی نسبت به همسر، به‌صورت فردی اجرا شد و اثربخشی آن مشاهده شد، اما به دلیل محدودیت در حجم مقاله، در این مقاله گزارش نشد. نویسندگان این مقاله معتقدند که بایستی جزئیات بیشتری از بسته‌های آموزشی درمانی در مقالات علمی ارائه شود، از این رو در این مقاله تنها به جزئیات بسته آموزشی درمانی پرداخته شد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده این بسته به‌صورت گروهی برگزار شود و میزان اثربخشی آن گزارش شود. پیشنهاد می‌شود بسته آموزشی تعدیل کمال‌گرایی بر اساس رویکردهایی مانند پذیرش و تعهد و ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی طراحی شود و میزان اثربخشی آن بسته‌ها با بسته شناختی رفتاری با رویکرد اسلامی مقایسه شود.

ORCID

Mojtaba Farhoush



<https://orcid.org/0000-0001-7236-6958>

Mohammadreza



<https://orcid.org/0000-0003-4274-3745>

Jahangirzade

Mohammad



<https://orcid.org/0000-0002-9351-9164>

Farhoush

منابع

قرآن کریم.

احتشام‌زاده، پروین، مکوندی، بهنام، باقری، اشرف. (۱۳۸۸). رابطه بخشودگی، کمال‌گرایی و صمیمیت با رضایت زناشویی در جانبازان و همسران آنها. یافته‌های نو در روان‌شناسی (روان‌شناسی اجتماعی)، ۴ (۱۲)، ص ۱۲۳-۱۳۶.

آگاه، لیلا، جان بزرگی، مسعود، غفاری، عذرا. (۱۳۹۳). اثربخشی مداخله شناختی-رفتاری گروهی، بر افزایش رضامندی زناشویی زنان دارای تعارض زناشویی (با مقیاس اسلامی). روان‌شناسی و دین، ۷ (۲)، ص ۶۱-۸۰.

آنتونی، مارتین، سوئیسون، ریچاردپی. (بی‌تا)، دردسره‌های کمال‌طلبی: راهکارهایی برای مواجهه با کمال‌طلبی. ترجمه مینو پرنیانی (۱۳۹۸). تهران: اشپان.

باقری، زیبا، فاتحی، ابوالقاسم. (۱۳۹۹). اثربخشی الگوی مداخله مددکاری اجتماعی در طلاق برافزایش رضایت زناشویی، سازگاری و کاهش پیگیری طلاق در زوج‌های متقاضی طلاق توافقی. پژوهشنامه مددکاری اجتماعی، ۲۶، ص ۱-۵۱.

بخشایش، علیرضا، انتظاری، الهام. (۱۳۹۰). رابطه کمال‌گرایی و باورهای غیرمنطقی در زنان شاغل و خانه‌دار شهرستان یزد، مجله اندیشه‌های نوین تربیتی، ۱۷ (۱)، ص ۹-۲۸.

بشارت، محمدعلی، طاهری، مریم، غلامعلی لواسانی، مسعود. (۱۳۹۵). مقایسه کمال‌گرایی، استحکام من، خشم و نشخوار خشم در بیماران مبتلابه اختلال افسردگی اساسی و وسواس فکری-عملی. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۷ (۲۶)، ص ۸۷-۱۱۵.

پوررحیمی، مریم، شاکر، علی. (۱۳۹۱). پیش‌بینی رضایت‌زناشویی زوجین بر اساس باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی و نوع سبک‌دل‌بستگی. تحقیقات روان‌شناختی، ۴ (۴)، ص ۱۱-۲۴.

درتاج رابری، زهرا، امیر تیموری، آمینه. (۱۴۰۱). بررسی رابطه رضایت زناشویی با کمال‌گرایی و کمرویی در بین زوجین شهر رفسنجان. مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۱۸ (۱)، ص ۹۶۳-۹۷۵.

زارع خفوی، الخاص. (۱۳۹۶). رابطه کمال‌گرایی و اعتماد زناشویی با تعارضات زناشویی در زوجین شهر شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد

مرو دشت.

شافران، رز، اگان، سارا، وید، تریسی. (۲۰۱۰)، غلبه بر کمال‌خواهی. ترجمه سارا کمالی و فروغ ادریسی (۱۳۹۷). تهران: ارجمند.

شریعتمداری، مهدی. (۱۳۸۸). تحقیق و پژوهش در علوم رفتاری، تهران: کوهسار.

شریف الرضی، محمد بن حسین. (۱۴۱۴ ق). نهج البلاغه (للصبحی صالح). قم: هجرت.

صادقی، جهانگیر. (۱۳۹۳). بررسی رابطه کمال‌گرایی، هوش هیجانی با عزت نفس و خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مدیریت دولتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.

طباطبایی، سید محمد کاظم. (۱۳۹۰). منطق فهم حدیث. قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

(ره)، انتشارات. بازیابی از کتابخانه موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.

علیزاده فرد، سوسن، رزاقی، مریم. (۱۴۰۰). بررسی مدل ساختاری رابطه رضایت زناشویی با بنیان‌های شناختی-اخلاقی و تعهد زناشویی. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۲(۴۷)، ص

۲۵۹-۲۸۲.

کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷ ق). الکافی (ط-الاسلامیه). تهران: دارالکتب الاسلامیه.

گل پرور، محسن، ستایش منش، ساناز. (۱۳۹۳). پیش‌بینی‌پذیری مؤلفه‌های رضایت زناشویی بر اساس مؤلفه‌های کمال‌گرایی زنان متأهل دانشجوی. مطالعات راهبردی زنان ۶۵ (۷)، ص

۴۸-۲۱.

گل بابایی، خدیجه. (۱۳۹۶). بررسی اثر آموزش غلبه بر کمال‌گرایی منفی بر رضایت زناشویی زنان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه الزهرا (س).

مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۳ ق). البحار الانوار (ط-بیروت). بیروت: دار احیاء التراث العربی.

Adkins, k. K., & Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*, 64, 529-543.

Ashby, J. S., Rice, K. G., & Kutchins, C. B. (2008). Matches and mismatches: Partners, perfectionism, and premarital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55(1), 125.

Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016.

- Psychological Bulletin*, 145(4), 410.
- DiBartolo, P. M., & Barlow, D. H. (1996). Perfectionism, marital satisfaction, and contributing factors to sexual dysfunction in men with erectile disorder and their spouses. *Archives of Sexual Behavior*, 25(6), 581-588.
- Foo, F. M., Hassan, S. A., Talib, M. A., & Zakaria (2017). Perfectionism and Marital Satisfaction among Graduate Students: A Multigroup Invariance Analysis by Counseling Help-seeking Attitudes. *Polish Psychological Bulletin*, 48(2), 301-306.
- Habke, A. M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1999). Perfectionism and sexual satisfaction in intimate relationships. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 21(4), 307-322.
- Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2015). A randomised controlled trial of group cognitive behavioural therapy for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 68, 37-47.
- Hawkins, C. C. (2005). *The nature of perfectionism and its academic implications for secondary school students*. Unpublished doctoral dissertation, University of Sydney, Australia.
- 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.
- Lowndes, T. A., Egan, S. J., & McEvoy, P. M. (2019). Efficacy of brief guided self-help cognitive behavioral treatment for perfectionism in reducing perinatal depression and anxiety: a randomized controlled trial. *Cognitive behaviour therapy*, 48(2), 106-120.
- Mee, F. F., Hazan, S. A., Baba, M., Talib, M. A., & Zakaria, N. S. (2015). Relationship between Perfectionism and Marital Satisfaction among Graduate Students. *International Journal of Education and Research*, 3(8).
- Onyishi, E. L., Sorokowski, P., Sorokowski, A., & Pipitone, R. N. (2012). "Children and marital satisfaction in a non-western sample: Having more children increases marital satisfaction among the igbo people of Nigeria". *Evolution and Human Behavior*, 33(6), 771-774.
- Raygani, F. S., Esazadeghan, A., & Zeinali, S. (2022). The Structural Relationships of Perfectionism with Marital Satisfaction: The Mediating Role of Psychological Flexibility and Metacognitive Beliefs. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 11(7), 67-78.
- Shultz, K. S., Whitney, D. J., & Zickar, M. J. (2013). *Measurement theory in action: Case studies and exercises*. Routledge.
- Stoeber, J. (2017). *The psychology of perfectionism: An introduction*. In *The Psychology of Perfectionism*, 17-30.

- Wang, H., & Li, J. (2017). Positive perfectionism, negative perfectionism, and emotional eating: The mediating role of stress. *Eating behaviors*, 26, 45-49.
- Yovani, M. C., & Rumondor, P. CB (2021). Perfectionistic Concerns, Other-Oriented Perfectionism, and Marital Satisfaction among Working Women in Jakarta. *Jurnal Ecopsy*, 1-11
- Zhao, K., Zhang, M., & Foley, S. (2019). Testing two mechanisms linking work-to-family conflict to individual consequences: do gender and gender role orientation make a difference?. *The International Journal of Human Resource Management*, 30(6), 988-1009.

استناد به این مقاله: فرهوش، مجتبی، جهانگیرزاده، محمدرضا، فرهوش، محمد. (۱۴۰۲). طراحی بسته تعدیل کمال‌گرایی نسبت به همسر با رویکرد شناختی رفتاری با تأکید بر منابع اسلامی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۴(۵۴)، ۳۵-۶۰.

DOI: 10.22054/QCCPC.2023.68490.2963



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.