

مهارت‌های غیر کلامی زن در ایجاد آرامش در خانواده از منظر قرآن و روایات^۱

چکیده

خداوند در قرآن یکی از عوامل ایجاد آرامش و سکون را ازدواج بر پایه برآورده شدن صحیح نیازهای طبیعی جسمی و روحی می‌داند. تاریخ زندگی بشر نشان می‌دهد که زنان همواره نقش موثری در ایجاد آرامش در خانواده داشته‌اند. آرامش یک حالت نفسانی همراه با آسایش خاطر و طمانینه است. در قرآن و روایات برای ایجاد آرامش در خانواده از سوی زنان معیارهایی در نظر گرفته شده است، لذا توجه و پابندی زنان به ارزش‌ها و معیارهای اخلاقی است که مهم‌ترین عوامل ایجاد کننده آرامش در خانه محسوب می‌شود؛ به گونه‌ای که بیشترین توصیه‌های پیشوایان دینی در خصوص توجه زن به این مهارت‌ها و بکارگیری ارزش‌های اخلاقی است. برخی از این مهارت و ارزش‌های اخلاقی کلامی و بعضی دیگر غیر کلامی هستند که در این مقاله مهارت‌های غیر کلامی در قالب هدیه دادن، توجه داشتن به علائق همسر و فرزندان، ایجاد روحیه امید و سازندگی در خود و خانواده، خوش بینی، خوش بینی نسبت به مسائل زندگی و آینده، خوش بینی نسبت به خدا، احساس خوبی نسبت به خود داشتن، توجه به ظاهر، توجه به ظاهر همسر و فرزندان، ایجاد جو شادی و نشاط در خانه، خوش رویی و خلق نیکو داشتن، مهارت خوب گوش دادن، فروتنی در برابر همسر، بوسیدن فرزندان و نگاه محبت آمیز به همسر که زمینه ساز آرامش در خانه می‌باشد عنوان شده است. روش کار در این مقاله به روش کتابخانه‌ای و به صورت تحلیلی و توصیفی انجام شده است.

کلیدواژه: مهارت‌های غیر کلامی، زن، آرامش، خانواده

^۱- نویسنده: مریم آهون بر، فارغ التحصیل مدرسه علمیه فاطمه معصومه (س) بندرعباس.

^۲- نویسنده همکار: میناصمدی، فارغ التحصیل مدرسه علمیه فاطمه معصومه (س) بندرعباس.

مقدمه

یکی از راه‌های ایجاد آرامش در خانه توجه به ارتباطات غیر کلامی است. هدیه دادن و نوازش همسر و فرزندان، داشتن تواضع و فروتنی و... می‌تواند از جمله راه‌های ارتباط غیر کلامی باشد. بی تردید مهم‌ترین وظیفه زن حفظ آرامش در خانه است و این میسر نمی‌شود مگر اینکه زن بتواند اخلاق خود را بر اساس معیارهای اسلامی بسازد لذا برخی از صاحب نظران در رابطه با مهارت‌های ارتباطی معتقدند که ارتباطات از خویش‌نهادن آغاز می‌شود. مفهوم این عبارت، تأثیر ارتباط با خویش‌نهادن (درون فردی) بر ارتباط بادیگران (بین فردی) است؛ زیرا وقتی آدمی به قابلیت‌ها و کاستی‌های خویش آگاه می‌شود و به رابطه‌ای معقول و منطقی با خدا دست می‌یابد، انتظاراتی متناسب با امکانات خود خواهد یافت که در بر آوردن آن موفق به برقراری ارتباط انسانی مطلوب با دیگران می‌شود. (شرفی، 1394، ص 76)

1- هدیه دادن

از جمله مواردی که به ارتباط و ابراز علاقه بین زن و شوهر کمک می‌کند و خانه را مأمن آرامش قرار می‌دهد هدیه دادن است؛ هدیه دادن یکی از زیباترین روش‌های بیان علاقه به همسر و فرزندان است. انسانی که هدیه را دریافت می‌کند بیاختیار مهر و محبت هدیه دهنده را در دل خود احساس می‌کند. این نکته در روابط زناشویی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. (مقالات برگزیده دانشجویی (سفیران بصیر) 1391، ص 90)

امام محمد باقر (علیه السلام) در این رابطه فرمود: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الْهَدِيَّةَ وَلَا يَأْكُلُ الصَّدَقَةَ وَيَقُولُ تَهَادَوْا فَإِنَّ الْهَدِيَّةَ تَسْلُ السَّخَائِمَ وَتُجْلِي ضَغَائِنَ الْعَدَاوَةِ وَالْأَحْقَادِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الْهَدِيَّةَ وَلَا يَأْكُلُ الصَّدَقَةَ» (کلینی، 1375، ج 5، ص 143) هدیه در متون اسلامی مفهومی گسترده دارد و شامل هدایای مادی و معنوی هر دو می‌شود. ولی باید توجه داشت در دادن آن به اسراف و تبذیر روی نیاوریم.

2- توجه داشتن به علائق همسر و فرزندان

یکی از اصول و مهارت‌های غیرکلامی که به آرامش در خانواده می‌انجامد این است که زن به علائق همسر و فرزندان توجه داشته باشد. نکته قابل توجهی که باید به آن اهمیت داد این است که همسر و فرزندان

ما نیاز دارند که گاهی به انجام کارهای مورد علاقه خود بپردازند. در این موقعیت همدلی و همراهی با فرزندان و همسر می‌تواند به تقویت روابط صمیمانه بینجامد. اگر علایق و نیاز همسر و فرزندان را بپذیرید، آنان بیشتر مایل به پذیرفتن خواسته‌ها و امیال شما خواهند بود.

حضرت علی (علیه‌السلام) در این زمینه می‌فرماید: لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يَرْمُ مَعَاشَهُ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيهَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ؛ مؤمن باید شبانه روز خود را به سه قسم تقسیم کند؛ زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار و زمانی برای تأمین هزینه زندگی و زمانی برای واداشتن نفس به لذت‌هایی که حلال و مایه زیبایی است. (دشتی، 1381، ص 725) از این روایت نکته جالبی که بدست می‌آید این است که اعتدال در برآوردن نیازهای روحی و جسمی باعث آسایش در زندگی می‌شود و از جمله لذت‌های حلال می‌توان به شنا کردن و یا سرزدن به فامیل و یا کتاب خواندن و یا همراهی با دوستی نام برد. باید به این نکته مهم توجه داشت که برای داشتن یک زندگی متعادل و معقولانه، زن و شوهر با توجه به شرایط و نیازهایشان به کمی خلوت با خود احتیاج دارند. این خلوت با خود تا حدود زیادی از استرس‌های آن‌ها می‌کاهد. توجه داشته باشید که استرس محصول فرعی الزامات و مسئولیت‌های روزانه است. (سلینگر، 1389، ص 212)

یکی از دلایل اصلی موفقیت و آرامش در زندگی زناشویی این است که زن به علایق همسر و فرزندان که لذت‌های حلال هم هستند اهمیت بدهد. لذا بی‌توجهی به این امر باعث می‌شود که افراد از خانه گریزان شوند همین امر باعث نگرانی و تنش در خانه می‌شود. در احادیث اهل البیت (علیه‌السلام) ما مکرر می‌بینیم که هر فردی باید اوقات خود را تقسیم کند و یک وقتی هم برای خلوت خود بگذارد و این مسئله را اهل البیت در قرون گذشته که علم روانشناسی غرب وجود نداشت بیان کرده‌اند.

3- ایجاد روحیه امید و سازندگی در خود و خانواده

از جمله مهارت‌های غیر کلامی که می‌تواند به آرامش در خانه کمک کند ایجاد روحیه امید سازندگی در خود و خانواده است، امید در فارسی به معنای آرزو، انتظار برای چیزهای خوب، توقع و چشم نیکی از مردم و از هر چیزی داشتن است. (دهخدا، 1346، ج 8، ص 222) در عربی رجا که به معنای امید است چنین معنا شده التَّوَقُّعُ وَ الْأَمَلُ؛ (محمد بن مکرّم 1414، ج 14، ص 310) یعنی انتظار و آرزو، همچنین در تعریف رجا آمده که: الرَّجَاءُ ظَنُّ يَقْتَضِي حَصُولَ مَا فِيهِ مَسْرَّةٌ؛ (اصفهانی، 1374، ص 268) یعنی گمان و پنداری که اقتضای رسیدن به شادی در آن است.

امید به هدف‌هایی تعلق می‌گیرد که با داشتن موانع چالش‌انگیز ولی نه بر طرف نشدنی، احتمال دست یابی به آن‌ها در میان مدت وجود داشته باشد. امید با تحرک و سازندگی همراه است. بر طرف کردن موانع و فراهم آوردن مقدمات که از شرایط امیدوار است، نیاز به تفکر و اندیشه دارد تا به رفتاری هدفمند منتهی شود. بنابراین روح و جسم در تحرک و خلاقیت است و این باعث آرامش و شادکامی فرد و خانواده می‌شود. آن چه در زندگی مشترک زنان را به چالش کشانده و تحت فشار قرار می‌دهد، از دو حال خارج نیست یا امور مادی است یا مسائل روحی. به طور واضح یا از جهت مادی در تنگنا قرار می‌گیرند مانند فقر و تنگدستی و مشکلات مالی یا این که مشکلات و مسائل روحیان‌ها را در تنگنا قرار می‌دهد و باعث ایجاد تنش می‌شود. مسائلی همچون بد اخلاقی همسر، رفتار ناشایست بستگان و یا وجود مشکلاتی در خانواده مانند فرزند معلول و اتفاقات و حوادث ناگوار دیگر. در تمام این موارد اگر زن با تمام وجود امیدوارانه به زندگی بنگرد و راعی برای رهایی از تنگناها بیاید که نه تنها خود را از سقوط از جهنم ناسازگاری و دلگیری نجات می‌دهد. بلکه بهترین جایگاه بهشت در دنیا و آخرت نصیب خود می‌کند. بهشت آسایش و آرامش را در دنیا و بهشت رضایت الهی در آخرت.

وقتی امید و سازندگی به فکر و اندیشه‌ی فردی حاکم شود او را بر می‌انگیزد و این انگیزش باعث تلاش و فعالیت برای رسیدن به هدف می‌شود. امیدداران را می‌توان از زندگی پرتکاپو و تلاش‌های پر شمارشان شناخت. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «...دَلِيلُ الرَّجَاءِ الطَّلَبُ...»؛ دلیل امید وار بودن طلب یا به دنبال چیزی بودن است». (مجلسی، 1403، ج 67، ص 22)

امید انگیزه اصلی فعالیت‌ها و حرکت‌های اجتماعی و فردی است. افراد ناامید در افسردگی و خمودگی فرو رفته و حتی از فعالیت‌های روزمره‌ی خود باز می‌مانند؛ زیرا افسردگی نوعی بدبینی به آینده و انتظار شکست و ناکامی در فعالیت‌هاست که در تقابل با امید می‌باشد. اگر این دید در زنان حاکم شود انگیزه تلاش و فعالیت در آن‌ها از بین می‌رود. لذا میل به زندگی در آن‌ها خاموش می‌شود و همین عامل باعث بر هم خوردن آرامش در خانواده می‌شود.

نگاه امیدوارانه به مشکلات و نامایمات، یک تصویر روشن از آینده را ترسیم می‌کند که برای رسیدن به آن باید برنامه ریزی داشت و تمام تلاش و همت را مصروف مهیا کردن اسباب و برطرف کردن موانع کرد. این امر باعث آرامش و شادی و تحرک در خانواده می‌شود. فراهم کردن اسباب و برطرف کردن موانع قاعده‌ی کلی امیدواری است. از این رو زنی که برای آینده خود و خانواده انتظار سعادت و خوشبختی را دارد امیدش

زمانی به فعلیت می‌رسد که با تلاش و جدیت همراه باشد و از حالت آرزو و صرف کلام خارج شود. زنانی که همیشه در تلاش و فعالیت هستند با دید روشن و مثبت به آینده می‌نگرند و این فعالیت نشان از دل پر امیدشان است. ایجاد این روحیه در خود و خانواده نه تنها زنان را در برابر مشکلات مقاوم می‌کند بلکه آن‌ها را از حالت آسیب پذیری به جایگاه تأثیرگذاری می‌رساند. امید واقعی این را به آنان می‌دهد که سایر اعضا را نیز امیدوار کرده و همه را به تلاش و نشاط برای رسیدن به آینده بهتر به حرکت در آورند. (موسوی 1391، ج 2، ص 666 و 665 و 662)

باید یادآور شد که انسان بیشترین تأثیرات مثبت و منفی را از اوان کودکی، از پدر و مادر می‌پذیرد. به تجربه ثابت شده است که نوع تفکر و اخلاق و منش والدین خواسته و ناخواسته بر روی فرزندان تأثیرگذار بوده است. پدر و مادری که دروغ بگویند، نوعاً فرزندان دروغگویی پرورش می‌دهند. بچه‌ها در خانواده بر روی تعبیرات بزرگترها حساب باز می‌کنند. پدر و مادری که با مطالعه‌ی آثار مذهبی، روح خودسازی را در خود تقویت کرده‌اند، یقیناً حالاتشان در فرزند اثر می‌گذارد. حتی واژه‌هایی که والدین به کار می‌برند و ضرب المثل‌ها و لحن و ادبیات خودسازانه، آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. (معین، 1394، ص 63)

4- خوش بینی

یکی دیگر از مهارت‌های غیر کلامی خوش بینی است که باعث آرامش در خانه می‌شود خوش بینی ره آورد نوع نگاه ما به هستی و پدیده‌های پیرامون آن است و در حقیقت آینه‌ای است که در آن شیوه بینش و نگرش ما به آفرینش و آفریده‌های الهی دیده می‌شود؛ زیرا زندگی انسان مجموعه‌ای زیبا یا زشت از اندیشه‌ها و انگیزه‌های روزانه اوست.

به هر چیزی که فکر کنیم به طرف آن کشیده می‌شویم، گر چه آن‌ها افکار مطلوب ما نباشند؛ زیرا مسیر حرکت ذهن همیشه به سوی تفکرات است نه در جهت گریز از آن. در این میان تفکر مثبت، سازنده است و صاحبان آنها به موارد مطلوب می‌اندیشند و در پی آن به سوی آن اهداف و دیدگاه‌ها کشیده می‌شوند. ذهن انسان شبیه یک کوه یخ است و با آن که آگاهی ما بیشتر از قسمت بیرونی این کوه یا همان ضمیر هشیار است، اما قسمت درونی یا ضمیر ناهشیار است که بیشترین تأثیر را بر ما به جای می‌گذارد. (لقمانی، 1391، ص 161-163) اعضای خانواده و خصوصاً زنان با بدست آوردن این شرایط و در سایه اعتماد متقابل می‌توانند در جهت دوری از بدگمانی و ایجاد خوش بینی در یکدیگر تلاش کنند، در متون دینی بر خوش بینی نسبت به برادران دینی و تفسیر و تعبیر رفتار آن‌ها به بهترین وجه تأکید شده؛ و در قرآن به صراحت

از گوش دادن به قصد پیدا کردن اشتباهات، نشان دادن خطای فکری، یادآوری بی دقتی یا نادرستی اطلاعات، یا نشان دادن برتری نظر و عقیده خود، خودداری کنید. در عوض سعی کنید به قصد آگاه شدن گوش کنید، آگاهی از آن چه در گفتار همسران درست، مفید و معقول به نظر می‌رسد. (هیت لر ، 1395، ص76)

11- فروتنی در برابر همسر

فروتنی عنصری چشم‌گیر و اساسی در تحکیم و آرامش خانواده است. زن از عظوفت شوهرش لذت بیشتری می‌برد و مرد از محبت احترام آمیز زن، بیشتر احساس آرامش می‌کند. لیکن تواضع متناسب از مواردی است که می‌تواند مرد را در زندگی خانوادگی، سرشار از رضایت خاطر و خشنودی نماید و به همه هستی او مراتب لذت هم‌همنشینی و انس با همسرش را بچشانند؛ زیرا مفهوم قوامیت تکوینی شوهر بر زن ایجاب می‌کند که رفتار زن باشوهر خاضعانه‌تر از رفتار مرد با زن و دلسوزانه‌تر باشد. لذا افراد متعادل فروتنی در برابر همسر رابعث استمرار روابط عاطفی و افزایش محبت نسبت به همسر می‌دانند زیرا آنها بر این باور رسیده‌اند که باتشکیل زندگی مشترک هر دو بهترین سرمایه وجودی خود یعنی عواطف و احساسات و قلب و روح خود را شریک هم گردانیده‌اند اگر چه هر کدام سلیقه و استعداد و خصوصیات اخلاقی متفاوتی دارند. (قماشچی، 1391، ص 117 و 154) از این رو است که در حدیثی از حضرت علی (علیه‌السلام) است که می‌فرماید: «ثَمَرَةُ التَّوَّاضُعِ الْمَحَبَّةُ؛ (تمیمی آمدی، 1410، ص 327)

دوستی و محبت ثمره تواضع است»، یعنی تا تواضع و فروتنی نباشد دوستی به وجود نمی‌آید پس لازمه ایجاد دوستی و برقراری ارتباط محبت آمیز داشتن روحیه تواضع و فروتنی است. لذا می‌بینیم ریشه بسیاری از اضطراب‌ها و تنش‌ها در خانه به نبود روحیه فروتنی در خانه بر می‌گردد. بی‌توجهی به این امر اخلاقی می‌تواند باعث دلسردی و دلزدگی همسران از خانه شود.

12- بوسیدن فرزندان

یکی از انواع راه‌های ارتباط غیر کلامی که معمولاً همراه با کلمات شیرین و محبت آمیز است و باعث خوشحال شدن فرزندان می‌شود بوسیدن فرزندان است. اساساً کودک علاقه مند است که پدر و مادر و خویشاوندان و نزدیکان او را ببوسند و در آغوشش بگیرند و از طرفی دیگر می‌بینیم که او نیز می‌خواهد عاطفه خود را متقابلاً نشان دهد و بوسه‌های گرم خود را به گونه‌های پدر و مادر و یا دیگران نثار کند، بوسیدن و بوسه زدن کودک امری است که نیاز او را به محبت سیراب می‌کند و او را راضی می‌سازد. پیامبر اکرم

(صلی الله علیه و آله) می فرمایند: «أَكْثَرُوا مِنْ قُبْلَةٍ أَوْلَادِكُمْ فَإِنَّ لَكُمْ بِكُلِّ قُبْلَةٍ دَرَجَةً فِي الْجَنَّةِ مَسِيرَةَ خَمْسِمِائَةِ عَامٍ؛ (مجلسی، 1403، ج 101، همان، ص 92) فرزندان خود را زیاد ببوسید زیرا با هر بوسه، برای شما مقام و مرتبه‌ای در بهشت فراهم می شود که فاصله میان هر مقامی پانصد سال است. بی توجهی به این نیاز عاطفی فطری در کودک جفا کاری در حق اوست و موجب عقوبت الهی است. (نیک خو، 1390، ص 101 و 100) همچنین در روایتی از امام صادق (علیه السلام) است که فرمودند: «جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ، فَقَالَ: مَا قَبَلْتُ صَبِيًّا قَطُّ، فَلَمَّا وَلَّى قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: هَذَا رَجُلٌ عِنْدِي أَنَّهُ مِنْ أَهْلِ النَّارِ؛ (کلینی، 1407، ج 6، ص 50) مردی، نزد پیامبر آمد و گفت: من هرگز کودکی را نبوسیده‌ام. چون آن مرد رفت، پیامبر خدا (صلی - الله علیه و آله) فرمود: این مرد نزد من، از دوزخیان است».

13 - نگاه محبت آمیز به همسر

نگاه از قوی ترین جاذبه هاست جاذبه های نگاه به گونه ای است که گاه می توان در یک لحظه از تلاقی دو نگاه تصویری از اندیشه و تبلوری از حرکت ها و رفتارهای تازه را تجسم نمود. انسان می تواند دنیایی از خواسته ها، محبت ها و بغض ها را با نیم نگاهی پر معنا بیان کند. جاذبه نگاه از مهم ترین سرمایه های ذی قیمت انسان ها است. همسران برتر به خوبی آگاهند که انسان ها همگی محبت پذیر و قهر گریزند، از این رو هرگز با نگاه های تند و قهر آمیز به یکدیگر نمی نگرند. (افروز، 1382، ص 69-68)

از این رو نگاه محبت آمیز نسبت به به همسر سبب دوستی و آرامش در خانه می شود. در حدیثی از پیامبر (صلی الله علیه و آله) آمده است که فرمودند: «إِنَّ الرَّجُلَ إِذَا نَظَرَ إِلَى امْرَأَتِهِ وَنَظَرَتْ إِلَيْهِ نَظَرَ اللَّهِ تَعَالَى إِلَيْهِمَا نَظَرَ الرَّحْمَةِ؛ وقتی مرد به زن خود با محبت می نگرد و زنش به او با مهر نگرد، خداوند به دیده ی رحمت بر آن ها می نگرد». (عابدینی مطلق، 1392، ص 84).

نتیجه گیری

تاریخ حیات بشر نشان می دهد که تشکیل خانواده ای متشکل از زن و مرد و فرزندان یکی از امیال و مطلوبیت های انسان بوده و همواره نسبت به بناگذاری پیوندی بر پایه ازدواج همت گماشته است. اما آن چه فرای این رغبت و خواست طبیعی نیازمند آموزش و فرگیری است عواملی است که سبب ایجاد آرامش و سکون در خانه می شود. بدون تردید از مهم ترین اهداف ازدواج هم رسیدن به آرامش روانی و سکون قلبی بین زن و شوهر در سایه برقراری روابط عاطفی و حمایتی بسیار نزدیک است که خداوند در قرآن به این سکونت و آرامش بخشی همسران تصریح دارد. در

واقع می‌توان گفت در میان انسان‌ها نزدیک‌ترین رابطه عاطفی، حمایتی و هدایتی میان زن و شوهر و فرزندان برقرار می‌شود و همین رابطه در کاهش نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و آشفتگی‌ها نقش اساسی دارد.

زنان به دلیل داشتن عواطف سرشار و قوی که خداوند در وجود آن‌ها به ودیعه گذاشته است می‌تواند کانون مهرورزی و آرامش مرد و فرزندان و نیروی محرک و پیشرفت آنان باشد. لذا زنان با بکارگیری مهارت‌های غیرکلامی چون هدیه دادن، توجه داشتن به علائق همسر و فرزندان، ایجاد روحیه امید و سازندگی در خود و خانواده، خوش بینی، خوش بینی نسبت به مسائل زندگی و آینده، خوش بینی نسبت به خدا، احساس خوبی نسبت به خود داشتن، توجه به ظاهر، توجه به ظاهر همسر و فرزندان، ایجاد جو شادی و نشاط در خانه، خوش رویی و خلق نیکو داشتن، مهارت خوب گوش دادن، فروتنی در برابر همسر، بوسیدن فرزندان و نگاه محبت آمیز به همسر نقش مهمی در ایجاد آرامش در خانه دارند.

فهرست منابع

* قرآن

* نهج البلاغه

- (2) پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه - کلمات قصار پیامبر (ص)، ترجمه کاظم عابدینی مطلق، نشر آفرینه، چاپ اول، 1392
- (3) پسندیده، عباس، رضایت از زناشویی، چاپ پنجم، قم: مؤسسه علمی و فرهنگی دارالحديث، 1393.
- (4) ترجمه نهج البلاغه، چاپ دوم، مترجم: محمد دشتی، تهران: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، 1381.
- (5) تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، محقق: سیدمهدی رجائی، چاپ دوم، قم: دارالکتاب الاسلامی، 1410.
- (6) حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، ج 5، چاپ اول، قم، مؤسسه آل البيت (ع)، 1409.
- (7) حسام الدین الهندی، علی، المتقی، کنز العمال فی سنن الاقوال و الأفعال، بیروت: مؤسسه للرساله، 1409.
- (8) حسین خانی نائینی، هادی، فرایند همسرگزینی، چاپ اول، قم: انتشارات بنشاسته، 1391
- (9) حسین زاده، علی، همسران سازگار؛ راهکارهای سازگاری، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، چاپ هفتم، 1388.
- (10) دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، ج 8، تهران، 1346.
- (11) دیلمی، حسن بن محمد، إرشاد القلوب، چاپ پنجم، مترجم: سیدعباس طباطبایی، قم: جامعه مدرسین، 1376.
- (12) راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، دارالقلم-دارالشامیه، چاپ اول، بیروت، دمشق، 1412.
- (13) سالاری فر، محمدرضا، خانواده درنگرش اسلام و روان شناسی، چاپ دهم، تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، 1393.
- (14) سلینگر، لورا، آیین شوهرداری، چاپ سوم، ترجمه: مهدی قراچه داغی، تهران: البرز، 1389.
- (15) شرفی، محمدرضا، مهارت‌های زندگی در سیره رضوی، چاپ پانزدهم، مشهد: مؤسسه خدمات مشاوره‌ای و پژوهشهای اجتماعی، 1394
- (16) شریفی و همکاران، احمدحسین، همیشه بهار: اخلاق و سبک زندگی اسلامی، چاپ دوم، قم: نشر معارف، 1391.
- (17) شریفی، مریم، ماهنامه فرهنگی، تربیتی و اجتماعی خانواده شاد، اسفند، 1395
- (18) طباطبایی، سیدمحمدحسین، المیزان فی تفسیرالقرآن، ج 18، مترجم: محمدباقر موسوی، چاپ پنجم، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفترانتشارات اسلامی، 1374.
- (19) طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، الشریف الرضی، قم، چاپ چهارم، 1370
- (20) غلامعلی، افروز، روانشناسی خانواده: همسران برتر، چاپ پنجم، تهران: سازمان انجمن اولیاء و مربیان، 1382.
- (21) قرائتی، محسن، ج 3 محسن، تفسیرسوره حجرات، چاپ سوم، تهران: مرکزفرهنگی درس‌هایی ازقرآن، 1380.
- (22) _____، تفسیرنور، چاپ اول، تهران: مرکزفرهنگی درس‌هایی ازقرآن، 1388.
- (23) قماشچی، فردوس، الگوی مطلوب خانواده با تأکید بر خانواده در دوران دفاع مقدس، فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات راهبردی بسیج، سال 15، شماره 57، 1391
- (24) کلینی، محمدبن یعقوب، اصول کافی، ج 5، ج 2، ج 6، تهران: دارالکتب الاسلامیه، 1407.
- (25) لقمانی، احمد، چگونه شاد و خنده رو باشیم، چاپ پنجم، قم: بهشت بینش، 1391.
- (26) مازندرانی، حسن، هنر همسر داری، میراث ماندگار، 1385

27) مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحارالانوار، ج 101، ج 10، ج 67، ج 75، چاپ دوم، بیروت: دار إحياء التراث العربی، 1403 ق.

28) مصطفوی، سیدجواد، بهشت خانواده، چاپ اول، قم: دارالفکر، 1390.

29) معاونت آموزش و پژوهش مدیریت آموزش ریاست جمهوری مرکز امور زنان و خانواده، شیوه‌های ارتباط موفق زوجین، چاپ دوم، تهران: مرکز امور زنان و خانواده، 1386.

30) معاونت خواهران سازمان بسیج دانشجویی، مقالات برگزیده دانشجویی (سفیران بصیر)، ج 1، چاپ اول، تهران، 1391.

31) معین‌الاسلام، مریم، زن منتظر و منتظرپروری، چاپ سوم، قم: مؤلف و علی غلامی، 1389.

32) معین، خدیجه، تجلی خودباوری، چاپ اول، قم: نشر هاجر، 1394.

33) موسوی، زهرا، نقش امید در سازگاری زنان و استحکام خانواده، پیام عدالت، تهران، 1391، ج 2.

34) نهج البلاغه، مترجم محمد دشتی، تهران، چاپ دوم، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، 1381، ص 725، ح 390.

35) نیک خو، مهدی، گلبرگ زندگی - بررسی جنبه‌های گوناگون رشد و تربیت کودک، چاپ سوم، قم: بوستان کتاب، 1390.

36) هیت لر، سوزان، معجزه گفت و گو، انتشارات صابرین، مترجم: اکرم کرمی، بی جا، بی تا.