

نقش انعطاف پذیری بانوان در تحکیم زندگی خانوادگی^۱

چکیده

انعطاف پذیری یکی از خصلت های نیکو در افراد هست که در معاشرت ها بسیاری ضروری هست. و به معنای ملایمت و نرمی زیاد با فراد هست. باتوجه به اینکه خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی نقش موثری در سلامت جامعه ایفا می کند، وجود این خصلت در نهاد خانواده الویت بیشتری نسبت به باقی نهادها دارد. در اسلام دستورهای متعددی برای تحکیم خانواده به عنوان یک نهاد ارزشمند داده است. برای تشکیل خانواده ای متعالی، توجه به عواملی مانند شناخت خود، همسر و توجه به ایمان و اخلاق او در رسیدن به اهداف ازدواج سفارش شده است. یافته های پژوهش حاکی از این هست که خانواده ریشه ای ترین نهاد بشری هست و با تشکیل خانواده انسان در مسیر تکاملی خویش قرار می گیرد. باتوجه به نقش بی بدیل خانواده در زندگی هر فرد، باید برای استحکام این نهاد ارزشمند توصیه هایی که علمای اسلام گوشزد می کنند را به کار گرفت. تا سبب آرامش و رسیدن به اهداف والای تشکیل خانواده شود. در دین مبین اسلام مواردی برای زنان و مردان مطرح شده است که سبب تحکیم این نهاد مقدس می شود. یکی از این موارد در راستای تحکیم خانواده و رسیدن به اهداف متعالی خانواده، انعطاف و نرمی بانوان در زندگی خانوادگی هست. بانوان با انعطاف و مدارا کردن مسیر زندگی را هموارتر و باعث کاهش تنش ها و مشکلات می شوند و هم چنین اثراتی مانند گذشت و محبت و فضای بانشاط و آرامش و... را به ارمغان می آورند. این مقاله با هدف تبیین نقش بانوان و آثار مدارا و انعطاف در خانواده و به روش تحلیلی-توصیفی و با استفاده از منابع کتابخانه ای گردآوری شده است.

کلید واژه: انعطاف، تحکیم، خانواگی

^۱ ریحانه آهوی زرین، طلبه سطح دو، حوزه علمیه الغدیر

نهاد خانواده از ازدواج زن و مرد شکل می گیرد. و هر کدام از آنها وظایف و مسئولیتی دارند. در این میان مسئولیت بانوان به خاطر جایگاه مهمی که در خانواده و تحکیم آن دارند، سنگین تر است. یکی از این وظایف که جنبه اخلاقی و رفتاری دارد، انعطاف و مدارا با اعضای خانواده است. انعطاف پذیری به عنوان توانایی سازگاری موثر با رویدادهای مختلف خانواده، از اهمیت بالایی برخوردار هست. زندگی خانوادگی با انواع بحران ها و رویدادهایی مثل بیماری و مشکلات اقتصادی، مشکلات عاطفی و ارتباطی و... مواجه می شود. و به این علت که بانوان نقش هایی تربیتی و مراقبتی را به دوش می کشند، وظایف شان برای حفظ و تحکیم خانواده بیشتر به چشم می آید. یکی از اصول رفتاری و خانوادگی که بالخصوص در بحران ها مورد نیاز هست، انعطاف پذیری است که تحمل مشکلات را آسان تر می کنند و به خانواده ضربه ای وارد نمی کند. در دنیای امروز باتوجه به تزلزل و فروپاشی خانواده ها و کم شدن میل افراد به تشکیل خانواده، انعطاف پذیری بانوان بیش از پیش مورد توجه واقف هست تا خانواده ها استحکام بیشتری پیدا کنند و افراد بیشتر به سمت تشکیل خانواده قدم بردارند.

این مقاله در راستای تبیین انعطاف در خانواده و آثارش و هم چنین نقش بانوان نگارش شده است تا با فهم بهتر از نرمی و انعطاف در روابط خانوادگی نهاد خانواده مستحکم تر شود.

در این موضوع، مقاله ای با نگارش آقای محمدجواد حسن زاده با عنوان "نقش زن در تحکیم زندگی خانوادگی" تدوین شده است که در ابتدا به تعریف خانواده و بعد همسرگزینی و هدف ازدواج و در آخر به تحکیم خانواده و نقش زن در تحکیم خانواده پرداخته شده است. این مقاله به طور اجمال به خانواده و تحکیم آن پرداخته و به صورت اختصاصی به انعطاف پذیری بانوان و آثار انعطاف در زندگی خانوادگی پرداخته است.

۱- مفهوم شناسی واژگان

برای تفهیم بهتر کلید واژه ها به تعریف آنها می پردازیم

۱-۱- انعطاف

دو تا شدن و خم شدن، میل کردن، تاه شدن (دهخدا، ۱۳۴۸، ص ۴۱۶)، نرم، ضد سخت، جسمی که به هنگام لمس و تماس لطیف و ملایم است. (دهخدا، ص ۴۳۱)

۱-۱-۱- انعطاف پذیری

آنچه خمیدگی پذیرد. (دهخدا، ۱۳۴۸، ص ۴۱۶)، چیزی که در لمس احساس زبری از آن نشود. (دهخدا، ص ۴۳۱)، ملایم، دارای خمپذیری زیاد. (صدری افشار و همکاران، ۱۳۱۳، ص ۲۷۲۶)

۱-۲- تحکیم

حاکم گردانیدن، تحکیم کردن در امری فرمان دادن تا در آن حکم کند. (دهخدا، ۱۳۴۰، ص ۴۲۹). بادوام، استوار، پابرجا، با شدت (صدری افشار و همکاران، ص ۲۴۸۶، ۱۳۱۳)

۱-۳- خانواده

گروهی از افراد که با یکدیگر دارای پیوند نسبی یا سببی هستند. (صدری افشار و همکاران، ۱۳۱۳، ص ۱۱۲۵)

۱-۳-۱- خانوادگی

مربوط یا منسوب به خانواده (صدری افشار و همکاران، ۱۳۱۳، ص ۱۱۲۵)

۲- خانواده از منظر اسلام

اسلام، خانواده را گروهی متشکل از افراد، دارای شخصیت مدنی، حقوقی و معنوی معرفی می‌کند که هسته‌ی اولیه‌ی آن را ازدواج مشروع زن و مرد تشکیل می‌دهد. نکاح، عقدی است که بر اساس آن، رابطه‌ی زوجیت بین زن و مرد برقرار و پس از آن، طرفین دارای وظایف و حقوق جدید می‌شوند. ارتباط خویشاوندی در سایه‌ی نکاح پدید می‌آید و اعضای آن دارای روابط قانونی، اخلاقی و عاطفی می‌گردند. برای آشکار شدن تعریف دقیق خانواده و ماهیت آن در اسلام، باید به قرآن مراجعه کنیم. از نظر قرآن اصولاً خلقت انسان‌ها جفت جفت است. و بر حسب فطرت خود در پی یافتن جفت خود، کوشش می‌کنند و هرکدام با تکنیک مخصوص خود، این وظیفه‌ی فطری را انجام می‌دهند؛ مرد با تکنیک مردانه‌ی خود و زن با تکنیک زنانه‌ی خود. سرانجام همدیگر را می‌جویند و کامل می‌کنند. (بافکار، ۱۳۸۰، ص ۷۶)

دانشمندان جامعه شناس در تعریف خانواده می گویند: "خانواده یک واحد اجتماعی است که نشانه های آن اقامت مشترک در یک مکان، همکاری اقتصادی، پذیرش مسئولیت پیدایش فرزندان، که حداقل شامل پذیرش دو شخص رشد یافته از دو جنس مخالف است؛ و لاقل یک فرزند که نتیجه رابطه این پدر و مادر باشد. (امیری پور، ۱۳۹۳ ص ۲۴۷)

۱-۲- زندگی خانوادگی و تشکیل خانواده

نهاد خانواده ریشه ای ترین نهاد بشری است؛ چرا که زندگی خانوادگی همزاد آدمیان است و زندگی بشر با آن معنا می یابد. آدمی در خانواده چشم به هستی می گشاید؛ در آن رشد می کند و با آن به کمال می رسد و همچنین ماندگارترین و ابدی ترین نهاد بشری است؛ چرا که زندگی خانوادگی در مسیر تکاملی خویش می تواند پس از زندگی این جهان در بهشت برین نیز ادامه یابد.

تشکیل خانواده، ایجاد کانونی است گرمابخش و آرامش دهنده که در آن زن و مرد مایه شادمانی و تحرک مادی و معنوی یکدیگرند و به نظر می رسد هیچ چیز نمی تواند نقشی مانند این کانون در یاری کردن انسان برای زندگی نیکو داشته باشد. خانواده صالح در زندگی انسان تاثیر مثبت و سازنده ای می گذارد که پایه گذار سعادت مندی زن و مرد در زندگانی دنیوی و اخروی می گردد. (آقا تهرانی و حیدری کاشانی، ۱۳۸۹، ص ۲۱ و ۲۶)

۲-۲- خانواده متعادل

خانواده متعادل دارای مدیریت، قوانین، ارتباطات متقابل و کارکردهای مختلف است که به طور مطلوب انجام می شود. در یک خانواده انگیزه های سالم و متعادلی در زن و شوهر وجود دارد، اهداف آنها مشترک است و بین اهداف و نیازهای فردی و جمعی در زندگی خانوادگی آنها تناسب وجود دارد. روابط شان بر عواطف و احساسات سالم و استوار مبتنی است و در شرایط مختلف یکدیگر را درک می کنند. در این خانواده ها جایگاه زن و شوهر و نقش های مشترک و فردی هر کدام مشخص است و همچنین میل به آگاهی و اندیشه های نو در مدیریت خانواده مورد تاکید است. فضایی آکنده از صمیمیت، صداقت و بالندگی در این خانواده دیده میشود، زن و شوهر همدیگر را دوست دارند و برای هم ارزش قائلند، آنها قادر به بیان محبت و غم و رنج های خود به یکدیگر هستند. بین اعضای خانواده به تناسب موقعیت و امکانات، تقسیم کار صورت می گیرد و هر فرد در مقابل کاری که دارد احساس مسئولیت می کند. (رحیمی یگانه، ۱۳۸۹، ص ۴۲)

۳- اهمیت تحکیم خانواده

خانواده محمل سیر دادن آدمی به سوی کمالات است و هیچ پایگاهی همچون خانواده نمی‌تواند چنین نقش تکامل‌کننده و انسان‌سازی داشته باشد. انسان برای رشد و تعالی نیاز به آرامش روحی، جسمی و عاطفی دارد، و همه این موارد در خانواده تامین می‌شود. (آقا تهرانی و حیدری کاشانی، ۱۳۸۹، ص ۲۴)

خانواده مرکز هرگونه ثروت مادی و معنوی و کانونی برای پرورش شخصیت انسان‌هاست بنابراین بحث درباره اصول و ضوابط و روابط خانواده بسیار ضروری است.

اسلام به صورت ویژه و دقیقی به تحکیم خانواده عنایت دارد و اساس آن را بر پایه‌های سالم و محکمی بنا نهاده است تا نهال زندگی در آن شکوفا و سایه الفت بر آن گسترده و سرشار از محبت شود. تحکیم خانواده ضرورتی اسلامی است زیرا استحکام آن در تحکیم امت اسلامی که جزئی از رسالت جاوید پیامبر اسلام است که تاثیر مثبتی دارد. (امیری پور، ۱۳۹۳، ص ۲۵۰)

دستورات اسلام برای خانواده حیاتبخش، نظم و آرامش آن را تامین می‌کند و محبت و صفا و صمیمیت به وجود می‌آورد. اسلام برای محکم کردن ارتباط زن و شوهر توجه خاصی مبذول داشته است. (اخلاق خانواده، احمد صادقی اردستانی، ص ۱۴۵)

سه عاملی که در تحکیم زندگی خانوادگی نقش بسزایی دارد را بررسی می‌کنیم

۱-۳- آمادگی برای ازدواج و شناخت خود

اگر بخواهیم سالم زندگی کنیم بایستی در خود مطالعه نموده، توانایی‌ها و ناتوانی‌هایمان را بررسی کنیم و به شناخت نسبی از خود برسیم، چرا که اگر خود را پیدا نکنیم، زندگی ما در تضاد و کشمکش بیهوده سپری خواهد شد. این امر در مهم‌ترین تصمیم زندگی یعنی تشکیل خانواده نیز نقش بسزایی دارد. اگر با دانش و بینش کافی درباره خود اقدام به ازدواج کنید هم انتخاب بهتری خواهید داشت و هم از عهده نقش خود به عنوان همسر برمی‌آیید.

بلوغ جسمی و عقلی و اجتماعی از مهم‌ترین بلوغ‌ها در ازدواج هستند.

۳-۶- سازگاری با ناملایمات

دو جسم سخت و خشن، وقتی در کنار یکدیگر قرار بگیرند، در اثر تنشی که با یکدیگر خواهند داشت، آسیب جدی خواهند دید؛ اما اگر نرم باشند، در همه تغییرات و برخوردها انعطاف داشته باشند مانع از بین رفتن و آسیب دیدن خواهند شد. ملاطفت و انعطاف پذیری در برخورد با دیگران که زمینه سازگاری و مهربانی را فراهم می‌آورد. همان گونه که دو جسم سخت نمی‌توانند به راحتی در کنار هم قرار بگیرند، دو اخلاق خشن نیز نمی‌توانند در کنار هم زندگی آرامی داشته باشند. (پسندیده، ۱۳۹۱، ص ۱۲۵ و ۱۲۶)

هر کسی نقصی در وجودش هست. همه ما نقص داریم، حالا از هم دوریم این نقص‌ها را نمی‌دانیم؛ به مجردی که ازدواج انجام شد و کنار هم قرار گرفتیم، کم کم کمبودها ظاهر می‌شود. باید زندگی را آنگونه که هست پذیرفت و با آن ساخت اینطور نباشد که اگر بر اثر معاشرت اشکال و عیب و ایرادی در همسران مشاهده کردید آن را بزرگ بشمارید و برای خودتان عقده و غصه کنید همه انسان‌ها در هم و مخلوطند؛ عیب دارند، حسن هم دارند. البته یک عیب‌هایی است که قابل برطرف شدن است آنها را سعی کنید برطرف کنید یک عیب‌هایی هست که قابل برطرف شدن نیست آنها را باید بسازید، اشکالی هم ندارد و بدانید که ارزش به تقواست. در معاشرت‌ها، در زندگی، در زندگی خانوادگی، در زندگی اجتماعی باید عیب را قبول کنیم انسان بدون عیب وجود ندارد. در داخل خانواده سازش کاری حسن است عیب نیست. باید بنا داشته باشند که با هم سازگاری کنند این سازگاری لازم است اگر دیدید مقصود شما تامین نمی‌شود مگر با کوتاه آمدن کوتاه بیایید البته دو طرف باید کوتاه بیایند اما زن برای آن طبیعت منعطف و نرم و ظریفی که دارد راحت‌تر می‌تواند سازگاری نشان دهد. (خامنه‌ای، ۱۳۹۲، ص ۱۰۸ و ۱۰۹)

۴-۶- کاهش تنش‌ها و تعارضات

رفق، سیاستی دوراندیشانه است که اگر انسان صبر و حوصله به خرج دهد، در طول زمان با این سیاست، می‌تواند به آنچه از همسرش می‌خواهد برسد. زیرا رفق عامل تداوم همراهی همسر در مسیر زندگی است. (عباسی ولدی، ۱۳۹۶، ص ۹۵)

برای حل تعارضات رعایت یکسری نکات مثل آگاهی از تفاوت‌ها و تقسیم آنها به تغییرپذیر و تغییرناپذیر، برنامه داشتن برای برقراری ارتباط موثر، هدایت افکار، اصلاح گفتار، گفت و گوهای روشن و صمیمانه،

کسب آگاهی های لازم، مشورت با افراد آگاه، بردباری و شکیبایی برای حل اختلافات، اقدامات شتاب زده نکردن و.. لازم و ضروری است. (گلزاری، ۱۳۹۱، ص ۵۶ و ۵۷)

۵-۶- تقویت روابط عاطفی

خانه و خانواده روی محبت پابرجاست. محبت در خانه اگر نباشد، آن خانواده از هم پاشیده می شود خانه ای که در آن محبت نباشد زندگی حقیقی در آن نیست بلکه مردگی است، مرگ تدریجی است. (امیری پور، ۱۳۹۳، ص ۱۹۸ و ۱۹۹)

چیزی که بیشتر از همه کانون خانواده را گرم و مستحکم نگه می دارد محبت است. محبت ملاط خانواده است. محبت ماندنی نیست که خودش به خودی خود بماند باید آن را نگه داشت. محبت که آمد همه چیز درست خواهد شد و مانع بروز مشکلات می شود.

بهترین راه برای اینکه در محیط خانواده محبت باشد، ایجاد اطمینان است. اعتماد همسران را جلب کنید؛ او در مقابل شما راحت باتشد و خاطرش از همه جهت جمع باشد. شما هم در مقابل به او اعتماد داشته باشید؛ یعنی هر کدام توانسته باشد اعتماد طرف مقابل را جمع کند؛ آ وقت این محبت روز به روز بیشتر می شود. (خامنه ای، ۱۳۹۲، ص ۷۷ و ۷۸) محبت پاسخی به نیاز فطری انسان است و بشر در هر دوره از زندگی به آن نیاز دارد. عدم تامین این نیاز سبب پیدایش اضطراب و تاثیرات سوئی در روان افراد می شود و زمینه ساز بسیاری از فریب ها و انحرافات می شود. محبت زن و شوهر به یکدیگر کانون زندگی را روشن و پرفروغ نگه می دارد و به آن ها عظمت روحی می دهد. و آنها را در برابر حوادث زندگی استوار می کند. در خانه ای که محبت حاکم است، غلبه جویی و تسلط بر دیگری و فخرفروشی و توقعات خارج از اندازه وجود ندارد. هر چه هست، صفا، گذشت، صمیمیت و اخلاص است. در بعضی جوامع سنتی، زن و شوهر تصور می کنند که نبایستی محبت را به طور کلامی به یکدیگر ابراز نمایند و همین مسئله باعث بسیاری از کدورت ها و رنجش ها بین آنان می شود؛ در حالیکه ثابت شده است هر چه عشق و محبت بیشتری ابراز نمایند، عشق و محبت بیشتری دریافت خواهند کرد.

امام صادق علیه السلام در این زمینه می فرمایند: هر کس از دوستان ما باشد به همسرش بیشتر محبت می کند. (رحیمی یگانه، ۱۳۸۹، ص ۴۹)

۶-۶- آرامش

محیط آرام خانواده یکی از مهم ترین امکاناتی است که انسان به آن احتیاج دارد. وقتی زن و مرد در داخل خانواده هستند، با هم مهربانند و به هم محبت می کنند، این فضای تعاطف و محبت آمیز به هر دو آرامش و نیرو می دهد و به هر دو امکاهن می دهد که به زندگی شان ادامه دهند. وقتی که زن احساس می کند شوهرش همراهش هست و به او تکیه دارد و وقتی شوهر احساس می کند که زنش همراهش هست و در هاله محبت او قرار گرفته، این تلاطم ها تبدیل به آرامش می شود. این همان سکن است. (خامنه ای، ۱۳۹۲، ص ۶۹)

رعایت یکسری نکات مثل، حمایت و پشتیبانی در گفتار و رفتار، دفاع از او، بنا کردن زندگی بر پایه برنامه ریزی درست و واقع بینی و نظم، اندازه گیری در امور مالی، صداقت در قول و عمل، همدلی و همدردی، مبارزه با عادت های نادرست و اصلاح رفتار، حل مسائل با گفتگو و مطالعه و یا بهره گرفتن از افراد صاحب نظر، تلاش برای هم رای و هم سویی، مهر ورزیدن و محبت دیدن باعث آرامش بیشتر خانواده که یکی از ثمرات انعطاف پذیری هست می شود. (گلزاری، ۱۳۹۱، ص ۲۸ و ۲۹ و ۳۰)

۷- نقش انعطاف پذیری بانوان در تحکیم زندگی خانوادگی

بیش از هر چیز، باید بدانید که در روابط زوجین اختلاف نظر و سلیقه، امری اجتناب ناپذیر است. در بسیاری از موضوعات مختلف زندگی ممکن است هر یک از آنان نظر و سلیقه ای متفاوت داشته باشند و معمولاً هر کدام تمایل دارند سلیقه و نظر خود را بر دیگری تحمیل کنند. نتیجه چنین امری بدیهی است، صحنه زندگی به تنش و مشاجره تبدیل شده و زندگی ناگوار می شود. چرا که امکان تحقق سلیقه های مختلف و بعضاً متضاد زوجین به طور همزمان و در یک موضوع خاص، از نظر عقلی امکان پذیر نیست. بهترین راه چاره نرمی و مدارا در مقابل یکدیگر است. در میان بانوان با توجه به روحیات لطیف تر باید بیشتر انعطاف به خرج دهند و پیش قدم شوند. مدارا و نرمی، نشانه ضعف نیست، بلکه فهم و شعور، سعه صدر و بزرگ منشی فرد مدارا کننده را نشان می دهد و اینکه موجب حفظ و تحکیم کانون گرم خانواده است. (ظریفیان، ۱۳۸۹، ص ۱۹ و ۲۰ و ۲۱)

خشکی و انعطاف ناپذیری نه بلکه به اصلاح رفتار نمی انجامد بلکه مقاومت در برابر تغییر و لجاجت را موجب می شود. (گلزاری، ۱۳۹۱، ص ۴۱) در وهله نخست، بانوان هستند که با نرمی و پیروی از سخن و تصمیم مرد، بنای امنیت و آرامش را استوار می کنند و پایه های مدیریت مرد در خانواده را تقویت می کنند.

سزاوار است که بانوان در اندیشه و احساس، مدیریت مرد را بپذیرد و در گفتار و رفتار آن را پاس دارند و تقویت کند. چرا که خانواده برای رسیدن به اهداف خود، مدیر توانمندی می خواهد که مورد قبول سایر اعضا باشد تا آن ها را همفکر و هماهنگ کند و به سوی مقصود ببرد. بدیهی است که مرد در مسائل مهم و اصلی خانواده باید با همسرش مشورت کند، و امر و نهی های بی جا نکند. (گلزاری، ۱۳۹۱، ص ۴۷ و ۴۹)

نتیجه گیری

خانواده یکی از نشانه های بزرگ خداست و این نهاد اجتماعی بر فطرت انسان ها مبنی است. خانواده با ازدواج زن و مرد تشکیل می شود. باتوجه به نقش خانواده، اسلام مواردی را برای تحکیم این نهاد متذکر شده است. و در این میان باتوجه به نقش بانوان به عنوان هسته اصلی خانواده، وظایف بیشتری نسبت به باقی اعضا بر دوش دارند.

به برخی عوامل تحکیم خانواده مثل انتخاب درست و شناخت خود در ازدواج و هم چنین توجه به اهداف ازدواج اشاره شد. و بعد نقش بانوان به عنوان عنصر اصلی خانواده در رساندن خانواده به اهداف اصلیش، نقش انعطاف و مدارا در خانواده باتوجه به تفاوت انسان ها و اختلاف نظرها و سلیقه ها و بعد آثار انعطاف پذیری مثل گذشت و بخشش، توقع کمتر از یکدیگر، سازش با بیشتر با تنش ها و ناملایمات زندگی، کاهش تعارضات، تقویت محبت و روابط عاطفی، آرامش و ایجاد فضایی امن و بانشاط در خانواده گفته شد.

در نهایت انعطاف بانوان که یکی از مواردی است که باعث تحکیم خانواده می شود، بررسی شد. که با تمرین روحیه نرمی و انعطاف در فضای زندگی خانوادگی، خانواده استحکام بیشتری پیدا می کند و به سمت اهداف اصلیش حرکت می کند.

منابع

- ۱- آقا تهرانی و حیدری کاشانی، م. (۱۳۸۹). خانواده و تربیت مهدوی، کتاب یوسف
- ۲- امیری پور، ا. (۱۳۹۳). آنچه یک خانواده باید بداند، راز توکل
- ۳- بافکار، ح. (۱۳۸۰). کانون مهر، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما
- ۴- بانکی فرد، ا. (۱۳۹۳). زن و خانواده، موسسه پژوهشی فرهنگی انقلاب اسلامی
- ۵- پسندیده، ع. (۱۳۹۱). رضایت زناشویی، سازمان چاپ و نشر دارالحديث
- ۶- حاج علی اکبری، م. (۱۳۹۱). همسفر تا بهشت، آستان قدس رضوی
- ۷- خامنه ای، ع. (۱۳۹۲). خانواده، موسسه فرهنگی هنری ایمان جهاد
- ۸- دهخدا، ع. (۱۳۴۸). لغتنامه، سازمان چاپ دانشگاه تهران
- ۹- رجایی، م. (۱۳۹۱). راز خوشبختی زن و شوهر، مرغ سلیمان
- ۱۰- رحیمی یگانه، ز. (۱۳۸۹). خانواده موفق، حدیث راه عشق
- ۱۱- صادقی اردستانی، ا. (۱۳۶۳). اخلاق خانواده، موسسه مطبوعاتی خزر
- ۱۲- صدری افشاری، غ. (۱۳۸۸). فرهنگ نامه فارسی، نشر فرهنگ معاصر
- ۱۳- ظریفیان، (۱۳۸۸). خانواده موفق. ۱۲۰ اصل همسر داری و تربیت فرزند، موسسه فرهنگی قدر ولایت
- ۱۴- عباسی ولدی، م. (۱۳۹۶). از نو با تو (نقطه نه؛ علامت سوال)، آئین فطرت
- ۱۵- فقیهی، ع. (۱۳۹۱). چگونه همسری باشیم؟، آستان قدس رضوی
- ۱۶- گلرزاری، م. (۱۳۹۱). چگونه همسر خوشبختی شوید؟ موسسه نشر شهر
- ۱۷- مظاهری، ح. (۱۳۷۲). خانواده از منظر اسلام، شفق