

نقش عذرخواهی و بخشش در پایداری زندگی زناشویی^۱

چکیده:

یکی از راه‌های جبران خطاها و اشتباهات مرتکب شده در برابر همسر عذرخواهی است که نقش مهمی در بهبود روابط عاطفی با همسر دارد و یاد گرفتن آن باعث شیرینی زندگی و زناشویی و کاهش بحث‌ها و تنش‌ها می‌شود. در کنار عذرخواهی اسلام به نقش زوجین از خطاهای همدیگر بسیار تاکید کرده است. زیرا باعث صلح و دوستی و پرهیز از کینه و دشمنی بین آنها می‌شود. با توجه به مهم بودن این امر تلاش به عمل آمده است که اهمیت عذرخواهی و بخشش در زندگی مشترک مورد بررسی قرار گیرد و برخی آثار بخشش نیز که عبارتند از: آمرزش گناهان، صفا و صمیمیت بین زوجین، آرامش روحی و روانی زوجین، آرامش خانواده و یاد دادن گذشت به فرزندان به طور کامل توضیح داده شد و در نتیجه راهکارهایی برای عفو و بخشش همسر ارائه گردید که عبارتند از: پرهیز از شتاب در انتقام، مهار کردن خشم، شکیبا بودن، موقعیت را خردمندانه ارزیابی کردن، عذرخواهی خطاکار و تقویت ایمان. این مقاله به صورت توصیفی-تحلیلی در صدد ارائه اهمیت عذرخواهی و بخشش در زندگی مشترک و آثار آن، ارائه مهارت‌های لازم برای نهادینه کردن این صفت پسندیده بین زوجین می‌باشد.

واژگان کلیدی: بخشش، پذیرش عذر، خطا زندگی زناشویی، عذرخواهی

^۱ - زهرا ترکاشوند، طلبه سطح دو، مدرسه علمیه کوثر تویسرکان

مقدمه

عفو و گذشت و پذیرش عذرخواهی به موقع در سعادت فردی و پایداری زندگی زناشویی نقش اساسی دارد. از همین رو اسلام به عذرخواهی و بخشش در زندگی مشترک بسیار تاکید نموده است و از زن و مرد خواسته است که برای پایداری زندگی مشترکشان از بخشی از حقوق خود بگذرند و خطاهای همسر خود را نادیده بگیرند. ائمه اطهار (علیهم السلام) نیز که الگوی شیعیان هستند در کنار تشویق زوجین به عفو و چشم پوشی از اشتباهات یکدیگر خودشان هم بسیار اهل عفو و گذشت بوده‌اند و اگر همسرانشان خطایی مرتکب می‌شدند او را می‌بخشیدند و بسیار به آنها سفارش می‌کردند که اهل عفو و گذشت باشند. توجه و تحقیقات لازم در مورد عذرخواهی و بخشش باعث می‌شود که اهمیت این موضوع در اسلام و برای زندگی مشترک روشن شود و آدمی از آثار مثبت آن مطلع گردد تا آن را بیشتر در زندگی مشترک به کار گیرد و مهارت‌های بخشیدن همسر را نیز یاد بگیرند تا زوجین راحت‌تر با عذرخواهی همسر و بخشیدن او کنار بیایند. ولی اگر به اهمیت این موضوع در زندگی مشترک توجه نشود روز به روز زندگی آنها رو به نابودی می‌رود و دل‌هایشان نسبت به هم سرد و پر از کینه و کدورت‌های فراوانی خواهد شد. ضرورت و اهمیت عذرخواهی و بخشش و آثار و مهارت‌های آن در ضمن مواردی بیان شده است که عبارتند از اهمیت عذرخواهی و بخشش در زندگی زناشویی

آثار بخشش بر زندگی زناشویی

مهارت عفو کردن و بخشیدن خطای همسر

هدف از نوشتن این مقاله پاسخ به این سوال است که چرا بخشش در زندگی مشترک بسیار با اهمیت است و همچنین آگاهی از آثار و یاد گرفتن مهارت‌های بخشش در زندگی است. زیرا در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که جای عذرخواهی و بخشش در بین روابط زوجین کم رنگ و حتی رو به پاک شدن است.

مفهوم شناسی:

عذر در زبان فارسی به معنی پوزش است. (اخیانی و انوری، فرهنگ بزرگ سخن، ج ۵، ص ۴۹۸۷) عذر هر چیزی است که به معنای پوزش خواهی به کار گرفته می‌شود. (جمال الدین محمد بن مکرم، لسان العرب، ج ۵، ص ۵۴۵) دلیل و بهانه آوردن برای سرپیچی از امری یا توجیه خطا و گناه خود. (همان)

عفو گذشت از گناه دیگری است. (راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ص ۵۷۴)

بخشش چشم پوشی از خطاهای جدی است. (اخیانی و انوری، فرهنگ بزرگ سخن، ج ۵، ص ۴۹۹۱)

معنای اصطلاحی عفو و بخشش:

در عفو شخص قصد دارد گناه آن کس که را که در حقش ستمی کرده پاک کند. (راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ص ۵۷۴)

بخشش جهت دادن مثبت به انگیزه‌های منفی است که با انگیزه‌های مصالحه آمیز و مثبت نسبت به فرد خطاکار همراه است. (اخیانی و انوری، فرهنگ بزرگ سخن، ج ۵، ص ۴۹۹۳)

دیدگاه اسلام در مورد عذرخواهی و بخشش:

ابتدا قبل از اینکه بخواهیم جایگاه و اهمیت عذرخواهی و ضرورت آن و مهارت عفو کردن در زندگی زناشویی را بیان کنیم. می‌خواهیم دیدگاه اسلام را در مورد این امر مورد بررسی قرار دهیم تا ببینیم دیدگاه کلی اسلام در مورد عذرخواهی و بخشش چیست؟ و بعد به عذرخواهی و بخشش در زندگی زناشویی بپردازیم. عذرخواهی و قبول عذر و بخشش آثار مثبت فراوانی در اجتماع دارد و در روایات نیز از آن به تاج مکارم اخلاقی تعبیر شده است. (خوانساری، شرح غررالحکم و دررالکلم، ج ۱ ص ۱۴۰)

حال می‌خواهیم به چند داستان و روایت در مورد اهمیت عذرخواهی و بخشش در دین مبین اسلام بپردازیم.

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «آیا به شما بگویم که مکارم الاخلاق چیست؟ گذشت کردن از مردم، کمک مالی به برادر دینی خود و بسیار به یاد خدا بودن.» (حر عاملی، وسائل الشیعه، ص ۱۹۹)

امام سجاد (علیه السلام) می‌فرماید: «اگر کسی از سمت راست به تو دشنام داد سپس به سمت چپ تو رفت و از تو عذرخواهی کرد عذرخواهیش را بپذیر.» (حرانی، تحف العقول، ص ۲۸۲)

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «بدترین مردم کسی است که عذر نپذیرد و از خطا نگذرد.» (محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۸۹)

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «خردمندترین مردم عذرپذیرترین آنها از مردم است.» (تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص ۲۹۸۸)

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) در این باره می‌فرماید: «هر کس برادرش از او عذرخواهی کند و عذرش را نپذیرد او را گناهی مانند گناه باجگیر باشد.» (علی بن حسام، کنز العمال، ص ۷۰۳۰)

پذیرفتن عذر و عفو از کسی که عذرخواهی کرده به قدری اهمیت دارد که تاکید شده است که عذر را بپذیر اگرچه دروغ باشد. (تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج ۲۰۶، ص ۷۵۷)

هنگامی که بندگان در پیشگاه خدا می‌ایستند آواز دهنده ندا دهند آن کس که مزدش با خدا برخیزد و به بهشت رود گفته می‌شود چه کسی مزدش با خداست؟ می‌گوید: گذشت کنندگان از مردم. (متقی، کنز العمال، ج ۷۹ ص ۳۷۴)

امام صادق (علیه السلام) در مورد عذرخواهی پیامبر از برخی از اصحاب صغه فرمودند: متاعی برای رسول خدا آوردند بین اصحاب صغه تقسیم کرد. چون مقدار آن کم بود و به همه نرسید، پیامبر از اینکه مبادا محروم شدگان رنجیده خاطر شوند نگران شد. نزد آنان رفت صریحا عذرخواهی کرد و فرمود: ای ساکنان سرپناه‌های مسجد! در پیشگاه خدا از شما معذرت می‌خواهم. برای من چیزی آوردند می‌خواستم بین همه شما تقسیم کنم ولی به همه نرسید. لذا به کسانی که از ناتوانی و گرسنگی آنها خائف بودم اختصاص دادم. (بحرانی، حلیه الابرار، ج ۱۱، ص ۳۰۷۹)

پیامبر بزرگ اسلام خود الگوی عفو و بخشش بودند. بسیار بخشنده و مهربان بودند و حال می‌خواهیم به روایتی در مورد بخشش پیامبر بپردازیم تا اهمیت موضوع روشن‌تر شود.

همسر یکی از اشراف یهود به نام زینب دختر حارث به تحریک یهودیان تصمیم گرفت پیامبر را از طریق زهر به قتل برساند و می‌دانست که پیامبر به دست گوسفند علاقمند است. دست گوسفندی تهیه کرد و پخت و به زهر آلوده کرد و به عنوان هدیه به حضور رسول خدا فرستاد. پیامبر رد احسان نکرد و هدیه را پذیرفت لقمه اول از آن غذا را به دهان گذاشت احساس مسمومیت کرد و آن را از دهان بیرون ریخت و دستور داد آن زن را احضار کردند پس از گفتگوی پیامبر با کمال بزرگواری آن زن را بخشید و به این ترتیب درس عفو و گذشت را که یکی از مهم‌ترین است در شدیدترین حوادث به جهانیان آموخت. (محمدی اشتهاردی و زمانی وجدانی، داستان‌ها و پندها، ص ۵۸)

با اینکه قریش با رسول اکرم و یارانش آن همه دشمنی کردند چه در آغاز دعوت و چه از هجرت رسول خدا و همچنین علی رغم آن همه توطئه جنگ و لشکرکشی در برابر پیامبر اکرم آن حضرت بعد از فتح مکه بر در کعبه ایستاد و خطاب به قریش فرمود: هان! قریشیان چه می‌گویند؟ فکر می‌کنید با شما چه خواهم کرد؟! قریشیان یک صدا فریاد زدند تو برادری بزرگواری و فرزند برادر کریم و بزرگواری.

حضرت فرمود: حرف برادرم یوسف را تکرار می‌کنم. امروز متاثر و شرمسار باشید. من شما را عفو کردم خدا هم گناه شما را ببخشد که مهربان‌ترین مهربانان است. بروید شما آزاد هستید. (مجلسی، بحار الانوار، ص ۲۱)

این است اهمیت عفو و گذشت در سیره پیامبر بزرگ اسلام و با توجه به مطالب گفته شده خیلی خوب جایگاه عذرخواهی و بخشش در اسلام روشن شد.

دیدگاه اسلام در مورد پایداری زندگی زناشویی:

استحکام و پایداری خانواده از نظر اسلام آنقدر مهم است که پروردگار عالم در قرآن کریم برای پیشگیری از فروپاشی کانون آن به زن و مرد می‌فرماید که از برخی حقوق شرعی و قانونی خود بگذرند و اگر زنی از ناسازگاری و رویگردانی همسرش بیم داشته باشد بر آن دو ناروا نیست که با گذشت از بخشی از حقوقشان میان خودشان صلح و سازش برقرار کنند و سازش بهتر از جدایی است. (نسا آیه ۲۸)

این آیه به پایداری زندگی زناشویی حتی با گذشت از بخشی از حقوق زن و مرد اشاره دارد. زیرا پایداری زندگی در دین اسلام بسیار با اهمیت است. به قدری که به بخشش و گذشت از مقداری از حق را خیلی بهتر از جدایی می‌داند. هر چیزی که در اسلام بخشش در تمام زمینه‌ها بسیار سفارش شده است آن بین زن و همسر تاکید آن بسیار بیشتر از هر جای دیگری است. چون دوام زندگی و پایداری آن فقط با بخشش خطاهای یکدیگر صورت می‌گیرد.

اهمیت عذرخواهی در زندگی زناشویی:

زندگی مشترک پر از خطاها و اشتباهات فراوان است که اگر زن و مرد یکدیگر را نبخشند خیلی زود زندگی رو به خرابی و نابودی پیش می‌رود. اما قبل از بخشش هر کدام از طرفین باید یاد بگیرند که به خاطر خطاهایی که انجام داده است معذرت بخواهند تا خیلی زود دعوا و بحث یا دلخوری به خوشی پایان برسد. اگر زوجین اهمیت عذرخواهی را در زندگی متوجه باشند که قطعاً به موقع عذرخواهی می‌کنند و محیط خانه و زندگی آرام می‌شود. ولی اگر اهمیت این موضوع را نداند و یا بخواهند با لجبازی از عذرخواهی سر باز زنند قطعاً رابطه سالم و خوبی نخواهد داشت. برای همین است که اسلام نیز به عذرخواهی کردن هنگام خطا تاکید دارد. البته طرف مقابل نیز باید عفو و گذشت داشته باشد و اگر می‌بیند همسرش از سر نادانی خطایی انجام داده او را ببخشد و عذرخواهیش را بپذیرد. از همین روز که امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «اگر زن دچار خطایی جاهلانه شد بر مرد است که با گذشت با او برخورد کند.» (طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۲۱۶)

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرمایند: «بدترین زنان زنی است که عذر شوهرش را نمی‌پذیرد و خطایش را نمی‌بخشد.» (کلینی، اصول کافی، ج ۵، ص ۳۲۵)

پس می‌توان گفت زندگی مشترک هر انسانی غیر از معصومان مملو از خطاست و زندگی بدون خطا غیر ممکن است. اما می‌شود با دقت کافی در رفتار و گفتار از شدت خطاها کم کرد ولی در هر صورت در زندگی مشترک خطا وجود دارد. پس زن و شوهر باید توانایی عذرخواهی کردن به هنگام خطاهای خود را داشته باشند. عذرخواهی نه تنها ضعف نیست بلکه مدیریت عاقلانه اختلاف‌ها است

همسر عاقل کسی است که گذشت و بردباری دارد و با بهانه‌های کوچک و جزئی زندگی را متلاشی نمی‌سازد. (امینی، انتخاب همسر، ص ۱۰۲)

۵- یاد دادن گذشت به فرزندان :

والدین باید از خطاهای یکدیگر بگذرند تا فرزندان هم با گذشت بار بیایند. زیرا الگوی فرزندان در هر کاری پدر و مادر است و پدر و مادر با گذشت این ویژگی را به فرزندان خود نیز یاد می‌دهند. البته با عمل کردن خودشان. زیرا گذشت و بخشش یاد دادنی است و یاد گرفتن آن با دیدن فرزندان از با گذشت بودن والدین امکان‌پذیر است.

تا به اینجا در مورد دیدگاهی که اسلام در مورد عذرخواهی و بخشش و پایداری زندگی زناشویی دارد و اهمیتی که عذرخواهی و بخشش دارد و پرهیز از عوامل عذرخواهی و همچنین آثار بخشش مطالبی ارائه شد و حال می‌خواهیم چگونگی یاد گرفتن مهارت عفو کردن و بخشیدن خطای همسر را متذکر شویم زیرا درست است که عذرخواهی و بخشش در اسلام اهمیت و آثار فراوانی دارد ولی این عمل در صورتی ممکن و عملی می‌شود که انسان مهارت‌های لازم در خصوص آن را خوب یاد بگیرد و آن را در زندگی مشترک به کار بندد.

مهارت عفو کردن و بخشیدن خطای همسر:

بی‌تردید گذشت از کسی که به انسان ستمی روا داشته بسیار سخت است. پس انسان باید دلیل اموری را پیدا کند که نه تنها گذشت را برایش آسان بلکه حتی شیرین نیز کند و اینگونه دلیل زندگی را شیرین و گذشت را دلچسب‌تر می‌کند که در ادامه می‌خواهیم به برخی از این امور بپردازیم.

۱- از شتاب در انتقام پرهیز کنید:

انسان‌ها موقع عصبانیت اصلاً به تصمیمات خود فکر عاقلانه نمی‌کنند و به محض رسیدن اولین راه حل یا اولین حرف و اولین عمل همان را انجام می‌دهند و اصلاً به خوب و بد بودن آن عمل هیچ فکر نمی‌کنند و شتاب زده دست به کارهایی می‌زنند که عواقب چندان خوبی ندارد و ممکن است مشکلات فراوانی به بار آورد. امام علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «کم گذشتی زشت‌ترین عیب‌ها و شتاب کردن در انتقام گیری بزرگ‌ترین گناهان است.» (تمیمی آمدی، غرر الکلم و درر الکلم، ص ۳۰۶)

با توجه به حدیث امام علی (علیه السلام) کم گذشتی زشت‌ترین عیب‌ها و شتاب در انتقام بزرگ‌ترین گناه. ولی انسان می‌تواند خود را از این کار زشت و همچنین کار گناه به دور کند. اگر فقط موقع عصبانیت شتاب برای انتقام گیری نکند و اجازه دهد کمی آرام شود و بهترین تصمیمات را بگیرد.

۲- خشم خود را مهار کند:

گاهی اشتباه و ستم همسر و خطای او ممکن است انسان را به خشم آورد و اگر این خشم کنترل نشود واکنش‌های نادرستی را به بار آورد از این رو موقع عصبانیت انسان باید خشم خود را مهار کند تا با عقل تصمیم بگیرد و برنامه‌ریزی درستی داشته باشد و در این وضعیت برای مهار خشم قطعاً بردباری و تحمل بسیار مهم و سرنوشت ساز است. شناخت و درک زوجین از یکدیگر، گذشت و چشم پوشی از رفتارها و برخوردهای یکدیگر به تدریج از میزان نزاع می‌کاهد. در روایات نیز از صبر به عنوان ابزاری برای فرو بردن خشم و انتقام نام برده شده است. (همان، ص ۱۱۶)

امام علی (علیه السلام) نیز کسی را قادر به عفو در صورت می‌داند که بردبار بوده و این بردباری بر همه امور او سایه افکننده باشد. (همان، ص ۱۱۸)

۳- شکیباً باشید:

گذشت از اشتباهات و عفو کردن کسی که ستم کرده دشوار است و این دشواری باید تحمل پذیر گردد. در غیر این صورت عفو کردن امکان‌پذیر نیست. آنچه موقعیت‌های سخت را تحمل پذیر می‌کند شکیبایی است. باید انسان در برابر سختی و تلخی ستم تاب آورد و شکیبایی پیشه کند. در این صورت می‌تواند از اشتباهات همسر چشم پوشی کند و بدی‌های او را به نیکی پاسخ دهد. (پسندیده رضایت زناشویی، ص ۱۶۲)

قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «بدی را با نیکی دفع کن..... اما جز کسانی که دارای صبر و استقامت اند به این مقام نمی‌رسند.» (فصلت، آیه ۳۴ و ۳۵)

۴- موقعیت را خردمندانه ارزیابی کنید:

بر اساس نظریه انتخاب مستدل (کیومرثی، درآمدی بر پیشگیری از اعتیاد در منابع اسلامی، ص ۴۷) انسان پیش از انجام دادن هر کاری نخست به سود و زیان آن می‌اندیشد و سپس برای انجام دادن آن تصمیم می‌گیرد اگر سود آن بیشتر از هزینه ارزیابی شود به آن اقدام می‌کند و اگر هزینه آن بیش از سود باشد از انجام دادن آن صرف نظر خواهد کرد. همه انسان‌ها در این ویژگی یکسان اند. آن چه موجب تفاوت در رفتار می‌شود ارزیابی نادرست است که بر اساس اطلاعات نادرست یا نظام تحلیل نادرست صورت می‌گیرد. (پسندیده، رضایت زناشویی، ص ۱۶۳)

انسان‌ها یا بر اساس نظام هوس به ارزیابی می‌پردازند و یا با نظام فرد از علل واکنش نادرست در برابر اشتباهات همسر به ارزیابی می‌پردازند و کنار گذاشتن خبر در ارزیابی احساسی موقتی است، احساس انسان مقابله برابر یا حتی مقابله بدتر را لذت بخش و گذشت را زیان بار ارزیابی می‌نماید و لذا برگذشت نکردن و پا فشردن بر حق خود تاکید می‌کند. چنین تحلیلی امکان گذشت را از

انسان می‌گیرد، اما اگر موقعیت‌ها و واقعیت‌ها خردمندانه ارزیابی گردند نتیجه چیز دیگری خواهد بود. (همان)

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرمایند: «ویژگی عامل آن است که با کسی که با او نابخردی کرده بردبار باشد و از کسی که به وی ستم کرده درگذرد.» (حرانی، تحف العقول، ص ۲۸)

امام صادق «علیه السلام» می‌فرمایند: «خردمند از اشتباهات دیگران می‌گذرد.» (کلینی، کافی، ص ۲۶)

۵- فرد خطاکار به عذرخواهی بپردازد:

مرد خطاکار یا کسی که مورد خشم قرار گرفته نیز نباید بی‌توجه باشد. او خود باید برای ترمیم و اصلاح وضعیت پیش آمده تلاش کند تا رضایت همسرش را به دست آورد و در این راه نباید از عذرخواهی کردن از خطاهای خود سر باز زند. پیامبر اکرم می‌فرماید: «بر زن لازم است هنگامی که شوهرش بر او خشم می‌کند او را راضی کند و بر او حلال نیست که به روی شوهرش با خشم بنگرد.» (طبرسی، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۴۳)

پیامبر اکرم نیز که الگوی تمام شیعیان است بسیار اهل بخشیدن کسانی بود که خطای مرتکب شده‌اند و عذرخواهی می‌کردند. ابوعبدالله جدلی می‌گوید: «به عایشه گفتم: اخلاق پیامبر در خانواده چگونه بود؟ گفت: خوش اخلاق‌ترین مردم بود، نه اهل فحش و ناسزا بود و نه در بازار فریاد می‌زد و نه بدی را با بدی جواب می‌داد، بلکه اهل عفو و بخشش بود.» (ابن حنبل، مسند ابن حنبل، ص ۴۱۹)

۶- ایمان خود را تقویت کنید:

ایمان گوهر ارزشمند بی‌مانندی است که با فضیلت‌ها، سنخیت و سازگاری جدا ناشدنی دارد. هر جا ایمان باشد فضیلت‌ها و توانمندی‌های اخلاقی نیز وجود دارند و هر چه ایمان قوی‌تر باشد فضیلت‌ها نیز قوی‌تر و فعال‌ترند. اگر در درون کسی ایمان وجود داشته باشد بی‌تردید گذشت نیز وجود خواهد داشت. از این رو مومن از لغزش دیگران در می‌گذرد و بدی آنان را می‌بخشاید و گذشتش بر کینش برتری دارد. (پسندیده، رضایت زناشویی، ص ۱۷۱)

پس این ایمان است که تقویت کننده همه فضیلت‌ها به خصوص تقویت کننده فضیلت عفو و بخشش است و انسان با ایمان به خاطر خدا هم که شده از خطای همسرش می‌گذرد و می‌داند که خداوند اجرش را می‌دهد و بخشیدن را از خدای خود یاد می‌گیرد که نسبت به بندگان گناهکارش بسیار بخشنده و مهربان است.

نتیجه‌گیری:

از جمله شروط پایداری زندگی زناشویی، عذرخواهی و قبول عذر و بخشش است. چرا که اگر زوجین از کوچک‌ترین لغزش‌های هم چشم پوشی کنند، زندگی بسیار سخت و حتی غیر ممکن می‌شود و صفا و صمیمیت بین آنها رخت بر می‌بندد.

اسلام نیز ضمن تاکید بر پایداری زندگی زناشویی و حفظ آن از طریق عفو و بخشش یکدیگر آثار و فواید بسیاری برای عفو و گذشت قائل شده است تا باعث تشویق زوجین برای بهره‌مند شدن و به کار گرفتن این صفت پسندیده در زندگی مشترک شوند. با توجه به آیات و روایات اسلام علاوه بر اهمیت و ذکر آثار بخشش مهارت‌های آن و راه‌های یادگیری و استفاده به موقع از آن را به بندگان خود مخصوصاً زوجین یاد داده است، تا با به کار بستن آن در زندگی مشترکشان به صلح و صفا و پایداری و آرامش خود و همسر و خانواده دست یابند و در کنار یکدیگر زندگی سالم و با نشاطی داشته باشند.

منابع و مأخذ:

*قرآن کریم

- ۱- اخیانی، جمیله، انوری، حسن، «فرهنگ بزرگ»، بی‌جا، ناشر سخن، ج ۱، ۱۳۸۱ شمسی
- ۲- امینی، ابراهیم، «انتخاب همسر» تهران، سازمان تبلیغات اسلامی ۱۳۸۶ شمسی
- ۳- پسندیده، عباس، «رضایت زناشویی»، قم موسسه فرهنگی دارالحدیث، ۱۴۰۲ شمسی
- ۴- خوانساری، جمال الدین محشر مد، «شرح غرالحکم»، و درالکلم تهران، انتشارات دانشگاه ۱۳۷۳ ش
- ۵- دیویس، کنت، «راهنمایی مفاهیم و فنون برای متخصص یآوری» فرهاد بهاری، بی‌جا، ترکیه، ۱۳۸۸ ش

- ۶- کیومرثی، محمدرضا، «درآمدی بر پیشگیری از اعتیاد با رویکرد اسلامی» قم، موسسه فرهنگی دارالحديث، ۱۳۹۳ ش
- ۷- محمدی اشتهازدی، محمد، زمانی وجدانی، مصطفی، «داستان‌ها و پندها» بی جا، پیام عدالت، ج ۱، ۱۳۹۲ ش
- (ب) کتب عربی
- ۸- بحرانی، هاشم، «حلیه الابرار» قم، موسسه المعارف الاسلامیه، ۱۴۱۱ ق
- ۹- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، «وغررالحکم ودرر الکلم» قم، دارالحديث ۱۳۸۳
- ۱۰- جمال الدین محمد بن مکرم، ابوالفضل، «لسان العرب» بیروت، دارصادر، ۱۳۷۵ ق
- ۱۱- حرانی، ابومحمد حسن، «تعف العقول» علی اکبر غفاری، تهران، بی نام، ۱۳۷۶ ش
- ۱۲- حرعاملی، محمد بن حسن، «وسائل شیعہ» قم، مؤسسه ال البيت، ۱۴۱۲ ق
- ۱۳- راغب اصفهانی، حسن بن محمد، «المفردات فی قریب القرآن» بیروت، دارالقلم، ج ۱، ۱۴۱۲ ق
- ۱۴- شریف الرضی، محمد بن حسن، «نهج البلاغه» صبحی صالح، قم، مرکز البحوث الاسلامیه، ۱۳۷۴ ق
- ۱۵- طبرسی، حسن بن فضل، «مکارم الاخلاق» قم، منشورات شریف رضی، چاپ ۶، ۱۳۹۲ ش
- ۱۶- -----، «مشکات الانوار»، بی جا، کتابخانه حیدریه، ناشران دیگر، ۱۳۸۵ ش
- ۱۷- طوسی، ابوجعفر محمد بن حسن، «تهذیب الاحکام» بی جا، دارالمعارف للمطبوعات، ۱۴۱۳ ق
- ۱۸- علی بن حسام، علاءالدین، «کنز العمال»، لبنان، موسسه الرساله، ۱۴۰۹ قم
- ۱۹- مجلسی، محمد باقر، «بحار الانوار»، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶ ش
- ۲۰- مدرسی، محمد تقی، «تفسیر هدایت» احمد آرام، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۷۷ ش