

ویژگی های خانواده سالم با محوریت سوره قصص

فهیمة زنجانی^۱

سمانه ناصری^۲

انیس زین الدینی^۳

چکیده

خانواده نهادی کوچک اما تاثیرگذار در جامعه می باشد. در جوامع کنونی بخصوص چند دهه اخیر، اساس استحکام این کانون مهم و زیربنایی دچار چالش شده که این مساله جامعه را نیز با مشکلاتی روبرو کرده است؛ زیرا سلامت خانواده منجر به سلامت جامعه می شود و بالعکس. قرآن کریم کتابی آسمانی است که نور هدایت انسان از آن ساطع می شود. با توجه به اهمیت خانواده، انسان برای سامان دهی و سلامت بخشی به این ساحت مقدس، نیاز ویژه ای به استفاده از آیات وحیانی این کتاب روشنگر دارد. این پژوهش ناظر به بررسی بنیادی و کاربردی ویژگی های خانواده سالم با محوریت سوره قصص، بصورت توصیفی و تحلیلی است. روش گردآوری اطلاعات به شیوه فیش برداری از منابع کتابخانه ای می باشد. این تحقیق درصدد بیان ویژگی های بنیادی خانواده سالم، مانند: شکرگزاری، تقوا، حیا و عفت، صداقت و ویژگی های کاربردی خانواده سالم، مانند: حفظ وحدت مسئولیت پذیری، دلسوزی و روابط محبت آمیز می باشد. یافته های تحقیق اشاره به این دارد که آیات مستحکم قرآن تاثیر عمده ای بر سلامت خانواده جامعه دارند. انسان با اعتقاد و اعتماد به خداوند، به سلامت خانواده و جامعه دست می یابد.

واژگان کلیدی: خانواده، خانواده سالم، خانواده متعالی، قرآن کریم، سوره قصص

^۱ طلبه سطح ۲ مدرسه علمیه تخصصی زینبیه، ۰۹۱۹۷۶۷۶۷۹۹

^۲ طلبه سطح ۲ مدرسه علمیه تخصصی زینبیه، ۰۹۰۱۴۱۳۷۵۹۷

^۳ طلبه سطح ۲ مدرسه علمیه تخصصی زینبیه، ۰۹۱۲۶۴۶۰۰۲۶

۱. مقدمه

خانواده از مهم‌ترین شاکله‌های اصلی تکامل جوامع بشری به شمار می‌رود؛ که شخصیت افراد یک جامعه برای رسیدن به اهداف عالی انسانی، در این نهاد مهم شکل می‌گیرد. از آنجا که در جوامع کنونی به خصوص در چند دهه اخیر، استحکام این ساحت مقدس دچار چالش شده است، این موضوع جامعه را دچار معضلاتی مانند تغییر سبک زندگی، تغییر پوشش افراد، تهاجم‌های فرهنگی و ... کرده است. بی‌شک لازمه داشتن جامعه سالم، داشتن خانواده سالم است. دول غربی با علم به اینکه خانواده بنیان اصلی جامعه است، در تلاشند با آسیب زدن به این کانون و فاصله دادن اعضای آن از یکدیگر، این نهاد مهم را به ورطه سقوط کشانده و با تضعیف آن موجب تزلزل پایه‌های این نهاد شوند. نتیجه‌ی این تزلزل، تضعیف دینداری، تضعیف اخلاق فردی و اجتماعی و همچنین افزایش ناهنجاری‌هایی مانند طلاق است. بر این اساس، ضرورت بررسی ویژگی‌های خانواده‌ی سالم بر اساس آیات و حیانی قرآن کریم و به ویژه آیات خاصه سوره قصص، روشن می‌شود. در این پژوهش با یاری آیات وحی در سوره قصص، سعی بر این است که آگاهی از مفاهیم ارزشمند دینی ارتقاء یابد تا در نتیجه آن بهبود وضعیت خانواده و روابط سالم درون خانواده صورت پذیرد. چراکه با حصول شناخت و درک دقیق، میتوان به الگویی صحیح دست یافت که موجب تحلیل صحیح ارزش‌های اخلاقی در خانواده و جامعه، حراست از کیان خانواده، بهبود شرایط و ارتقای سطح کیفی زندگی افراد شود. آنچه در این مقاله مورد پژوهش قرار می‌گیرد :

ویژگی‌های بنیادی خانواده سالم، طبق سوره مبارکه قصص کدام است؟

ویژگی‌های کاربردی خانواده سالم، طبق سوره مبارکه قصص کدام است؟

گزارش‌های مکتوب حاکی از آن است که قدمت تشکیل خانواده، به اندازه قدمت آفرینش بشر است. اما پیشینه ساختار خانواده اسلامی کنونی را می‌توان در ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد در بین‌النهرین باستان، جامعه سومری، بابلی، آشوری و ... یافت.

از جمله مقالات نگارش شده در زمینه خانواده سالم، میتوان موارد ذیل را عنوان کرد :

۱. خانواده سالم از دیدگاه اسلام و روانشناسی، نویسندگان: حمید زراعی سمنگان، رضا زراعی سمنگان، سال انتشار

۱۳۹۹، که به آسیب‌های روانی، جسمی و سلامت خانواده و اعضای آن پرداخته است.

۲. خانواده از منظر دین و روانشناسی، علی احمد پناهی، سال انتشار ۱۳۸۷، که به تبیین جایگاه خانواده در آموزه‌های

دینی و روانشناسی و تفاوت‌های زن و مرد پرداخته است.

اما در مقاله پیش رو، بصورت اخص به ویژگی‌های خانواده سالم با محوریت سوره قصص پرداخته شده است .

۲. مفهوم شناسی

پیش از آنکه به بررسی ویژگی‌های خانواده سالم در سوره قصص بپردازیم، شایسته است توجهی به مفاهیم واژه "خانواده" و به طور ویژه "خانواده سالم" در لغت و اصطلاح داشته باشیم:

۲.۱. مفهوم واژه خانواده

خانواده در لغت فارسی، معادل واژه "اهل" در کلام عرب است^۱ و در اصطلاح به نهادی گفته می‌شود که بر پایه ازدواج زن و مرد شکل گرفته و با تولید مثل توسعه می‌یابد. این نهاد، اساس سازندگی شخصیت انسان و مهم‌ترین عامل تکامل بشری است.^۲

۲.۲. مفهوم خانواده سالم

معنای لغوی خانواده سالم این است که افراد آن از سلامت روانی و ارتباط مطلوب با یکدیگر برخوردارند^۳ و در اصطلاح به خانواده‌ای اطلاق می‌شود که بتواند رشد و حیات خود را به خوبی پشت سر بگذارد، با چالش‌ها و بحران‌ها به درستی مواجه شود، همبستگی و ساختار خود را حفظ نماید، اعضاء رشد شخصی همدیگر را بپذیرند و به یکدیگر در راستای پیشرفت و رشد یاری رسانند.^۴

۳. ویژگی سوره قصص :

سوره مبارکه قصص، سوره ۲۸ قرآن و از جمله سوره‌های مکی است. وجه تسمیه این سوره، پرداختن به داستان‌های مربوط به برخی از پیامبران الهی است. از آن جمله، داستان تولد حضرت موسی (ع)، ازدواج ایشان و داستان قارون است. همچنین خداوند در این سوره داستان حضرت موسی (ع) و فرعون را بر رسول گرامی اسلام (ص) تلاوت کرده است.^۵ «تَلَوْا عَلَیْكَ مِنْ نَبِیِّ مُوسَى وَفِرْعَوْنَ». ^۶ از آن‌جا که حکایت‌های قرآن سراسر حکیمانه و بیدارکننده است، داستان حضرت موسی (ع) نیز دربردارنده درس‌های عبرتی برای انسان‌های مومن و حق‌جو است.^۷

^۱ حسنین، قاموس الفارسیه، ص ۲۱۳.

^۲ محمدی ری شهری، تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث، ص ۱۱.

^۳ فصلنامه مشاوره و روان درمان، ص ۴۶۱-۴۷۲.

^۴ سایت مرکز ذهن، تعریف خانواده سالم.

^۵ هاشمی رفسنجانی، تفسیر راهنما روشی نو در ارائه مفاهیم و موضوعات قرآن، ص ۳۳۰.

^۶ سوره قصص، آیه ۳.

^۷ هاشمی رفسنجانی، تفسیر راهنما روشی نو در ارائه مفاهیم و موضوعات قرآن، ص ۳۳۱.

از جمله ویژگی‌های خاص سوره مبارکه قصص، اشاره به این نکته کلیدی است که خانواده در صلاح و فساد فرزندان نقش بنیادین دارد!^۱ «إِنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُفْسِدِينَ»^۲ از توجه به داستان زندگی حضرت موسی (ع) در این سوره، درمی‌یابیم که خداوند متعال به بیان ظرفی انسان را متوجه نقش محوری مادر در خانواده می‌سازد و می‌بینیم که از طریق وحی، مادر حضرت موسی (ع) را در رابطه با فرزندش راهنمایی می‌کند^۳: «وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ»^۴. هم‌چنین از بیان «وَقَالَتْ لِأُخْتِهِ قُصِّيهِ فَبَصُرَتْ بِهِ عَنْ جُنْبٍ»^۵ این مفهوم استنباط می‌شود که اعضای خانواده نیز در برابر دستورات مادر حضرت موسی (ع)، مطیع بوده‌اند.^۶ از دیگر ویژگی‌های خاص سوره مبارکه قصص اشاره به این نکته است که مومنین راستین در هنگامه سختی‌ها و دشواری‌های زندگی، استوار و بردبارند. «لَوْلَا أَنْ رَبَّنَا عَلَيَّ قَلْبُهَا لَتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ»^۷

۴. ویژگی‌های خانواده سالم با محوریت سوره قصص

در این قسمت به تفکیک، هریک از ویژگی‌های بنیادی خانواده سالم، مانند: شکرگزاری، تقوا، حیا و عفت، وفاداری، صداقت و... و همچنین ویژگی‌های کاربردی خانواده سالم مانند: حفظ وحدت، دلسوزی و روابط محبت آمیز، مسئولیت‌پذیری و... را با توجه به آیات سوره مبارکه قصص شرح می‌دهیم:

۴.۱. ویژگی‌های بنیادی خانواده سالم با محوریت سوره قصص

ویژگی‌های بنیادی خانواده سالم، آن دسته از ویژگی‌هایی هستند که پایه و اساس یک خانواده سالم را تشکیل می‌دهند و به تعبیر دیگر، ستون‌های یک خانواده سالم بر اساس آن‌ها استوار شده است. در ادامه با نظر به آیات سوره مبارکه قصص این ویژگی‌ها را برمی‌شماریم:

^۱ همان، ص ۳۳۳.

^۲ سوره قصص، آیه ۴.

^۳ همان، ص ۳۳۴.

^۴ سوره قصص، آیه ۷.

^۵ سوره قصص، آیه ۱۱.

^۶ همان، ص ۳۳۴.

^۷ سوره قصص، آیه ۱۰.

۴.۱.۱. شکرگزاری

شکرگزاری یکی از ارکان مهم در ایجاد و حفظ خانواده سالم و همبسته است. شکر، به معنای تصور و ابراز نعمت است و در مقابل فراموش کردن، پوشاندن و کفران نعمت قرار می‌گیرد.^۱ درسوره قصص خداوند درباره‌ی شکرگزاری می‌فرماید: «وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ»^۲: «و از رحمت خود شب و روز را برایتان قرارداد، تا درشب بیارامید و [درروز] روزی جوید، باشد که شکر کنید.»

شکرگزاری از جمله صفات کریمانه‌ای است که ریشه در سرشت آدمی دارد. فرد شکرگزار، پایبند به ایمان و عبادت است و همواره نعمت‌های خدا را به یاد داشته و از آنها قدردانی می‌کند. این فرآیند موجب ایجاد روابط عاطفی و ارتباطات مثبت میان اعضای خانواده می‌شود. همدلی در هر خانواده سرشار از محبت، آنها را به تفکر صحیح در برابر نعمت و سپاسگزاری از منعم سوق می‌دهد^۳ و می‌آموزند که به جای توجه به نداشته‌ها و کمبودها، بر داشته‌ها و نعمت‌ها تمرکز کنند. این رویکرد مثبت به زندگی خانوادگی کمک می‌کند، به طوری که اعضای خانواده رضایت و خوشبختی بیشتری احساس کرده و به این نتیجه می‌رسند که یکی از نعمت‌هایی که خداوند به انسان عطا کرده، نعمت خانواده است؛ چرا که در آن به شکوفایی رسیده و مسیر کمال را طی می‌کنند. خانواده نعمتی است که شکر عملی آن، رعایت حقوق متقابل و قدردانی از منعم است.^۴ از سوی دیگر، شکرگزاری از وظایف بندگی و البته منتهای عبودیت است. با لب گشودن عاجزانه به ثنای خالق و ستایش خالصانه‌اش با ذکر «الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ» است که امواج مهر و رحمت پروردگار وجود مخلوق را آکنده می‌سازد.^۵

۴.۱.۲. تقوا

یکی از اصول مهم در داشتن خانواده سالم، برخورداری از ملکه تقواست. خداوند متعال در سوره قصص می‌فرماید: «تلك الدار الآخرة نجعلها للذين لا يريدون علواً في الأرض ولا فساداً والعاقبة للمتقين»^۶؛ «سرای آخرت را برای کسانی قرار می‌دهیم که اراده برتری جویی در زمین و فساد ندارند و عاقبت برای پرهیزگاران است.»

^۱ راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن.

^۲ سوره قصص، آیه ۷۳.

^۳ اخونین زاده، شریفی، فاضل نیا، مقاله جایگاه و آثار باور خدا در سبک زندگی خانوادگی از منظر قرآن و روایت.

^۴ اسماعیلی یزدی، فرهنگ صفات باید‌ها و نبایدهای اخلاقی، ص ۱۳۹، ۱۴۱، ۱۴۴، ۱۴۵.

^۵ طاهری، اخلاق اسلامی مبانی مفاهیم و سبک زندگی اسلامی، ص ۱۰۵ و ۱۰۶.

^۶ سوره قصص، آیه ۸۳.

« وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خَفَتْ عَلَيْهِ قَالَتْ فِيهِ أَلِيمٌ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِّنَ الْمُرْسَلِينَ »؛ « ما به مادر موسی الهام کردیم که او را شیر ده؛ و هنگامی که بر او ترسیدی، وی را در دریا (ی نیل) بیفکن؛ و نترس و غمگین مباش، که ما او را به تو بازمی گردانیم، و او را از رسولان قرار می دهیم ».

روابط محبت آمیز و دلسوزی منجر به احساس امنیت روانی در اعضای خانواده می شود و درمی یابند که خانواده پناهی امن از کشمکش های جامعه برای آن هاست. هر یک از اعضا، وجود پشتیبانی استوار به نام "خانواده" را در کنار خود احساس می کند، که آرامش و رضایت از زندگی را برای او فراهم نموده است. در چنین خانواده ای، اعضا ضمن ایجاد فضایی مملو از آرامش، هدف های خود را با آسودگی خیال دنبال می کنند و در نتیجه دچار کج روی نخواهند شد. دلسوزی، لازمه زندگی مشترک است و مهرورزی در کنار دلسوزی، مفهوم محبت را به زیبایی عینیت می بخشد که اعتماد متقابل را به دنبال خواهد داشت. روابط محبت آمیز، احساس خوشبختی اعضا را روز به روز بیشتر کرده و رنگ گرم محبت و دوست داشتن را به زندگی خانواده می باشد که در نتیجه وجود آنان پر از حس زندگی و بالندگی می شود. در چنین خانواده ای، فردی متعادل پرورش می یابد و در نتیجه آن خانواده و جامعه به سوی موفقیت و آرامش گام برمی دارد.^۲

۴. ۲. ۸. حق شناسی و قدردانی

از کاربردی ترین عوامل ایجاد استحکام در خانواده سالم، قدردانی و حق شناسی می باشد. همانطور که باید نسبت به خداوند در برابر نعمت هایی که ارزانی داشته شکرگزار بود، لازم است از زحماتی که اعضای خانواده و همسران انجام می دهند نیز حق شناسی و قدردانی کرد. همان گونه که می بینیم در سوره قصص، حضرت شعیب (ع) از حضرت موسی (ع) قدردانی می کند: «فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَىٰ اسْتِحْيَاءٍ قَالَتْ إِنَّ أَبِي يَدْعُوكَ لِيَجْزِيَكَ أَجْرَ مَا سَقَيْتَ لَنَا فَلَمَّا جَاءَهُ وَقَصَّ عَلَيْهِ الْقَصَصَ قَالَ لَا تَخَفْ نَجَوْتَ مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ »^۳؛ « ناگهان یکی از آن دو (زن) به سراغ او (موسی) آمد در حالی که با نهایت حیا گام برمی داشت، گفت: پدرم از تو دعوت می کند تا مزد آب دادن (به گوسفندان) را که برای ما انجام دادی به تو بپردازد. هنگامی که موسی نزد او [شعیب] آمد و سرگذشت خود را شرح داد، گفت: نترس، از قوم ظالم نجات یافتی ».

احساس قدردانی و تشکر از زحمات و رفتارهای مطلوب همسر و اعضای خانواده، نشانه رفتار محبت آمیز آنان نسبت به یکدیگر می باشد. یک جمله ستایش آمیز، می تواند مهارت های افراد را توسعه دهد. چرا که ستایش، در نفس انسان

^۱ سوره قصص، آیه ۷

^۲ پسندیده، رضایت زناشویی، ص ۶۵ و ۶۶

^۳ سوره قصص، آیه ۲۵

اثر می‌گذارد. در تشکر کردن فرقی میان اعضای خانواده نیست.^۱ با تقویت حس قدردانی و حق‌شناسی، اعضای خانواده می‌توانند احساسات و نظرات خود را به راحتی بیان کنند که این امر موجب شکل‌گیری حس امنیت و محبت عاطفی قوی و مثبت میان آنان خواهد شد. بنابراین، قدردانی می‌تواند به عنوان ارزشی اساسی در زندگی محسوب شود که نه تنها به سلامت روانی اعضای خانواده کمک می‌کند، بلکه موجب تقویت بنیان‌های اجتماعی و فرهنگی جامعه نیز خواهد شد.^۲

^۱ اکبری، مهارت‌های زندگی، ص ۸۲

^۲ ملک محمودی، راهنمای خانواده راز شاد زیستن و خوشبختی در کانون گرم خانواده، ص ۵۷

نتیجه‌گیری

هر موجودی در جستجوی کمال خویش است. خانواده نیز به عنوان مجموعه‌ای زنده و پویا، در این مسیر تکاملی رو به حرکت است، که تکامل آن، کمال تک تک اعضایش را در پی خواهد داشت. لذا نیاز دارد که اسباب سلامت خویش را بشناسد تا بتواند به سرمنزل غایت رسیده و رسالت فطری خود را به انجام رساند. دین مبین اسلام که تمام شئون زندگی انسان را به خوبی پوشش می‌دهد، به این ساحت مقدس نیز توجه ویژه‌ای مبذول داشته و برنامه جامعی برای رشد و بقای آن تدوین نموده است. آیات روشن قرآن کریم، تأثیری شگرف بر سلامت خانواده دارد و دستورات سازنده و راه‌گشایی برای طی طریق، در اختیار بشر قرار داده است. انسان به کمک رهنمون‌های قرآن، استعانت از آن‌ها و با برنامه‌ریزی، به خانواده‌ای یکپارچه و مستحکم دست می‌یابد، که از چالش‌ها و سقوط در امان خواهد بود. یک خانواده سالم، به واسطه نور یقین به خداوندی که ناظر و حامی اوست، با اعتماد به پروردگاری که قرآنی هدایتگر به راه درست برای او فرستاده و با شکرگزاری از خوان نعمت بی‌دریغش، در مقابل این مواهب سرتسلیم فرود می‌آورد و با تقوا، انجام فرائض دینی، صداقت و صبر، سعی می‌کند مبانی خویش را مستحکم سازد و ضمن حفظ وحدت و هدف، به کمال خویش دست یابد. به همین دلیل اصول اخلاقی و تربیتی را میان اعضاء خود پرورش می‌دهد و با پدیدآوردن یکپارچگی درون مرزهای خانواده، ثبات مرزهای بیرون خانواده یعنی جامعه‌ی اسلامی را نیز فراهم می‌سازد.

فهرست منابع

* قرآن کریم

۱. طباطبایی، سیدمحمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، عربی- فارسی، موسوی همدانی، محمدباقر، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۸۸ ه.ش، قم، ج ۱۶، چاپ ۲۸.
۲. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶ ه.ش، تهران، ج ۱۶.
۳. غزالی طوسی، احیاء العلوم، عربی- فارسی، خوارزمی، موید الدین محمد، انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۵۱ ه.ش، ج ۲.
۴. اکبری، محمود، مهارت‌های زندگی، فتیان، ۱۳۹۲ ه.ش، قم، چاپ ۸.
۵. بستان (نجفی)، حسین، خانواده در اسلام، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۴۰۰ ه.ش، قم، چاپ ۱۳.
۶. اسماعیلی یزدی، عباس، فرهنگ صفات بایدها و نبایدهای اخلاقی، انتشارات مسجد جمکران، ۱۳۸۶ ه.ش، قم.
۷. اسماعیلی یزدی، عباس، فرهنگ اخلاق، انتشارات دلیل ما، ۱۳۹۰ ه.ش، قم، چاپ اول.
۸. اعدادی خراسانی، مرتضی، خودشناسی پیامدها شیوه‌ها چالش‌ها و راهکارها، انتشارات ولایت، ۱۴۰۲ ه.ش، مشهد، چاپ ۱.
۹. پسندیده، عباس، کانون مهرورزی، انتشارات مرکز امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری، ۱۳۸۹ ه.ش، تهران، چاپ سوم، جلد ۱ و ۲.
۱۰. حسینی، داوود، روابط سالم در خانواده، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما (بوستان کتاب)، ۱۳۸۹ ه.ش، قم، چاپ ۱۷.
۱۱. رحیمی یگانه، زهرا، خانواده موفق و راهکارهای دستیابی به یک خانواده متعادل، حدیث راه عشق، ۱۳۸۹ ه.ش، اصفهان، چاپ ۲.
۱۲. پسندیده، عباس، رضایت زناشویی، دارالحدیث، ۱۴۰۰ ه.ش، قم، چاپ ۱۲.
۱۳. محمودی، امیر ملک، راهنمای خانواده راز شاد زیستن و خوشبختی در کانون گرم خانواده، منشور وحی، ۱۳۹۵ ه.ش، قم، چاپ ۶۸.
۱۴. محدثی، جواد، اخلاق معاشرت، موسسه بوستان کتاب قم، ۱۳۸۲ ه.ش، قم، چاپ ۵.
۱۵. قاسمی، میثم، حق شناس، حمیدرضا، اخلاق فردی، نشر هاجر، ۱۴۰۱ ه.ش، قم، چاپ ۲.

۱۶. خطیب، سید مهدی، مهارت‌های زندگی، دارالحديث، ۱۳۹۹ ه.ش، قم، چاپ ۵.
۱۷. هیئت، محمد امین، شفائی زاده، سید صادق، اخلاق اسلامی، جلد ۱، دارالانصار، ۱۳۸۵ ه.ش، قم.
۱۸. هیئت، محمد امین، شفایی زاده، سید صادق، آداب اسلامی، جلد ۱، دارالانصار، ۱۳۸۵ ه.ش، قم.
۱۹. غزالی، محمد، کیمیای سعادت، ۱۳۸۱ ه.ش، تهران، چاپ ۷.
۲۰. پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، دارالحديث، ۱۳۹۱ ه.ش، قم، چاپ ۱۱.
۲۱. کرمی، جهانگیر، خدادادی، مصطفی، رابطه مهارت‌های زندگی و تعارضات زناشویی با بهداشت روانی در زوجین، فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، چاپ ۱.
۲۲. هاشمی رفسنجانی، اکبر، تفسیر راهنما روشی نو در ارائه مفاهیم و موضوعات قرآن، بوستان کتاب قم، ۱۳۸۶ ه.ش، قم، چاپ ۲.
۲۳. محمدی ری شهری، محمد، تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث، عربی- فارسی، شیخی، حمیدرضا، دارالحديث، ۱۳۸۷ ه.ش، قم.