

راه‌حل‌های تعارض میان زن و شوهر

مهدیه چیت‌ساز*

مقدمه

کانون خانواده، متشکل از مجموعه زنجیره‌های ارتباطی میان اعضای آن است که زن و مرد با اولین گرایش نسبت به یکدیگر و پیوند ازدواج، ستون اصلی این نهاد مهم و حیاتی اجتماع را پایه‌ریزی می‌کنند. حفظ رابطه میان زن و شوهر به عنوان یکی از این زنجیره‌های ارتباطی، باید به خوبی تقویت شود؛^۱ زیرا سلامت و جذابیت در روابط میان همسران سبب داشتن یک زندگی شیرین‌تر می‌شود. از آنجا که تعارض در روابط انسانی امری اجتناب‌ناپذیر است، احتمال بروز تعارض و اختلاف در خلال روابط بین زن و شوهر بیشتر است؛ زیرا زوجین زمان بیشتری در کنار یکدیگر هستند و در خلال این ارتباط خصوصی، عادت‌ها یا تفاوت‌ها بارزتر می‌شود که می‌تواند آزاردهنده باشد. اگر زوجین نسبت به حقوق و وظایف متقابل هم شناختی نداشته باشند، در روابط خود دچار مشکل می‌شوند. برای پیشگیری از این مشکلات و استحکام بنیان خانواده، راهکارهایی هنگام ایجاد تعارض و مشکل وجود دارد که در این مقاله به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

* کارشناس ارشد علم اطلاعات و دانش‌شناسی دانشگاه خوارزمی.

۱. ر.ک: محسن عسکری؛ «راهکارهای حل تعارضات زناشویی از منظر قرآن کریم و مقایسه آن با الگوهای روانشناسی - مطالعه موردی الگوی روایت‌درمانی»؛ پایان‌نامه کارشناسی ارشد الهیات، معارف اسلامی و ارشاد، گرایش علوم قرآن و حدیث، دانشگاه امام صادق علیه السلام، ۱۳۹۵.

مفهوم‌شناسی

تعارض، اسم مصدر عربی از باب تفاعل و از «عَرَضَ» است و به معنای متعارض یکدیگر شدن، خلاف یکدیگر ورزیدن،^۱ مزاحم یکدیگر شدن، با هم خلاف و اختلاف داشتن آمده است.^۲ تعارض زناشویی به معنای نبود توافق میان همسران و مخالفت آن‌ها با یکدیگر، ناسازگاری در نظرات و اهداف و رفتاری است که در جهت مخالفت با دیگری صورت می‌گیرد. هم‌چنین به معنای ستیزه‌ای است که در اثر منافع ناهمسو و اختلاف اهداف و ادراکات مختلف ایجاد می‌شود.^۳

اهمیت و جایگاه خانواده در اسلام

خانواده به عنوان اصلی‌ترین رکن جامعه و بستر فرهنگ‌های گوناگون و زمینه‌ساز خوشبختی و یا بدبختی انسان‌ها و امت، دارای جایگاه و قداست ویژه‌ای است که قابل مقایسه با هیچ نهاد دیگری نیست.^۴ در تعالیم سازنده اسلام، خانواده کانونی مبارک و مورد رضایت حق تعالی است^۵ تا آنجا که پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است: «مَا بُنِيَ بِنَاءٌ فِي الْإِسْلَامِ أَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ تَعَالَى مِنَ التَّزْوِيجِ»^۶ در اسلام بنیادی نهاده نشده است که در نزد خدا، از ازدواج (خانواده) محبوب‌تر باشد.^۷ قرآن کریم نیز در موارد متعددی به موضوع تحکیم روابط خانوادگی اشاره کرده و این موضوع را مورد تأکید قرار داده است، تا آنجا که خانواده را مرکز توجه به احکام، حقوق و آداب روابط انسانی معرفی کرده و نقش و جایگاه آن را با گزاره‌ها، آموزه‌ها و دستورهای متعددی تحکیم بخشیده است.^۷

۱. محمد معین؛ فرهنگ فارسی؛ ص ۳۰۸.

۲. حسن عمید؛ فرهنگ عمید؛ ص ۴۲۴.

۳. ر.ک: سیده زهرا حسینی؛ «تعارضات زوجین و راهکارهای حل آن با رویکرد قرآن و سنت»؛ پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تفسیر و علوم قرآن؛ مؤسسه علمی - تحقیقی مکتب نرجس عَلَيْهَا السَّلَام، ۱۳۹۵.

۴. ر.ک: محمد محمدی ری‌شهری؛ تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث؛ ص ۱۲-۷.

۵. ر.ک: سیده زهرا حسینی؛ «تعارضات زوجین و راهکارهای حل آن با رویکرد قرآن و سنت»؛ پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تفسیر و علوم قرآن؛ مؤسسه علمی - تحقیقی مکتب نرجس عَلَيْهَا السَّلَام، ۱۳۹۵.

۶. محمد بن علی صدوق؛ کتاب من لا یحضره الفقیه؛ ج ۳، ص ۳۸۳.

۷. ر.ک: بقره: ۱۸۷؛ نساء: ۱۹، ۳۴، ۳۵، ۱۲۸؛ تحریم: ۳، طور: ۲۵ و ۲۶.

راهکارهای عملی حل تعارض میان همسران

هنگام بروز مشکل میان همسران، با تدبیر و عملی کردن برخی راهکارها می‌توان آرامش را به کانون خانواده باز گرداند. اگر چه راهکارهای متعددی در این زمینه وجود دارد، اما تنها به چند مورد آن اشاره می‌شود:

۱. عدم اجازه دخالت اطرافیان و مدیریت ارتباط با خانواده‌ها

گاه دخالت‌های برخی والدین به نیت خیرخواهی و غیر عمد در زندگی همسران، زمینه بروز اختلاف میان آنان می‌شود. برای مثال برخی والدین به بهانه بی‌تجربگی زوج جوان، مدام به زندگی فرزندشان سرک می‌کشند و آن‌ها را مجبور می‌کنند که به سبک والدین‌شان زندگی کنند یا زندگی‌شان را مانند والدین خود مدیریت کنند. گاه حتی می‌کوشند تا همسر فرزندشان را به پیروی از ارزش‌های خانوادگی‌شان عادت دهند. چنین مسائلی اغلب سبب بروز اختلاف میان زوجین می‌شود؛ از این رو هر یک از زوجین باید با رعایت و حفظ ادب و احترام به والدین خود، ضمن بهره‌مندی از تجربه‌ها و مشورت‌های آنان در حل اختلافات، مانع دخالت‌های بی‌مورد شوند. گاه این دخالت‌ها با نیت مشورت دادن، سبب ایجاد سوءظن، بدگمانی و بدبینی در زوجین می‌شود. رعایت اصل رازداری زناشویی، مشخص کردن خطوط زندگی مشترک و عدم اجازه دخالت به دیگران در مسائل زندگی مشترک، می‌تواند تا حدود بسیاری تعارض‌ها و مشکلات میان همسران را کمتر کند.^۱

قرآن با اشاره به اصل وابستگی روحی و عاطفی همسران،^۲ برای عدم تعارض میان این وابستگی با خانواده هر یک از زوجین، آنان را به رعایت حقوق والدین سفارش کرده^۳ و در قالب صله رحم، سفارش‌های بسیاری نسبت به دید و بازدید دارد که معاشرت و ارتباط خانوادگی، یکی از آن‌هاست.^۴ در برخی موارد دیدارهای مکرر و

۱. ر.ک: غلامرضا رجبی و همکاران؛ «شناسایی مؤلفه‌های کیفیت زناشویی زوج‌ها: یک پژوهش کیفی»؛ فصلنامه تحقیقات کیفی در علوم سلامت؛ سال هفتم، شماره دوم، زمستان ۱۳۹۷، ص ۱۸۷-۱۷۲.

۲. روم: ۲۱.

۳. لقمان: ۱۴.

۴. سید مهدی خطیب؛ مهارت‌های زندگی؛ ص ۲۴۳ و ۲۴۴.

بدون برنامه و غیرضروری با خانواده‌های طرفین که گاه در طول هفته بارها اتفاق می‌افتد، می‌تواند باعث ایجاد مشکل شود. هر یک از زوجین باید با برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح میزان و مدت دید و بازدید با خانواده‌ها و برقراری ارتباط و مکالمات به اندازه که فارغ از هر گونه اطلاعات خصوصی و رازهای زندگی زناشویی باشد، از بروز اختلافات جلوگیری نمایند.

۲. مدیریت مالی

مدیریت مالی، یکی از عوامل تأثیرگذار در روابط همسران است. مرد به عنوان مسئول تشکیل، رشد و نگهداری خانواده، باید نیازهای اساسی آنان را تأمین کند؛ چنانکه رسول‌خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است: «دِرْهَمٌ يُنْفِقُهُ الرَّجُلُ عَلَى الْعِيَالِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَلْفِ دِينَارٍ يُنْفِقُهُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ»^۱ یک درهم که مرد برای خانواده‌اش خرج کند، نزد من محبوب‌تر از هزار دینار است که در راه خدا انفاق شود». در مقابل زن نیز باید به دور از تجملات و تشریفات نامتعارف، موجبات آرامش زندگی را فراهم آورد. اگر چه اختلاف درآمد خانواده‌ها و تفاوت در نوع زندگی، می‌تواند زمینه‌ساز بروز نارضایتی و اختلاف میان زوجین شود؛ اما زن با قناعت و میانه‌روی می‌تواند اختلافات را کاهش دهد. توجه به روزی‌رسانی خداوند، حریص نبودن، طلب روزی حلال و جلوگیری از اسراف و تبذیر،^۲ از جمله مواردی است که می‌تواند با آرامش‌بخشی به فرد در مشکلات، مانع بروز اختلافات جدی شود. البته مرد نیز نباید به بهانه رفاه‌طلب شدن زن و عادت وی به وضعیت رفاهی، در هزینه کردن برای تأمین رفاه همسر و فرزندانش خساست کند. این اتفاق در صورتی رخ می‌دهد که مرد تنها از نظر اقتصادی به خانواده‌اش رسیدگی کند و از نظر عاطفی و روحی نیازهای همسرش را تأمین نکند. در این صورت است که تنها دلخوشی زن، درآمد همسرش می‌شود؛ همسری که نه محبتی برای او خرج می‌کند و نه می‌کوشد با در نظر گرفتن قواعد زندگی مشترک، از نظر عقیدتی به همسویی بیشتری دست پیدا کند.

۱. محمد محمدی ری‌شهری؛ تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث؛ ص ۲۳۰.

۲. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی؛ غررالحکم و دررالکلم؛ ص ۲۱۲.

۳. گذشت و اغماض

یکی از آفات بزرگی که زندگی مشترک را تهدید می‌کند، کینه‌هایی است که به دلایل مختلف میان زن و شوهر به وجود می‌آید. مشکلات بزرگ یک زندگی، معمولاً از وقتی شروع می‌شود که زن و شوهر در حالی که زیر یک سقف زندگی می‌کنند، از نظر قلبی از یکدیگر فاصله گرفته باشند. دور بودن دل‌ها از یکدیگر، حل بسیاری از اختلافات را مشکل و گاه غیر ممکن می‌کند.

اسلام درباره گذشت و اغماض هر یک از زن و شوهر در رابطه با لغزش‌ها، کج‌روی‌ها و اشتباهات، سفارش‌های فراوانی دارد.^۱ در روابط لطیف میان زن و مرد، بخشایش و چشم‌پوشی و گذشت، مانع پیشرفت دشمنی‌ها و کینه‌ورزی‌ها می‌شود و آرامش در خانواده را فراهم می‌کند. گذشت و بخشایش می‌تواند دل‌ها را به هم نزدیک، و زمینه را برای یک زندگی شاد فراهم کند؛ چنانکه قرآن می‌فرماید: «وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ»^۲ و نیکی با بدی یکسان نیست [بدی را] آنچه خود بهتر است، دفع کن؛ آن‌گاه کسی که میان تو و میان او دشمنی است، گویی دوستی یک‌دل می‌گردد». رسول‌خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نیز فرمود: «عَلَيْكُمْ بِالْعَفْوِ فَإِنَّ الْعَفْوَ لَا يَزِيدُ الْعَبْدَ إِلَّا عِزًّا فَتَعَاوَا يُعِزُّكُمْ اللَّهُ»^۳ بر شما باد به عفو کردن؛ زیرا عفو و گذشت بر عزت انسان می‌افزاید. پس گذشت کنید تا خدا شما را عزیز کند».

برای داشتن یک زندگی خوب، باید با همسرمان همان‌گونه رفتار کنیم که دوست داریم او با ما رفتار کند. به عنوان مثال خانمی با مراجعه به مشاور درباره مشکلیش با همسرش می‌گفت:

سه سال است که ازدواج کردم. در دوران نامزدی‌ام، به خاطر دوری مسیرمان از یکدیگر، همسرم خیلی کم به دیدارم می‌آمد. در گفتگوی زمان خواستگاری بنا شد که من درس را ادامه بدهم، اما بعد از ازدواج خانواده‌اش به این بهانه که پسرشان

۱. ر.ک: محمد بن حسن حر عاملی؛ وسائل‌الشیعه؛ ج ۱۵، ص ۱۷۴.

۲. فصلت: ۳۴.

۳. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۲، ص ۱۰۸.

چنین توانی ندارد، مانع شدند. همسر من نیز خیلی به حرف‌های خانواده‌اش گوش می‌داد. فامیل بودن مان سبب شد به او اعتماد کنم و زندگی‌مان آغاز شد، اما حالا احساس می‌کنم آن‌ها دروغگو هستند و با وجود یک فرزند، می‌خواهم طلاق بگیرم. البته همسر من خوب است و برخی از معیارهای مد نظر مرا دارد. اما من همیشه فکر می‌کنم چرا از همان ابتدا به من دروغ گفتند؟ اکنون شوهرم تلاش می‌کند چیزهایی را که در گذشته به من صدمه زده، جبران کند؛ ولی من هر کاری می‌کنم نمی‌توانم فراموش کنم و نشاط لازم برای زندگی با او را ندارم.^۱

گذشت و بخشایش در رابطه با همسری که درصدد جبران اشتباهات گذشته است، به یقین می‌تواند پایه‌های این زندگی را محکم‌تر کند.

۴. صبر و بردباری

صبر و بردباری به معنی عمل کردن به دور از هیجانات لحظه‌ای، نشانه خردورزی و یکی از عناصر استحکام و رضایتمندی در زندگی است. هر یک از زوجین با صبر و شکیبایی در موقعیت‌های دشوار زندگی می‌توانند از بروز اختلافات جلوگیری کنند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الصَّبْرُ أَنْ يَحْتَمِلَ الرَّجُلُ مَا يَتَوَبُّهُ وَيَكْتُمُ مَا يُعْضِبُهُ»^۲ صبر آن است که شخص آنچه او را می‌آزارد، تحمل کند و آنچه او را به خشم می‌آورد، فرو خورد».

صبر و بردباری در موقعیت‌های ارتباطی، به‌ویژه هنگام هیجان و شعله‌ور شدن خشم، به همسران کمک می‌کند تا تعاملات میان یکدیگر را به بهترین نحو مدیریت کنند. مردی می‌گوید:

روزی به خانه رفتم و دیدم همسر من عصبانی است و بدون جهت، به من تندی می‌کند. کمی که گذشت، با ملایمت گفتم: تو می‌دانی که من تو را دوست دارم و به زندگی‌مان علاقه‌مندم. امروز در هوای سرد لباس شسته بودم و لباس‌ها چند بار روی زمین افتاده بود و بچه‌ها هم مرا اذیت کرده بودند، ناخواسته عصبانی شدم و به شما تندی کردم. می‌خواهم بدانی عصبانیت و تندی من هم از این جهت است. فکر نکن

۱. محسن عباسی ولدی؛ *تا ساحل آرامش (بادبان مدارا)*؛ ص ۱۶۹.

۲. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی؛ *تصنیف غررالحکم و دررالکلم*؛ ص ۲۸۱.

دوست ندارم. من هم به او گفتم: من هم اگر گاهی به شما تندی می‌کنم، از روی عدم علاقه به شما و فرزندانم نیست؛ به خاطر مشکلات بیرون است و عصبانیتم ناخواسته بوده و جدی نیست. اکنون بیش از ۱۵ سال می‌گذرد و دیگر میان ما نزاع و بگومگویی پیش نیامده است.^۱

بیان علت عصبانیت و ناراحتی برای یکدیگر، به مرور زمان آستانه تحمل را در فرد بالا می‌برد؛ کما اینکه در زندگی این زوج نیز همین علت رخ داده و آن‌ها با فهمیدن علت ناراحتی یکدیگر، با صبر و بردباری بیشتری با یکدیگر برخورد کرده‌اند.

۵. توجه به نیازهای جنسی و زناشویی

ارضای نیاز جنسی، یکی از اهداف مهم همسران در ازدواج است. در متون اسلامی، به مسأله نیاز زن و مرد توجه جدی شده و مسئولیت‌هایی بر دوش هر یک از همسران نهاده شده است. زن باید با نادیده نگرفتن خواسته مرد و بها دادن به موقع به آن، از بروز گناه و خیانت و اختلافات بعدی جلوگیری نماید. اهمیت این مسأله تا آنجاست که پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است: «لَا تُطْوَلُنْ صَلَاتُكَ لَتَمْنَعَنَّ أَرْوَاجُكَ»^۲ مبادا نمازتان را طولانی کنید تا همسران‌تان را (از همبستری) بازدارید». آراستن و خوشبو کردن خود برای شوهر و کنار گذاشتن حیا و خجالت در روابط خاص زناشویی، از جمله عوامل مورد تأکید تعالیم اسلام است که سبب رضایت از رابطه جنسی می‌شود.^۳ چنانکه در روایتی آمده است: «زنی خدمت پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رسید و گفت: ای رسول‌خدا! حق مرد بر عهده زن چیست؟ حضرت فرمود: بیش از آن است [که بتوان آن را در جملاتی بیان کرد]. زن گفت: برخی از آن را برای من بگو. حضرت فرمود: او باید خودش را با بهترین عطرها خوشبو کند و برای شوهرش، بهترین لباس‌هایش را بپوشد و با بهترین زینت‌هایش، خود را بیاراید».^۴

مردان و زنان دوست دارند که همسران خود را در شکل و صورت آراسته ببینند. از

۱. سید جواد مصطفوی؛ بهشت خانواده؛ ص ۲۰۰.

۲. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۵، ص ۵۰۸.

۳. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۴۲، ص ۱۷۴.

۴. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۵، ص ۵۰۸.

همین روست که اسلام، آراستگی مرد برای همسرش را به منزله یک حق، برشمرد^۱ و افزون بر نظافت، به آراستگی افراد نیز حساسیت نشان داده است.^۲ آراستگی، یکی از عوامل افزایش محبت میان زن و شوهر و کاهش تنش و اختلاف میان آنهاست و موجب مصونیت حریم عفاف در هر دو می‌شود. امام موسی کاظم علیه السلام فرمود: «آراستگی مرد برای همسرش، از چیزهایی است که عفت زن را افزون می‌کند».^۳ رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز فرموده است: «لباس‌هایتان را بشویید و موهایتان را اصلاح کنید. مسواک بزنید. خود را بیارابید و نظافت را رعایت کنید که همانا بنی اسرائیل چنین نکردند و دامن زناشان به زنا آلوده شد».^۴

آراستگی مرد برای همسرش و توجه به آمادگی روحی زن، از جمله وظایف مرد است^۵ که به عنوان یک نیاز برای زندگی موفق دانسته شده است. افزون بر این آمادگی‌های روحی و روانی طرفین و تمایلات و نیازهای روحی هر یک از آنان و به‌ویژه زن در رابطه زناشویی باید مورد توجه قرار گیرد. بنابراین با رعایت این موارد، می‌توان اختلافات و دلسردی‌های ایجاد شده را برطرف و رضایت از زندگی زناشویی را بالا برد.

۶. محبت و احترام در روابط همسران

احترام متقابل، از اصول بنیادین همسرمداری است و زنان و مردان موفق کسانی هستند که احترام به همسران خویش را بر خود لازم می‌دانند. زندگی با احترام و محبت، به درستی پیش می‌رود و مشکلات و سختی‌های آسان‌تر حل می‌شود. هر چه توجه، محبت و احترام میان زوجین عمیق‌تر و گسترده‌تر باشد، زندگی خانوادگی از سلامت و رضایتمندی بیشتری برخوردار خواهد بود.

شادابی کانون خانواده، به حضور با نشاط زن در این کانون بستگی دارد؛ اما نشاط

۱. ر.ک: حسن بن حر عاملی؛ وسایل الشیعه؛ ج ۲۰، ص ۴۱۰.

۲. ر.ک: محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۶، ص ۴۸۰.

۳. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۷۶، ص ۳۰۷.

۴. ابوالقاسم پاینده؛ نهج الفصاحه؛ ص ۲۲۶.

۵. ر.ک: حسن بن حر عاملی؛ وسایل الشیعه؛ ج ۲۰، ص ۴۱۰.

زن، به احترام و محبت متقابل زن و مرد به یکدیگر وابسته است. شهید مطهری رحمته الله علیه در این باره می‌نویسد:

مرد، مانند کوهسار است و زن به منزله چشمه و فرزندان، گل‌ها و گیاهان. چشمه باید باران کوهسار را دریافت و جذب کند تا بتواند آن را به صورت آب صاف و زلال بیرون دهد و گل‌ها و سبزه‌ها را شاداب و خرم کند. پس همان‌گونه که رکن حیات دشت، باران کوهستان است؛ رکن حیات خانوادگی نیز احساسات و عواطف مرد نسبت به زن می‌باشد که در پرتو آن، هم زن و هم زندگی و هم فرزندان، صفا و جلا و خرمی بگیرند.^۱

از محبت تلخ‌ها شیرین شود وز محبت مس‌ها زرین شود
از محبت دُردها، صافی شود وز محبت دَردها، شافی شود
از محبت خارها گل می‌شود وز محبت سرکه‌ها، مُل می‌شود^۲

صدیقه مصطفوی، دختر امام خمینی رحمته الله علیه می‌گوید:

مادر اگر سر سفره نمی‌نشستند، امام غذا نمی‌خوردند، منتظر می‌ماندند؛ ولو اینکه همه سر سفره حاضر باشند. وقتی که والده‌مان می‌آمد، آقا شروع به خوردن غذا می‌کردند. احترام امام به خانم، آن‌چنان بود که اگر بگویم که در طول ۶۰ سال زندگی، امام زودتر از خانم دست‌شان توی سفره نرفت، دروغ نگفته‌ام.^۳

نتیجه‌گیری

زن و مرد با وجود اشتراکات فراوان، تفاوت‌هایی نیز در خلقت جسمانی، روانی، عاطفی و به تبع آن، نیازها و خواسته‌ها و اهداف و وظایف محول شده دارند. شناخت این تفاوت‌ها و استفاده از راهکارهای بیان شده و نیز راهکارهای دیگری مانند درک و فهم متقابل، همکاری در امور منزل، صداقت و پرهیز از عیب‌جویی و .. می‌تواند اختلافات را در زندگی به حداقل برساند.

۱. مرتضی مطهری؛ مجموعه آثار، ج ۱۹، ص ۲۷۱.

۲. جلال‌الدین محمد مولوی؛ عرفان مثنوی؛ تحقیق مهدی انصاری قمی؛ ص ۸۱.

۳. غلامعلی رجایی؛ برداشت‌هایی از سیره امام خمینی رحمته الله علیه؛ ص ۷۰.

فهرست منابع

کتاب

۱. پاینده، ابوالقاسم؛ نهج الفصاحه؛ چاپ چهارم، تهران: دنیای دانش، ۱۳۸۲ش.
۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد؛ تصنیف غررالاحکم و دررالکلم؛ تصحیح مصطفی درایتی؛ چاپ اول قم: دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶ش.
۳. _____؛ غررالاحکم و دررالکلم؛ تصحیح سید مهدی رجایی؛ چاپ دوم، قم: دارالکتاب الاسلامی، ۱۴۱۰ق.
۴. حر عاملی، محمد بن حسن؛ وسائل الشیعه؛ چاپ اول قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، ۱۴۰۹ق.
۵. خطیب، سید مهدی؛ مهارت‌های زندگی؛ چاپ دوم، قم: دارالحدیث، ۱۳۹۷ش.
۶. رجایی، غلامعلی؛ برداشت‌هایی از سیره امام خمینی علیه‌السلام؛ تهران: انتشارت عروج، [بی‌تا].
۷. صدوق، محمد بن علی؛ کتاب من لایحضره الفقیه؛ قم: جامعه مدرسین، ۱۴۱۳ق.
۸. عباسی ولدی، محسن؛ تا ساحل آرامش (بادبان مدارا)؛ چاپ ششم، قم: ندای فطرت، ۱۳۹۷ش.
۹. عمید، حسن؛ فرهنگ عمید؛ تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۵ش.
۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب؛ الکافی؛ تصحیح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی؛ چاپ چهارم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ق.
۱۱. مجلسی، محمدباقر؛ بحارالانوار؛ چاپ چهارم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۹ق.
۱۲. محمدی ری‌شهری، محمد؛ تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث؛ چاپ سوم، قم: دارالحدیث، ۱۳۹۰ش.
۱۳. مصطفوی، سید جواد؛ بهشت خانواده؛ قم: دارالفکر، ۱۳۸۰ش.
۱۴. مطهری، مرتضی؛ مجموعه آثار؛ تهران: صدرا، ۱۳۷۸ش.
۱۵. معین، محمد؛ فرهنگ فارسی؛ تهران: امیرکبیر، ۱۳۴۲ش.
۱۶. مولوی، جلال‌الدین محمد؛ عرفان مثنوی؛ تحقیق مهدی انصاری قمی؛ تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۹ش.

مقالات و پایان‌نامه

۱. حسینی، سیده زهرا؛ «تعارضات زوجین و راهکارهای حل آن با رویکرد قرآن و سنت»؛ پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تفسیر و علوم قرآن؛ مؤسسه علمی تحقیقی مکتب نرجس علیها‌السلام، ۱۳۹۵ش.
۲. رجبی، غلامرضا و همکاران؛ «شناسایی مؤلفه‌های کیفیت زناشویی زوج‌ها: یک پژوهش

کیفی»؛ فصلنامه تحقیقات کیفی در علوم سلامت؛ سال هفتم، شماره دوم، زمستان ۱۳۹۷، ص ۱۸۷-۱۷۲.

۳. عسکری، محسن؛ «راهکارهای حل تعارضات زناشویی از منظر قرآن کریم و مقایسه آن با الگوهای روان‌شناسی - مطالعه موردی الگوی روایت‌درمانی»؛ پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد الهیات، معارف اسلامی و ارشاد؛ دانشگاه امام صادق علیه السلام، ۱۳۹۵ش.