

ویژگیهای خانواده مطلوب از نگاه دین مبین و کامل اسلام (با محوریت شناخت چالش های زناشویی و ارائه راهکارهای موثر در افزایش تعادل در خانواده)

عبدالله سلطانی شایان

دانشجوی دکتری رشته عرفان اسلامی

چکیده

خانواده به مفهوم محدود آن عبارتست از یک واحد اجتماعی، ناشی از ازدواج یک زن و یک مرد که فرزندان پدید آمده از آنها آن را تکمیل می کنند. از نظر جامعه شناسان تعاریف متفاوتی بیان شده است، برخی خانواده را یک نهاد اجتماعی می نامند و عده ای دیگر، مینیاتوری از سازمان اجتماعی می شمارند. برخی از آن به عنوان پناهگاهی برای اعضا نام می برند و بعضی آن را یک گروه اجتماعی می دانند.

اسلام، خانواده را گروهی متشکل از افراد، دارای شخصیت مدنی، حقوقی و معنوی معرفی می کند که هسته اولیهی آن را ازدواج مشروع زن و مرد تشکیل می دهد. نکاح، عقدی است که بر اساس آن، رابطه ی زوجیت بین زن و مرد برقرار و پس از آن، طرفین دارای وظایف و حقوق جدید می شوند. ارتباط خویشاوندی در سایه ی نکاح پدید می آید و اعضای آن دارای روابط قانونی، اخلاقی و عاطفی می گردند.

مهم ترین ویژگی خانواده خوب شامل؛ داشتن هم بستگی وحدت، عشق و هم دلی، مسئولیت پذیری، صداقت و توجه داشتن به نیاز های یکدیگر می باشد. در چنین خانواده ای تفکر و رشد و تعالی محقق می گردد. در چنین خانواده ای با دارا بود این ویژگی ها به عنوان خانواده مطلوب در اجتماع وهستی یاد می شود.

پژوهش حاضر با روش کتابخانه ای و به شیوه توصیفی تحلیلی شامل یافته هایی چون:

تعریف صحیح خانواده، راه رسیدن به زندگی مطلوب، جایگاه هدف در زندگی انتخاب صحیح، آرامش در زندگی، ارکان ده گانه مهارت در زندگی، آسیب شناسی خانواده، کارکردهای خانواده، راهکار مواجهه با مشکلات در زندگی، رابطه زندگی مادی بازندگی معنوی و.. می باشد.

واژه های کلیدی: خانواده مطلوب، چالش های زناشویی، تعادل در خانواده

مقدمه

خانواده نخستین و مهم ترین نهاد اجتماعی است که سابقه خدمت به بشریت دارد، در این گروه اجتماعی هر چیزی که متعلق به شکوفایی و توسعه باشد، از متعلقات خانواده به شمار می رود و همین امر موجب شده که نسبت به سایر نهادهای اجتماعی ارزش و اهمیت بیشتری برخوردار باشد. نسبت به تعریف و توزیع کانون خانواده دستورهای متعددی در متون دینی و قرآن کریم بیان شده و تشکیل خانواده را مایه آرامش و زن و شوهر و همچنین لباس و پوششی برای یکدیگر معرفی کرده که هم زن و شوهر را محافظت می نمایند و هم موجب زینت و زیبایی یکدیگر می شوند.

نهاد کوچک خانواده از تاثیر گذار ترین عوامل رشد و توسعه بشر به شمار می رود و نسبت به سایر نهادهای اجتماعی از ارزش و اهمیت بیشتری برخوردار است تاکید اسلام به خانواده و تشکیل خانواده به جهت تعالی انسانیت در جامعه اجتماعی می باشد از این رو مطالب بسیار زیاد و متعددی در متون و منابع دینی نهفته است که بیان کننده این است که رسیدگی به خانواده مایه رشد انسان می گردد.

ازدواج و تشکیل نهاد خانواده

نهاد به معانی متفاوتی در زبان فارسی به کار می رود؛ مانند بنیاد و بنیادگاه و مستقر کردن، ساختن و تثبیت کردن. خانواده از نظر لغوی به معنای دودمان و تبار است. و در جامعه شناسی عبارت است از یک واحد اجتماعی مشتمل بر دو یا چند نفر که با هم زندگی می کنند و از طریق خون، ازدواج یا فرزند پذیری به هم پیوند می خورند. ازدواج مهمترین راه ایجاد خانواده و فرزندان است. در اصطلاح نیز به نظام پایدار و سازمان یافته ای از الگوهای اجتماعی می گویند که برخی رفتارهای تایید شده و یکنواخت را در جهت برآورده ساختن نیازهای بنیادی جامعه ایجاد می کند.

ازدواج؛

ازدواج [ezdevāj]

[مصدر] [عربی] با هم جفت و قرین شدن. || [اسم] [فارسی] - مأخوذ از تازی - زناشوئی. و باصطلاح عروض دو لفظ متشابه الاحر و یا دو لفظ متحد اللفظ و مختلف المعنی در آخر بیت آوردن مانند این شعر: ای ز لعل آتشینت در دل گلنار نار غیر دل بردن نداری ای بت مکار کار (فرهنگ نفیسی، ج ۱، ص ۱۹۳). همچنین به معنای؛ جفت گرفتن. زن کردن یا شوهر کردن. با یکدیگر جفت و قرین شدن. زناشوئی. || جفت کردن. تزویج. با هم جفت کردن مرد و زن را. || (اصطلاح علوم) تنظیم اشیاء است دو به دو، مانند چرخها و ستونها و غیره. || پیوند کردن. جفت ساختن (لغت نامه دهخدا، ج ۱، ص ۱۲۳).

انواع خانواده براساس مواجهه با آرامش

الف) خانواده متزلزل

خانواده ای است که آرامش را از دست داده، از درون تهی شده و روابط بین اعضا خصمانه و غیر دوستانه است. مدیریت خانه تخریب شده و انتقادها ظالمانه و مستمر وجود دارد و در نتیجه این خانواده سرانجام روشنی نخواهد داشت.

ب) خانواده متعادل

خانواده ای است که بین اعضا تکاپو، تبادل عاطفی، مثبت گرایی، تفاهم، آرامش و هم گرایی وجود دارد.

ج) خانواده متکامل

خانواده ای است که پس از تکامل در بین اعضا به این مرحله رسیده و متعادل می شود. و این در حالی اتفاق می افتد که اکثر قابلیت ها و توانایی های وجودی اعضا کشف و پرورش داده می شود. این خانواده نه تنها بدون مشکل خواهد بود، بلکه مشکل زدا هم می شود (گرجیان پور، ۱۳۹۸).

اهمیت ازدواج و تشکیل خانواده در اسلام

دین اسلام به عنوان آخرین دین الهی بخش عمده ای از قوانین و توصیه های خود را به خانواده اختصاص داده است آیات متعددی به اهمیت و اصالت خانواده پرداخته است، خداوند در سوره رعد می فرماید

«جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ» (رعد، آیه ۱۳).

ترجمه:

[همان] بهشت های عدن که آنان با پدران شان و همسران شان و فرزندان شان که درستکارند در آن داخل می شوند و فرشتگان از هر دری بر آنان درمی آیند

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (روم، آیه ۱۲).

ترجمه:

« و باز یکی از آیات (لطف) او آن است که برای شما از جنس خودتان جفتی بیافرید که در کنار او آرامش یافته و با هم انس گیرید و میان شما رأفت و مهربانی برقرار فرمود. در این امر نیز برای مردم بافکرت ادله ای (از علم و حکمت حق) آشکار است» در این آیه وجود آرامش در زندگی از نشانه های لطف خداوند شمرده شده و خداوند متعال خود این گوهر را در اختیار انسان قرار داده است.

البته در انتهای آیه به زیبایی بیان می دارد که این موهبت را افرادی متوجه می شوند که اهل تفکر و اندیشه باشند.

در این بخش سوالی مطرح می شود که اگر این موهبتی فطری است و خداوند با واژه جعل این را بیان فرموده است، پس دلیل این اختلاف بین زن و شوهر وجدایی و طلاق چیست؟

با بیان مثالی می توان این پرسش را پاسخ داد؛

چه بسا وسیله ای نقلیه که تمام قطعات آن سالم می باشد اما روشن نمی شود که با اندک دقت متخصص در این زمینه مشخص می شود، وسیله دارای مشکل «برق دزدی» می باشد. در بسیاری از این اختلاف ها این برق دزدی در رابطه عاشقانه بوضوح دیده می شود که در بخش زندگی فعال به آن خواهیم پرداخت.

مصادیق آیات قرآنی پیرامون اهمیت ازدواج و تشکیل خانواده

وجود آیات و روایات متعدد بیانگر اهمیت و جایگاه والای خانواده در زندگی اجتماعی می باشد بیشتر برنامه های اسلام برای رشد و شکوفایی انسان در خانواده تحقق یافته است و آیات بسیاری به این مسئله مهم پرداخته اند؛ مانند آیه در رابطه با ازدواج سوره نهل آیه ۷۲، نور آیه ۲۱، نور آیه ۲۶ و ۳۲، کفویت در ازدواج نور آیه ۲۶ و وظایف زن و مرد آیه ۳۲ و ۳۳، وظایف شوهر روم آیه ۱۵، تحریم آیه ۶، و آزمایش انسان به وسیله ثروت و اولاد انفال آیه ۲۸، توبه آیه ۵۵، عمران آیه ۱۰، مجادله آیه ۱۷، آل عمران آیه ۳۸ و ۳۹، دوران حمل زمر آیه ۶، فرزندان نامشروع فرقان پی ۶۵ و ۶۶ سقط جنین انعام آیه ۱۴، تکبیر آیه ۸ و ۹ و آیه ۵۷ و ۵۸ مسئله رضا و شیر دادن بقره آیه ۲۳۳، نگران روزی فرزند نبودن اسرا آیه ۳۱، و آیه ۶، عفاف خانواده نور آیه ۳۰ و ۳۱، تعلیم و تربیت فرزندان لقمان آیات ۱۳ و ۱۶ الی ۱۹، مریم آیه ۵۴ و ۵۵ خسارت افراط و محبت نسبت به خانواده توبه آیه ۲۴ و آل عمران آیه ۱۴ حدید، منافقون آیه ۹، فرزند بد و ناخلف، هود آیات ۴۴ و ۴۵ تغابن ۱۴، فرزند خوب و باقیات الصالحات کهف آیه ۴۶، مریم آیات ۷۶ و ۷۷، وظایف فرزندان بقره آیه ۳۳ و ۳۴، مریم آیه ۲۱۵ دعا در حق پدر و مادر ابراهیم آیه ۴۱، و آیه ۲۸، وظایف پدر و مادر تحریم آیه ۶، کفر باعث قطع روابط خانوادگی می شود توبه آیه ۲۲ و عنکبوت آیه ۸ و مجادله آیه ۲۲، نشوز زن نسا ۲۴، نوش روز مرد نسا آیه ۱۲۸ اصلاح میان زن و شوهر نسا آیه ۲۵ انفال آیه ۱ مجرا آیه ۱۰ مسئله طلاق بقره آیه ۲۳۱ و ۲۳۲ و سلیم برای خانواده بقره آیه ۱۸۰ و ۱۸۱ ارث خانواده مثل آیه ۷ الی ۱۱ وضع خانواده در قیامت مومنون آیه ۱۰۱ عوض آیه ۳۴ الی ۳۶ لقمان آیه ۳۳ ممتحن آیه سن آل عمران آیه ۱۰ شعرا آیه ۸۸.

از نظر اسلام خانواده؛ نهادی دائمی، اثرگذار و کارکردی می باشد. نهادی طبیعی و الهی چون با اصل تکوین و طبیعت آدمی به عنوان یک مخلوق مانند سایر مخلوقات سازگار است. خانواده نهادی فطری است زیرا با نیازهای فطری انسان تناسب دارد و میل آدمی به جنس مخالف سبب تعالی انسانیت وی و بقای نسل می شود. خانواده نهادی الهی است زیرا خداوند از طریق شریعت برای بنا و بقای آن برنامه ارائه کرده است. بر اساس مبانی فکری اسلام که رویکرد متعالی دارد، اهمیت و جایگاه خانواده به گونه ای است که دانشمندان اسلامی خانواده و عضو اولیه و اصلی تشکیل دهنده ی اجتماع مدنی می دانند.

در نگاه فارابی اگر چه انسان مدنی عنصر اصلی پدیده های مدنی و از جمله جماعت های مدنی خواه ناقص یا کامل می باشند لکن عضو اولیه و اصلی تشکیل دهنده ی جوامع مدنی در نگاه فارابی خانه و خانواده است. از نظر ابن سینا ازدواج خانه و خانواده از ارزش بسیار بالایی برخوردار است وی خانواده را افضل ارکان مدینه می شمارد و روابط جنسی آزاد میان اهالی مدینه را که سبب تضعیف و آسیب پذیر شدن این رکن بزرگ مدنیت می شود تحریم می کند او عقیده دارد نخستین موضوعی که شارع باید

درباره‌ی آن قانون گذاری کند مسئله‌ی ازدواج است که منجر به حفظ نسل می شود، چرا که بقای نوع بشر که خود دلیل وجود خداوند متعال است به آن وابسته است (جمعی از نویسندگان ۱۳۸۴: ۴۴۸).

از نظر علامه طباطبایی انسان به تدریج رو به کمال است و میزان سرعت آن برای رسیدن به کمال به نیروی علم و اراده‌ی انسان بستگی دارد به نظر ایشان اولین اجتماعی که در میان بشر شکل گرفت اجتماع خانواده است (طباطبایی، ۱۳۹۴: ۳). در اسلام زن و مرد از نظر جایگاه انسانی هویت یکسان اما شئون متفاوت دارند نه شخصیت متفاوت اختلاف بین زن و مرد بر اساس تنوع و تفاضل میان انسان‌ها است و در تقسیم کار بین زن و مرد این تنوع و تفاضل مد نظر می‌باشد نه اختلاف و تبعیض بین آنان؛ زن محور عاطفه همراه با تدبیر و موجودی ظریف است نه ضعیف، زن مظهر لطف و جمال خدا و مرد مذهب جلال و قهاریت خداوند است. به این ترتیب مبنای تشکیل خانواده در اسلام عشق الهی است. شهوت در جامعه‌ی حیوانی پاسخگوی نیاز جنسی است اما در خانواده مدنی و اسلامی پاسخگوی محبت و ایجاد مودت و رحمت است چنان که خداوند متعال می فرماید:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (روم، آیه ۲۱)

ترجمه: و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میانتان مودت و رحمت قرار داد؛ در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند!

در تفکر اسلامی منزل مسکن و محل آرامش است نه آسایشگاه و خوابگاه در خانواده‌ی اسلامی زن و مرد مکمل همدیگر هستن و نقش اصلی زن انسان سازی است در خانواده‌ی اسلامی باید بین اعضا رضایت وجود داشته باشد نه سازش؛ اخلاق مدنی و جامعه پذیری فرد در خانه شکل می‌گیرد. در اسلام خانواده نه منفعت گراست و نه محرومیت گرا بلکه به دنبال سعادت حقیقی است و سعادت حقیقی افراد در خانواده تحقق می‌یابد.

راه رسیدن به زندگی مطلوب (انتخاب در زندگی)

هدف، موضوعی است که توجه انسان را به خود جلب می کند به گونه ای که سرنوشت حیات و شخصیت و منش انسان را جهت می دهد و انسان را وادار می کند تا آن هدف را که در واقع می تواند جزء جدایی ناپذیر انسان باشد، بشناسد و برای رسیدن به آن هدف از هیچ کوششی دریغ نکند.

نکته ای که باید توجه داشته باشیم این است که همه ما انسان ها به دنبال کشف استعدادهای خود هستیم و برای رسیدن به اهداف مختلفی به دنیا آمده ایم. هیچ کدام از ما قرار نیست شبیه هم زندگی کنیم یا خوشبختی را در یک چیز ببینیم. موفق ترین آدم ها کسانی هستند که برای پیدا کردن هدف زندگی خودشان وقت گذاشتند.

اهداف هر شخص نمایانگر شخصیت درونی او می باشد. شخصیتی که حالات بیرونی او را شکل می‌دهند. دستیابی به اهداف هر چند کوچک، باعث ایجاد تفکری مثبت نسبت به خود و در نتیجه بالا بردن ضریب اعتماد به نفس و در نهایت آسان جلوه نمودن همه امور می شود. اما بی مقدمه، چگونه هدفی دست یافتنی است؟ یا به زبانی دیگر اهداف چگونه باید انتخاب شوند تا سریعتر به آنها نائل شده و نتیجه بهتری بگیریم؟!

به دو دلیل عمده انسان ها در تعیین هدف دچار مشکل می شوند

- ۱- افراد خودشان را درست نمی شناسند.
- ۲- نگران انتظارات دیگران از خود هستند یا اینکه دیگران این افراد را نپذیرند.

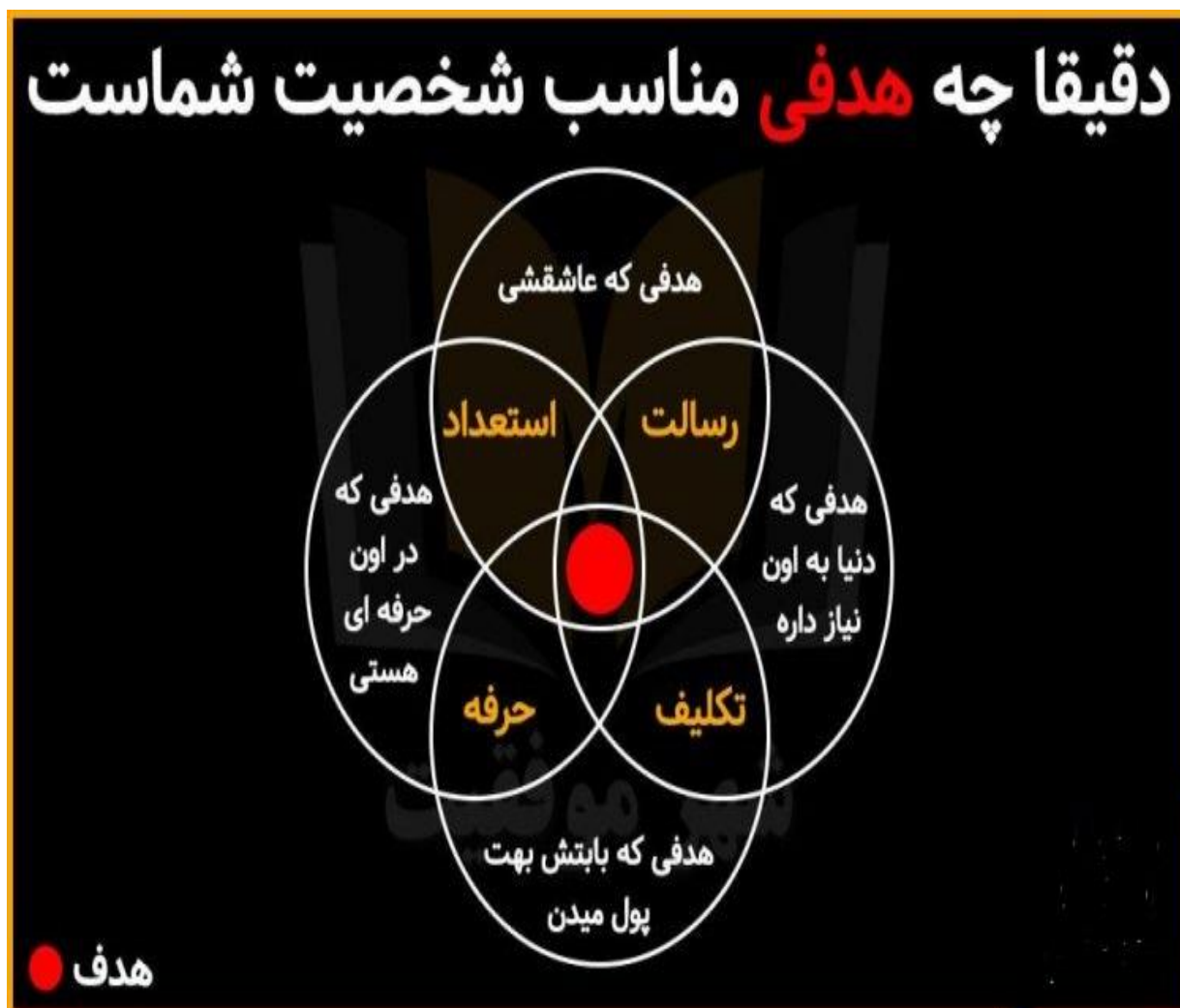
پیامدهای نداشتن هدف در زندگی

- انگیزه کافی برای زندگی نخواهید داشت.
- اولویتی برای کارهایتان در زندگی وجود نخواهد داشت.
- از شاخه ای به شاخه ی دیگر خواهید پرید.
- دچار کمبود اعتماد به نفس می شوید.
- از کمبود تمرکز رنج می برید.
- احساس رضایت کمتری از زندگی خواهید داشت.

پنج معیار اصلی و مهم در انتخاب هدف

۱. هدف باید مشخص باشد
شما باید به طور کامل بدانید به چه چیزی می‌خواهید برسید.
۲. هدف باید قابلیت اندازه گیری داشته باشد
یعنی باید بتوانیم روند پیشرفت در مسیر آن را بسنجیم.
۳. هدف باید قابل دسترسی باشد
هدف های خیالی و غیر قابل دسترس نباید تعیین کنیم. هدف های خیلی بزرگ هم که زمان بسیار طولانی برای رسیدن به آن ها نیاز است باید به اهداف کوچک قابل دسترس تبدیل بشوند.
۴. هدف باید مرتبط به زندگی و علاقه ما باشد
یعنی باید حواستان باشد هدفی نامربوط به علاقه و خواست خودتان انتخاب نکنید و بعد از چند سال پشیمان بشوید.
۵. هدف باید محدودیت زمانی داشته باشد

زمانی که به انتخاب هدف فکر می کنید، در کنار هدفتان یک محدودیت زمانی بنویسید. هدف بدون محدودیت زمانی نمیتواند شما را به شروع کردن تشویق کند. مثلا: خرید وسیله ای تا چهار ماه دیگر (صدوقیانزاده، 98)



چگونگی رسیدن به آرامش در زندگی (مهارت های زندگی)

مهارت های زندگی

مهارت های روانی-اجتماعی که به ما کمک می کنند با نیازها و چالش های زندگی روزمره بهتر کنار بیاییم. به طوری که با خود و دیگران ارتباط بهتری برقرار کرده و بدون استفاده از خشونت بتوانیم مسایل پیش آمده را حل نماییم و ضمن به دست آوردن موفقیت در زندگی، احساس شادمانی داشته باشیم. به طور کلی برنامه ها و راهبردهای پیشگیری از مشکلات روانی اجتماعی در دو دسته قرار می گیرند:

۱- راهبردهای متمرکز بر محیط

۲- راهبردهای متمرکز بر فرد

راهبردهای متمرکز بر فرد تلاش می کند از طریق افزایش ظرفیت های روانشناختی و توانایی مقابله ای افراد، ظرفیت آنها را جهت مقابله با چالش ها، کشمکش ها و ناملایمات زندگی روزمره ارتقا دهند. یکی از بهترین و موثرترین راهبردهای متمرکز بر فرد آموزش مهارت های زندگی است.

اهمیت و ضرورت آموزش مهارت های زندگی

همانطور که برای رانندگی نیاز به گواهینامه و استفاده از کمر بند ایمنی داریم، برای پیمودن مسیر زندگی نیز به گواهینامه مهارت‌های زندگی نیازمندیم و باید از هر کدام از این مهارت‌ها به عنوان یک کمر بند ایمنی استفاده کنیم. نیاز فراگیری این مهارت‌ها از این جا ناشی می‌شود که به دنبال صنعتی شدن جوامع، گسترش تکنولوژی، افزایش آمار خودکشی و طلاق، فرار از خانه و یا پناه بردن به سیگار، الکل و مواد مخدر و... افراد باید جهت پیشگیری از تصادف با مشکلات فوق از مهارت‌ها به عنوان یک کمر بند ایمنی استفاده کنند. ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی در سطح جامعه ما هر روز بیش از گذشته احساس می‌شود و خوشبختانه اکثر افراد نیاز به این مهارت‌ها را در خود احساس می‌کنند و در حال حاضر آموزش این مهارت‌ها در سطح مدارس، دانشگاه‌ها و برای گروه‌های سنی مختلف و برای جنسیت زن و مرد در سطح وسیعی در حال اجرا است (بهلولی و گلستانه، ۱۳۹۹)

اهداف مهارت‌های زندگی

خودشناسی و پذیرش نقاط مثبت و منفی شخصیت

افزایش عزت نفس و رشد اعتماد به نفس

رشد و تقویت ارتباطات

ایجاد روحیه پایداری در برابر مشکلات زندگی

کمک به شناسایی و بیان مشکلات

تأمین سلامت روان

تقویت مهارت همدلی

ارتقا سازگاری افراد با جامعه

آموزش حل مساله به جای پاک کردن صورت مساله

چگونگی تصمیم‌گیری و تقویت حس مشاوره در افراد (همان).

ارکان اصلی مهارت‌های ده گانه زندگی

۱- خود آگاهی

تعریف: توانایی شناخت دقیق و درست از خود؛ به عبارتی دیگر، شناخت نگرش‌ها، باورها، اندیشه‌ها، توانایی‌ها، هیجان‌ها، مهارت‌ها و کاستی‌هایی که تصویر واقع بینانه از خود به منظور شناخت بیشتر و بهتر حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت‌های خود را نشان دهد گفته می‌شود.

موارد خود آگاهی:

- آگاهی از نقاط قوت
- آگاهی از نقاط ضعف
- تصویر خود واقع بینانه
- آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها
- توضیح ارزشها
- انگیزش برای شناخت

۲- مهارت های ارتباطی

تعریف: رابطه ای است کلامی و غیر کلامی میان دو یا چند نفر که در طی آن افراد می توانند باورها، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را بیان نموده و به احساس رضایت دست یابند.

موارد مهارت های ارتباطی

- ارتباط کلامی و غیرکلامی موثر
- ابراز وجود
- مذاکره
- امتناع
- غلبه بر خجالت
- گوش دادن

۳- همدلی مهارت های

تعریف: تمایل پاسخ دهی به حالت عاطفی دیگران با حالت عاطفی مشابه.

یعنی این که بتوانیم مسایل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار نداریم درک کرده و برای دیدگاه ها و احساسات آنها ارزش قایل شویم. این مهارت موجب می شود تا به دیگران توجه کنیم، آنها را دوست بداریم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار گرفته با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیکتر شویم.

- موارد همدلی
- علاقه داشتن به دیگران
- تحمل افراد مختلف
- رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر
- دوست داشتنی تر شدن (دوستیابی)
- احترام قائل شدن برای دیگران

۴- مهارت های بین فردی

تعریف: فرآیندی است که به وسیله آن آگاهی ها و احساسات خود را از راه پیام های کلامی و غیرکلامی با دیگران در میان می گذاریم.

این توانایی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران به ویژه اعضای خانواده، تقویت روحیه مشارکت، اعتماد واقع بینانه و همکاری با دیگران می شود و از این راه می توانیم به مرزهای روابط گام برداشته و هر چه زودتر به دوستی های نامناسب و ناسالم خود پایان دهیم، پیش از آنکه مورد آسیب جدی قرار بگیریم.

موارد مهارت های بین فردی

- همکاری و مشارکت
- اعتماد به گروه
- تشخیص مرزهای بین فردی مناسب
- دوستیابی

- شروع و خاتمه ارتباطات

۵- مهارت های حل مسئله

تعریف: ما هر روزه با مسائل فراوانی روبرو هستیم که برخی ساده و برخی پیچیده اند. مهارت حل مسئله این توانایی را به ما می دهد که با توجه به تجربه های عملی و توانمندی های ذهنی خود بتوانیم در جهت حل مسئله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه دلخواه دست یابیم.

موارد مهارت های حل مسئله

- تشخیص مشکلات علل و ارزیابی دقیق
- درخواست کمک
- مصالحه (برای حل تعارض)
- آشنایی با مراکزی برای حل مشکلات
- تشخیص راه حل های مشترک برای جامعه

۶- مهارت های تفکر خلاق

تعریف: مهارتی است که شخص به وسیله آن از ترکیب مهارت های حل مسئله و تصمیم گیری، از اندیشه ها یا روابط نو برخوردار شده و توانایی کشف و برگزیدن راه حل های تازه را پیدا می کند.

موارد مهم و اساسی مهارت های تفکر خلاق

- تفکر مثبت
- یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)
- ابراز خود
- تشخیص حق انتخاب های دیگر (برای تصمیم گیری)
- تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات

۷- مهارت های مقابله با هیجانات

تعریف: اگر بتوانیم مدیریت مطلوبی بر هیجان های خود مانند شادی، غم، خشم، ترس، نگرانی و... داشته باشیم، رویاها، خاطره ها و ادراک های ما جان می گیرند.

موارد مهارت های مقابله با هیجانات

- شناخت هیجان های خود و دیگران
- ارتباط هیجان ها با احساسات، تفکر و رفتار
- مقابله با ناکامی، خشم، بی حوصلگی، ترس و اضطراب
- مقابله با هیجان های شدید دیگران

۸- مهارت های تصمیم گیری

تعریف: موفقیت در زندگی، در گرو تصمیم گیری های درست و منطقی انسان است. این مهارت به ما کمک می کند تا با دانش و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع بینانه خود، از میان راه حل های گوناگون بهترین راه حل را برگزینیم، به کار بگیریم و پذیرای پیامدهای آن نیز باشیم.

موارد مهم و اساسی مهارت های تصمیم گیری شامل:

- تصمیم گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی که می توان انجام داد که انتخاب را تحت تأثیر قرار دهد.
- تصمیم گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت ها
- تعیین اهداف واقع بینانه
- برنامه ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود
- آمادگی برای تغییر دادن تصمیم ها برای انطباق با موقعیت های جدید

۹-مهارت های تفکر انتقادی

تعریف: یک فرآیند شناختی، فعال، هدفمند و سازمان یافته است که فرد با استفاده از آن به بررسی اندیشه ها و باورهای خود و دیگران و یا شرایط ویژه می پردازد و با ارزیابی و تفسیر ماهرانه خود، به درک و فهم روشن تر و بهتری دست می یابد.

موارد مهم و اساسی مهارت های تفکر انتقادی

- ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزشها، نگرشها و رفتار
- آگاهی از نابرابری، پیشداوری ها و بی عدالتی ها
- واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی گویند
- آگاهی از نقش یک شهروند مسئول

۱۰-مهارت های مقابله با استرس

تعریف: در دنیای امروز، همواره با تغییرات گسترده پیچیده روبرو هستیم و هر تغییری با فشارهای روحی روانی(استرس) همراه است. فراگیری این مهارت به ما کمک می کند تا استرس های گوناگون و تأثیر آنها را شناخته و راه های کاهش یا مدیریت بر آنها را به دست آوریم.

موارد مهم و اساسی مهارت های مقابله با استرس:

- مقابله با موقعیتهایی که قابل تغییر نیستند
- استراتژی های مقابله ای برای موقعیت های دشوار (فقدان، طرد، انتقاد)
- مقابله با مشکلات بدون توسل به سوء مصرف مواد
- آرام ماندن در شرایط فشار
- تنظیم وقت(خطیب،۱۳۹۶).

آسیب شناسی خانواده(سو ظن،بی احترامی،تحقیر،دخالت اطرافیان)

چگونگی روابط و داد و ستد عاطفی در میان اعضای خانواده،بویژه زن وشوهر از مهم ترین شاخص های سلامت و موفقیت خانواده و یا ضعف و نا کار آمدی آن به شمار می رود.

به طور کلی هر عاملی که باعث از میان رفتن تفاهم میان همسران و ناسازگاری آنان شود،مانعی برای ثبات و استحکام خانواده می باشد.بر پایه آموزه های دینی بنیان زندگی مشترک بر رسیدن به آرامش و هم گرایی عاطفی میان زن ومرد استوار است.

دست یابی به این هدف نیز نیازمند تلاش و کوشش دو طرف وشناسایی عوامل تحکیم و موانع آن است.

موانع تحکیم خانواده شامل چیز هایی است که باعث اختلاف و تشنج و از میان رفتن تفاهم می شود.

کارکرد های خانواده

خداوند متعال میل به تشکیل خانواده در وجود انسان قرار داد تا از این مسیر، هدف بقای نوع بشر و پرورش او تامین شود و نیازهای مختلف او در سایه ازدواج مرتفع شود. ازدواج دارای کارکرد های مهمی چون ارضاء غرائض جنسی، تامین نیاز های عاطفی، تامین نیازهای اقتصادی، تولید نسل، حمایت و مراقبت، تربیت دینی، اجتماعی کردن فرزندان و کنترل اجتماعی می باشد. در این بخش به سه کارکرد می پردازیم.

با تغییر شکل و روش جوامع از زندگی سنتی به زندگی صنعتی موجب تغییر در نهاد های مختلف جامعه شده است که نهاد خانواده هم از آن استثنا نیست و شاهد آن هستیم که ارتباط گسترده ی گذشته که در برگیرنده ارتباط با پدربزرگ، مادر بزرگ، دایی، عمو، خاله و عمه و دیگران بوده است، به ارتباط پدر، مادر، برادر و خواهر تقلیل یافته است. تنها نهادی که می توان ادعا کرد که برای ابراز عواطف و احساسات وجود دارد خانواده است و خانواده است که می تواند پاسخ گویی نیاز های عاطفی افراد باشد.

یکی از اهداف ازدواج در اسلام رسیدن به آرامش قلبی و روانی است که در سایه برقراری روابط عاطفی بین زن و شوهر ایجاد می شود. علامه طباطبایی در مفهوم مودت و رحمت در آیه شریفه:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»
(روم، آیه ۲۱)

ترجمه:

و از نشانه های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میانتان مودت و رحمت قرار داد؛ در این نشانه هایی است برای گروهی که تفکر می کنند.

علامه طباطبایی در المیزان می نویسد: کلمه مودت تقریباً به معنای محبتی است که اثرش در مقام عمل ظاهر باشد. در نتیجه نسبت مودت به محبت، نسبت خضوع است به خشوع؛ چون خضوع آن خشوعی را گویند که در مقام عمل اثرش هویدا شود به خلاف خشوع که بع معنای نوعی تأثیر نفسانی است که از مشاهده عظمت و کبریایی در دل پدید می آید و «رحمت» به معنای نوعی تأثیر نفسانی است که از مشاهده محرومیت محرومی که کمال را ندارد و محتاج به رفع نقص است، در دل پدید می آید و صاحب دل را وادار می کند به این که در مقام بر آید و او را از محرومیت نجات داده و نقصش را رفع کند (موسوی همدانی، ج ۱۶). نکته قابل توجه در مفهوم مودت و محبت بین زن و شوهر این است که مقوله ای دو طرفه است؛ یعنی به عنوان نیاز های اصلی هر دو طرف است در نتیجه هر دو طرف برای رفع نیاز طرف مقابل باید کوشش و تلاش نمایند.

۱. عقد ازدواج، پیمان مودت و رحمت است نه مالک شدن جسم به جان (مغنیه، ۲، ۴۵۱).

دکتر مجتبی هاشمی رکاوندی در این زمینه می گوید:

شاید راز دست یابی زن و مرد به آرامش در سایه ازدواج، وجود تفاوت های جسمی و روحی است که باعث ایجاد زمینه های هم گزایی روانی و وابستگی عاطفی آن دو به یکدیگر می شود و آن ها را به شدت به هم نیازمند می سازد (رکاوندی، ۵۷).

تامین نیاز عاطفی در بین والدین و فرزندان نیز وجود دارد که وجود این رابطه عاطفی احساس امنیت و آرامش را در خانواده بالا برده و موجب ایجاد عواطف مثبت، همدلی، اعتماد به نفس، حل مسائل و مشکلات در فرزندان می شود.

مسئله نیاز جنسی

یکی از نیازهایی که در نهاد انسان قرار داده شده است نیاز جنسی است؛ این نیاز زن و مرد را نسبت به هم جذب کرده و زمینه تشکیل خانواده را بوجود می آورد.

در اسلام بر خلاف برخی نظرات که اساسا نیاز جنسی و پاسخ به آن را شر دانسته و آن را موجب سقوط انسان می داند، این نیاز را جزئی از طبیعت انسان دانسته و برای پاسخ به آن راهکار بیان کرده است.

شهید مطهری در این موضوع بیان می دارد که:

در برخی آیین ها علاقه جنسی را ذاتا پلید و آمیزش جنسی را ولو با همسر شرعی و قانونی موجب سقوط و تباهی می دانند و از قول راسل نقل می کنند که هر جا مسیحیت ودین بودا گسترش یافته، این اعتقاد نیز گسترش یافته است. البته در گوشه های مختلف جهان کم و بیش این اعتقاد وجود داشته است. در میان یهودیان اسنیت و در یونان و روم باستان نیز کلبیون بر این باور بوده اند قطعا چنین باوری مخالف با آموزه های دینی است چرا که خود قرآن و سنت بر ازدواج و تمتعات جنسی حلال تاکید دارند و از دیدگاه اسلام هر کس از دواج کند نصف دین خود را به دست آورده است.

همانطور که بیان گردید توجه به نیاز جنسی در اسلام و پاسخ مشروع و در چارچوبه ی قوانین آن دیده شده است (مطهری، ۹۰)

رشد و تکامل شخصیت

از دیگر کارکردهای خانواده رشد و تکامل شخصیت افراد است که این را می توان در دو بخش همسران و فرزندان مورد بررسی قرار داد. ازدواج و تشکیل خانواده از اموری است که موجب تکامل شخصیت زن و شوهر می شود چرا که در متون دینی نتیجه ی ازدواج را کامل شدن دین بیان کرده اند در آیه ی ۱۸۷ سوره ی بقره «هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ» لباس بودن زن و شوهر برای همدیگر به حفظ هریک از آنها به وسیله ی دیگری از مفسدات اخلاقی و آلودگی های جنسی اشاره دارد در تفسیر نمونه آمده است لباس از یک سو انسان را از سرما و گرما و خطر برخورد اشیا به بدن حفظ می کند و از سوی دیگر عیوب انسان را می پوشاند و از سوی سوم زینتی برای تن آدمی می باشد.

رابطه ی میان زن و مرد نه تنها درجه ی معنوی آنها را بالا می برد بلکه به نوعی شخصیت انسان را رشد می دهد و باعث تربیت انسان در مسیر اخلاق و زندگی می شود.

تاثیر خانواده در رشد و تکامل شخصیت فرزندان نیز امری واضح ست و الگوهای رفتاری والدین بر رشد شخصیت کودک اثر بسزایی خواهد داشت دوران اولیه ی زندگی هر فرد که در کانون خانواده سپری می شود نقش اصلی در بسترسازی مناسب برای شکل گیری و پی ریزی بنیان شخصیت وی دارد این مرحله تجربه های تلخ و شیرین و چگونگی زندگی کودک تاثیر عمیقی بر ساختار شخصیت او می گذارد وقایع رفتارهای صحیح یا غلط او را در آینده شکل می دهد.

جامعه پذیری و اجتماعی کردن فرزندان فرآیندی است که طی آن کودک ناتوان به تدریج به شخصی آگاه دانا و ورزیده در شیوه های فرهنگی که در آن متولد شده است تبدیل می شود به عبارت دیگر جامعه پذیری یا اجتماعی شدن آن است که انسان از بدو تولدش چگونه با جامعه و فرهنگ آن انطباق یابد که ستون این فرایند تطبیق مولود با جامعه انجام گیرد اگر چه برای جامعه پذیری فرزندان فعالیت های زیادی صورت گرفته اما ضمانت کافی برای تحقق اهداف مورد نظر اجتماع وجود ندارد از این رو به مکمل دیگری نیاز هست که این نظام کنترل اجتماعی نام دارد، هر جامعه برای اجرای قواعد و هنجارهای پذیرفته شده نیازمند انجام درجاتی از فشار و کنترل خواهد بود این نظام های کنترل کننده گاه رسمی مانند کنترل های

اجتماعی قضایی و سیاسی هستند و گاه نظام‌های کنترل کننده غیررسمی می‌باشند مانند کنترل‌های شناختی عاطفه وعده و وعیدها...

خانواده مهم‌ترین رکن اجرایی نظام کنترل اجتماعی است که با نظام کنترل محسوس و غیر محسوس بر افکار و رفتار اعضای خانواده آن را از همسویی با هنجارهای پذیرفته شده باز می‌داند و به معنای دیگر اگر خانواده به عنوان کنترلگر اجتماعی نسبت به فرزندان دخالت مناسبی نداشته باشد عواقب این عدم کنترل به وضوح در سطح اجتماع نمایانگر خواهد شد آسیب شناسی خانواده و به طور کلی هر عاملی که موجب از میان رفتن تفاهم میان همسران و ناسازگاری آنان شود مانعی برای ثبات و استحکام خانواده می‌باشد.

یکی از آسیب شناسی‌های بسیار مهم که در خانواده باید مورد توجه قرار بگیرد سو ظن و اعتماد نداشتن می‌باشد و حسن ظن و خوش بینی رفتار اخلاقی موثر در خانواده است که باعث ایجاد اعتماد متقابل می‌شود در مقابل سو ظن موجب به هم خوردن روابط عاطفی در بین خانواده می‌باشد (احدی و بنی جمالی).

عوامل پیدایش سو ظن بین زن و شوهر

۱- تفاوت فرد با ایده‌آل‌های ذهنی آن که وارد زندگی مشترک می‌شوند به این نتیجه می‌رسند که طرف مقابل از نظر

سلیقه و نگرش با ذهنیت ایده‌آل آن‌ها متفاوت است این امر باعث ایجاد حس نفرت و بدبینی در افراد شده و با گذشت زمان به خیال پردازی و درونگرایی و سرانجام به گمان و عمان ناروا و سر می‌انجامد.

۲- نوع تربیت خانوادگی می‌تواند در تعیین مسیر زندگی مشترک نقش به سزایی داشته باشد.

فرد در زندگی قبل از ازدواج و در خانواده‌ای که قرار گرفته بسته به تربیتی که داشته است دچار نگاه ایده‌آل و یا نگاه منتقد می‌شود.

۳- دخالت‌ها و حسادت‌های اطرافیان گاهی دخالت‌ها و حسادت‌های بیجا از سوی اطرافیان ۴- خبرها و تحلیل‌های اشتباه،

۵ - زودباوری همسران حتی زودباوری یکی از آنها در ایجاد حس بدبینی موثر است

۶- سرزنش خطاها و اشتباهات گذشته

گاهی افراد به دلیل اشتباهات گذشته و خطاهای خود از طرف دیگران یا شخص خود همواره مورد اتهام قرار می‌گیرند.

۷- سو ظن به واسطه‌ی گذشته‌ی خود و افراد (ماجرای ۹۸).

برخی در گذشته دچار خطاها یا اشتباهاتی هستند که به دلیل اشتباه خود هم سن نسبت به همسر خود دچار سو ظن شده و همان اشتباه برای او متصور می‌شود.

از دیگر آسیب‌های خانواده علاوه بر سو ظن به بی‌احترامی تحقیر و دخالت اطرافیان می‌توان اشاره کرد از مصادیق بی‌احترامی بدزبانی، بدگویی به همسر می‌باشد در اسلام تاکید زیادی به عدم بد زبانی و عدم توهین به طرف مقابل شده است تا جایی که نسبت به دشمنان دین هم اجازه‌ی ناسزا و توهین به مومنین داده نشده است و توهین و تحقیر در اسلام کاملاً مردود می‌باشد. احترام متقابل همسران یکی از اصول موفقیت زندگی زناشویی می‌باشد.

هیچ خطایی از سوی همسر او را سزاوار توهین نمی‌کند در مقابل باید بدانیم که گذشت لازمه‌ی هر رابطه‌ی طولانی مدت و خاصه رابطه‌ی عاطفی می‌باشند.

راهکار مواجهه با مشکلات زندگی

یکی از راه‌های مواجهه با مشکلات زندگی یافتن مهارت حل مسئله می‌باشد در مهارت حل مسئله راهکار تبدیل مشکلات به مسائل در زندگی وجود دارد.

تفاوت مشکل با مسئله

مشکل عموماً مسئله عمومی، مبهم و غیر قابل حل می‌باشد اما مسئله به صورت جزئی و دارای راهکار می‌باشد تا زمانی که مشکلات به مسائل در زندگی تبدیل نشود قابل حل نمی‌باشند.

یکی از راه‌های حل مساله و تبدیل مشکل مسئله در زندگی داشتن یک زندگی فعال می‌باشد داشتن یک زندگی فعال انتخاب یک سبک جدید برای ادامه‌ی زندگی نیست در واقع زندگی فعالانه بازگشت به اصول اولیه و ضروری زندگی است که شاید مدتی از آن فاصله گرفته باشید.

چند راهکار برای داشتن زندگی فعال

۱ خودتان را مجبور به انجام فعالیت کنید.

۲ فعالیت‌های بدنی سرگرم کننده انجام دهید.

۳ برای خودتان هدف تعیین کنید.

۴ از تقویم استفاده کنید.

۵ اجتماعی باشید.

۶ در حد ممکن پیاده‌روی روزانه در برنامه‌ی روزانه‌ی شما قرار داشته باشد.

رابطه زندگی مادی با زندگی معنوی

انسان موجودی مرکب می‌باشد یعنی هم دارای بعد مادی و هم دارای بعد معنوی می‌باشد همان طوری که انسان در مسیر مادی باید مراقب خود، بدن خود و زندگی مادی خود باشد قسمت قابل توجهی از شخصیت و هویت انسان به بعد معنوی یا فراماده انسان مرتبط می‌باشد انسان در تقویت رشد تعالی و نگهداری این بعد از زندگی نیز باید تمام تلاش و احتیاط خود را به کار بگیرند در تعاریف عرفا و بزرگان این دو ترکیبی که بیان شد ارتباط دوسویه با یکدیگر دارند. یعنی تلاش در مادیات و به دست آوردن زیبایی‌های مادی به تعالی روح می‌انجامد و از طرفی تقویت روح و تقویت بعد معنوی انسان در جسم انسان تاثیرگذار می‌باشد.

با دقت به بعد معنوی در انسان مواردی مانند محبت، عشق، ایثار و گذشت در خانواده هویت پیدا کرده و شکل اساسی خود را پیدا می‌کنند و تعریف عشق و علاقه و محبت در زندگی‌هایی که بر اساس و نظریه‌ی مادی‌گرایی صرف شکل می‌گیرد کاملاً متفاوت با نظریاتی می‌باشد که در مکتب‌های معنوی به آن‌ها پرداخته می‌شود.

البته باید توجه داشته باشیم که توجه به معنویات در زندگی، بدان معنا نیست که دنیا کنار بوده و استفاده‌ی از آن مضموم باشد؛ بلکه در اسلام نگاه به مادیات و دنیا به عنوان پل و مسیری برای رسیدن به هدف‌های عالی در زندگی معنوی می‌باشد و چیزی که در متون دینی و مباحث اخلاقی مضمون واقع شده و به عنوان نقطه‌ی تاریک در دنیا و در مواجهه‌ی با آن به کار برده می‌شود تعلق و وابستگی به دنیا می‌باشد.

نسبت به استفاده و مصرف دنیا نه تنها منعی وجود ندارد بلکه انسان‌ها به رسیدن به مادیات زیبایی ظاهری و استفاده از نعمت‌های الهی و دیگر موارد زیبای دنیایی تشویق شده اند.

جایگاه ولایت در زندگی اجتماعی از مهمترین مولفه‌های زندگی معنوی در اسلام می باشد. و جایگاه ولایت حتی در زندگی شخصی بین خانواده‌ی افراد مورد توجه قرار گرفته است؛ و نسبت به احترام و حفظ این جایگاه در خانواده تاکید شده است و از اهمیت بسزایی برخوردار می‌باشند و در دستورات دینی به صورت مکرر نسبت به حفظ احترام به ولی تاکید شده است.

پس از اینکه جایگاه خانواده و ولایت در خانواده در زندگی مادی توسط اسلام تدوین شد، تاکید ویژه ای نسبت به جایگاه ولی در زندگی معنوی انسان قرار داده می‌شود و در نهایت تمام دستوراتی که برای رعایت احترام پدر و مادر نسبت به زندگی نباتی و حیوانی داده می‌شود باید نسبت به زندگی معنوی انسان به کار برده شود.

در بیانی پیامبر اکرم ص می‌فرماید «انا و علی ابوا لهذه الامه» (مجلسی، ۱۳۸۵).

یعنی تمام چیزهایی که نسبت به احترام ولی در زندگی نباتی و حیوانی آموختید حالا این فرایند تربیتی را نسبت به ولی اصلی جامعه پیاده و اعمال بنمایید.

این بیان و عبارت پیوستگی زندگی مادی به زندگی معنوی را تبیین می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۴۰۰).

چگونگی روابط داد و ستد عاطفی در میان اعضای خانواده به ویژه زن و شوهر از مهم‌ترین عوامل سلامت و موفقیت خانواده و یا ضعف و ناسلامتی آن به شمار می‌رود، بطور کلی هر عاملی که باعث از میان رفتن تفاهم میان همسران و ناسازگاری آنان شود مانعی برای ثبات و استحکام خانواده می‌باشد؛ بر پایه‌ی آموزه‌های دینی تفاهم، بنیان زندگی مشترک و رسیدن به آرامش و همگرایی عاطفی میان زن و مرد می‌باشد. دستیابی به این هدف نیز نیازمند تلاش و کوشش دو طرف و شناسایی عوامل تحصیل و موانع آن است.

مفهوم تحکیم خانواده

مقصود از تحکیم خانواده نگهداشتن یک بنا با سستی و تزلزل آن نیست.

صرف قرار گرفتن اعضای خانواده زیر یک سقف به همراه تعرض به یکی از آنها و نادیده انگاشتن حقوق گذشت و چشم پوشی از خطاهای دیگری و پذیرش ظلم و بی عدالتی به منظور جلوگیری از طلاق و جدایی هرگز به معنای ثبات و استواری کانون خانواده نیست.

زیرا سرپا بودن خانواده با تحکم و ظلم از سوی یک فرد و تحمل و بردباری از سوی دیگر از سر ناچاری و ترس از فروپاشی خانواده، استحکامی در پی نخواهد داشت. اگر چنین خانواده ای در ظاهر پایدار باقی بماند از درون پوسیده و بی ثبات است و به طور حتم نمی‌تواند خصوصیات و ویژگی‌های یک خانواده سالم و با نشاط را دارا باشد بنابراین منظور از تحکیم خانواده آشنایی همسران با حقوق و نیازهای یکدیگر و رعایت آنها است که نتیجه آن حاکمیت اصل اعتدال و اخلاق و حفظ حقوق همه اعضا است.

قوانین اسلام در راستای این هدف پیوسته همسران را بر گرایش به محاسن اخلاقی و انجام وظایف فرا می‌خواند آنان را از هرگونه رابطه و خواسته‌های یک جانبه و ظلم و تعدی نسبت به یکدیگر که سبب تضعیف فضای انس و الفت در خانواده می‌شود بر حذر می‌دارد.

در یک خانواده مستحکم و با ثبات و روابط بین اعضا به گونه ای است که هر دو نفر به یکدیگر یاری می‌رسانند که یکی از آنها همواره خدمت کننده نیست رابطه میان آنها به رابطه‌ی ستمگرانه تبدیل نمی‌شود و خصلت‌های مردانه و زنانه در کنار ویژگی

های انسانی در خدمت تعالی و رشد خانواده سپس جامعه قرار می‌گیرد؛ از نظر اسلام ناسازگاری زناشویی برخاسته از تدین نقش مهمی در پیشگیری از اختلافات و در نتیجه بنیان خانواده دارد (صباعی).

موانع تحکیم خانواده

موانع تحکیم خانواده چیزهایی است که باعث اختلاف و تشنج میان زن و مرد و بدون تفاهم می‌شود بنابراین موانع فردی فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و حقوقی را در بر می‌گیرد. شناخت و آشنایی با این عوامل و آموزش مهارت‌هایی که به عنوان یک روش عام برای پیشگیری از آسیب‌های خانواده به شمار می‌رود از مهم‌ترین علل تحکیم خانواده و موفقیت و کارآمدی آن است.

امروزه یکی از مباحث مهم جامعه‌شناسی توجه به فروپاشی خانواده است صنعتی شدن و اصالت یافتن فرد گرایی و لذت گرایی از مهم‌ترین عوامل فروپاشی خانواده می‌باشد. همه ادیان الهی به قداست و حرمت نهاد خانواده تاکید می‌کنند و دارای احکام و مقرراتی برای تنظیم روابط خانواده هستند به همین جهت خانواده در میان اقوام مومن همواره استوار تر بوده طلاق و فروپاشی خانواده در آن بسیار کمتر از ملت‌های غیرمومن می‌باشد.

دین اسلام با نظام قانونگذاری خاص خود همواره سعی در خانواده و تحکیم ارکان آن بر پایه اصول اخلاقی و ارزشی دارد زیرا پیوند زناشویی و ازدواج امری غریزی بوده و در مرحله نخست اقدام به آن نیازی به آموزش و محرک خاصی ندارد اما تداوم این پیوند و داشتن روابط صحیح و پایدار که به ثبات و دوام خانواده منتهی می‌شود نیازمند آموزش است در نگرش اسلامی فرد با تقوا و دیندار شخصی است که از اهمیت خانواده و توصیه اسلام بر محافظت از آن آگاه است و از وظایف دینی و اخلاقی خود در برابر همسر و فرزندان کوتاهی نمی‌کند هم چنین جایگاهی برای تامین نیازهای اعضا قائل است و تحمل مشکلات و سختی‌ها را راهی برای رسیدن به تکامل و سعادت اخروی و جلب رضایت حق می‌داند.

بسترسازی مناسب برای ایجاد خانواده با ثبات

هدف از تشکیل زندگی خانوادگی در فرهنگ اسلامی رسیدن به تکامل و آرامش رفتاری اسلام محورمی باشد و مسائل مرتبط به روابط همسران، سفارش‌ها و تقسیم وظایف تنها منحصر به طول دوران زناشویی نیست بلکه تلاش برای دوام و استحکام زندگی مشترک قبل از تشکیل آن آغاز می‌شود برای رسیدن به خانواده با ثبات رعایت چند اصل لازم و ضروری می‌باشد:

الف) آموزش نقش‌های زن و شوهری به فرزندان

خانواده اولین محل تربیت و آموزش کودکان است فرزندان در درون خانواده می‌توانند از برخورد‌ها و رفتارهای پدر و مادر در برابر یکدیگر آموزش‌های لازم را برای زندگی مشترک در آینده دریافت نمایند و به همین جهت و زن و شوهری که انجام مسئولیت‌ها و وظایف همسری در خانواده آنها امری معمول بوده فرزندان در این خانواده‌ها، در سن بزرگسالی برای پذیرش نقش‌های همسری آمادگی بیشتری دارند. این افراد در برخورد با مشکلات ناشی از زندگی مشترک به گونه‌ای حساب شده و عقلانی رفتار خواهند کرد و از ایفای نقش‌های مورد انتظار سرباز نمی‌زنند.

ب) نگاه قدسی به ازدواج

با توجه به جایگاه خانواده یکی از بنیان‌ترین و ریشه‌دارترین مبانی تحکیم خانواده این است که بینش زن و مرد نسبت به خانواده بینشی توحیدی و ایمانی باشد. نگرش ایمانی به طور مستقیم و از طریق حالات روانشناختی فرد بر رفتارش اثر می‌گذارد، با استفاده از همین نگرش‌ها است که به ازدواج و حفظ خانواده نگرش‌های خاص خود را پیدا می‌کنیم. نگرش ایمانی نسبت به ازدواج سبب قداست و حرمت آمیزی آن می‌شود اسلام کوشیده است تا نگاه قدسی به ازدواج را در میان مردم

گسترش دهند پیامبر اکرم می فرماید ازدواج سنت من است هر کس از سنت من روی گردان باشد از من نیست (مجلسی، ۱۰، ۲۲۰).

ج) توجه به معیارهای دینی در تشکیل خانواده

یکی از مهمترین عوامل پایداری زندگی زناشویی، همسانی زن و مرد در ویژگی های رفتاری و شخصیتی است در زمینه انتخاب همسر توجه به اصل همانندی زن و شوهر که در متون اسلامی با عنوان مطرح شده است و در متون جامعه شناسی از آن به عنوان همسان همسری یاد می شود.

د) ازدواج اختیاری

به اعتقاد بسیاری از صاحب نظران اجتماعی رضایت و توافق طرفین در ازدواج یکی از عوامل استحکام نهاد خانواده است، ازدواج اجباری پیوندی است که در آن رضایت و اراده همسران یا یکی از آنها نادیده می شود و برای برقراری این پیوند از انواع فشارهای جسمی و روحی استفاده می شود که می تواند پیامدهای ناخوشایند و جبران ناپذیری را در پی داشته باشد مانند احساس درک نشدن، به صورت متقابل توانایی نداشتن در برقراری ارتباطی سالم و دنبال آنها احساس سرخوردگی به گونه ای که تحمل یکدیگر زیر یک سقف برای آنها مشکل بوده و جدایی تنها راه رهایی خواهد بود

توجه به عوامل فردی در تحکیم زندگی مشترک

با آغاز یک زندگی نوپا به طور طبیعی هم گرایی ها و ناهم گرایی ها نیز در درون خانواده نو سر باز کرده و در گوشه و کنار زندگی خودنمایی می کنند؛ به طور طبیعی زن و شوهر همانطور که ممکن است در بسیاری از موارد با هم توافق و همگرایی داشته باشند در برخی از مسائل نیز ممکن است متفاوت باشند زیرا هر یک از آنها در خانواده و محیطی خاص و متفاوت رشد یافته اند، تفاوت های خانوادگی اخلاقی آموزشی اعتقادی و مانند آن زن و شوهر را از یکدیگر متمایز می کند برخی از این تفاوت ها با انعطاف پذیری و درک متقابل قابل حل است و گذشت زمان و شناخت بیشتر و بهتر هریک از همسران از یکدیگر به این امر کمک خواهد کرد (صالحیان، ۱۳۹۸).

توجه به عوامل اجتماعی در تحکیم زندگی مشترک

حقوق متقابل همسران

با بیان مقدمه ای به پاسخ این مطلب می پردازیم، دین مبین اسلام به منظور تحکیم حیات خانواده رشد و بالندگی آن برای هر یک از اعضا حقوق و وظایف خاصی وضع نموده که رعایت آنها سبب نزدیکی افراد خانواده به یکدیگر شده و از بروز هرج و مرج در خانواده جلوگیری می نماید این حقوق و وظایف در قالب حقوق زن و شوهر نسبت به یکدیگر والدین بر فرزندان و فرزندان بر والدین تنظیم شده است پرداختن به چند نکته ضروری می باشد

تعریف حق: حق در لغت به معنای مطابقت و یکسانی و هماهنگی و درستی است (راغب اصفهانی، ص ۲۴۶).

و در اصطلاح به بیان مرحوم شیخ انصاری عبارت است از نحوه ای از سلطه و توانایی که در پرتو آن صاحب حق می تواند مصلحت برای خود به دست آورد (انصاری، ۱۳۰۱).

حق یک معنای جامع و چند معنای خاص دارد؛ معنای جامعه آن مشترک میان همه ی معانی است که اگر به شکل اسمی استعمال شوند به معنای سقوط است و اگر به صورت وصفی به کار رود به معنای ثابت می باشد معنای خاص و جزئی آن که از راه تکامل فهمیده می شود این است که گاهی حق در برابر باطل قرار می گیرد گاهی در برابر ضلال و گمراهی و گاهی در مقابل سحر و جادو که مصداق باطل هستند و گاهی نیز در مقابل هوای نفس است (جوادی آملی، ۸۴).

تکلیف در لغت به معنای مشقت و سختی و حکم به اجرای امری کردن و زحمت دادن می باشد (دهخدا، ص ۸۵). پس در معنای تکلیف وادار نمودن مشقت و زحمت نهفته است. در اصطلاح نیز عبارت است از انجام فعل یا ترک فعلی که قانون گذار فرد را به آن محکم کرده است و هرگاه بر خلاف آن رفتار نماید به جزایی که در خور آن هست دچار می گردد (امامی، ۱۴۰۱).

به بیان دیگر این الزام ها گاهی در قالب امر است مانند این که به امر خداوند مرد باید نفقه همسرش را بدهد، که این یک تکلیف قانونی به عهده‌ی شوهر است گاهی نیز تکلیف در قالب نهی است، مانند این که خداوند انسان را از سرقت یا جنایت منع کرده است

رابطه‌ی حق و تکلیف

میان حق و تکلیف رابطه‌ی تنگاتنگی برقرار است وقتی حق در مقابل تکلیف می‌آید به معنای امتیاز بر یا حقوق کسی یا چیزی است در اینجا تلازم حق و تکلیف مورد نظر است یعنی وقتی حق گفته می‌شود در مقابل آن تکلیف دیگران مطرح است که باید به آن حق گردن نهد مانند این که می‌گویند زوجه حق نفقه دارد که در مقابل آن تکلیف زوج پرداخت نفقه است (صرامی، ۸۴).

نکته‌ی دیگر این که نه تنها در مقابل هر حق فردی، تکلیفی بر دیگران بار مشود بلکه نسبت به خود شخص نیز حق در برابر تکلیف قرار دارد به بیان دیگر انجمن شخص حقی ثابت شده در مقابل تکلیفی نیز برای او قرار داده شده است بنابراین هیچ حقی بر کس واجب نمی‌شود مگر آن که در مقابل آن فرد وظیفه‌ای وجود دارد از همین رو رابطه‌ی حق و تکلیف رابطه‌ی توازن و تقارن است و این دو موازی و قرین یکدیگر هستند.

محوریت اخلاق در دین اسلام

اسلام سنگ بنای روابط سالم و حسنه‌ی انسان‌ها را بر پایه‌ی اخلاق بنا نهاده و همواره توجه به محوریت اخلاق در آیات روایات به دستورهای دینی مد نظر شارع مقدس بوده است بر همین اساس دین اسلام در تنظیم روابط انسان‌ها قبل از آن که آنها را به سمت حاکمیت قانون و حقوق سوق دهد به رعایت دستورات اخلاقی توصیه می‌کند مانند روایتی که زنان را به بخشیدن مهریه به همسرانشان با این که حق مسلم آنها است تشویق می‌کند (شیخ حرآملی، ۱۴۱۴).

و در مقابل علاوه بر حکم وجود پرداخت مهریه توصیه‌های اخلاقی دیگری در پرداخت مهریه و مردم شده است مانند این که مهریه را با طیب خاطر و رضایت بپردازند (نسا ۴) این ویژگی در خانواده که زیربنای جامعه‌ی انسانی است بیشتر نمایان می‌باشد، بر همین اساس در مسائل خانوادگی تاکید و ترجیح به اخلاق بر حقوق و بحث های قانونی وجود دارد و در بسیاری از روایات و متون دینی تاکید به مراعات اخلاق بین زن و شوهر بیان گردیده است و پس از گذر از مسائل اخلاقی و تربیتی به عنوان ضمانت اجرایی مسائل حقوقی مورد بررسی قرار می‌گیرد و در نتیجه می‌توان به این مسئله تاکید کرد در مسائل خانوادگی تاکید و اولویت بر مسائل تربیتی و اخلاقی است و نباید به سرعت و شتاب زده سراغ مسائل و راهکارهای حقوقی رفت؛

راهکار حقوقی پس از ناامیدی در حیطةی تربیت و اخلاق برای جلوگیری از سواستفاده‌ی طرف مقابل می‌باشد.

یکی از مسائل مهمی که به مطالبه حقوق زن و مرد مطرح می‌شود و وظایف مشترک زن و شوهر است وظایف مشترک زن و شوهر عبارت است از حسن معاشرت و تلاش در تربیت فرزند و وفاداری بین زن و مرد.

برای تامین دوام خانواده سکونت مشترک زن و شوهر کافی نیست آنان در زمان ازدواج داوطلب شده اند که با هم زندگی کنند و در غم و شادی هم شریک باشند همسری زن و مرد به معنای آن است که سبک و رفتارشان با خوشرویی و مسالمت و مهربانی آمیخته باشد از اعمالی که باعث ایجاد نفرت و کینه یا غم و اندوه و نگرانی و اضطراب در دیگری می شود پرهیز کنند. تعیین مصداق سوء معاشرت و یا حسن معاشرت از سوی قانون به طور دقیق ممکن نیست زیرا عادات و رسوم اجتماعی فرهنگ ها و رفتار اقوام مختلف متفاوت می باشد بنابراین نمی توان شکل واحد و استاندارد را برای حسن معاشرت بیان کرد برای تبیین حسن معاشرت به پنج مورد اشاره می‌نماییم.

۱- خوشرویی

خوشرویی و خوش اخلاقی باعث جذب دلها، نشاط و زدودن کینه از دلها می شود (کافی، ۹۵). برخورد خوش زن و شوهر با یکدیگر در خانه علاوه بر فراهم نمودن فضای گرم و صمیمی در خانواده گام بزرگی در جهت تامین امنیت روانی و شادابی سلامت جسم و روان فرد و همسر و فرزندان تلقی می شود. زن از نظر خلقت و آفرینش موجودی بسیار ظریف و لطیف، کانون مهر و عاطفه و منبع عشق و علاقه و شرم و حیا است. بنابراین آموزه‌های دینی به مردم توصیه می‌کند که در رفتار خود با همسرش تمام این خصوصیات زن که دارای روحیه لطیف هست لحاظ نمایند.

۲- احترام به همسر و تکریم شخصیت او.

رعایت احترام و حفظ شخصیت همسر و خانواده او از مصادیق حسن معاشرت است.

۳- زینت و آراستگی

رعایت نظافت و آراستگی از دیگر وظایف مشترک زوجین نسبت به یکدیگر است به دلیل اهمیت آن در آموزه های وحیانی نیز مورد توجه قرار گرفته است. پیامبر مکرم اسلام وظایف مرد را نسبت به همسرش این گونه بیان کرده است: بر مرد واجب است که غذا و لباس همسرش را تامین کند و اگر چنین حشش را ادا کرده است (کافی، ص ۹۵). گرچه مسئله آراسته بودن برای همسر از وظایف مشترک زن و مرد محسوب می‌شود اما توصیه و تاکید به زن در این زمینه بیشتر است رعایت پاکیزگی، بوی خوش دهان و آراستگی ظاهر مو و تمیزی لباس باعث ایجاد اطمینان و اعتماد دو طرفه بین زن و مرد، ازدیاد محبت و عواطف قلبی آنها نسبت به یکدیگر و نیز ایجاد امنیت اجتماعی و سلامت روان جامعه می شود.

۴- همکاری در اداره امور خانواده

یکی از نکات مهم در بستر خانواده همکاری در اداره امور خانواده است در سخنان اولیای دین برای تشویق زن و مرد به یاری یکدیگر نکات متعددی بیان شده است که توجه به آنها زمینه مساعدت بیشتر را فراهم می نماید نبی مکرم اسلام می فرماید هر زنی در خانه شوهر به منظور زیباسازی چشم انداز چیزی را جابجا کند خداوند به او نظر رحمت اندازد و از عذاب در امان است (حر آملی، ۱۴۱۴).

۵- ایجاد فضای صمیمیت و حاکمیت مودت و گذشت در خانواده

با توجه به آیات قرآن و بیان معصومین ازدواج زمینه ساز مودت و رحمت بین زن و شوهر است. خانه جایگاه صمیمیت آرامش عطاوت رحمت و گذشت از خطاهای یکدیگر است در اسلام هیچ گونه مجوزی برای مقابله با خانواده با استفاده از خشم، ضرب و شتم و ناراضی‌داری داده نشده است و به ایجاد فضای صمیمی و رحمت در خانه و پرهیز از اذیت دیگران تاکید شده است پیامبر اکرم ص می فرماید نشستن نزد خانواده از اعتکاف در مسجد النبی نزد خدا محبوب تر است.

اهمیت صله رحم و برقراری ارتباط در تحکیم بنیان خانواده و جامعه

از آنجایی که از جمله نیازهای مهم انسان، ارتباط مناسب و مطلوب با خویشاوندان است و قطع رحم دارای آثار و نتایج مخرب دنیوی و اخروی می باشد، دین مبین اسلام تحت هیچ شرایطی اجازه کنارگذاشتن خویشان را نداده و از آن به قطع رحم یاد می کند و آثار زیانباری را شامل آن افرادی می داند که قطع رحم را مرتکب شده اند در پایان به بیان نکاتی کاربردی در ارتباط خانوادگی و خویشاوندی می پردازیم.

الف) مشخص کردن اولویت ها و انتظارات برای خود و دیگران

انتظارات و نیازهایتان را برای خودتان آشکار و مشخص نمایید تا بتوانید آنها را از ابعاد و زوایای گوناگون بسنجید و ارزیابی کنید و ببینید تا چه حد منطقی یا غیر منطقی هستند در نهایت خواسته های نامطلوب آنها را خنثی نمایید و جنبه های مطلوب را تقویت و از آنها به نحو مثبت استفاده کنید. اگر خودتان نیازهای خود را شناسید چگونه می توانید از مردم انتظار داشته باشید که آنها نیاز شما را بشناسند. افراد باید مطابق انتظارات ما پاسخ دهند و اگر این شناخت نباشد، در نتیجه شما همیشه در ارتباطات خود احساس شکست می کنید و دچار افسردگی و اضطراب و کاهش عزت نفس میشوید و در نهایت انسان عزت نفس خود را از دست می دهد.

ب) همدلی برای واقع بینانه کردن انتظار ها و خواسته ها

افراد راهمانگونه که هستند بپذیرید چارچوب ذهنی او را درک کنید و دنیا را از نگاه او و با شرایط او ببینید. به این فن همدلی می گویند. همدلی موثرترین عامل در بهبود روابط آرامش شماسست، برای همدلی لازم نیست حتماً با عقائد و احساسات طرف مقابل موافق بود زیرا می توان با نظر های دیگری مخالف بود و در عین حال با آگاهی از علایق تمایلات و نیازها احساسات او را کاملاً درک کرد.

ج) دقیق گوش کردن

دقیق گوش کردن در ارتباط بسیار مهم است چراکه موجب میشود به درستی دیگران را درک کنید اگر سخن دیگران را دقیق گوش ندهید نمی توانید او را درک کنید در نتیجه به نیازهای او توجه نمیکنید و ارتباط شما رو به تیرگی می رود. خوب گوش کردن یعنی با تمام وجودتان به حرف های او توجه کنید و بشنوید، هم حضور جسمانی داشته باشید و هم توجه داشته باشید. در این مسئله باید توجه داشته باشید

۱- اگر ذهن شما درگیر این فکر باشد که در اولین فرصت چه بگویید، امکان ندارد که بتواند سخنانی را که به شما گفته می شود واقعا بشنوید.

۲- پس از مدتی که از دوستی تان باشخصی می گذرد، فکر نکنید که او را می شناسید و می دانید که از قبل چه می خواهد بگوید؛ بنا بر این از شنیدن دست بردارید.

د) برچسب زدن

برچسب زدن به دیگران ناشی از ارزیابی کردن و پیش داوری های افراد است برچسب زدن به افراد و کارهای آنها بسیار مخرب است چرا که از درستی مطلب مطلع نیستیم به احتمال زیاد در ارزیابی خود دچار اشتباه میشویم، این امر می تواند ناشی از یک باور اشتباه و یا پیش داوری غلط باشد، مثل اینکه مادر شوهر مادر نمی شود؛ مادر زن عامل اصلی اختلاف است؛ بنابراین هر وقت احساس کردید که با یک شخص حقیقی ارتباط ندارید بلکه با تصویری از او در حال تعامل هستید چند لحظه صبر کنید و ببینید که چه عقایدی بر ذهن شما حاکم است؟

بعد از ازدواج ارتباط ما دچار تحولاتی می‌شود حتی نحوه ارتباط با خانواده خودمان تحت تاثیر قرار می‌گیرد. هر یک از همسران باید این استقلال را عمیقاً درک کنند و خود را از قید و بند وابستگی تصمیمات رهایی بخشد و مسائل اش را با توجه به شرایط زندگی جدید و با مشورت همسرش در میان بگذارد. از این مرحله به یکباره گروه وسیعی از افراد رو به رو می‌شویم و دامنه ارتباطات شامل افرادی می‌شود که برای اولین بار با آنها برخورد می‌کنیم و باید با آنها ارتباط برقرار کنیم. در این زمینه که در اولین برخورد با افراد قرار داریم باید توجه کنیم که در اولین لحظه آشنایی افراد بر اساس رفتار و گفتار ما در مورد نحوه ارتباط با ما و نیز شخصیت و فرهنگ ما قضاوت خواهند کرد و بر همان اساس شیوه ارتباطی خودشان تنظیم خواهند کرد (کریمی، ۱۴۰۱).

نتیجه‌گیری

خانواده که مهم‌ترین کار کرد آن در نتیجه هم بستگی و پیوستگی می‌باشد، موجب می‌شود افراد خانواده در همه جوانب با همدیگر رشد داشته باشند، بویژه در جنبه‌های عاطفی و رفتار اجتماعی که موجب رشد تک تک اعضا می‌گردد. تعالی خانواده در گروه تعالی زن و شوهر می‌باشد که رسیدن به این تعالی خود در گروه رفتار صحیحی می‌باشد که زن و شوهر باید نسبت به یکدیگر انجام دهند، نتیجه تعالی زن و شوهر در رفتار و کردار فرزندان دیده می‌شود و این فرزندان هستند که در توالی نسل‌ها، سازنده آینده هر جامعه‌ای می‌باشند. بنا بر این برای داشتن آرمان شهر و برای دست یافتن به جامعه‌ای سالم باید از تربیت و ارتقاء خانواده آغاز کرد. خانواده‌ای می‌تواند آینده جامعه را تعالی بخشد که بین تک تک اعضا متناسب با فهم و درک اعضای خود و با در نظر گرفتن ویژگی‌های جنسیتی و سن اعضای خانواده همسویی و هم‌افزایی بوجود آورد.

منابع

۱. ابن سینا (۱۳۸۸)، الهیات از کتاب شفا، تهران.
۲. احدی، حسن؛ بنی جمالی، سمیه السادات (۱۳۹۲)، روانشناسی رشد، انتشارات: بخشایش.
۳. امامی، میرسیدحسن (۱۴۰۱)، حقوق مدنی، انتشارات: اسلامیه.
۴. انصاری، شیخ مرتضی (۱۳۰۱)، المکاسب المحرمه، انتشارات: تفکر.
۵. پهلوی و گلستانه (۱۳۹۹)، راه و رسم زندگی، انتشارات: امیر کبیر.
۶. تقوی، نعمت‌الله (۱۳۷۶)، جامعه‌شناسی خانواده، انتشارات: پیام‌نور، ص ۷۷.
۷. جمعی از نویسندگان (۱۳۸۴)، مجموعه رسایل، انتشارات: زائر، ص ۴۴۸.
۸. جوادی املی، عبدالله (۱۳۸۴)، حق و تکلیف در اسلام، انتشارات: صدرا.
۹. حر آملی (۱۴۱۴)، وسائل الشیعه، ج ۲۱، انتشارات: آل‌البیت، ص ۴۵۱.
۱۰. خطیب، مهدی (۱۳۹۶)، مهارت‌های زندگی، انتشارات: دارالحدیث.
۱۱. دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۷)، لغت‌نامه دهخدا، انتشارات: روزنه ۱۳۷۷، ص ۱۲۳.
۱۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن.

۱۳. رکاوندی، مجتبی هاشمی (۱۳۷۹)، روانشناسی زن، انتشارات: ، ص ۵۷.
۱۴. صالحیان (فرنودی)، نهضت (۱۳۹۸)، دل و دلدادگی و موانع در کمین، انتشارات: لیوسا.
۱۵. صباغی، مهسا (۱۴۰۲)، هشت قاعده‌ی عشق، ناشر: ملیکان.
۱۶. صدوقیانزاده، مه‌رآب (۱۳۹۸)، هدف، انتشارات: شفا.
۱۷. صرامی، سیف‌الله (۱۳۸۴)، حق حکم و تکلیف، انتشارات: پژوهشگاه علم و فرهنگ اسلامی.
۱۸. طباطبایی، محمد حسین (۱۳۹۴)، روابط اجتماعی در اسلام، انتشارات: بعثت، صفحه‌ی ۱-۳.
۱۹. قائمی، علی (۱۳۸۲)، نظام حیات خانواده در اسلام، انتشارات: انجمن اولیا و مربیان، ص ۲۰.
۲۰. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۹۵)، ج ۵، انتشارات: رضوی، ص ۵۱۱.
۲۱. کریمی، یوسف (۱۴۰۱)، روان‌شناسی اجتماعی، انتشارات: ارس باران.
۲۲. گرجیان پور، فاطمه؛ خرم، فاطمه (۱۳۹۸)، خانواده سالم و نکات فرزندپروری انتشارات: آریا دانش.
۲۳. ماجراجو، محسن (۱۳۹۸)، نیازها و روابط زن و شوهر، انتشارات: قدسیان.
۲۴. مجلسی، محمد باقر (۱۳۸۵)، بحار الانوار، ج ۳۶، چاپ بیست و سوم، تهران، نشر: اسلامیه، ص ۵ و ۲۷۵.
۲۵. مطهری، مرتضی (۱۳۹۰)، اخلاق جنسی در اسلام و جهان، انتشارات: صدرا.
۲۶. مغنیه، محمد جواد (۱۳۹۷)، تفسیر کاشف، ج ۲، چ ۵، ترجمه: موسی دانش، ص ۴۵۱.
۲۷. مکارم شیرازی، ناصر (۱۴۰۰)، عرفان اسلامی، انتشارات: امام علی ابن ابیطالب.
۲۸. موسوی همدانی، محمد باقر (۱۳۸۶) ترجمه المیزان، ج ۱۶، چ ۷، ص ۲۵۰.
۲۹. نفیسی، علی اکبر (۱۳۵۵)، فرهنگ نفیسی، ج ۱، انتشارات: خیام، ص ۱۹۳.