

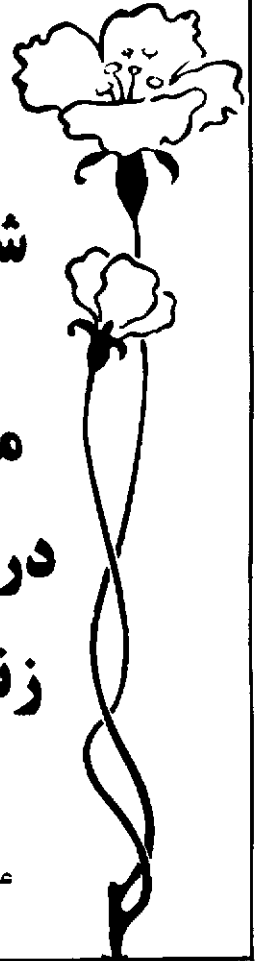
روانی حاصل از اختلافات زناشویی باشد. با توجه به اهمیتی که روابط زوجها و تأثیر آن بر فرزندان دارد، در این مقاله به بررسی ویژگی‌هایی می‌پردازیم که باعث شادکامی و موفقیت در زندگی زناشویی می‌شود.

**چگونه می‌توان عوامل شادکامی و موفقیت را در زندگی زناشویی بررسی کرد؟**

ویژگی‌های یک ازدواج موفق از دیدگاه‌های مختلف روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، مردم‌شناسی و ... قابل بررسی است. به علاوه زوجها را می‌توان از سه بعد مهم جسمانی، روانی و اجتماعی نیز بررسی کرد. در هر یک از این موارد تحقیقات و بررسی‌های زیادی انجام شده است و مؤلفان از دیدگاه‌های مختلف مسأله را بررسی کرده‌اند، ولی مسلماً نظریاتی قابل تعمق است که متکی بر یافته‌های علمی و شواهد بالینی باشد. محققان، خانواده‌درمانگرها، زوج‌درمانگرها، و درمانگران مشکلات جنسی<sup>۳</sup>، تجارب خود را در این زمینه جمع‌آوری و ارائه کرده‌اند، از جمله استرنبرگ، یک، مینوچین، گاتمن و ...

یکی از علمی‌ترین نتایج به دست آمده، حاصل کار پروفیسور ژان گاتمن و دو همکار فرانسوی او در آزمایشگاه دانشگاه ستیل ایالت واشنگتن است. بیش از ۲۰ سال است که گاتمن و همکارانش روی اختلاف‌های زوج‌های جوان مطالعه می‌کنند. حتی گاهی اوقات این مطالعه کمی بعد از زمان ازدواج زوجها آغاز می‌شود. در این مسیر، پژوهشگران فوق با هزاران زوج برخورد داشته‌اند. برخی از آنها هماهنگ و موفق و عده‌ای ناهماهنگ و پر جنجال و از تمام طبقات اجتماعی بوده‌اند. بخشی از نتایجی که

# عوامل شادکامی و موفقیت در زندگی زناشویی



علیرضا ملازاده

مقدمه :

در صورتی که زوجها زندگی موفق و توأم با تفاهمی داشته باشند، این امر در بیشتر فعالیت‌های فردی و اجتماعی آنها تأثیر می‌گذارد و نیز اگر مشکلی بین آنها باشد، فشار روانی آن سایر فعالیت‌های زوج را متأثر می‌سازد. معلمی که سرکلاس عصبانی و پرخاشگر است و والدینی که مرتباً با فرزندان خود نزاع می‌کنند، ممکن است علت اصلی رفتارهایشان فشار

وجود نداشته باشد، زن و شوهر باید آن را در زندگی خود ایجاد کنند. " (یک، ۱۳۷۲).

در اینجا این سؤال مطرح می‌شود که چه ویژگی‌هایی در زوجها باعث ایجاد تفاهم و صمیمیت می‌شود؟ با توجه به نتایج تحقیقات و نظریات متخصصان امور خانواده، موارد ذیل مشخص شده‌اند:

۱- ازدواج موفق بر اساس مادیات صورت نگرفته است: بین ازدواج و داد و ستدهای مالی شباهتهایی وجود دارد، لیکن این دو تفاوت‌های اساسی با یکدیگر دارند (سانتروک، ۱۹۹۱). ازدواج یک رابطه انسانی است که دارای ابعاد گوناگون و پیچیده‌ای می‌باشد. این ابعاد گرچه شامل جنبه‌های مادی هم می‌شود، ولی بسیار فراتر از آن است. در ازدواج بین زن و شوهر (و خانواده‌های آنها) داد و ستدهایی در ابعاد عاطفی، جنسی، فکری و مالی برقرار است. اگر این مراودات صرفاً در چهارچوب خشک مادیات باشد و زن و شوهر ازدواج را نوعی معامله مالی بیندازند، روابط زوجها پویایی و انعطاف خود را از دست می‌دهد و بنیان آن متزلزل خواهد شد. در یک معامله، ایثار و گذشت جایی ندارد؛ فروشنده جنسی را قیمت‌گذاری می‌کند و آن را در ازای پول یا جنس دیگری می‌فروشد. در صورتی که انسانها مثل اشیاء قابل قیمت‌گذاری نیستند. اینکه برای یک دختر و پسر خاص مشخص کنیم چه همسری مناسب و در خور شأن اوست، مستلزم در نظر گرفتن جنبه‌های مادی و بخصوص غیرمادی است.

در دین مبین اسلام نیز بر جنبه‌های غیرمادی ازدواج تأکید بسیاری شده است. در دیدگاه اسلامی هیچ یک از برتری‌های ظاهری

این محققان به دست آورده‌اند به شرح ذیل است:

۱- خطر رسیدن به طلاق برای زوج‌هایی که به‌طور مکرر به نزاع و کشمکش می‌پردازند و با کلمات رکیک یکدیگر را به باد توهین و ناسزا می‌گیرند، بیشتر از سایر زوجها نیست. به عبارت دیگر زوج‌های آرام که از بروز دعوای خانوادگی اجتناب می‌کنند، به قدر زوج‌های دسته اول ممکن است از یکدیگر جدا شوند.

۲- اختلاف‌هایی که میان زوجها پدید می‌آید به مرور زمان کاهش نمی‌یابد، بلکه بر عکس شدت نیز پیدا می‌کند.

۳- تحمل دشواری‌های سال‌های آغازین زندگی مشترک، تضمینی برای ادامه یک زندگی طولانی و پرتفاهم نیست.

۴- تفاهم در عقاید و نزدیکی شخصیت‌های دو طرف موجب یک ازدواج پایدار نیست (رمضانی، ۱۳۷۵).

دکتر دیوید السون، استاد کرسی خانواده در دانشگاه مینه سوتا، بعد از بررسی روابط ۱۶۴ زوج چنین می‌گوید: "بسیاری از مردم فکر می‌کنند که اختلاف‌های زناشویی مهم با گذشت زمان رفع خواهد شد، در صورتی که از این امر بسیار مهم غفلت دارند که ازدواج فی نفسه و به طور خودکار قادر نیست عشق در روابط زوجها را پایدار و مستدام سازد. در همین مورد آرون یک روان‌درمانگر معروف نیز نظر مشابهی دارد: "عشق و محبت از کیفیتی برخوردار است که می‌تواند بسیاری از تنش‌های میان زوجها را محو کرده، برخورد محوری‌ها سرپوش‌گذارد. با این حال عشق به تنهایی برای تداوم زندگی زناشویی موفق کافی نیست. حفظ پیوند ازدواج مستلزم وجود عوامل دیگری است که اگر

در یکی از روایات ارزندهٔ اسلامی آمده است: "ایمان هر یک از شما کامل نمی‌شود، مگر هنگامی که برای دیگران چیزی را بپسندید که برای خود می‌پسندید." این دستوری است که اگر در خانواده‌ها اجرا گردد، بسیاری از دعواها و اختلافات رفع می‌شود، زیرا بسیاری از زوجها در عملکرد و صحبت‌هایشان فقط نفع شخصی و لذات خود را در نظر می‌گیرند. این در حالی است که بعد از ازدواج هر یک از طرفین باید از خود و خواهش‌های خویش به درآیند و با همهٔ وجود در فکر دیگری باشند. در فرهنگ اسلامی نیز زوجها باید در راه آسایش یکدیگر بکوشند و نیازهای مشروع یکدیگر را تأمین کنند (رشیدپور، ۱۳۷۴).

۳- یک زوج موفق از گفتن دروغ خودداری می‌کنند، زیرا آنقدر شجاع هستند که در موارد لزوم حقیقت را برای همسر خود بیان کنند، زیرا می‌دانند تبعات حقیقت‌گویی بسیار بهتر از دروغ‌گویی است. دروغ می‌تواند باعث ایجاد بی‌اعتمادی و بدبینی زوجها نسبت به یکدیگر شود. دروغ‌گویی و کتمان حقیقت از موارد کوچک شروع می‌شود و به موارد بزرگ و با اهمیت‌تر گسترش پیدا می‌کند. به این ترتیب دروغ و کتمان واقعیت منجر به سطحی شدن روابط بین زوجها و "نقبش بازی کردن" آنها برای یکدیگر می‌شود.

۴- زوجهای سالم احساسات و نظریات خود را ابسراز می‌کنند و نسبت به یکدیگر خودانگیزخته و باز هستند. بسیاری از افراد در تشخیص مسائل و موضوعاتی که پیش می‌آید بسیار زیرک هستند، ولی از بیان به موقع آن خودداری می‌کنند. مثلاً اکرم مدتهاست متوجه کاهش توجه شوهر و کم حرفی وی شده است،

ارزشی ندارد و برتری به معنی کرامت و فضیلت که اسلام به آن اهمیت می‌دهد، فقط تقوی و پرهیزگاری است. لذا در ازدواج نیز این فضیلت باید مد نظر باشد، نه مسائل مادی. در احادیث و روایات اسلامی هم بر اهمیت مسائل معنوی در ازدواج تأکید فراوان شده است، از جمله امام باقر (ع) از رسول اکرم (ص) نقل فرمودند: "باکسی که از اخلاق و دینش رضایت دارید ازدواج کنید و گرنه خودداری شما از وصلت با او باعث فساد و فتنه بزرگ در جامعه خواهد شد." همچنین رسول اکرم (ص) فرموده است: اگر کسی زنی را با مال حلال به همسری قانونی خویش درآورد و منظورش از ازدواج با وی فخر فروشی و ریاکاری و خودبینی باشد، خداوند از این پیوند زناشویی جز ذلت و پستی برای او نمی‌افزاید (الحدیث).

۲- زوجهای موفق باید در مسائل و مشکلاتی که برای هر کدام پیش می‌آید با یکدیگر همدلی کنند و آن را به صورتهای مختلف ابراز نمایند. این احساس همدلی و هم‌احساسی که زوجها نسبت به یکدیگر نشان می‌دهند، به جرأت و شهامت آنان برای مقابله با سختی‌ها می‌افزاید و نیروی روانی آنها را افزایش می‌دهد (تاجیک اسماعیلی، ۱۳۷۴). افراد در موقعیتهای مختلف باید بتوانند خودشان را جای همسرشان بگذارند و به این وسیله عکس‌العملهای سنجیده‌ای از خود نشان دهند. به طور مثال اگر همسرتان می‌خواهد ادامهٔ تحصیل دهد، شما به عنوان یک شوهر سعی کنید خودتان را جای او بگذارید. آیا وضعیت او را برای ادامهٔ تحصیل مناسب می‌بینید؟ آیا مخالفت شما با ادامهٔ تحصیل او بر اساس امیال و افکار شخصی‌تان نیست؟

ولی قادر نیست این مطلب را به نحوی مناسب با شوهرش در میان گذارد.

در یک بررسی از ۵۰۰ زوج آلمانی سؤال شد که چندان وقت یک‌بار با یکدیگر حرف می‌زنند. بعد از دو سال زندگی زناشویی اغلب آنها دو تا سه دقیقه هنگام صرف صبحانه، بیش از ۲۰ دقیقه بر سر میز شام و چند دقیقه در رختخواب با هم حرف می‌زدند. در سال ششم ازدواج مجموع صحبت‌های زوجها در طی شبانه‌روز به ده دقیقه می‌رسید و در سال هشتم ازدواج صحبت میان زوجها تقریباً قطع شده بود (کوران، ۱۹۸۷).

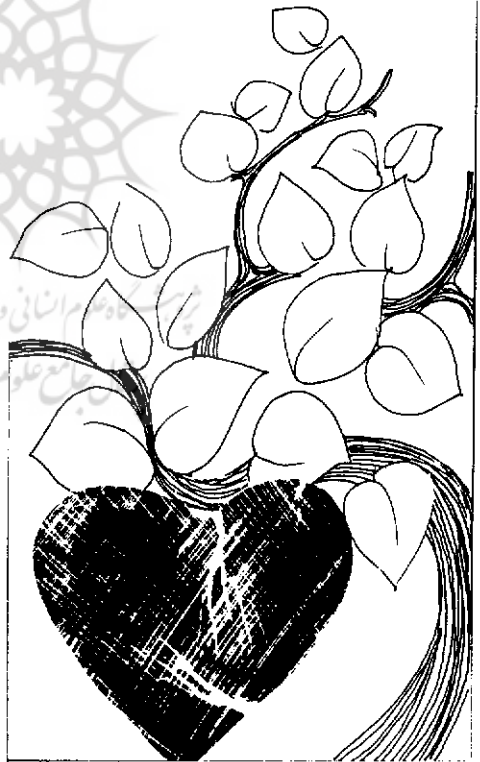
برخی افراد از دوران کودکی عادت به درون‌گرایی و بازگو نکردن احساسات دارند.

برخی نیز به دلیل افسردگی یا مشکلات روانی دیگر نمی‌توانند احساسات خود را به خوبی بیان کنند. به هر صورت، اهمیت موضوع و قصد فرد برای بیرون آمدن از این وضعیت، نقش مهمی در رفع مشکل دارد. وقتی زوجها احساسات خود را با هم در میان می‌گذارند، اختلافاتشان کمتر می‌شود و به تدریج به یکدیگر نزدیکتر می‌شوند و مثل دو دوست صمیمی با یکدیگر صحبت و درد دل می‌کنند. زیر بنای یک مکالمه مناسب، خوب گوش دادن است، و به دنبال آن مطالبی که فرد می‌خواهد بگوید باید با کلمات واضح، لحن مناسب، ابراز احساسات و بروز حالات چهره‌ای (مثل لبخند، تعجب) همراه باشد.

یکی از محققان (فیلدز) اظهار می‌دارد زن و شوهرهایی که زندگی زناشویی آنها ۲۴ سال و بیشتر دوام آورده است، راز موفقیت خود را در شناخت دقیق از یکدیگر می‌دانستند. آنها بیان داشتند که زمان زیادی را با یکدیگر صرف می‌کنند و بیش از آنکه گوینده و گفت‌وگو کننده باشند، سعی بر این داشته‌اند که به حرفهای یکدیگر گوش کنند. (همشهری، ۱۳۷۵).

در میان گذاردن مشکلات و مسائل با همسر و مشورت با او نوعی اهمیت‌دهی به وی است. شما با این رفتار تلویحاً به همسرتان می‌گویید که احتیاج به همفکری، اظهار نظر و حمایت او دارید و این امر باعث افزایش صمیمیت بین شما می‌شود.

هم‌زوجهای موفق فعالانه برای کشف، درک و ارضای نیازهای مهم یکدیگر تلاش می‌کنند. یک زوج سالم می‌تواند نیازهای جسمانی و روانی یکدیگر را به خوبی تشخیص دهند و با توجه به وضعیت موجود آنها را ارضاء نمایند



(سانتروک ، ۱۹۹۱). به طور مثال یک زن در طی دوران بارداری احتیاج بیشتری به دریافت محبت و کمک شوهر در انجام امور منزل دارد. زنان کارمند هم نیازمند کمک شوهر در انجام امور منزل هستند. در این گونه موارد یک همسر دقیق و هوشمند، حتی قبل از آنکه همسرش نیاز خود را بیان کند، این موضوع را درک می کند. این درک می تواند حتی بیشتر از انجام خواست طرف مقابل ارزش داشته باشد. ناراحتی بسیاری از افراد این است که همسرشان درک و پذیرشی از نیازهای آنها ندارد. بی توجهی یک زن یا مرد در شناخت نیازهای طرف مقابلش منجر به این می شود که همسر فرد بگوید: "تو مرا درک نمی کنی"، و همین درک نکردن است که بین زن و شوهر فاصله و اختلاف ایجاد می کند.

با توجه به نوسانات و تغییراتی که در نیازها به وجود می آید، ممکن است در یک محدوده زمانی نیاز یا نیازهایی در یکی از زوجها کاهش و در دیگری افزایش یابد که این امر می تواند تطابق و هماهنگی زوجها را مختل کند. به طور مثال ممکن است در یک زمان، شوهر به دلیل بیماری، میل به معاشرت با بستگان، مسافرت و رابطه زناشویی نداشته باشد، در حالی که زن به این موارد متمایل باشد. در اینجا زوجها باید با روشهای مختلف سعی در نزدیک تر کردن سطح نیازهای خود به یکدیگر کنند تا هماهنگی ایجاد شود. این هماهنگی با وجود دقت در کلام و رفتارهای غیرکلامی خود و همسر و همدلی و درک نیازهای همسر میسر می شود.

۶- زوجهای موفق با واقعیت گرایی به یکدیگر می نگرند و تصویری آرمانی از هم

نمی سازند. اگر به احساسات میدان دهیم، در در ذهنمان فردی ایده آل می سازیم و به او عشق می ورزیم، ولی این تصویر آرمانی شکننده است، زیرا به زودی ایرادات و نقصهای معشوقمان مشخص و نمایان می شود. به بیان دیگر کسی که به همسر یا همسر آینده اش با تصویری ایده آلی بنگرد، زمانی که این تصویر با دریافتن نواقص فرد در هم شکنند، بیشتر دچار یأس و بی پناهی می شود. فرد ایده آل و کامل، بدون عیب، عاری از خواهشهای غیرمنطقی و فاقد اخلاق ناپسند است و چنین فردی تنها در خیال وجود دارد، نه در واقعیت. شما در ارتباط با فرد مطلوبی که در ذهنتان ساخته اید، احتمالاً فقط آنچه را که می خواهید در او می بینید و عیبا و نواقصش را نادیده می گیرید.

(سانتروک ، ۱۹۹۱). البته حالت دیگری هم وجود دارد و آن پنهان کردن موقتی عیوب و نواقص از سوی فرد ایده آل شماس است، ولی در هر دو صورت نتیجه یکسان است: یعنی رفتارهای واقعی فرد دیده می شود و تصویر ایده آلی در هم می شکنند. یک زوج موفق یکدیگر را برای آنچه هستند، دوست دارند، نه برای آنچه می خواهند همسرشان باشد.

۷- زوجها موفق رابطه جنسی رضایت بخشی با یکدیگر دارند. برخی محققان (نایفه و وایت اسمیت) به این نتیجه رسیده اند که وقتی روابط زوجها از کیفیت مناسبی برخوردار است، روابط جنسی آنها هم به خوبی برگزار می شود، وقتی این روابط کیفیت مطلوبی ندارد، روابط جنسی آنها هم دچار مشکل می شود (کوران، ۱۳۷۵).

برطبق نتایج به دست آمده از بررسی دیگر، هماهنگی جنسی زوجها رابطه نزدیکی با علاقه

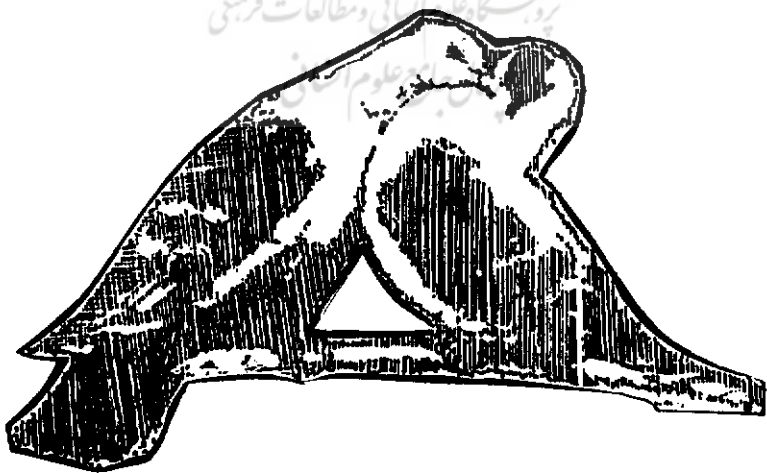
نتیجه به دست آمد که هر گاه یکی از طرفین دارای روابط غیر اخلاقی خارج از حریم زناشویی باشد، بسیار محتمل است که آن ازدواج انحلال یابد. حتی کوچکترین پیمان شکنی می تواند عاملی قوی در ویران سازی یک ازدواج باشد.

محقق دیگری معتقد است فقط زمانی می توانیم در زندگی مان احساس آرامش کنیم و در روابط مان رفتار صلح آمیزی داشته باشیم که از همسر خود در وفادار بودن مطمئن باشیم و بدانیم که او نیز از جانب ما مطمئن است (بازیار، ۷۵).

۹- زوجهای موفق اختلافات بین خود را در زمانی کوتاه و با روشهای مناسب رفع می کنند. زوجهای موفق دانش و مهارت لازم برای حل و فصل اختلافات زناشویی را دارند و دارای آمادگی لازم برای مقابله با تعارضات زناشویی و فشارهای زندگی هستند. زوجهای سالم ضمن هر مشاجره ای به همسرشان یا دیگران نمی گویند: "ای کاش فلانی را اصلاً نمی شناختم که واسطه ازدوایمان شود"، یا

زوجهانسبت به هم، عدم تعارضات در موضوعات غیرجنسی یا نارضایتی های دیگر در زندگی زناشویی دارد. همچنین زنها بیشتر از مردان به این فکر عقیده دارند که رابطه جنسی تنها زمانی قابل پذیرش و میسر است که زمینه عشق و احترام فراهم باشد. در عین حال در یک بررسی استثنایی دیده شده است که شش زوج با سازگاری جنسی بالا از ازدواجشان بسیار ناخرسند بودند و نه زوج در عین حال که از زندگی شادی برخوردار بودند، از نظر جنسی وضعیت رضایت بخشی نداشتند (کوماروفسکی، ۱۹۶۷).

۸- احساسات عاشقانه ممکن است در یک دوره زمانی خاص یا گذشت سالها از ازدواج دچار نقصان شود، ولی اعتماد و اطمینان در یک رابطه موفق همیشه وجود دارد. اعتماد آکسیری است که در طول دوران زناشویی از آشفتگی و جدایی زوجها جلوگیری می کند. پیمان شکنی یکی از ویرانگرترین عواملی است که یک زوج می توانند در زندگی شان تجربه کنند. در یک بررسی که بر روی ۶۰۰۰ زوج انجام شد، این



کوتاه تغییر دهید، ولی اگر همسرتان افسرده و کناره گیر شده است، می توانید به او کمک کنید تا به حالت طبیعی باز گردد.

وقتی که زن و شوهر یکدیگر را به همان صورتی که هستند، بپذیرند و نسبت به توانایی های یکدیگر ایمان داشته باشند، احساس پذیرش و درک از طرف همسرشان می کنند. البته این امر به این معنا نیست که زن و شوهر گمان کنند همسر آنها بدون عیب و نقص است، بلکه احساس اعتماد، پذیرش و شایسته دانستن همسر بر احساسات منفی دیگر غلبه دارد (گری، ۱۳۷۴).

سازگاری و انعطاف پذیری در بسیاری مواقع می تواند تنش ها و سختی های موجود در فضای خانواده را کاهش دهد. مثلاً هنگامی که همسر شما غمگین و عصبانی است، خونسردی شما می تواند در فروکش کردن این عصبانیت مؤثر باشد (تاجیک اسماعیلی، ۱۳۷۴). در همین مسیر اگر زوجی می خواهند زندگی موفقیت آمیزی داشته باشند، در بسیاری از مواقع یکی از آنها باید خواست خود را تعدیل کند یا حتی از آن بگذرد، چرا که بسیاری از طلاقها فقط به دلیل پایداری طرفین بر سر خواستها و نظریاتشان پدید می آید.

گرفتاری ها، و مشکلات زوجها در زمینه های شغلی، مالی، بچه ها و نگهداری آنها و ... می تواند باعث خستگی زن و شوهر شود، از زمانی که با یکدیگر هستند بکاهد و آثار سوء زیادی روی رابطه آنها به جا گذارد. به رغم تمام مشکلات و گرفتاریها، زوجهای موفق با برنامه ریزی صحیح، با بالا بردن کیفیت زمانی که کنار یکدیگر هستند و رعایت و اجرای مسائل دهگانه ای که ذکر کردیم، از کانون

"خدایا این کی بود نصیبم کردی". آنها به جای صحبت های یأس آور و منفی، با اعتماد به نفس در جهت رفع اختلاف عمل می کنند.

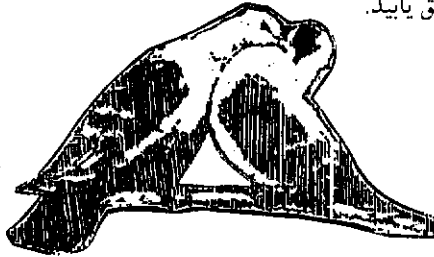
زوجهای موفق هنگام بروز مشکلات اقدام به فعالیتهای مشترک برای رفع آن می کنند و از اتفاقات ناخوشایند به عنوان فرصتی برای رشد، احساس همبستگی، نزدیکی و همیاری بیشتر با یکدیگر استفاده می کنند. زوجهای سالم به جای اینکه منتظر باشند رویداد خوشایندی پیش آید، آن را ایجاد می کنند، مثل ترتیب دادن یک جشن تولد برای همسر یا فرزند. آنها با یکدیگر و فرزندانشان اوقات خوش و لحظات خاطره انگیز بسیاری دارند (کوران، ۱۳۷۵، سانتروک، ۱۹۹۱).

۱۰- زوجهای موفق، پذیرنده و سازگار با یکدیگر هستند. گرچه بسیاری از زوجها با توقعات گوناگون درباره زندگی زناشویی و همسرشان اقدام به ازدواج می کنند، مدتی بعد متوجه می شوند که اختلافاتی با همسرشان دارند. زوجهای موفق ارزیابی اولیه صحیح تری از همسر خود داشته اند و قدرت تطبیق پذیری بیشتری با او دارند (سانتروک، ۱۹۹۱). زوجهای سازگار می توانند نگرشها و عادات خود را اصلاح کنند تا بهتر بتوانند با همسر و خانواده او کنار بیایند و سازگار شوند. آنها خود و همسرشان را با واقعیت نگری بررسی می کنند و جنبه های قابل تغییر یکدیگر را تغییر داده، جنبه های غیر قابل تغییر یکدیگر را به همان صورت می پذیرند یا تحمل می کنند. روابطی که بر این اساس پی ریزی می شود، لذت بخش و موفقیت آمیز خواهد بود. به طور مثال اگر همسر شما کوتاه قد است، مسلماً شما باید این ویژگی او را بپذیرید و نگرش منفی خود را نسبت به قد

## زیرنویسها

خانواده گرمی برخوردار هستند. امیدواریم شما نیز در جهت ایجاد و حفظ زندگی زناشویی موفق و سالم توفیق یابید.

- 1- FAMILY THERAPIST
- 2- COUPLE THERAPIST
- 3- SEX THERAPIST
- 4- AARON BECK
- 5- EMPATHY AND SYMPATHY



منابع :

- ۱- بک ، آرون ، چگونه مشکلات خانوادگی و زناشویی را حل کنیم ؟ ترجمه قراچه داغی ، مهدی (۱۳۷۲) ، چاپ چهارم ، تهران .
- ۲- کوران، دولورس ( ۱۹۸۷ )، استرس و خانواده سالم ، ترجمه قراچه داغی ، مهدی، نشر البرز ، تهران .
- ۳- گری، جان (۱۹۹۲) ، مردان مریخی ، زنان ونوسی ، چگونه روابط زناشویی خود را بهبود بخشیم ، ترجمه قراچه داغی ، مهدی، نشر البرز، تهران.
- ۴- شرفی، محمدرضا (۱۳۷۲) ، خانواده متعادل ، چاپ سوم، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان .
- ۵- فرید، مرتضی ( ۱۳۷۲ ) ، الحدیث ، روایات تربیتی از مکتب اهل بیت ، دفتر نشر فرهنگ اسلامی .
- ۶- رشیدپور، مجید ، خانواده خوشبخت ، مجله پیوند، شماره ۱۸۸ ، خرداد ۱۳۷۴ .
- ۷- تاجیک اسماعیلی، عزیزالله، تعادل و استحکام خانواده، مجله پیوند، شماره ۱۸۹ ، تابستان ۱۳۷۴ .
- ۸- رمضان، داوود، ازدواج خوب ... نگاهی روشکافانه به مسأله ازدواج ، روزنامه ایران، شماره ۵۲۰ ، ۲۱ آبان ۱۳۷۵ .
- ۹- بازیار ، علی ( مترجم ) ، ازدواج موفق نیازمند چیست ؟ روزنامه همشهری ، شماره ۱۱ ، ۱۰۰۷ ، تیر ۱۳۷۵ .
- ۱۰- برای تداوم زندگی زناشویی چه باید کرد ؟ همشهری ، شماره ۹۴۴ ، ۲۳ فروردین ۱۳۷۵ .

11-SANTROCK, JOHN (1991), PSYCHOLOGY, THE SCIENCE OF MIND AND BEHAVIOR, THIRD EDITION, W.C. BROWN .

12- KOMAROVSKY, MIRRA (1967), BLUE - COLLAR MARRIAGE, VINTAGE BOOKS .