

## نمودهای سبک زندگی اسلامی در مشاوره زوجین

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱۲/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۱/۲۹

علی نقی فقیهی<sup>۱</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی مشاوره زوجین و ارتباط‌های یاورانه و رفتارهای تربیتی آنان است که به سبک زندگی اسلامی می‌انجامد. این پژوهش به روش توصیفی - تحلیلی انجام شد. در این پژوهش با جمع‌آوری آموزه‌های قرآن و روایات در زمینه تعاملات مشاوره‌ای و سبک زندگی اسلامی و توصیف و تحلیل آنها، عملکردهای تربیتی یاورانه همسران استخراج گردید. یافته‌ها حاکی از آن است که زوجین در مشاوره و تعاملات یاورانه تربیتی باید سبکی از زندگی را بسازند که از مشکلات پیشگیری کند. بدین منظور توانمندی‌های روان‌شناختی مثل یادگیری شیوه‌های گفتگوی یاورانه، ارتقابخشی به شایستگی‌های عملی و اخلاقی، خودآگاهی، پذیرش بدون شرط همسر، مواجهه نیکو، همدردی و همدلی، تمرکز درباره موضوع مشخص، تصحیح باورها و عواطف غلط، تقویت حسن ظن، به کارگیری عقل و دیانت در طول زندگی، خودکنترلی در متهم ساختن یکدیگر، بیهوده‌گویی، لحن ناخوشایند و اموری که برای زندگی مشترک مشکل‌ساز است، در پژوهش حاضر بررسی شد.

**واژگان کلیدی:** مشاوره زوجین، عملکرد تربیتی، ارتباط‌های یاورانه، عوامل

روان‌شناختی، سبک زندگی اسلامی.

۱. دانشیار علوم تربیتی، عضو هیئت علمی دانشگاه قم، قم، ایران.

## ۱. مقدمه

مشاوره زوجین و ارتباط‌های یاورانه آنان با یکدیگر به رفتارهای تربیتی می‌انجامد که می‌تواند سبک زندگی مطلوب را برای آنان رقم بزند. تحقیقات نشان داده است که مشاوره همسران با یکدیگر بر سبک زندگی زوجین مؤثر است. همراهی و مشارکت فعال افراد به ویژه زوجین در مشاوره با یکدیگر، برای کمک به هم، به مقاومت در برابر فشارها می‌انجامد و حس نوع دوستی، احساس تعلق و مقبولیت اجتماعی و خانوادگی، حس هدفمندی و تعالی روان‌شناختی را برای آنان پدید می‌آورد. (پارکمنت، کوهن، و هرب، ۱۹۹۰). برقراری رابطه عاطفی و حمایت‌گرانه زوجین که در مشاوره با هم به دست می‌آورد شرایط تنش‌زا را در زندگی آنان تغییر می‌دهد و در سازماندهی هیجان‌ها و الگوهای میان فردی آنان بسیار سازنده است (هانتز، و ماندز، ۲۰۱۶). محققان بر این باورند که با مشاوره زوجین زندگی آنان معنی پیدا می‌کند و این در رضایت زناشویی تأثیر مثبت دارد (کالانتارکوشه، ۲۰۱۲) و باعث می‌شود اختلالات روان‌شناختی زوجین کاهش پیدا کرده و سلامت روانی و بهزیستی روان‌شناختی آنان افزایش یابد (کلافتز، و پسیرا، ۲۰۱۲).

در پژوهشی علی مردان، باغبان، فاتحی زاده و جلالی (۱۳۸۹) تأثیر فرآیند مشاوره بر کاهش تعارضات زناشویی را نشان داده‌اند. همچنین مرادی، اسمعیلی، شفیع‌آبادی و کیامنش (۱۳۹۱) در تحقیق خود ثابت کرده‌اند که مشاوره در پیشگیری از طلاق مؤثر است به طوری که در یک گروه آزمایشی ۱۶ نفره، ۱۰ نفر از طلاق منصرف شدند. کشاورز افشار، جهانبخشی، نوایی نژاد و ثنائی‌ذاکر (۱۳۹۰) به این نتیجه رسیدند که روشن ساختن مسائل باعث می‌شود زوجین درصد حل مشکلاتشان برآیند و به مسئولیت خویش در قبال همدیگر توجه کنند و رفتار مسئولانه‌ای را در پیش گیرند. نتایج پژوهش عشقی، بهرامی و فاتحی (۱۳۸۶) نشان داده است که آموزش مشاوره رفتاری-شناختی - جنسی زوجین توانسته است اعتماد به نفس جنسی زنان سردمزاج را با بهبود سردمزاجی آنان، افزایش دهد. همچنین شمس مفرحه، شاه‌سیا، محبی و تبراوی (۱۳۸۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیده‌اند که مشاوره زناشویی

1 . Pargament, C., Cohen, L.H., & Herb, L.

2 . Hunter, J., & Maunder, R.

3. Kalantarkousheh, S. M.

4. Kleffaras, G., & Psarra, E.

با افزایش سطح اطلاعات و دانش جنسی و بهبود نگرش زوجین نسبت به مسائل جنسی توانسته است در افزایش رضایت جنسی زوجین مؤثر واقع شود. فرح بخش، شفیق آبادی، احمدی و دلاور (۱۳۸۵) استفاده از فنون تغییر نگرش، باورها و شیوه‌های رفتاری در مشاوره را موجب کاهش ناسازگاری زناشویی دانسته‌اند. سودانی (۱۳۸۹) در پژوهش خود بر تمرکز بر قابلیت‌های زوجین برای راه حل مشکلات تأکید دارد. تحقیقات نشان داده است که مشاوره دینی و ارتباط‌های یاورانه معنوی با افراد به ویژه زوجین، در سلامت روانی آنان مؤثر است (دی سوزا، و رادریگو، ۲۰۰۴) و اعتقاد به خدا و پایبندی زوجین به احکام الهی و اخلاق معنوی از مهمترین عوامل رضایتمندی آنان در زندگی است. همچنین تأکید شده است که مذهب و ازدواج اشکالی از حمایت اجتماعی هستند که به صورت انفرادی بر سلامتی اثر می‌گذارند و می‌تواند باعث افزایش سازگاری زناشویی شود (گراهام، ۲۰۱۱). پژوهش ترقی جاه، بهادری خسروشاهی و خانجانی (۱۳۹۵) نشان داد که دین‌داری با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنی‌داری دارد. دانش (۱۳۸۹) نیز نشان داد که اجرای مشاوره اسلامی سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار را افزایش داده است؛ همچنین مشاوره زوجین در هماهنگ ساختن اهداف زندگی و معنی‌دادن به زندگی آنان تأثیر داشته است.

با توجه به اینکه تحقیقات نشان داده است آموزش ارتباط‌های یاورانه به زوجین و عملیاتی کردن آنها در میان خودشان، علاوه بر اینکه در استحکام زندگی مؤثر است، از بروز تنش میان آنان جلوگیری می‌کند و در صورت اختلاف می‌توانند با اجرای فنون مشاوره میان خودشان باعث تغییر سبک زندگی زناشویی و حل اختلافات باشند؛ عملیاتی ساختن فنون مشاوره اسلامی توسط همسران، می‌تواند زمینه نقش هدایتی و تربیتی آنان را در تغییر زندگی به سبک اسلامی، فراهم سازد و با توجه به فرموده قرآن کریم (رک، بقره: ۱۸۷) که زوجین لباس یکدیگرند، همانطور که لباس برای بدن نقش پوشش، زینت و حفظ و سلامتی را دارد، زوجین نسبت به یکدیگر در هم‌درکی، هم‌حسی، همدلی و سلامت روانی و آرامش روحی یکدیگر نقش دارند (دانش، ۱۳۸۹). براین اساس، سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که مشاوره زوجین با یکدیگر و عملکرد تربیتی آنان چگونه باید باشد تا به سبک

1. Souza, F. R., & Rodrigo A.
2. Graham, P.J.

زندگی اسلامی بینجامد؟ در بررسی پاسخ این پرسش به دو سؤال دیگر نیز پاسخ داده شد: اینکه چه توانمندی های روان شناختی زمینه ساز موفقیت های زوجین در ارتباط های یاورانه است؟ و عملکردهای تربیتی که می تواند سبک زندگی زوجین را اسلامی نماید، چه عملکردهایی است؟

## ۲. مشاوره زوجین

ماهیت مشاوره اسلامی انکشاف ها و هدایت های تربیتی و روان شناختی بین مشاور و مراجع است (ر.ک.، راغب اصفهانی، ۱۴۱۲؛ طریحی، ۱۳۷۵، ۳/۳۵۶) که مبتنی بر مبانی، اصول و روش های اسلامی است و شامل کوشش های یاورانه ای است که برای تشخیص و حل مسئله انجام می گیرد و قابلیت ها و توانایی های فرد، عوامل محیطی و موقعیت های زندگی و دیگر واقعیت های مربوط به وی و راه حل های مشکلات شناخته می شود، فرد هدایت می یابد و به رشد می رسد و در زندگی، معقول، تصمیم می گیرد (فقیهی، ۱۳۹۲).

در مشاوره زوجین منطبق با مشاوره اسلامی، زوجین کوشش می کنند با درک مسائل همدیگر و ایفای نقش هدایتی و تربیتی، زندگی مشترک خود را به صورت های مناسب، ساماندهی کنند تا از مشکلات پیشگیری کرده و در شرایط بروز مسئله، به حل آن اقدام نمایند و زندگی را به گونه های بهینه تر مدیریت کنند و موجبات تعالی و سعادت همدیگر را فراهم سازند.

### ۲-۱. ضرورت مشاوره زوجین

آموزه های اسلامی حاکی از آن است که افراد در مشاوره بایکدیگر، هدایت می شوند (ر.ک.، آمدی، ۱۴۱۰، ص ۴۸۰)، عوامل مشکل ساز و امور مخفی و پنهانی آشکار می شود و واقعیت های زندگی، خود را نشان می دهد (ر.ک.، آمدی، ۱۴۱۰، ص ۸۱۸) و مشاوره، خوب ترین و محکم ترین تکیه گاه همسران در زندگی محسوب می شود (ر.ک.، آمدی، ۱۴۱۰، ص ۷۱۵). با عمل به راهنمایی های مشاور به مجموعه ای از خوبی ها، خیرها و خوشی های مطلوب می توان رسید (ر.ک.، آمدی، ۱۴۱۰، ص ۳۳۹). مشاور کسی است که کار هدایت و تربیت را برعهده دارد و با پرورش توانمندی های فرد، زمینه رشد وی را فراهم می کند (ر.ک.، عروسی حویزی، ۱۴۱۵، ۴/۵۸۴؛ حرانی، ۱۴۰۴) و برای زدودن

اضطراب و ناراحتی فرد، بسترسازی می‌کند و او را به راحتی و آرامش سوق می‌دهد (ر.ک.، آمدی، ۱۴۱۰). با توجه به این آثار مهم مشاوره، زوجین می‌بایست این نقش را برای یکدیگر ایفا کنند؛ زیرا از اهداف خلقت و زوج آفریده شدنشان، این است که زمینه آرامش همدیگر را فراهم سازند. خداوند برای اینکه زوجین بتوانند این نقش بسیار مهم را درست ایفا کنند، توانمندی‌های مودتی و رحمتی به آنان اعطا کرده است که با کمک یکدیگر، آنها را پرورش دهند و زمینه آرامش خود و دیگری را فراهم سازند (ر.ک.، روم: ۲۱).

حاکمیت بخشی به مشاوره در زندگی به همراه دیگر مسئولیت‌های انسان مؤمن، مسیر درست زندگی کردن را هموار ساخته است (ر.ک.، آمدی، ۱۴۱۰، ص ۶۵) و موجبات زندگی سراسر خیر و سعادت‌مندان را فراهم می‌آورد (ر.ک.، شوری: ۳۲-۴۴) به همین دلیل هیچ فردی از مشاوره بی‌نیاز نیست (پابنده، ۱۳۸۲). امام موسی بن جعفر علیه السلام (به دلیل اینکه معمولاً مردها با زنان مشورت نمی‌کنند) در تشویق مشاوره مردان با همسرانشان، موفقیت زوجین را در تصمیم‌گیری در امور مهم زندگی مرهون مشاوره دانسته و داستان زن و مرد صالح از بنی اسرائیل را نقل می‌فرماید:

آن مرد خواب دید که خدا عمرش را نصف کرده، یک نصف در مال و وسعت و نصف دیگر در ضیق و زندگی مشقت. او مخیر شد که اول یکی از آن دو را اختیار کند. گفت: «من زن نیکوکاری دارم که شریک من در زندگی است، با او مشورت می‌کنم و به شما خبر می‌دهم». سپس او صبحگاه با همسرش مشورت کرد. همسرش گفت: «نصف اول را اختیار کن و عافیت را ابتدا داشته باش. شاید خدا بعداً به ما رحم کند و نعمتش را بر ما تمام نماید». او در شب بعد در خواب گفت که من نصف اول را اختیار کردم. خدا هم در روزی به او وسعت داد. همسرش به وی گفت: «از این مال به اقوام و نیازمندان، همسایگان و برادرت بده». او هم همچنین کرد. وقتی نصف اول عمر تمام شد، آن مرد همان را که در خواب دیده بود، دوباره دید. به وی گفته شد که خدا از تو تشکر می‌کند و بقیه عمرت هم در وسعت خواهی بود. (مجلسی، ۱۴۰۳، ۱۴/۴۹۲)

### ۳. سبک زندگی اسلامی

سبک زندگی،<sup>۱</sup> «روش سلوک در حیات فردی و اجتماعی» است و به بیان دیگر، سبک

زندگی، مجموعه‌ای منظم و به هم مرتبط از رفتارهای افراد در زندگی فردی و اجتماعی‌شان که مبتنی بر یک سری بینش‌ها و ارزش‌های برآمده از آنهاست، می‌باشد (مه‌دوی کنی، ۱۳۹۰). با این بیان سبک زندگی شامل اموری است که به زندگی انسان، اعم از بعد فردی و اجتماعی، مادی و معنوی مربوط می‌شود؛ اموری مثل بینش‌ها، گرایش‌ها و کنش‌ها و رفتارها که شامل حوزه‌های مختلف سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، حقوقی، عبادی و تربیتی است. به طور کلی، به الگوهای رفتاری آحاد جامعه در حوزه‌های مختلف زندگی اعم از سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و... که برآمده از بینش و گرایشی خاص است، «سبک زندگی» اطلاق می‌شود (مشکانی سبزواری، صولتی، و بیاتی، ۱۳۹۲).

سبک زندگی اسلامی نمونه عملی و نقشه راهی است که اسلام برای زندگی بشر ترسیم کرده است، به گونه‌ای که بینش فرد، گروه و جامعه را نسبت به نظام، هستی، خود، خدا و دیگرانسان‌ها نشان می‌دهد و از تمام ابعاد زندگی در راستای هدف آفرینش حکایت دارد و زندگی در دنیا را با زندگی جاوید اخروی مرتبط می‌سازد. (فقیهی، ۱۳۹۲) براین اساس، سبک زندگی اسلامی همسران این است که زوجین همدیگر را خوب بشناسند، ارتباط محبتی کامل و آرامش بخش با یکدیگر داشته باشند، پاسدار کرامت تکوینی و اختیاری همدیگر باشند، وجود یکدیگر را نعمت خداوندی بدانند، به مسئولیت‌هایشان در زندگی مشترک لباس عمل بپوشانند، خود را برای یکدیگر آراسته و جذاب نمایند، خویشتن‌داری را در خود تقویت کنند تا رفتار ناراحت‌کننده از آنان صادر نشود، خطای یکدیگر را عفو کنند، در ارتقای سلامت روانی و رشد اخلاقی و تقویت دین‌داری به یکدیگر کمک کنند و زمینه خوشبختی دنیوی و اخروی همدیگر را فراهم سازند.

#### ۴. مشاوره اسلامی و سبک زندگی زوجین

بر اساس مشاوره اسلامی، تلاش‌های یاورانه زوجین در ایفای نقش هدایتی و تربیتی هر یک نسبت به دیگری ساماندهی می‌شود. بدین ترتیب زوجین، مهارت‌های لازم را در این زمینه با خردمندی، تجربه و دوراندیشی به کار می‌گیرند (رک. آمدی، ۱۴۱۰، ص ۲۵۶)، توانمندی‌های نگرشی، گرایشی و رفتاری همدیگر را در جهت اهداف عالی زندگی شکوفا می‌سازند، در

چگونه صحیح فکر کردن، به یکدیگر کمک می‌کنند، با جمع کردن عقل‌هایشان و به تکامل رساندن تدبیرهایشان، توانایی یکدیگر را به افق‌های بالاتر می‌برند، از بروز مشکل در زندگیشان پیشگیری می‌نمایند، به فکر همدیگر احترام می‌گذارند، از نعمت عقل همسر و از همه نعمت‌هایی که خدا در همه زمینه‌ها به آنان داده است، قدرشناسی می‌کنند، از کاهش خطا، پرهیز از دوباره کاری و موازی کاری، افزایش امنیت روانی، بهبود بخشیدن به تعاملات انسانی خود و لذت بردن از زندگی، برخوردار می‌شوند. (فقیهی، ۱۳۹۱) همچنین طیف وسیعی از مسائل مربوط به سبک زندگی که شامل اعتقادات، افکار و فعالیت‌هایشان در ارتباط با خداوند، خودشان و دیگران است را بر اساس فرهنگ و ارزش‌های اسلامی بنا می‌نهند و زمینه‌های خوشبختی را برای خود و همسرشان فراهم می‌کنند.

#### ۱-۴. توانمندی‌های روان‌شناختی زوجین در ارتباط‌های یاورانه زندگی

زوجین برای بهینه‌سازی نقش تربیتی خود نسبت به یکدیگر و ارتقای کارآمدی مشاوره در زندگی باید شایستگی‌های علمی و اخلاقی را در خویش ارتقا بخشند (رک.، تستری، ۱۴۲۳، ص ۵۱) و مهارت‌های لازم را در این زمینه کسب کنند. پیچیدگی‌های زندگی‌های امروز و پیوستگی‌هایی که افکار، تمایلات و رفتارها را در زمینه‌های گوناگون، به هم وابسته کرده است، ضرورت مشاوره گرفتن و مشورت دادن را در متن زندگی همسران بسیار مهم و حائز اهمیت، نموده است. به طور قطع همسرانی که می‌خواهند در زندگی زناشویی موفق باشند، باید به طور قابل قبولی از ایده‌ها، بینش‌ها، خواسته‌ها و سلیقه‌های یکدیگر مطلع شوند که این مهم، در یک فضای صمیمی مشاوره‌های یاورانه میسر خواهد بود. مشاوره به دلیل کاربرد عملی آن، مسئولیت‌آراست و موجب هوشیاری، افزایش دقت و اعتماد به یکدیگر می‌شود. هر یک از همسران باید تا حد امکان توانمندی‌ها و ویژگی‌های یک مشاور را در خویش پرورش دهند. توانمندی‌های روان‌شناختی که زمینه‌های موفقیت‌های زوجین را در ارتباط‌های یاورانه فراهم می‌سازد، عبارتند از:

اول) هر یک از همسران باید کوشش کنند در جایگاه مشاور، خودآگاه باشند و خود را خوب بشناسند (فقیهی، ۱۳۹۱)، از نقاط قوت و ضعف خودآگاه شوند، افکار، عقاید، بینش‌ها و باورهای خویش را به طور دایمی ارزیابی نمایند، در ارتقا بخشی و تصحیح نادرستی‌ها و رفع

نواقص اقدام کنند و تمایلات، احساسات و رفتارهای خویش را بررسی نمایند. همچنین در صدد رفع کاستی‌ها و ضعف‌های خویش برآیند تا در فضای مشاوره بتوانند نقش خود را به خوبی و کارآمدی ایفا نمایند.

دوم) هریک از زوجین بدون هیچگونه پیش‌شرطی، همسر را برای مشاوره و کمک بپذیرند و با برخورد عاطفی و صمیمی و ایجاد فضای امنیت و مصونیت، به گفتگوی یاورانه با یکدیگر بپردازند.

سوم) همسران باید تمام همت و اندیشه‌های خود را به کار گیرند تا در ویژگی‌های شخصیتی و اخلاقی، با هم هماهنگ شوند و در صورت لزوم برای یادگیری مهارت‌های ارتباطی موفق آموزش ببینند. آنگاه با این هماهنگی، می‌توانند هدایت زندگی مشترکشان را همانند دو قایقران، هماهنگ باهم، پارو بزنند و در امواج سختی‌ها و مشکلات، زندگی را به سلامتی هدایت کنند. خواه ناخواه در این هماهنگی متوجه می‌شوند که در کوران زندگی باید از برخی امیال و خواسته‌ها و حقوق خود به خاطر دیگری بگذرند. زوجین باید توانمندی مخالفت با برخی خواسته‌های فردی را در خود احساس کنند و مهارت گذشت از خود به خاطر دیگری را فراگیرند. ابراز محبت‌ها، احساسات و عواطف زوجین به یکدیگر نباید فقط به دلیل تمایلات شخصی و خودخواهی باشد، بلکه دیگرخواهی و همسر دوستی باید بیشترین عواطف زوجین را نسبت به یکدیگر برانگیزد.

چهارم) برای کارآمدی مشاوره، زوجین باید توجه کنند تا مسئله مورد مذاکره، موضوع مشخصی داشته باشد و هر دو متعهد شوند که از شاخه‌ای به شاخه دیگر نروند و مسائل را با هم خلط نکنند و فضای ذهنی یکدیگر را مشوش نسازند.

پنجم) زن و مرد قبل از مشاوره با یکدیگر، باید خوب فکر کنند و مسئله مورد مشاوره را از همه جوانب مورد بررسی و ارزیابی قرار دهند و سپس به شور با یکدیگر بنشینند تا اندیشه طولانی آنان بتواند هدایت‌گر و راهگشا باشد (رک. آمدی، ۱۴۱۰، ص ۴۳۷).

ششم) هریک از همسران، با توجه به عوامل مشکل ساز در صدد رفع مشکل برآیند و از اینکه عامل بروز مشکل را دیگری قلمداد کنند و مشکل را به گردن یکدیگر بیندازند، پرهیز نمایند. (فقیهی، ۱۳۹۱) زوجین باید نقاط ضعف خود را شناسایی نمایند و بفهمند چه باورها،



تمایلات، اعمال سلیقه‌ها و کارهایی از طرف خودشان منشأ بروز مشکل شده است. آن موارد را به طور روشن بیان کنند و در صدد تصحیح باورهای غیرمنطقی، تغییر گرایش‌ها غیرطبیعی و اخلاق‌های بد خویش برآیند و کاستی‌ها و نواقص را با رفتارهای عاطفی و عقلانی جبران کنند.

هفتم) زوجین رفتار نادرست خود را توجیه نکنند، بلکه به دلیل چنین رفتاری، از همسر عذرخواهی کنند و برعکس، رفتار نامطلوب همسر را به صورت معقول و هدایت‌گراانه توجیه نمایند و از به رخ کشیدن آن بپرهیزند.

هشتم) حسن ظن به همسر خود داشته باشند و آن را به یکدیگر نشان دهند؛ زیرا حسن ظن باعث جلب محبت و تن دادن به گفتگوی صمیمی می‌شود. (رک.، آمدی، ۱۴۱۰، ص ۶۴۱) نهم) زوجین کوشش کنند صفات منفی مثل جهالت، حماقت، بی‌خردی، بی‌شخصیتی، بدگمانی، حرص، ترس، دروغ‌گویی و مانند آن که مشاوره را غیرکارآمد و بلکه زیان‌آور می‌سازد را خود دور کنند. (رک.، آمدی، ۱۴۱۰، ص ۷۴۵)

دهم) همسران باید مهارت‌های اخلاقی خویش را تقویت کنند و همیشه خوش‌رو باشند و مواجهه نیکو با همسر داشته باشند (رک.، مفید، ۱۴۱۳، ص ۲۹۹). آنها باید بکوشند در طول زندگی، بهترین رفتارها را با هم داشته باشند. پیامبر اسلام ﷺ فرمود: «خیرکم، خیرکم لاهله و انا خیرکم لاهلی؛ بهترین شما آدم‌ها، بهترین شما برای خانواده‌تان هستید و من بهترین شما برای خانواده‌ام هستم» (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ۵۵۵/۳). همان‌طور که فرمود: «شَرُّ الناس الضیق علی اهلہ؛ بدترین مردم کسی است که بر همسرش سخت‌گیری می‌کند و با رفتارهای غیراخلاقی اش بروی، تنگ می‌گیرد» (محمدی ریشه‌ری، ۱۳۹۱، ۴/۱۲۲). در آموزه‌های دینی، بسیار زیاد بر نیک رفتاری همسران نسبت به یکدیگر، تأکید شده است (رک.، دیلمی، ۱۴۱۲/۱، ۷۳). از رفتارهای بد و مخرب که آثار سوء روانی و تربیتی دارد و معصیت خداست، نهی شده است. از امام حسن عسکری علیه السلام سؤال شد: «... فما سوء العمل؟ قال: معصیه الله عزّو جل؛ رفتارهای بد به چه مفهوم است؟ ایشان فرمود: معصیت پروردگار» (ابن بابویه، ۱۳۹۵، ۲/۶۱۵). بنابراین، زوجین موظفند رفتارهایی انجام دهند که یکدیگر را خوشحال کنند

(رک.، محمدی ری شهری، ۱۳۹۱، ۳/۴۶۲).

یازدهم) همسران در ارتباط مشاوره‌ای با همدیگر کوشش کنند از کلام بی‌معنی، لغو و

بیهوده، پرهیز نمایند. (رک، طوسی، ۱۴۱۴، ص ۲۲۵؛ دیلمی، ۱۴۰۸، ص ۳۰)

دوازدهم) هریک از همسران دیگری را در جایگاه مشاور عاقل متدین، بپذیرند و از راهنمایی‌های یکدیگر پیروی کنند و با تکالیفی که همسر مشاور مشخص می‌کند، مخالفت نکنند. حضرت امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید:

استشر العاقل من الرجال الورع، فانه لا يامر الا بخير و اياك و الخلاف فان مخالفه الورع العاقل مفسده في الدين و الدنيا.

با عاقل متدین مشورت کن که او غیر از خیر تکلیف نمی‌کند و از مخالفت کردن با او بپرهیز؛ زیرا فساد در دین و دنیا را به دنبال دارد. (حرعاملی، ۱۴۰۹، ۱۲/۴۲)

... و اذا شاورت من يصدق قلبك فلا تخالفه فيما يشير به عليك و ان كان بخلاف مراد... .

وقتی با کسی که مورد قبول توست مشورت می‌کنی، با او در آنچه به ظاهر علیه تو نظر می‌دهد، مخالفت نکن، گرچه بر خلاف خواسته‌ات باشد. (جعفرین محمد، ۱۴۰۰، ص ۱۵۲)

سیزدهم) همسران در فرآیند مشاوره با یکدیگر نه تنها، باید، از متهم ساختن همدیگر پرهیز کنند، بلکه باید از اظهار نظرها و هدایت‌هایشان نسبت به یکدیگر تشکر و قدردانی نمایند. امام سجاد علیه السلام در این باره می‌فرماید:

و اما حق المشير عليك فلا تهمه... فاما تهمته فلا تجوز لك اذا كان عندك ممن يستحق المشاوره و لا تدع شكره على ما بدالك من اشخاص رآيه و حسن وجهه مشورته... .

حق مشاور بر مراجعه‌کننده این است که او را متهم نسازد. اتهام نسبت به کسی که او را مستحق مشورت دانسته‌ای، جایز نیست. بلکه باید از اظهار نظر و حسن پذیرش در مشاوره تشکر کنی و او را سپاسگزار باشی. (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۶۹)

لازم به توجه است که مشاوره‌های زن و مرد در زندگی خانوادگی تجربه‌ای برای آنان خواهد شد که می‌توانند درایت‌های عقلی خودشان را کمال بخشند و مانع آن شوند که گاه، تحت تأثیر احساسات، به ابراز اندیشه‌های سست و سنسجیده و بدون ارزیابی مدبرانه،

بپردازند؛ زیرا تجربه‌ها در کنار علم و دانش نیروی عقلانیت را افزایش می‌دهند و زن و شوهر به خوبی می‌توانند از تجارب گذشته زندگی استفاده کنند و تدبر و عقلانیت خویش را کامل سازند (رک.. آمدی، ۱۴۱۰، ص ۹۱). کسانی که تجربه عملی برای مشاوره با یکدیگر دارند، دوراندیشی آنان افزایش پیدا می‌کند (رک.. آمدی، ۱۴۱۰، ص ۵۹۰) و نظرهای درست‌تری را ارائه می‌کنند و ارزش‌های عقلانی و تدابیر خود را می‌افزایند (رک.. آمدی، ۱۴۱۰، ص ۳۸۸). چنین افرادی به دلیل کثرت تجربه، لغزش‌هایشان، نیز، کاسته می‌شود و کمتر فریب می‌خورند (رک.. آمدی، ۱۴۱۰، ص ۵۹۳) و داوری و هدایتشان بهتر و محکم‌تر از عالمی است که فقط درس خوانده است (رک.. آمدی، ۱۴۱۰، ص ۶۴).

## ۵. عملکردهای تربیتی زوجین در مشاوره

زوجین می‌توانند با اجرای فنون کارآمد مشاوره و عملکردهای تربیتی زیر، زمینه تغییر و تحول پایدار را در سبک زندگی اسلامی فراهم سازند:

### ۱-۵. برقراری ارتباط حسنه

هر یک از زوجین با ایجاد رابطه حسنه با همسر خود می‌تواند اضطراب پدید آمده را کاهش دهد و اعتماد وی را نسبت به خود جلب نماید و برای گفتگوی یاورانه زمینه‌سازی کند. امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام در ارتباط با رفتار مرد در کانون خانواده می‌فرماید: «رَجِمَ اللَّهُ عَبْدًا أَحْسَنَ فِيمَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ زَوْجَتِهِ؛ خدا رحمت کند بنده‌ای را که میان خود و همسرش روابط حسنه برقرار می‌کند» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ۲۰/۱۷۰). رفتارهایی مثل سلام کردن، نرم و لطیف‌گویی (رک.. آمدی، ۱۴۱۰، ص ۴۵۷)، مصافحه و در آغوش گرفتن (رک.. مجلسی، ۱۴۰۳، ۷۴/۱۶۵)، ابراز محبت (رک.. ابن‌هیون، ۱۳۸۵، ۲/۱۹۲)، رعایت ادب و احترام (رک.. آمدی، ۱۴۱۰، ص ۳۴۴)، استقبال و بدرقه از همسر هنگام ورود و خروج از منزل (رک.. طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۲۱۴)، قدردانی از همسر (رک.. مجلسی، ۱۴۰۳، ۱۰۰/۲۳۹)، ارتباط حسنه با همسر را ساماندهی می‌کند. نشان دادن حسن اخلاق و انواع رفتارهای خوش، روی باز و چهره خندان (کلینی، ۱۴۰۷، ۲/۱۰۳)، پرهیز از محرمات، طلب روزی حلال و ایجاد آسایش برای خانواده (مجلسی، ۱۴۰۳، ۶۸/۳۹۴) نیز از مصادیق برقراری رابطه حسنه است؛ زیرا در پرتو حسن خلق، دلها به هم نزدیک می‌شوند، انس و همدلی به وجود می‌آید و آرامش

و آسایش روانی بر فضای خانواده سایه می‌گستراند (ابراهیمی پور، بی‌تا)، دوستی‌ها مستحکم می‌شود و معاشرت جذاب و نیکو می‌گردد (ربک، آمدی، ۱۴۱۰، صص ۳۴۷ و ۵۹۹).

## ۲-۵. حفاظت از کرامت همسر

همسران باید از کرامت و شئون انسانی و تقوایی یکدیگر حفاظت کنند و احترام میان آنان بر اساس کرامت ذاتی و اختیاری شکل بگیرد و عواملی چون نیاز دور ماندن از شر (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، صص ۵۸ و ۸۳) در آن دخالت نکند. امام صادق علیه السلام فرمود: «من اتخذ امراه فلیکرهما؛ کسی که همسری را برای خود انتخاب کرد، باید به او احترام نماید» (حمیری، ۱۴۱۳، صص ۷۰). امام رضا علیه السلام از پیغمبر صلی الله علیه و آله نقل می‌فرماید: «و طوبی لامراه رضی عنها زوجها؛ خوشا به حال زنی که شوهرش (به دلیل احترامی که برای او و حرف‌های او قائل است) از او راضی باشد» (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ۱۱/۲).

## ۳-۵. برگزاری شکر وجود نعمتی همسر

اذعان به وجود نعمتی همسر از مهمترین مواجهه‌های زن و شوهر است که نقش تربیتی مؤثری را در سبک زندگی و ارتقای اخلاق و معنویت آنان دارد. در آموزه‌های دینی تأکید بر این است که زوجین رابطه شکری، میان خودشان حاکم کنند. هر کدام از زوجین، قدر نعمت وجود یکدیگر بدانند و از اینکه خدا چنین نعمتی به وی داده است، شکر خدای را بجای آورند. امام سجاد علیه السلام می‌فرماید:

و کذالک کل واحد منکما یجب ان یحمد الله علی صاحبه و یعلم ان ذالک نعمه منه علیه، و وجب ان یحسن صحبه نعمه الله و یکرهما و یرفق بها.

بر هر یک از شما همسران واجب است که خدا را شکرگزار باشید و او را بستایید که چنین همسری را نصیبتان کرده است. همه باید بدانید که همسر نعمتی است از خدا. از این رو، واجب است که با نعمت خداوند، مصاحبت و رابطه نیکو برقرار سازند و او را گرمی بدارند و با او مدارا کنند.

این رفتار زوجین موجب می‌شود کرامت و عزتمندی آنان مورد توجه یکدیگر باشد و به همدیگر احترام بگذارند و نسبت به هم بی‌تقوا نشوند و ارتباط کلامی و رفتاری تحقیرآمیز، ناسزا و بی‌محبتی نداشته باشند و از روابط انسانی اخلاقی نسبت به هم برخوردار شوند.

#### ۴-۵. حفاظت و عمق بخشی به دین داری همسر

همسران باید در حفظ و تعمیق سلامت دینی یکدیگر بکوشند و بدین وسیله خودشان را از خانه خرابی و بدبختی مصون نگهدارند. (ر.ک.، متقی الهندی، ۱۳۹۶، ج ۴۳۶) زوجین باید احکام دین خدا را عزیز بدانند (ر.ک.، ابن بابویه، ۱۴۰۶، ص ۲۰۳) و برنامه ریزی کنند تا به مجموعه برنامه‌ها و قوانین تمام شمول شریعت اسلامی پایبند و ملتزم باشند، واجبات را عمل کنند و محرمات را ترک نمایند و مواظب باشند از شبهات پرهیز کنند و به مستحبات نیز بپردازند (ر.ک.، آمدی، ۱۴۱۰، ص ۲۹۲). همچنین به یکدیگر کمک نمایند و برای اصلاح، تربیت و ارتقای دینی همدیگر تلاش کنند. مهمترین کمک همسران برای حفظ و تعمیق ایمان و دین داری میان خودشان ابراز محبت است (ر.ک.، ابن بابویه، ۱۴۱۳، ۳/۳۸۴).

#### ۵-۵. کوشش برای شناخت نقاط قوت همسر

شناخت زوجین از نقاط قوت همدیگر و برجسته دیدن آنها، باعث رشد اعتماد به نفس، علاقه مندی، رضایت خاطر و دل بستگی به هم می شود (پناهی، ۱۳۸۸) در این صورت، آنان با سعه صدر و بلند نظری با یکدیگر زندگی می کنند و نسبت به برخی نقایص اغماض و چشم پوشی می نمایند. توجه به نقاط مثبت و اظهار آنها، در زندگی مشترک امیرالمؤمنین علیه السلام و حضرت زهرا علیها السلام جایگاه ویژه ای داشت. هنگامی که پیامبر صلی الله علیه و آله از آنان درباره یکدیگر سؤال کرد، حضرت زهرا علیها السلام فرمود: «بِأَبْتِ خَيْرِ زَوْجٍ؛ پدرجان! او را بهترین همسر یافتم» (اریلی، ۱۳۸۱/۱، ۳۶۲). امام علی علیه السلام نیز فرمود: «نِعْمَ الْعَوْنُ عَلَى طَاعَةِ اللَّهِ؛ فاطمه را بهترین یاور خود بر اطاعت پروردگار یافتم» (ابن شهر آشوب، ۱۳۷۹/۳، ۵۶). همچنین حضرت فاطمه علیها السلام در بیان فضایل امیرالمؤمنین علیه السلام خطاب به رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

وَالَّذِي اضْطَفَاكَ وَاجْتَبَاكَ وَهَدَاكَ وَهَدَى بِكَ الْأُمَّةَ لَا زِلْمَ لَكَ مَقَرَّةٌ لَهُ مَا عَشْتِ.

قسم به پروردگاری که تو را برگزید و هدایت نمود و به واسطه تو امت را هدایت

کرد، تا زنده ام به فضایل علی علیه السلام اعتراف خواهم کرد. (ابن شهر آشوب، ۱۳۷۹، ۳/۳۳۱)

#### ۶-۵. مدیریت و تشریک مساعی در کارهای خانه

هریک از زن و شوهر، در ارتباط های یاورانه شان نسبت به یکدیگر و برای جلوگیری از بروز مشکلات و مدیریت سالم زندگی مشترک، باید تدبیر خویش را در امور زندگی با دیگری در

میان بگذارند و با مشورت با یکدیگر تدبیر مشترکی را در کسب درآمد، هزینه های زندگی، شیوه صرفه جویی و پرهیز از اسراف و تبذیر و رعایت موقعیت روانی و جسمی همدیگر، و حتی انجام کارهای خانه به اجرا بگذارند. حضرت علی علیه السلام در راستای تشریک مساعی و حفظ روحیه شاداب همسرش، در کارهای خانه شرکت می جست؛ عدس پاک می نمود، دستاس می کرد، هیزم می آورد، آب می آورد، خانه را جارو می نمود، جورا آسیاب و آرد می کرد، خمیر آماده می نمود و نان می پخت (رک. ابن بابویه، ۱۴۱۳، ۳/۱۶۹). روزی رسول خدا صلی الله علیه و آله به خانه علی علیه السلام وارد شد، مشاهده کرد که دختر و دامادش با محبت بی نظیری در کنار هم نشستند و با همکاری به آرد کردن «جو» مشغولند. پیامبر صلی الله علیه و آله خطاب به آنان فرمود:

أیکما أعیأ فقال علی فاطمة یا رسول الله فقال لها قومی یا بنیة فقامت و جلس  
النبي صلی الله علیه و آله موضعها مع علی علیه السلام فواساه فی طحن الحب.

کدام یک از شما خسته تر هستید، تا من به جای او نشسته، کارش را انجام دهم؟  
علی علیه السلام اظهار داشت: «ای رسول خدا! دخترتان فاطمه، خسته تراست». آن وقت  
فاطمه علیه السلام را بلند کرد و خود به جای وی نشست و در کنار دامادش با هم به دستاس  
کردن مشغول شدند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ۴۳/۵۱)

و در روایت دیگر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درباره خدمت به همسر فرمود: «لا یخدم العیال إلا ...  
رجل یرید الله به خیر الدنیا و الآخرة؛ کسی که در کارهای زندگی به همسرش کمک نماید،  
خیر دنیا و آخرت را به دست می آورد». (مجلسی، ۱۴۰۳، ۱۰۱/۱۳۲)

## ۷-۵. پیشگیری از ایجاد بسترهای تنش زا

زوجین باید از بسترسازی های خشم برانگیز و تنش زا پیشگیری کنند. برای مثال مرء و  
جدال غیر احسن، زمینه ساز تنش است و باعث غفلت از خدا، نفاق، دورویی و افزایش  
کینه و دشمنی بین زوجین می شود (کلینی، ۱۴۰۷، ۲/۳۰۰) و نه تنها مانع رشد و تعالی همسران  
می شود و آنان را در دام شرّها و فتنه های غیر قابل جبران، گرفتار می سازد و از پیشرفت و  
تعالی اخلاقی آنان نیز جلوگیری می کند (فقیهی، ۱۳۹۱). به گفته نراقی (۱۳۸۳، ۲/۲۸۵) خاستگاه  
بسیاری از رفتارهای ناپسند در زن و مرد، ناشی از تنش و به خشم آوردن آنهاست. حضرت  
علی علیه السلام اسوه همسر مطلوب اسلام فرمود:

فوالله ما أغضبتها ولا أكرهتها على أمرٍ حتى قبضها الله - عزَّ وجل - إليه ولا أغضبتي  
ولا عصت لي أمراً، ولقد كنت أنظر إليها فتتكشف عني الهموم والأحزان.

به خدا سوگند! هیچگاه فاطمه عليها السلام را به خشم نیاوردم و او را بر کاری که میل  
نداشت و ادار نکردم. او نیز هیچگاه مرا به خشم نیاورد و از فرمان من سرپیچی نکرد  
و هرگاه به او نگاه می‌کردم نگرانی‌ها و غم‌هایم زدوده می‌شد. (اریلی، ۱۰۱۳۸۱/۱، ۳۶۳)

## ۸-۵. پرهیز از کنش و واکنش غیرمحبوبی

هر یک از زن و شوهر موظفند همه ارتباط‌های کلامی، احساسی و رفتاری خویش را، نسبت  
به یکدیگر، با محبت همراه سازند و از هر گفتار، ابراز و عملی که محبت در آن نیست،  
پرهیزند. از این رو، همیشه و در هر شرایطی باید یکدیگر را با مودت مواجه نمایند و از هرگونه  
بی‌اعتنایی، بدزبانی، ترش‌روی، تحقیر و خشونت نسبت به یکدیگر دوری کنند. همسران با  
دوری از این کنش‌ها و واکنش‌های ناخوشایند، نه تنها مانع حاکمیت خشونت و استبداد  
بر روح و رفتار همسرشان می‌شوند؛ بلکه زمینه ارتباط مطلوب محبتی، رشد آداب نیکو و  
ارتقای اخلاقی را برای یکدیگر فراهم می‌آورند. در این صورت هر یک، با اکتساب شخصیت  
محبتی برای خود، همچون انبیا (ر.ک.، کلینی، ۱۴۰۷، ۵/۳۲۰)، شیوه‌های محبتی شناخته شده  
(ر.ک.، نساء: ۱۹) را بر رفتار خویش حاکم می‌سازند و تعالی تربیتی یکدیگر را موجب می‌شوند.

## ۹-۵. عفو و گذشت

زوجینی که فنون مشاوره را در زندگی عملیاتی می‌کنند، اگر از هر یک، خطایی سرزند و  
باعث رنجش دیگری شود، فرد خطاکار، عذرخواهی می‌کند و همسر رنجیده نیز عذر او را  
می‌پذیرد و از لغزشش در می‌گذرد؛ همانگونه که خودش دوست دارد لغزشش مورد عفو  
همسرش قرار گیرد. (ر.ک.، ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۵۱) عفو همسران، عزت آنان را بالا می‌برد؛  
رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «ان العفو یزید صاحبه عزا فاعفوا بعرکم الله؛ بخشش، بخشنده  
را عزت می‌افزاید، پس عفو کنید که خدا عزت شما را زیاد می‌کند» (کلینی، ۱۴۰۷، ۲/۱۲۱). امام  
صادق علیه السلام درباره حق زن بر مرد که با انجام آن، انسان نیکوکار محسوب شود، فرمود: «سأل  
إسحاق بن عمار أبا عبد الله علیه السلام عن حق المرأة علی زوجها قال یشبع بطنها و یکسو جثتها  
وإن جهلت غفر لها...؛ خوراک و پوشاک او را فراهم نماید و اگر خطایی از او سرزد، از او

بگذرد» (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۲۱۶).

از دیدگاه دینی دو مؤمن می‌بایست از خطای یکدیگر بگذرند تا چه رسد به زن و شوهری که علاوه بر اشتراک آنان در ایمان، همسر یکدیگرند. رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «یعطف علی‌اخیه برلته- و یرضی ما مضی من قدیم صحبتہ؛ از ویژگی‌های مؤمن این است که در برابر لغزش برادر دینی‌اش با رفتار عطفانه، به حال و هوای دوستی دیرینه‌شان برمی‌گردد» (نوری، ۱۴۰۸، ۱۱/۱۸۰).

## ۵-۱۰. خود را برای یکدیگر آراستن

نظافت و آرایش زوجین برای یکدیگر اثر تربیتی مطلوب دارد. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

اغسلوا ثيابکم، وخذوا من شعورک واستاکوا و تزینوا، تنظنوا، فإن بنی اسرائیل لم یکنوا یفعلون ذلک فزنت نساؤهم.

لباس‌های خود را تمیز کنید، موهای خود را اصلاح نمایید، مسواک بزنید و آراسته و پاکیزه باشید که بنی اسرائیل چنین نکردند و زانانشان بدکار شدند. (پابنده، ۱۳۸۲، ص ۲۲۶)

معصومان علیهم السلام آراستگی را رعایت می‌کردند و خود را برای همسرانشان مرتب کرده، لباس مناسب می‌پوشیدند و موهای خود را رنگ می‌زدند (رک، طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۷۹).

## ۶. بحث و نتیجه‌گیری

زوجین در مشاوره با یکدیگر و تعاملات یاورانه خویش می‌توانند نقش مربی برای یکدیگر داشته باشند و در ارتقای شناخت، عواطف، تربیت و رشد همدیگر اثر بگذارند و کوشش کنند با درک واقع بینانه از همدیگر، خواسته‌ها، نیازها، محیط زندگی و برداشت‌هایی که هر یک در مسائل زندگی دارند، نقش خودشان را در زندگی مشترک به صورت‌های مناسب، ساماندهی کنند تا از مشکلات پیشگیری نمایند و در شرایط بروز مسئله، به حل آن اقدام نمایند و سبکی از زندگی را برای خود بسازند که موجب تعالی و سعادت همدیگر شوند.

سؤال اصلی پژوهش حاضر این بود که چه توانمندی‌های روان‌شناختی زمینه‌ساز موفقیت‌های زوجین در ارتباط‌های یاورانه به یکدیگر است و چه عملکردهای تربیتی می‌تواند به سبک زندگی اسلامی آنان بینجامد؟ توانمندی‌های روان‌شناختی‌ای مثل



یادگیری شیوه‌های گفتگوی یاورانه، ارتقابخشی به شایستگی‌های عملی و اخلاقی، خودآگاهی، پذیرش بدون شرط همسر، مواجهه نیکو، همدردی و همدلی، تمرکز بر موضوع مشخص، تصحیح باورها و عواطف غلط، تقویت حسن ظن، به‌کارگیری عقل و دیانت در طول زندگی، کنترل خود از متهم ساختن یکدیگر و بیهوده‌گویی، پرهیز از لحن ناخوشایند و اموری که برای زندگی آنان مشکل‌ساز است، مورد توجه قرار گرفت.

در پاسخ به بخش دوم سؤال، بر عملکردهای تربیتی همچون برقراری ارتباط حسنه، حفاظت از کرامت همسر، برگزاری شکر و وجود نعمتی همسر، حفاظت و عمق بخشی به دین‌داری همسر، کوشش برای شناخت نقاط قوت همسر، مدیریت و تشریک مساعی در کارهای خانه، پیشگیری از بسترهای تنش‌زا، پرهیز از کنش و واکنش غیرمحبوبی، عفو و گذشت و خودآرایی که از مؤلفه‌های اثربخش در سبک زندگی اسلامی است، تأکید شد.

کمبود منابع و سوابق پژوهشی در زمینه مشاوره اسلامی از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. پیشنهاد می‌شود در تدوین مشاوره اسلامی و کاربردی ساختن آن، گروه‌های علمی تشکیل شود و همچنین هنگام مشاوره ازدواج، نقش مشاوره و روابط مشاوره‌ای زوجین و وظایف تربیتی آنان نسبت به یکدیگر به زوجین آموزش داده شود.

### فهرست منابع

- \* قرآن کریم (۱۳۸۲). مترجم: الهی قمشه‌ای، مهدی. تهران: دلیل ما.
۱. آمدی، عبدالواحد (۱۴۱۰). *غررالحکم و دررالکلم*. قم: دارالکتب الاسلامی.
  ۲. ابراهیمی پور، قاسم (بی تا). *شاخص‌های خانواده مطلوب از دیدگاه اسلام*. قم: جامعه المصطفی العالمیه.
  ۳. ابن بابویه، محمدبن علی (۱۳۷۸). *عیون اخبار الرضا*. تهران: نشر جهان.
  ۴. ابن بابویه، محمدبن علی (۱۳۹۵). *کمال الدین و تمام النعمه*. تهران: اسلامیة.
  ۵. ابن بابویه، محمدبن علی (۱۴۱۳). *من لا یحضره الفقیه*. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
  ۶. ابن بابویه، محمدبن علی (۱۴۰۶). *ثواب الاعمال*. قم: دارالشریف الرضی للنشر.
  ۷. ابن حیون، نعمان بن محمد (۱۳۸۵). *دعائم الاسلام*. قم: آل‌البتیت.
  ۸. حرانی، حسنبن علی بن شعبه (۱۴۰۴). *تحف العقول*. قم: جامعه مدرسین.
  ۹. ابن شهر آشوب (۱۳۷۹). *المناقب*. قم: علامه.
  ۱۰. اربلی، علی بن عیسی (۱۳۸۱). *کشف الغمّة فی معرفة الأئمة*. تبریز: بنی هاشمی.
  ۱۱. ترقی‌جاء، صدیقه.، بهادری خسروشاهی، جعفر.، و خانجانی، زینب (۱۳۹۵). *پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان با ویژگی‌های شخصیتی و دین‌داری*. *نشریه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۲۲، ۱۲۷-۱۰۷.
  ۱۲. پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۲). *نهج الفصاحه*. تهران: دنیای دانش.
  ۱۳. پناهی، علی احمد (۱۳۸۸). *عوامل نشاط و شادکامی در همسران از منظر دین و روان‌شناسی*. *نشریه معرفت*، ۱۴۷، ۳۸-۱۵.

۱۴. تستری، ابومحمد سهل بن عبدالله (۱۴۲۳). تفسیر تستری. بیروت: دارالکتب العلمیه.
۱۵. حرعاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹). وسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل‌البتیت.
۱۶. حمیری، عبدالله ابن جعفر (۱۴۱۳). قرب الاسناد. قم: مؤسسه آل‌البتیت.
۱۷. دانش، عصمت (۱۳۸۹). افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار با مشاوره از چشم‌انداز اسلامی. نشریه مطالعات روان‌شناختی، ۲، ۱۶۷-۱۸۳.
۱۸. دلمی، حسن بن محمد (۱۴۰۸). اعلام‌الدین فی صفات المؤمنین. قم: مؤسسه آل‌البتیت.
۱۹. دلمی، حسن بن محمد (۱۴۱۲). ارشادالقلوب. قم: الشریف‌الرضی.
۲۰. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲). المفردات فی غریب القرآن. بیروت: دارالعلم.
۲۱. سودانی، منصور (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش رویکرد راه‌حل - محور بر سازگاری زناشویی زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خانواده. نشریه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۲، ۷۱-۹۸.
۲۲. شمس مفرجه، زهرا، شاه‌سیاه، مرضیه، محبی، سیامک، و تبرایی، یاسر (۱۳۸۹). بررسی تأثیر مشاوره زناشویی بر رضایت جنسی زوجین شهر شیراز. نشریه تحقیقات نظام سلامت، ۳ (۶۳)، ۴۲۴-۴۱۷.
۲۳. طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲). مکارم‌الأخلاق. قم: الشریف‌الرضی.
۲۴. طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵). مجمع‌البحرین. تهران: کتاب‌فروشی مرتضوی.
۲۵. طوسی، محمد بن حسن (۱۴۱۴). الامالی. قم: دارالتفاهه.
۲۶. عروسی‌حویزی، عبدالعلی بن جمعه (۱۴۱۵). نورالتقلین. قم: انتشارات اسماعیلیان.
۲۷. عشقی، روناک؛ بهرامی، فاطمه، و فاتحی‌زاده، مریم (۱۳۸۶). تعیین اثربخشی مشاوره رفتاری - شناختی جنس‌زوجین بر بهبود اعتماد به نفس جنسی، بی‌پرده‌گویی جنسی و دانش جنسی زنان سردمزاج در شهر اصفهان. نشریه پژوهش‌های مشاوره، ۲۳، ۸۳-۹۶.
۲۸. علیمردانی، صدیقه، باغبان، ایران، و فاتحی‌زاده، مریم، و جلالی، محمود (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی فرایند داوری و مشاوره خانواده بر کاهش تعارض زوجین مراجعه‌کننده به دادگاه‌های خانواده شهر اصفهان. نشریه جامعه‌شناسی کاربردی، ۳۸، ۱۳۷-۱۶۸.
۲۹. فرحبخش، کیومرث، شفیع‌آبادی، عبدالله، احمدی، احمد، و دلاور، علی (۱۳۸۵). مقایسه میزان اثربخشی مشاوره زناشویی به شیوه شناختی‌الینس، واقعیت‌درمانی گلاسر و اختلاطی از آن دو در کاهش تعارض‌های زناشویی. نشریه پژوهش‌های مشاوره، ۱۸، ۳۳-۵۸.
۳۰. فقیهی، علی نقی (۱۳۹۲). رابطه تربیت دینی با سبک زندگی اسلامی. پژوهشنامه تربیت‌تبلیغی، ۱، ۱۶۹-۱۸۲.
۳۱. فقیهی، علی نقی (۱۳۹۱). مشاوره درآیین علم و دین. قم: انتشارات اسلامی.
۳۲. کشاورزافشار، حسین، جهانخشی، زهرا، نوابی‌نژاد، شکوه، و ننائی‌ذاکر، باقر (۱۳۹۰). اثربخشی مشاوره گروهی با روش حل مسئله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب در بهبود روابط زوجین. نشریه مشاوره شغلی و سازمانی، ۷، ۴۱-۵۳.
۳۳. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). الکافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۳۴. متقی‌هندی، علی بن حسام (۱۳۹۶). کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال. بیروت: مکتبه التراث الاسلامی.
۳۵. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳). بحارالانوار. بیروت: داراحیاء التراث العربی.
۳۶. محمدی‌ری‌شهری، محمد (۱۳۹۱). دانشنامه قرآن و حدیث. مترجم: شیخی، حمیدرضا، و آذیر، حمیدرضا. قم: دارالحدیث.
۳۷. مرادی، امید، اسمعیلی، معصومه، شفیع‌آبادی، عبدالله، و کیامنش، علیرضا (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی الگوی یکپارچه مشاوره پیشگیری از طلاق بر کیفیت زندگی و انصراف از طلاق زوج‌های درآستانه طلاق. نشریه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۷، ۵۰۰-۵۱۸.
۳۸. مشکانی‌سبزواری، عباس‌علی، صولتی، یاسر، و بیاتی، احمدعلی (۱۳۹۲). چیستی و جایگاه سبک زندگی در فرایند تکاملی انقلاب اسلامی از دیدگاه مقام معظم رهبری. نشریه معرفت، ۱۸۵، ۶۵-۸۳.
۳۹. مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۳). الامالی. قم: کنگره شیخ مفید.
۴۰. جعفرین محمد صادق (منسوب) (۱۴۰۰). مصباح‌الشریعه. بیروت: اعلمی.
۴۱. مهدوی‌کنی، محمدسعید (۱۳۹۰). دین و سبک زندگی. تهران: دانشگاه امام صادق.
۴۲. نراقی، محمد مهدی (۱۳۸۳). جامع‌السعادات. قم: اسماعیلیان.
۴۳. نوری، حسین بن محمدتقی (۱۴۰۸). مستدرک‌الوسائل. قم: مؤسسه آل‌البتیت.

- Therapy. *Australasian psychiatry*, 12, 148-153.
45. Graham, P. J. (2011). *An investigation of the relationship between religine and marriage on self-reported health*. B.A: Louisinana Tech University.
  46. Hunter, J., & Maunder, R (2016). *Improving patient treatment with attachment theory, A guide for primary care practitioners and specialists*. New york: Sprineer.
  47. Kalantarkousheh, S. M. (2012). Effects of existential issues training on marital satisfaction among Iranian women. *Psihologijske teme*, 2(21), 213-224.
  48. Kleftras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in Life, Psychological Well.Being and Depressive Symptomatology: A Comparative Study. *Psycholog*, 4 (3), 337-345.
  49. Pargament, C., Cohen, L.H., & Herb, L. (1990). Intrinsic religious coping as life stress moderators for catholics protestants. *Journal of Personality and Social Psycholog*, 59 (3),562-574.





پروہشکاه علوم انسانی ومطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی