

Developing an Educational Package for Preventing the Emotional Divorce of Couples Based on Islamic Teachings

Leila Reesi*

Zahra Ghasemi**

Mohammad Reza Salarifar***

Abstract

The purpose of the current paper was to develop an educational package for preventing emotional divorce of couples based on Islamic teachings. This research was conducted qualitatively by using thematic analysis method. The statistical population was consisted of the Islamic teachings, including interpretations of the Quran and Shiite narrative books. The data were collected by using Jame al-Ahadith software. Then, after studying the psychological resources on the subject of emotional divorce, the components of preventing the emotional divorce and their corresponding components in Islamic teachings were extracted. Thereafter, with the keywords related to them, the verses and narrations were studied and the findings were analyzed in several stages by the researcher by applying the f thematic analysis method, and statements unrelated to the topic were excluded from the study, and 380 final statements were gathered and analyzed. According to the qualitative data theme analysis, 163 basic themes, 12 organizing themes and one overarching theme were categorized and coded. All themes were validated by the experts, then based on the obtained components, which included commitment and management, politeness and respect, forgiveness, fairness, modesty, cheerfulness, optimism, and resilience, anger control, honesty, love, intimacy, and financial intelligence, the package structure and content were developed. It included one pre-session of 45 minutes, 12 sessions of 90 minutes, which were validated by the experts using Cohen's kappa coefficient, and the obtained coefficient score was close to 0.9, which was considered an acceptable score.

Keywords: divorce, emotional divorce, educational package, Islamic teachings.

* M.A. in Islamic Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Quranic and Etrat Studies, Isfahan, Iran (Corresponding Author), leilareisi1321@gmail.com.

** Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Quranic and Etrat Studies, Isfahan, Iran, zghasemi.8050@gmail.com.

*** Professor, Faculty Member and Head of Family Group, Department of Psychology, Research Institute of Hawzah and University, Qom, Iran, msalarifar@rihu.ac.ir.

تدوین بسته آموزشی پیشگیری از طلاق عاطفی زوجین

مبنتی بر آموزه‌های اسلامی

لیلا رئیسی*

زهراساسمی**

محمدرضا سالاریفر***

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تدوین بسته آموزشی پیشگیری از طلاق عاطفی زوجین مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بود. این پژوهش با روش تحلیل مضمون به صورت کیفی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را آموزه‌های اسلامی تشکیل داد که شامل تفاسیر قرآن و کتاب‌های روایی شیعه است. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار جامع‌الاحادیث جمع‌آوری شد؛ بدین ترتیب که پس از مطالعه منابع روان‌شناختی با موضوع طلاق عاطفی، مؤلفه‌های پیشگیری از طلاق عاطفی و نیز مؤلفه‌های متناظر آنها در آموزه‌های اسلامی استخراج شد. سپس با کلیدواژه‌های مرتبط با این مؤلفه‌ها به جستجوی آیات و روایات پرداخته شد و یافته‌ها در چند مرحله با استفاده از روش تحلیل مضمون از سوی پژوهشگر بررسی و گزاره‌های غیرمرتبط با موضوع از پژوهش خارج و تعداد ۳۸۰ گزاره نهایی شد. در ادامه تحلیل مضمون داده‌های کیفی ۱۶۳ مضمون پایه، ۱۲ مضمون سازمان‌دهنده و یک مضمون فراگیر دسته‌بندی و کدگذاری شدند. کلیه مضامین به وسیله متخصصان خبره اعتبارسنجی شد، سپس براساس مؤلفه‌های به‌دست‌آمده که عبارت بودند از تعهد و مدیریت، ادب و احترام، بخشش، انصاف، تواضع و فروتنی، خوش‌خلق، خوش‌بینی، تاب‌آوری، کنترل خشم، صداقت، عشق و صمیمیت، هوش مالی، ساختار و محتوای بسته تدوین شد؛ این بسته شامل ۱ پیش‌جلسه ۴۵ دقیقه‌ای، ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بود که از راه ضریب کاپای کوهن توسط متخصصان خبره اعتبارسنجی شد که میزان ضریب به‌دست‌آمده نزدیک به ۹۰٪ بود که عدد قابل قبولی به شمار می‌رفت.

واژگان کلیدی: طلاق، طلاق عاطفی، بسته آموزشی، آموزه‌های اسلامی.

* کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه معارف قرآن و عترت (نویسنده مسئول)
leilareisi1321@gmail.com

** استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه معارف قرآن و عترت (اصفهان)، ایران
Zghasemi.8050@gmail.com

Msalarifar@rihu.ac.ir

*** دانشیار، گروه خانواده، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران
تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۱۳ تاریخ تأیید: ۱۴۰۱/۱۲/۰۷

مقدمه

خانواده عبارت است از یک واحد اجتماعی کم‌وبیش پایدار که مبنای شکل‌گیری آن، ازدواج یک زن و مرد و فرزندان متولدشده از آنهاست و براساس متون دینی، حضرت آدم و حوا نخستین خانواده هسته‌ای روی زمین را تشکیل دادند (استادی و سالاری‌فر، ۱۳۹۵) و زن و مرد ارکان اساسی نظام خانواده می‌باشند و نیز کیفیت تعاملات خانوادگی این گنجایش را دارد که اعضا را به یکدیگر جذب یا دفع کند (پناهی، ۱۳۹۹). در دهه‌های گذشته در جامعه آمریکا خانواده به گونه‌ای دیگر مطرح شده و اصراری بر تعریف خانواده براساس ازدواج دوجنس مخالف نبوده است، بلکه آنها هر نوع اجتماع دو نفره شکل گرفته بنابر نیاز جنسی را خانواده می‌دانند (آزاد ارمکی، ۱۳۸۹). خانواده مناسب‌ترین کانون برای تأمین نیازهای جسمی، روانی، مادی و معنوی انسان است و بستری مناسب را برای پرورش نسل جدید، تأمین امنیت و آرامش و برآورده کردن نیازهای عاطفی اعضای خانواده و اجتماعی کردن فرزندان فراهم می‌سازد (سالاری‌فر، ۱۳۹۳). تحریک‌پذیرترین گروه در مقابل آسیب‌های اجتماعی خانواده است و بیشتر آسیب‌ها و بروز مشکلات، ناهنجاری‌های اخلاقی، رفتاری، عاطفی و اجتماعی افراد یک جامعه از خانواده نابسامان و بحرانی سرچشمه می‌گیرد و در صورت عدم پیشگیری و برخورد نادرست با آنها به درون جامعه رسوخ می‌کند؛ بنابراین پیشگیری از عواملی که موجب شکل‌گیری مشکلات خانواده و عدم موفقیت زوجین می‌شوند، اهمیت بسیاری دارد (قمری و همکاران، ۱۳۹۳).

رسول خدا ﷺ در حدیثی می‌فرماید: در اسلام هیچ پیوندی محبوب‌تر از ازدواج دو نفر نزد خداوند نیست (حرعاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۱۴، ص ۳). قرآن نیز خلقت انسان را به گونه‌ای مطرح می‌کند که جفت‌خواهی به آفرینش و سرشت آنها برمی‌گردد؛ در اصل منطبق قرآن در جفت بودن خلقت انسان‌ها است (علیزاده، ۱۳۹۶) و در آیات فراوانی می‌فرماید: «شما را جفت‌جفت، نر و ماده آفریدیم» (نبا، ۸)؛ «شما را از خاک و سپس از نطفه آفریدیم، آنگاه شما را زوج‌هایی قرار دادیم» (فاطر، ۱۱)؛ «از او دو زوج به وجود آورد؛ یکی نر و دیگری ماده» (قیامت، ۳۹)؛ «خداوند برای شما همسری از جنس خودتان قرار داد و از آنان فرزندان و نوادگانی پدید آورد و از نعمت‌های دلپذیر و پاکیزه روزی داد» (نحل، ۷۲). قرآن با این‌گونه تعابیر که تنها به چند آیه آن اشاره شد؛ درحقیقت به فلسفه اصلی تشکیل خانواده اشاره کرده است. «در نظام الهی اساس تشکیل خانواده و ازدواج تقرب به ذات حق، نیل به کمال انسانی، پیمودن طریق رشد و رسیدن به آرامش روان و آسایش خاطر است» (خارستانی و سیفی، ۱۳۹۳). از نظر اسلام خانواده‌ای مطلوب و متعالی است که پایبند مقررات و آداب الهی و اسلامی باشند و برای به دست آوردن خیر و منافع دنیا و

آخرت تلاش کنند و زوجینی متعهد و مسئول هستند که زندگی آنها براساس وحدت و انس مبتنی بر ایمان و اخلاق اسلامی استوار باشد (علیزاده، ۱۳۹۶).

برخی ازدواج‌ها نیز مطلوبیت کافی ندارند و به خانواده‌های پوچ و توخالی تبدیل می‌شوند؛ در واقع فاقد عشق، مصاحبت و دوستی هستند و بین همسران سردی و فاصله عاطفی ایجاد می‌شود و تنها با روند زندگی پیش می‌روند و فقط زمان را سپری می‌کنند (استیل و کید،^۱ ۱۳۸۹) که به این فاصله و جدایی عاطفی، اصطلاحاتی مانند «طلاق عاطفی»، «طلاق روانی»، «طلاق هیجانی» و «طلاق خاموش» گفته می‌شود (فانتاین،^۲ ۲۰۰۸).

طلاق عاطفی به صورت پنهان اتفاق می‌افتد و پس از وقوع آن، خانواده از درون تهی می‌گردد و زن و شوهر به ضرورت باهم زندگی کرده، روابط عاطفی مناسبی ندارند و تنها ساختار بیرونی خود را حفظ می‌کنند. طلاق عاطفی یک انتخاب «نفرت‌انگیز بین نفرت و تسلیم از خود تجربه می‌شود که در این رابطه، زوجین به دلیل احساس ناامیدی و غمگینی، یکدیگر را آزار می‌دهند» (اسکانزونی،^۳ ۱۹۸۸، ص ۵۷۲). به گزارش خبرگزاری تسنیم در جدول منتشر شده از سوی سازمان ثبت احوال بیشترین آمار طلاق بین سال‌های ۱۳۹۵ تا تابستان ۱۳۹۹ در کشور مربوط به سال ۹۷ و کمترین تعداد در سال ۹۵ ثبت شده است (سازمان ثبت احوال ایران، ۱۳۹۹).

۲-۱۴- تعداد طلاق ثبت شده بر حسب طول مدت ازدواج

شرح	کمتر از یک سال	۱ تا ۵ سال	۱۰ تا ۱۵ سال	۱۵ تا ۲۰ سال	۲۰ تا ۲۵ سال	بیشتر از ۲۵ سال
سال ۱۳۹۵	۱۸۸۱۴	۶۸۸۴۲	۳۶۲۹۰	۲۱۷۷۲	۱۲۰۶۶	۷۹۲۸
سال ۱۳۹۶	۱۷۲۷۹	۶۷۴۹۱	۳۷۹۵۹	۲۳۸۸۶	۱۴۰۸۲	۸۵۹۹۱
سال ۱۳۹۷	۱۹۸۳۰	۶۲۰۴۵	۳۸۳۹۵	۲۲۷۰۲	۱۴۷۹۲	۸۷۹۱
سال ۱۳۹۸	۱۲۵۷۲	۶۱۷۳۶	۳۸۶۶۶	۲۶۲۹۹	۱۵۶۵۱	۸۹۰۹
بهار ۱۳۹۷	۲۲۲۶	۱۳۵۴۰	۹۲۰۵	۶۰۲۲	۳۲۷۸	۴۱۴۶
تابستان ۱۳۹۷	۲۹۵۲	۱۳۸۸۲	۱۰۹۳۲	۷۱۸۳	۲۲۰۳	۱۳۶۲
پاییز ۱۳۹۷	۲۷۲۶	۱۳۳۵۱	۱۰۸۰۱	۷۰۰۸	۲۲۱۳	۱۳۷۰
زمستان ۱۳۹۷	۲۷۰۵	۱۲۴۳۵	۱۰۸۱۹	۷۱۲۸	۲۲۸۲	۱۳۱۴
بهار ۱۳۹۸	۲۸۷۳	۱۱۵۹۶	۹۲۲۴	۶۲۲۰	۳۷۱۶	۴۱۴۷
تابستان ۱۳۹۸	۳۲۰۹	۱۲۴۹۳	۱۰۶۷۷	۷۳۰۶	۴۴۵۵	۴۵۳۸
پاییز ۱۳۹۸	۳۳۲۱	۱۲۴۵۴	۱۱۰۳۴	۷۶۸۳	۴۵۸۹	۴۶۰۷
زمستان ۱۳۹۸	۳۲۱۷	۱۲۴۱۲	۱۰۹۹۹	۷۵۳۵	۴۶۹۳	۴۶۱۱
بهار ۱۳۹۹	۲۱۹۸	۹۹۸۳	۸۵۵۱	۶۰۳۸	۳۵۷۶	۲۱۲۰
تابستان ۱۳۹۹	۳۰۶۸	۱۲۶۹۱	۱۱۵۸۸	۸۲۲۴	۵۳۱۰	۲۹۱۸

سازمان ثبت احوال کشور

1. Steel & kidd
2. Fontain
3. Scanzoni

در کشور ما با توجه به آمار طلاق و پرونده‌های دادگاه‌های خانوادگی، نشان از فراوانی آمار طلاق عاطفی است که در هیچ کجا ثبت نمی‌شود (بادران و همکاران، ۱۳۹۰). چنان‌که در قرن نوزدهم تنها حدود ۵٪ از ازدواج‌ها به طلاق منتهی می‌شد و در قرن بیستم حدود ۵۰٪ از ازدواج‌ها به طلاق می‌انجامید (فیروزحاجیان و همکاران، ۱۳۹۵)؛ همچنین نتایج پیمایش ملی طلاق در پاییز ۱۳۹۶ تا پاییز ۱۳۹۷ از راه مصاحبه حضوری از مردان و زنان مراجعه‌کننده برای ثبت طلاق به دفترخانه‌های مراکز استان‌ها به جز تهران انجام شد و نتایج آن در تابستان ۱۴۰۰ از سوی ثبت احوال کشور انتشار یافت؛ در بخش نخست گزارش هیئت اندیشه‌ورزی طلاق در شورای اجتماعی کشور، دلایل بیان‌شده از سوی پاسخگویان دسته‌بندی و کدگذاری شدند. با در نظر گرفتن مؤلفه‌های سن، نحوه آشنایی پیش از ازدواج، ازدواج فامیلی، سطح تحصیلات، شاغل بودن زن، ازدواج اول یا دوم و مؤلفه‌های دیگر که در گزارش به صورت مفصل منتشر شده، دلایل طلاق زوجین به ترتیب فراوانی شامل این موارد بود: خلق و خوی نامطلوب، مسائل اقتصادی، ضعف در ارتباطات عاطفی و کلامی، ناتوانی در حل مسئله، نقش بستگان زوجین، ایراد ضرب و جرح، نبود تفاهم و اختلاف نظر، همسرگزینی و ناهمسانی، اعتیاد، انحرافات جنسی، ناتوانی و نارضایتی جنسی، وضعیت اشتغال و بیماری‌های جنسی و جسمی (ثبت احوال، ۱۴۰۰).

تاکنون پژوهش‌های بسیاری در قالب کتاب و پایان‌نامه در مورد طلاق عاطفی انجام شده که فراگیر بودن آن را در بیشتر جوامع بشری بیان نموده است؛ یافته‌ها نشان می‌دهد عوامل تأثیرگذار در ایجاد طلاق عاطفی، ضعف مهارت حل مسئله، شکایت متقابل، برچسب زدن و فقدان تقویت مثبت (نیکولز و شوارتز،^۱ ۲۰۰۸)؛ استدلال اختیاری، تعمیم افراطی، بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی، شخصی‌سازی و بدبینی سودار (داتیلیو و اپشتاین،^۲ ۲۰۱۰)؛ خشونت خانوادگی (جاوری‌اوسیم و همکاران، ۲۰۲۰)؛ چالش‌های روانی و اخلاقی، عاطفی، اقتصادی و جنسی (صباهی و همکاران، ۱۳۹۶)؛ میزان دینداری، دخالت خانواده‌ها و ساختار قدرت (نیازی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ خشونت کلامی و فیزیکی (عظیمی و همکاران، ۱۳۹۹)؛ باورهای غیرمنطقی و ناامیدی (هزاروسی، ۱۳۹۸)؛ کیفیت زندگی و سواد عاطفی (علاقبند و همکاران، ۱۳۹۹)؛ سبک زندگی مدرن، سرمایه اجتماعی و فرهنگی (معروفی و همکاران، ۱۴۰۰) و بی‌توجهی مردان به زنان (رمضانی‌فر و همکاران، ۱۴۰۰) می‌باشند.

1. Nichols & Schwartz

2. Dattilo & Epstein

امروزه با صنعتی شدن جوامع بروز تحولات اجتماعی (استادی و سالاری فر، ۱۳۹۵) و وابستگی افراد به فضاهای مجازی و سپری کردن بیشتر اوقات شبانه‌روز در این فضاها و کمتر در کنار یکدیگر بودن، شاغل بودن زوجین و تا دیروقت کارکردن به دلیل وجود مشکلات اقتصادی و افزایش استقلال مالی در میان زنان، گسترش روابط خارج از چارچوب خانواده، مقایسه خود و شرایط زندگی و همسر با افراد دیگر، کم‌رنگ بودن نور ایمان و اعتقادات مذهبی (ثنائی‌ذاکر، ۱۳۷۵، ص ۹۷)، نبودن امید و توکل در خانواده‌ها، افزایش توقع همسران و برآورده نشدن آن به دلیل شناخت ناکافی از یکدیگر، نبود تناسب فرهنگی، اسراف و تجمل‌گرایی و بسیاری از مسائل دیگر، ریشه اختلاف‌ها و مشاجره‌ها و مقدمه‌ای برای ایجاد طلاق عاطفی و فروپاشی خانواده‌ها است. در طلاق عاطفی، زوجین هیچ‌گونه حس عاطفی، نشاط و دوستی و حتی درک متقابل از یکدیگر ندارند و با یک توفیق اجباری زیر یک سقف زندگی می‌کنند. از همه مهم‌تر طلاق عاطفی بیشتر از طلاق قطعی بر فرزندان تأثیرگذار است و منشأ بسیاری از آسیب‌های اجتماعی و بزه‌کاری آنها را موجب می‌شود (افروز، ۱۳۸۹، ص ۲)؛ بنابراین یک برنامه پیشگیرانه موردنیاز می‌باشد، چون پیشگیری مؤثرتر از درمان و به‌عنوان مهم‌ترین راهکار در زمینه‌های مختلف درمان موردتوجه است. آموزش زوجین جهت پیشگیری از طلاق، یکی از مسائل بااهمیت در همه جوامع به‌شمار می‌رود و همه ادیان و مکاتب بشری به دنبال راهی برای ارتقا و بهبود روابط زوجین بوده‌اند. در روان‌شناسی نیز درکنار درمان و مشاوره، آموزش به همسران موردتوجه است، در تعالیم اسلامی نیز آموزه‌های بسیاری در زمینه همسرمداری و شیوه زندگی بهینه وجود دارد (طباطبایی، ۱۳۹۷) و توصیه‌ها و روش‌های بسیار زیادی برای حل مشکلات زناشویی ارائه شده است (سالاری فر، ۱۳۹۳).

روایات بسیاری از ائمه اطهار (علیهم‌السلام) با مؤلفه‌های کاربردی درباره ایجاد روابط گرم و صمیمی بین زوجین وارد شده است؛ برای مثال مردی نزد پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) آمد و گفت: همسری دارم که به‌محض ورود من به خانه به استقبال من می‌آید و وقتی از خانه بیرون می‌روم، مرا بدرقه می‌کند؛ هرگاه من را اندوهگین ببیند، می‌گوید: اگر برای رزق و روزی غمگین و ناراحتی، باید بدانی که این به عهده خداوند است و اگر بر آخرت خود غصه‌دار هستی، خدا غم و اندوهت را زیاده‌تر کند. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمود: «خدا کارگزارانی دارد، بدان که همسر تو یکی از کارگزاران خداست و اجر و پاداش او برابر با نیمی از پاداش شهید است» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۴، ص ۱۷).

به‌تازگی برنامه‌های «پیشگیری و بهبود رابطه زوجین» (PREP)، «مواجهه ازدواج» (ME)، «برنامه TIME»، «ارتقا ارتباط» (RE)، «آماده‌سازی زندگی زناشویی اولسون» و «برنامه انجمن غنی‌سازی زوجین برای ازدواج» (ACME) برای غنی‌سازی و تحکیم خانواده و پایداری روابط زوجین

در حال اجراست و این برنامه‌ها از پشته‌های پژوهشی بالایی برخوردارند (اولیاء و فاتحی‌زاده، ۱۳۹۷). همچنین پژوهش‌هایی درباره آموزش و اثربخشی انواع روش‌های درمانی روان‌شناختی بر روی کاهش دلزدگی زناشویی (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۹)؛ ارتقا الگوهای ارتباطی (پورسردار و همکاران، ۱۳۹۸)؛ افزایش صمیمیت زناشویی (نظری و همکاران، ۱۳۹۸)؛ باورهای روابط زناشویی (اسلامی و همکاران، ۱۳۹۹)؛ نیازهای عاطفی-جنسی (شهبازفر و همکاران، ۱۳۹۹) و انعطاف‌پذیری زوجین (بهبهانی و ذوالفقاری، ۱۴۰۰) انجام شده است.

پایبندی به آموزه‌های دینی و عمل کردن به دستورها و سفارش‌های اسلام موجب افزایش آرامش، مودت، محبت، دوستی و صمیمیت در روابط زوجین شده، و از وقوع طلاق عاطفی پیشگیری می‌نماید. نتایج پژوهش‌هایی در کشورهای دیگر در مورد تأثیر مثبت مذهب و معنویت و باورهای دینی در بهبود روابط زوجین و افزایش کیفیت زندگی نشان‌دهنده این موضوع است (دی بلاسی و بندا،^۱ ۲۰۰۸؛ بریم هال و بولتر،^۲ ۲۰۰۷؛ اورتینکال و ونستیوجن،^۳ ۲۰۰۶؛ پری،^۴ ۲۰۰۶؛ وانگ^۵ و همکاران، ۲۰۰۸؛ مک‌کولی^۶ و همکاران، ۲۰۰۸؛ فابریکاتور^۷ و همکاران، ۲۰۰۰)؛ افزون بر این روان‌شناسی اعماق یونگ^۸ (۲۰۰۳)؛ روان‌شناسی مثبت سلیگمن^۹؛ عرفان اسلامی مولوی نشان می‌دهد که انسان به‌طور ذاتی و فطری موجودی معنوی است (غباری‌بناب، ۱۳۸۸).

کشور ما ایران نیز برای سعادت و خوشبختی انسان و بهبود روابط زوجین از ظرفیت‌های بالایی برخوردار است و توجه به جنبه‌های فرهنگی و معنوی خانواده‌های ایرانی، درمانگران را وارد محیط جدیدی از مداخله‌ها می‌کند که نه تنها به دینداری زوج‌ها اهمیت داده، بلکه برای حل ابعاد ارتباطی زوجین (سالاری‌فر، ۱۳۹۸) به طراحی و تدوین مبانی و ساختار زوج‌درمانی اسلامی (سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۹۲)؛ مدل سبک زندگی زوجین اسلامی (حیرت، ۱۳۹۳)؛ تدوین معنویت درمانی مبتنی بر فرهنگ ایرانی (حدادی کوهسار، ۱۳۹۶)؛ طراحی الگوی پایداری خانواده مبتنی بر آموزه‌های اسلام (محمودزاده و همکاران، ۱۳۹۸)؛ غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های

1. DiBlasio & Benda
2. Brimhall & Balter
3. Orathinkal & Vansteewegen
4. Perry
5. Wang
6. McCauley
7. Fabricatore
8. Young
9. Seligman

اسلامی (ساتکین و همکاران، ۱۳۹۹)؛ الگوی تاب‌آوری خانواده مبتنی بر آموزه‌های قرآنی (چمی و همکاران، ۱۳۹۹) و کاربست‌های صمیمیت با رویکرد اسلامی (شناگویی‌زاده، ۱۳۹۹) پرداخته‌اند.

همچنین پژوهش‌هایی درباره اثربخشی زوج‌درمانی و نقش آموزش زوجین در پیشگیری و کاهش طلاق عاطفی انجام شده‌اند که برخی از آنها عبارتند از: آموزش مهارت‌های زندگی (رضاوندی و شکری، ۱۳۹۶)؛ تدوین بسته آموزشی پیشگیری از طلاق (احمدی و همکاران، ۱۳۹۷)؛ شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (صالح‌پور و همکاران، ۱۳۹۸)؛ مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی (شمالی احمدآبادی و همکاران، ۱۳۹۹) و بهزیستی اخلاقی (نعمتی و بخشی، ۱۳۹۹).

با وجود الگوها و مدل‌های سبک زندگی اسلامی تدوین شده، به نظر می‌رسد تأثیر بسزایی در کاهش طلاق عاطفی بین زوجین نداشته، یا تداوم چندانی نداشته است و یا اثربخشی خود را پس از مدتی از دست داده که آمار طلاق و تعداد مراجعین به مراکز مشاوره برای حل تعارضات زناشویی کاهش نیافته است، هرچند مدل‌های طراحی شده متناسب با فرهنگ بومی و اسلامی است، ولی بررسی عمیق و گسترده‌ای در آیات، روایات و دستورالعمل‌های ارائه شده در قرآن و آموزه‌های دینی صورت نگرفته و از آنجا که تعبیر طلاق عاطفی جدید است و در متون و منابع فقهی موجود نیست؛ بدین سبب طلاق عاطفی اصلاً از اقسام طلاق فقهی به شمار نمی‌رود و تحقق طلاق نیازمند مجوز شرعی است و آنچه در فقه درباره طلاق عاطفی و به تعبیر بهتر جدایی عاطفی مطرح شده عبارت است از: کراهت، شقاق، حجر، نشوز، طلاق خلع و مبارات (مجیدی نظامی، ۱۴۰۰).

با بررسی الگوهای تدوین شده برای تحکیم خانواده و افزایش رضایت زناشویی براساس آموزه‌های اسلامی درمی‌یابیم که به همه ابعاد و عوامل استحکام روابط زوجین که در آیات و روایات معصومین علیهم‌السلام به آن توصیه و سفارش شده است، پرداخته نشده و بیشتر ناظر به عوامل پیامدهای طلاق عاطفی است نه پیشگیری از آن؛ پس می‌توان با بررسی بیشتر آموزه‌های اسلامی مرتبط با عوامل تأثیرگذار در پیشگیری از طلاق عاطفی زوجین، الگوها و مدل‌های اسلامی موجود را بسط و گسترش داد و راهکارهایی کاربردی و مؤثر به منظور خودشناسی، خودمراقبتی، خودمدیریتی و نحوه تعامل و سازگاری بیشتر در جهت افزایش عشق و عاطفه بین زوجین را در قالب بسته آموزشی پیشگیری از طلاق عاطفی تدوین و آن را به خانواده‌های مسلمان و دین‌مدار ایرانی برای ایجاد روابط عاطفی مثبت و داشتن زندگی پایدار اسلام‌محور ارائه کرد؛ پس با توجه به اهمیت موضوع، این پژوهش به دنبال آن است که با شناسایی مؤلفه‌های مؤثر در پیشگیری از طلاق

عاطفی، بسته آموزشی پیشگیری از طلاق عاطفی زوجین مبتنی بر آموزه‌های اسلامی را تدوین کند و در پی پاسخ این پرسش است که «آیا اجرای بسته آموزشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی می‌تواند از بروز طلاق عاطفی زوجین پیشگیری کند؟».

روش پژوهش

این پژوهش براساس روش کیفی^۱ با راهبرد تحلیل مضمون یا تحلیل تماتیک آتراید-استرلینگ^۲ (۲۰۰۱) بر مبنای رویکرد استقرایی^۳ (مبتنی در داده) انجام شده است؛ تحقیق استقرایی با هدف کمک به کشف یافته‌های پژوهش با توجه به مضامین مسلط و متداول در داده انجام می‌شود (توماس،^۴ ۲۰۰۶). جامعه پژوهش مشتمل بر آموزه‌های اسلامی از جمله قرآن و کتب معتبر شیعی و متخصصان حوزه خانواده و علوم دینی است و نمونه پژوهش شامل کلیه آیات قرآن و احادیث روایی شیعی مرتبط با موضوع تحقیق با روش نمونه‌گیری هدفمند، توسط نرم‌افزار جامع الاحادیث و پنج نفر از بهترین متخصصان باتجربه در حوزه خانواده با مدرک تحصیلی دکترای روان‌شناسی و خبره در علوم دینی با روش قضاوتی انتخاب شدند.

تحلیل مضمون^۵ یکی از روش‌های کارآمد تحلیل کیفی (هولووی و تودرس،^۶ ۲۰۰۳) و نوعی تحلیل تفسیری است (آندرسون،^۷ ۲۰۰۷) و به چارچوبی نظری وابسته نیست که از پیش وجود داشته باشد. این روش ابزار تحقیقاتی مفید و منعطفی است که می‌توان برای تحلیل حجم بالایی از داده‌های پیچیده و متنی از آن استفاده کرد تا داده‌های پراکنده و متنوع را به داده‌های تفصیلی تبدیل کند (براون و کلارک،^۸ ۲۰۰۶).

در پژوهش حاضر برای انجام تحلیل مضمون و شبکه مضامین استرلینگ گام‌هایی به شرح زیر برداشته شد که به دلیل ازدیاد جداول تحلیل مضمون و محدودیت صفحات از ثبت آن در این مقاله خودداری شد:

آشنایی با داده‌ها: برای استخراج داده‌های کیفی با مشورت خبرگان مذهبی، تلاش شد تا از احادیث متقن انتخاب شود و احادیث همه معصومین درباره خانواده بررسی شد تا آنجا که حتی

1. Qualitative Method
2. Attrid & Sterling
3. Inductive Approach
4. Thomas
5. Thematic analysis
6. Holloway&todres
7. Anderson
8. Braun & Clarke

یک از حدیث هم چشم‌پوشی نشود. نخست کلیدواژه‌های مرتبط با پیشگیری از طلاق عاطفی زوجین شامل زوج، زوجه، عیال، الرجل، الرجال، المرء، المرء، النساء، مودت، حب، انس، الفت، ود، عشق، رحمه، لعب، قلب و زینت در منابع معتبر اسلامی بررسی گردید و تعداد ۱۳۰ گزاره از آیات قرآن و ۶۵۰ گزاره از احادیث معتبر منتسب به ائمه اطهار علیهم‌السلام مربوط به مؤلفه‌های تحقیق استخراج و ثبت شد.

ایجاد کدهای اولیه: آیات و روایات دوباره بررسی و گزاره‌های غیر مرتبط حذف شد و در قالب مضامین پایه کدگذاری شدند. تلاش گردید تا کدگذاری به‌گونه‌ای انجام شود که کدها تغییر پذیر نباشد و به‌طور روشن بر موضوع تمرکز داشته، محدود به قلمروی تحقیق باشد، به همین منظور تعداد بیشتری از گزاره‌ها از پژوهش خارج شدند.

جستجو و شناخت مضامین: با بررسی مضامین پایه، کدهای همخانواده مرتبط با یک مضمون ترکیب و تلفیق و به‌عنوان مضامین سازمان‌دهنده کدگذاری شدند. گزاره‌هایی که به هیچ‌یک از مضامین پایه و سازمان‌دهنده اختصاص داده نشد؛ از فهرست گزاره‌ها حذف و در نهایت گزاره‌ها توسط پنج نفر از متخصصان روان‌شناسی و مشاوره خانواده و آشنا با علوم دینی مطالعه و موارد عدم انطباق اصلاح شد.

تشکیل شبکه مضامین: مضامین شناخته‌شده منبع اصلی تشکیل شبکه‌های مضامین قرار گرفتند و تلاش شد تا داده‌های درون هر مضمون از نظر معنا و مفهوم باهم انسجام و همخوانی داشته باشند. تمام مراحل کدگذاری تحت نظارت مفسر قرآن و مسلط به روان‌شناسی انجام شد. سپس برای بررسی اعتبار الگوی به‌دست‌آمده، همراه با محتوای آموزشی و فرم ارزیابی الگو دوباره به کارشناسان خبره ارائه شد. پس از تأیید نهایی از سوی کارشناسان، ۳۸۰ گزاره، ۱۶۳ مضمون پایه و ۱۲ مضمون سازمان‌دهنده ثبت شد، سپس به‌وسیله نرم‌افزار اطلس تی. سازمان‌دهی، کدگذاری، تخصیص مضامین به کدها و ترسیم شبکه مضامین انجام شد.

تجزیه و تحلیل: در این مرحله پژوهشگر به مضامین رضایت‌بخش و غنی دست می‌یابد و مضامین سازمان‌دهنده را تعریف و داده‌ها را براساس آنها تحلیل می‌کند.

تدوین گزارش: در این مرحله تلاش شد تا شواهد مناسبی در مورد مضامین استخراج‌شده فراهم شود و داده‌های کافی برای هر مضمون ارائه گردد و با بررسی عمیق الگوهای به‌دست‌آمده از تشریح متن به سؤالات اصلی پژوهش پاسخ داده شود.

سرانجام بسته آموزشی پیشگیری از طلاق عاطفی براساس رویکرد کیفی تحلیل مضمون، پس از شناسایی مؤلفه‌های آن براساس آموزه‌های اسلامی شامل تعهد و مدیریت، ادب و احترام،

بخشش، انصاف، تواضع و فروتنی، خوش خلقی، خوش بینی، تاب‌آوری، کنترل خشم، صداقت، عشق و صمیمیت و هوش مالی تدوین شد که به‌عنوان ابزار آموزش توضیح داده خواهد شد. در این بسته آموزشی زوجین می‌آموزند با تعیین اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت برای زندگی خود برنامه عملیاتی بهبود کیفیت زندگی تدوین و با افزایش تعهد و مسئولیت‌پذیری خود بتوانند زندگی زناشویی را مدیریت کنند؛ همچنین با ارزیابی و شناسایی توانمندی‌ها و نقاط قابل بهبود خود و استفاده از راهکارهایی که در دستورالعمل‌های دینی و آموزه‌های اسلامی ابلاغ شده، بتوانند با رشد و به‌کارگیری توانمندی‌ها نقاط اصلاح‌پذیر خود را بهبود بخشند. همان‌گونه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند، هرگاه خداوند برای خانواده‌ای خیر بخواهد، آنان را در دین دانا می‌کند؛ کوچک‌ترها بزرگ‌ترهایشان را احترام می‌کنند، مدارا در زندگی و میانه‌روی در خرج کردن را روزی‌شان می‌نماید و به عیوبشان آگاه می‌سازد تا آنها را برطرف کنند و اگر برای آنان جز این بخواهد، به خودشان واگذارشان می‌کند (پاینده، ۱۳۸۲، ح ۱۴۷).

با توجه به آنکه مداخله آموزشی به‌صورت زوج‌درمانی برگزار می‌شود و حجم مطالب بسته آموزشی به دلیل تعداد زیاد مضامین و نبود امکان اتمام آموزش مطالب در جلسات ۷۰ دقیقه‌ای، با همفکری و پیشنهاد متخصصان، دوازده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای جهت ارائه بسته آموزشی در دستور کار قرار گرفت که زمان‌بندی هر جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به شرح موارد زیر بود:

- پیش جلسه (۴۵ دقیقه)؛
- دوازده جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای (۱۵ دقیقه آغاز هر جلسه مرور مطالب و تمرین‌های جلسه پیشین و ۱۵ دقیقه پایانی به جمع‌بندی آموزش و ارائه تکلیف و دریافت بازخورد اختصاص داده می‌شود)؛
- برای ارزیابی روایی محتوای بسته آموزشی پیشگیری از طلاق عاطفی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی از روش «نرخ روایی محتوا»^۱ و «شاخص روایی محتوا»^۲ استفاده شده است؛
- پس از طراحی و تدوین بسته آموزشی مباحث جلسات در اختیار متخصصان خبره قرار گرفت تا براساس پرسشنامه محتوای آن را ارزیابی کنند و براساس فرمول CVI و CVR نتایج روایی محاسبه شد که در همه سرفصل‌ها امتیاز بالا و مطلوبی به دست آمد؛ همچنین از ضریب کوهن برای کفایت کلی بسته استفاده شد و عدد ۹/۰ به دست آمد که بیانگر میزان بالای اعتبار بسته آموزشی است.

1. Content Validity Rate

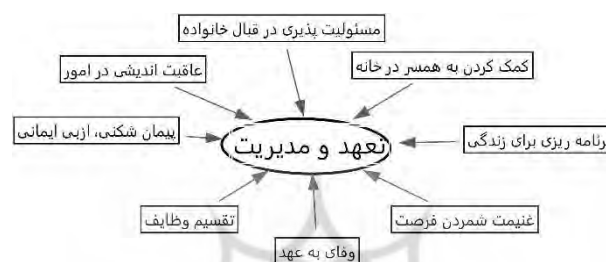
2. Content Validity Indexes

$$CVR = \frac{n_E - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

$$CVI = \frac{\text{تعداد مشخصی که به ربات نظر داده اند} - \text{تعداد کل مشخصی که فرم را تکمیل نموده اند}}{\text{تعداد کل مشخصی که به ربات نظر داده اند}}$$

یافته‌های پژوهش

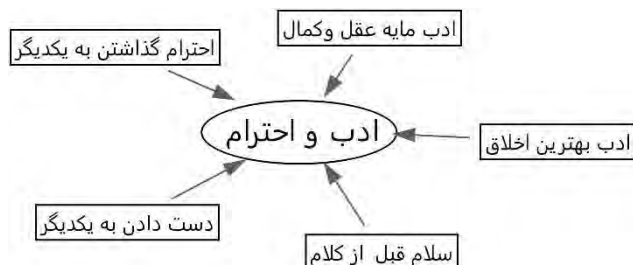
براساس یافته‌های تحقیق و مضامین استخراج‌شده، شبکه مضامین هر مؤلفه ترسیم‌شده که به اختصار هر کدام تشریح می‌شود.



در اهمیت وفای به عهد خداوند فرمود: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به عهد و پیمان خود وفا کنید (مائده، ۱) که از عهد سؤال می‌شود (اسراء، ۳۴). وفا عامل اطمینان زوجین به یکدیگر است، زیرا هیچ خانواده‌ای بدون آن سرسامان نخواهد یافت، کسی که به عهد و پیمان خود وفا نکند، به خدا ایمان نیاورده است؛ پس به عهد و پیمان آن کس که دین ندارد، اطمینان نکنید (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۳۱۳، ح ۱۴۴۰).

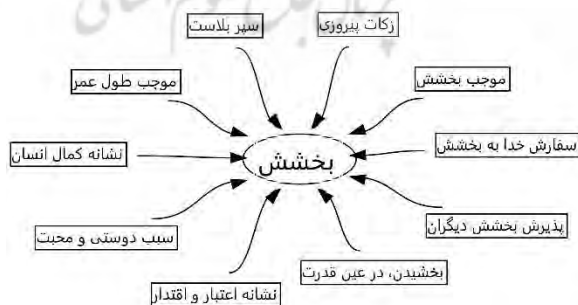
پیامبر ﷺ درباره مدیریت و سرپرستی خانواده فرمود: بدانید که همه شما سرپرست هستید و درباره زیردستانتان بازخواست می‌شوید، مرد سرپرست خانواده خود و درباره آنها باید پاسخگو باشد و زن سرپرست خانه، فرزندان و شوهرش است و درباره آنها باید پاسخ دهد (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۲، ص ۵۵۰)؛ همچنین هر مدیر در خانواده باید برای مجموعه تحت امر خود برنامه‌ریزی داشته باشد و آنها را با عاقبت‌اندیشی سرپرستی کند. همان‌گونه که مولایمان علی علیه السلام فرمود: هیچ عقل و درایتی مثل عاقبت‌اندیشی نیست (نهج البلاغه، ح ۱۱۳) و حاصل کوتاه‌فکری، پشیمانی و حاصل دوراندیشی، سلامت است (نهج البلاغه، ح ۱۸۱).

وقت هر انسان مؤمن سه قسمت است: زمانی برای مناجات و دعا و عبادت، ساعتی برای کسب معاش و درآمد و زمان دیگر برای تفریح و استفاده از لذت‌های حلال است؛ پس مبادا فرصت‌های به‌دست‌آمده را از دست بدهی که زمان و فرصت همچون ابر در حال گذر است (محمدری شهری، ۱۳۸۴، ص ۴۰۳، ح ۴۹۸۴).



امام علی علیه السلام در وصیت به امام حسن علیه السلام فرمود: ادب مایه باروری عقل و تزکیه قلب و زینت زبان و راهنمای انسان به اخلاق پسندیده است، پس در جستجوی ادب باش تا شخصیت و ثروت به دست آوری، هرکس بی ادب باشد به وسیله آن چیره می‌شود، کسی که آن را رها کند بر او چیره خواهند شد و حمله می‌آورند (دیلمی، ۱۴۰۸ق، ص ۸۴) و ادب از نیکوترین اخلاق به شمار می‌رود (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۴۷، ح ۵۰۷۲).

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله اطاعت‌پذیری را یکی از حقوق زوجین و احترام به یکدیگر می‌داند و می‌فرماید: مرد حقی بر زنش دارد؛ چنان‌که او را صدا زند، پاسخ دهد و هنگامی که او را دستوری دهد، سرپیچی نکند و پاسخ مخالف ندهد و با او مخالفت نرزد (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۲۴۳) و هنگام ورود به خانه‌اش به پیشواز او برود و به او خوشامد بگوید (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۴، ص ۱۲۳). حق همسر این است که بدانی خدای عزوجل او را مایه آرامش و انس تو قرار داده و بدانی که این خود، نعمتی از جانب خداوند عزوجل به توست، پس باید او را گرمی بداری و با او مهربان باشی (قمی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۶۲۱). احترام متقابل نیز در اسلام سفارش شده است؛ همان‌گونه با دیگران رفتار کن که دوست داری با تو آن‌گونه رفتار کنند (دیلمی، ۱۴۰۸ق، ص ۲۹۷) و گرمی‌ترین شما نزد خداوند کسی است که بیشتر به همسر خود احترام بگذارد (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۵۸).

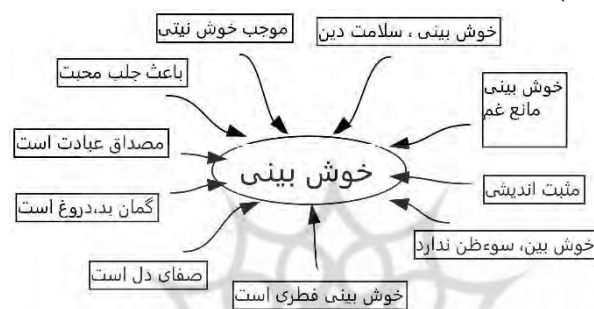


بخشش و چشم‌پوشی کردن از خطاهای دیگران آثار فراوانی دارد که شخص بخشنده از آثار دنیوی و اخروی آن بهره‌مند می‌شود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «عفو کردن و از تقصیر گذشتن با وجود قدرت و انتقام، شیوه پیامبران و متقیان است و معنای عفو آن است که هرگاه از کسی جرمی و تقصیری نسبت به تو واقع شود؛ پی او نروی و به او اظهار نکنی و از ظاهر و باطن فراموش کنی و احسان را به او زیاده‌تر از پیش کنی» (گیلانی، ۱۳۸۹، ص ۳۷۴) و بخشندگی را سبب دوستی و محبت می‌داند (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۳۱۶) که گناهان را پاک و محبت دل‌ها را جلب می‌کند (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۷۳۸). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز صلی الله علیه و آله فرمود: کسی که زیاد اهل گذشت باشد، عمرش طولانی خواهد بود (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۳۵۹)، عفو و گذشت در عین قدرت، روش پیامبران مرسل صلی الله علیه و آله و متقیان پرهیزکار است (همان، ج ۷۱، ص ۴۲۳)؛ پس آسان‌گیر تا بر تو آسان‌گیرند (قضاعی، ۱۳۹۳، ج ۱، ص ۳۱۱).



امام علی علیه السلام می‌فرماید: آنچه بر خود می‌پسندی، برای مردم نیز پسند و آنچه برای خود نمی‌پسندی، برای آنها نیز نپسند (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۸۱)، ظالمانه‌ترین روش آن است که از مردم انصاف بخواهی، اما خودت با آنان به انصاف رفتار نکنی (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۳۱۷). امام علی علیه السلام بهترین ایمان مرد را انصاف از وجود خود می‌داند (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۱، ص ۳۱۰) و تأکید می‌کند: انصاف اختلاف را از میان می‌برد و موجب همبستگی می‌شود (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۳۹) و دل‌ها را به یکدیگر پیوند می‌دهد (همان، ج ۱۱۳، ص ۱۱۳) و پیوندها را بادوام می‌کند (همان، ج ۴۱۹، ص ۴۱۹)، همین‌طور موجب فزونی دوستان می‌شود (نهج البلاغه، ج ۲۲۴، ص ۲۲۴) و دوستی را استوار (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۶۱۹) و محبت را پایدار می‌کند (همان، ص ۳۹۴)؛ به همین دلیل شخص باانصاف، یاران و دوستان بسیاری دارد (همان، ج ۲۱۱۶، ص ۲۱۱۶)؛ همچنین سه خصلتی که با آن محبت جلب می‌شود؛ رعایت انصاف در معاشرت، همیاری در حالی که سختی و آسانی و رجوع با قلب سلیم از خطاها است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۸۲).

بخشنده باشند (المتقی الهندی، ۱۳۹۷ق، ج ۷، ص ۲۲). از نظر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خوش‌رویی دوستی را پایدار می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۱، ص ۳۸۹) و هرکس خلقتش نیکو شد، راه‌های زندگی برایش هموار می‌شود (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۶۱۹)؛ پس با همسرت خوش‌رفتار باش تا زندگی‌ات باصفا گردد (ابن‌بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۴، ص ۳۹۲). البته که مرد برای اداره منزل و خانواده خود به سه خصلت نیاز دارد که اگر هم به‌طور طبیعی آنها را نداشته باشد، باید خود را به تکلف در آنها وادارد: خوش‌رفتاری، گشاده‌دستی سنجیده و غیرت بر حفاظت از آنها (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۲۲).

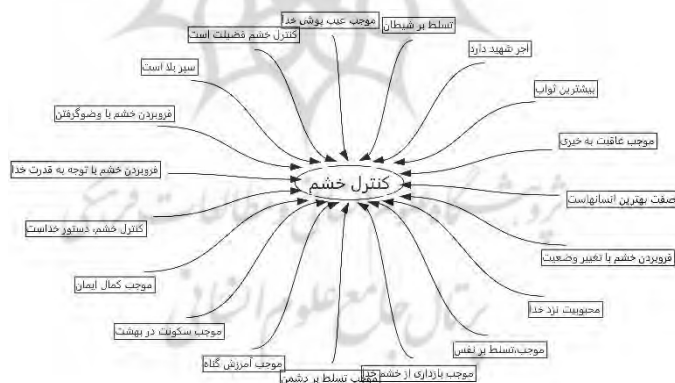


سوءظن نقطه مقابل حس‌ظن و خوش‌بینی است و از دیدگاه امام علی علیه السلام ایمان با سوءظن جمع نمی‌شود (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۶۴)؛ بنابراین کسی که حس بدبینی دارد، دین و ایمان ندارد (همان، ص ۲۲۸) و همیشه مریض است (همان، ص ۱۴۶) و اگر بدگمانی بر کسی غلبه کند، هرگونه صلح و صفا بین او و دوستانش از بین می‌رود (همان، ص ۲۶۴) و خوش‌بینی مایه آسایش دل و سلامت دین است (همان، ج ۱، ص ۳۴۴) و هرکس گمانش نیکو گردد، نیت او نیز نیکو می‌شود (همان، ص ۵۸۰) و کسی که به مردم گمان نیک برد، محبت آنان را به خود جلب می‌کند (همان، ص ۳۷۹).



خداوند هیچ‌کس را مگر به اندازه آنچه به او داده است، تکلیف نمی‌کند؛ به زودی خداوند پس از سختی، آسانی و فراخی پدید می‌آورد (طلاق، ۷)، پس بدان که پیروزی همراه صبر و گشایش همراه گرفتاری و با هر دشواری آسانی است (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۲۶۳) و هیچ سختی و مشکلی شدت نگرفت، مگر اینکه خداوند گشایش آن را نزدیک ساخت (محمدی ری شهری، ۱۳۸۴، ج ۹، ص ۷۲)؛ بنابراین هر غم و اندوهی را گشایشی است (همان، ص ۷).

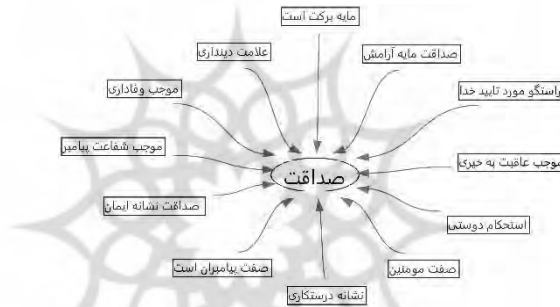
با همسران خود به‌طور شایسته در گفتار و کردار معاشرت نمایید و اگر از آنان به دلایلی بدتان آمد، شتاب نکنید و زود تصمیم به جدایی نگیرید؛ زیرا چه بسا از چیزی بدتان بیاید، اما خداوند خیر و منافع فراوانی را در آن قرار داده باشد (نساء، ۱۹). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در منفعت بردباری زن و مرد در خانه فرمود: ای علی! سه چیز از درهای خیر و رحمت است: دست بخشنده و خوش‌زبانی و صبر در برابر آزار و اذیت دیگران (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۴)؛ بنابراین اگر مردی که بر بداخلاقی زنش صبر و تحمل کند، خداوند آن اجر و ثوابی را که به حضرت ایوب علیه السلام، به جهت بلا و گرفتاری‌اش عطا فرمود، به او عطا می‌فرماید و زنی که بر بداخلاقی شوهرش صبر کند، خداوند مانند ثواب آسیه همسر فرعون را به او عطا می‌فرماید (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۲۱۳). خداوند متعال برای مردان و زنان جهاد را مقرر داشت و جهاد مردان آن است که مال و جان خود را در راه خدا ایثار کنند؛ ولی جهاد زنان آن است که بر اذیت‌های شوهر و غیرت و رزوی‌های او صبر کنند (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۵۷).



آرامش برای خداست؛ در بین خود به فروتنی، انصاف، بخشش، فروبردن خشم عمل کنید، زیرا که اینها سفارش خداست (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۴۰۶). خداوند در قرآن انسان را به کنترل خشم سفارش می‌کند و کسانی را که بر کنترل خشم مهارت دارند، از بهترین انسان‌ها برمی‌شمارد: پرهیزکاران که خشم خود را فرومی‌برند و از مردم درمی‌گذرند (آل عمران، ۱۳۴).

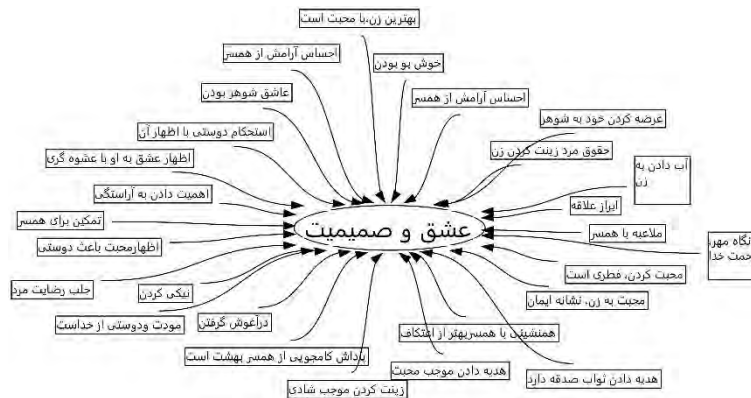
بدانید که بهترین انسان‌ها کسانی هستند که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند و بدترین انسان‌ها کسانی هستند که زود به خشم آیند و دیر راضی شوند (پاینده، ۱۳۸۲، ح ۴۶۹). در تورات آمده است: ای موسی! خشم خود را از کسی که زیردست تو قرارش داده‌ام، بازگیر تا من نیز خشم خود را از تو بازگیرم (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۳۰۳).

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله راهکارهایی در مهار خشم سفارش می‌فرماید: ای علی! خشمگین مشو و هرگاه به خشم آمدی بنشین و درباره قدرتی که پروردگار بر بندگان دارد و گذشتی که از آنها می‌کند، بیندیش و هرگاه به تو حرفی ناحق گفته شد، از خدا بترس، خشم را دور افکن و به گذشت و بردباری خود مراجعه کن (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۱۳)، خشم از شیطان و شیطان از آتش آفریده شده است و آتش با آب خاموش می‌شود، پس هرگاه یکی از شما به خشم آمد، وضو بگیرد (پاینده، ۱۳۸۲، ح ۶۶۰).



راستگویی در نظام ارزشی اسلام جایگاهی بس والا دارد؛ به‌گونه‌ای که آن را نشانه ایمان (نهج‌البلاغه، قصار ۴۵) و معیار ارزیابی افراد (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۰۴) دانسته‌اند و یکی از چهار چیزی است که به هر کس داده شود، خیر دنیا و آخرت است (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۲۱۷). راستگو با راستگویی خود به همان می‌رسد که دروغگو با حیل‌گری خود (همان، ۸۰۹)، سه چیز را دریافت می‌کند: اعتماد و اطمینان نیکو به او و دوستی به او و ترس از او (همان، ص ۲۸۰) و در آستانه نجات و بزرگواری و دروغگو در لبه پرتگاه و خواری است (نهج‌البلاغه، خطبه ۸۶) و هر کس راستگو باشد، عملش پاکیزه می‌شود و رشد می‌کند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۰۵).

راستگویی مایه آرامش و دروغگویی مایه تشویش است (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۵۴۸، ح ۱۸۶۴). دوست راستگو از دوستی اش بر نمی‌گردد، حتی اگر به او ستم شود (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۵۵۳).



خداوند آدم را از یک نفس واحد آفرید و همسرش را نیز از جنس او قرارداد تا در کنار وی آرام گیرد و بیاساید (اعراف، ۱۸۹)، بنابراین نعمت خدا را بر خودتان به یاد آورید که دشمنان هم بودید، پس خداوند میان دل‌هایتان انس و الفت برقرار کرد و در سایه نعمت او برادران هم شدید (آل عمران، ۱۰۳).

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: خداوند دل‌های بندگانش را چنین سرشته است که هرکس به آنها نیکی کند، به او مهر و رزق و هرکه را به آنها بدی کند، دشمن بدارند (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۸۸) و هر چه ایمان بنده زیاد شود، محبت وی به زن‌ها نیز زیاد می‌شود (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۳، ۱۰۳، ص ۲۲۸)، وقتی مردی به همسر خود نگاه کند و همسرش به او بنگرد، خداوند به دیده رحمت به آنان نگاه خواهد کرد (پاینده، ۱۳۸۲، ح ۶۲۱) و تأکید کردند: نشستن مرد در کنار خانواده‌اش، نزد خدای بزرگ دوست‌داشتنی‌تر از اعتکاف در مسجد من است (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۴، ج ۴، ص ۲۸۷) و مرد در برابر لقمه‌ای که در دهان زنش می‌گذارد، پاداش می‌برد (المحجة البيضاء، ج ۳، ص ۷۰) و سفارش کرد: این گفتار مرد به همسرش که «من تو را دوست دارم»، هرگز از قلب زن بیرون نمی‌رود (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۴، ص ۱۰) و اگر مردی به زن خود آبی بنوشاند، پاداش برد (المتقی الهندی، ۱۳۹۷، ح ۴۴۳۵)، امام صادق علیه السلام نیز فرمود: هنگامی که کسی را دوست می‌داری، او را از این محبت آگاه کن، زیرا این کار دوستی بین شما را محکم‌تر می‌کند (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۴۴).

هدیه دادن نیز از مصادیق عشق و صمیمیت است؛ همان‌گونه که سفارش شده، به یکدیگر هدیه دهید که موجب محبت می‌شود و کینه را از دل می‌برد (همان، ج ۵، ص ۱۴۴). هرگاه یکی از شما به مسافرت رفت، موقع بازگشت برای خانواده خود هدیه‌ای تهیه کند، حتی اگر آن هدیه قطعه سنگی باشد (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۲۶۶). در تأکید هدیه دادن نیز امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

هرگاه یکی از شما به مسافرت رود و سپس از سفر برگردد، پس باید برای خانواده خود به اندازه توانایی اش سوغاتی بیاورد (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۸، ص ۳۳۷).

آراستگی و نظافت و خوشبویی هم از مصادیق صمیمیت است و نیز موجب افزایش عفت زنان می‌شود؛ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در فرازی از روایتی می‌فرماید: خوشبو شدن، زینت دادن موجب شادی مؤمنان و نیز افزایش عفاف زنان است (کلینی، ج ۵، ص ۵۶۷) و بهترین زنان شما آن زنی است که برای شوهر خود زینت می‌کند، ولی از بیگانگان خود را می‌پوشاند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۰۳، ص ۲۳۵). بهترین زنان شما زنی است که دارای بویی خوش و دست‌پختی خوب باشد و هنگامی که خرج می‌کند، بجا خرج کند و هنگامی که خرج نمی‌کند، بجا از خرج کردن خودداری ورزد. چنین زنی کارگزاری از کارگزاران خداست و کارگزار خدا نه ناامید می‌شود و نه پشیمان (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۰۸). زن مسلمان باید خود را برای شوهرش خوشبو کند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۰۳، ص ۱۰۰) و توصیه کردند که عطر زنانه باید خوش‌رنگ و دارای بوی ملایم باشد و عطر مردانه باید کمرنگ و از بوی تند بر خوردار باشد (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۴۴۴).



با توجه به آنکه آیین مقدس اسلام برای همه جوانب وجودی انسان الگو دارد؛ افزون بر تأمین نیازهای اساسی زندگی به تأمین نیازهای رفاهی خانواده و اقتصاد خانواده‌ها نیز توصیه‌ها و سفارش‌هایی می‌فرماید که می‌تواند برای خانواده‌ها راهگشا باشد. شرافت به همت‌های بلند است نه به استخوان‌های پوسیده (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۴۴۸، ح ۱۰۲۷۳) و ارزش انسان به همت اوست، نه به ثروت او (همان، ص ۴۴۷، ح ۱۰۲۶۴)؛ پس همت خود را صرف چیزهایی کن که به آن نیاز داری و آنچه به کارت نمی‌آید، پیگیری مکن (همان، ح ۱۰۹۳۶). هر کس از غیر خدا ببرد، خداوند هزینه زندگی او را تأمین می‌کند و از جایی که انتظار ندارد، روزی اش می‌دهد؛ اما هر کس چشم امیدش به دنیا باشد، خداوند او را به دنیا وامی‌گذارد (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۷۳۱، ح ۲۷۹۶).

امام حسن فرمود: در دنیا چنان برنامه‌ریزی کن که از نظر اقتصاد و صرفه‌جویی مثل آنکه می‌خواهی همیشه دوام داشته باشی و نسبت به آخرت به‌نوعی حرکت کن، مثل اینکه فردا خواهی مُرد (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۴، ص ۱۳۸). در این باره امام کاظم علیه السلام تأکید می‌فرماید که حتماً یک‌زمانی برای تأمین معاش در نظر گرفته شود (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ج ۱، ص ۴۳۳). زمانی که خداوند بخواهد به بنده‌ای خیر برساند، میانه‌روی و انتخاب راه و روش خوب و درست زندگی کردن و دوری و پرهیز از اسراف را الهام می‌کند (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۵، ص ۲۶۶). در آموزه‌های اسلامی صفات بخل، اسراف و چشم و هم‌چشمی مذمت شده و به میانه‌روی و اعتدال سفارش شده است. هیچ خرج کردنی نزد خدا محبوب‌تر از خرج کردن به آیین اقتصاد و رعایت اعتدال نیست و خدا اسراف را جز در سفر حج و یا عمره مبعوض می‌دارد (ابن بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۲۷۹)؛ بنابراین هرکس قناعت کند، بی‌نیاز می‌شود (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۵۲، ح ۱۴) و آسایش می‌یابد و برای خود زمینه‌گشایش فراهم می‌کند (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۱۹).

جدول خلاصه جلسات آموزشی

جلسه	عنوان	هدف اصلی	خلاصه محتویات جلسه
پیش جلسه	آشنایی با دوره	ایجاد انگیزه در زوجین برای شرکت در دوازده جلسه آموزشی	برقراری ارتباط و معرفی اعضا، بیان قواعد گروه، اهداف و معرفی دوره آموزشی، گرفتن تعهد از شرکت‌کنندگان جهت حضور در جلسات، معرفی و بحث درباره طلاق عاطفی و ضرورت پیشگیری از آن و معرفی سرفصل جلسات
اول	تعهد و مدیریت	آشنایی با فواید و راه تحصیل تعهد و مدیریت	تشریح عنوان جلسه و آشنایی با فواید برنامه‌ریزی، مدیریت، وفای به عهد، راه افزایش تعهد در زندگی، آموزش برنامه بهبود زندگی و تدوین آن
دوم	ادب و احترام	آشنایی با منافع و آثار ادب در زندگی	تعاریف و انواع ادب، اهمیت احترام و ارزش‌گذاری، فواید استفاده از آن در زندگی اجتماعی و زناشویی، آثار احترام گذاشتن به همسر
سوم	بخشش	آشنایی با فواید و آثار صداقت	انواع گذشت و راه تحصیل آن، زیان‌های انتقام و کینه، تمرین بخشش برای خدا
چهارم	انصاف	آشنایی با فواید و آثار انصاف	انواع انصاف، آشنایی فواید انصاف، بررسی رعایت انصاف در خانواده
پنجم	تواضع و فروتنی	آشنایی با فواید و آثار تواضع	اقسام تواضع، فواید و آثار آن در زندگی، زیان تکبر، راهکارهای مقابله با کبر
ششم	خوش خلقی	آشنایی با فواید حسن خلق در زندگی	اقسام خوش خلقی و فواید آن، بیان آثار خوش خلقی در خود فرد و زندگی زناشویی و اجتماعی، معایب بدخلقی و بدزبانی، راه تحصیل خوش خلقی
هفتم	خوش بینی	آشنایی با منافع و آثار خوش‌بینی	انواع خوش‌بینی، فواید و آثار خوش‌بینی، مفسد بدبینی و سوءظن، راهکارهای کسب خوش‌بینی

جلسه	عنوان	هدف اصلی	خلاصه محتویات جلسه
هشتم	تاب‌آوری	آشنایی با فواید و آثار تاب‌آوری	بیان مصادیق تاب‌آوری، آشنایی با اهمیت صبر در زندگی زناشویی، مدارا کردن
نهم	کنترل خشم	آشنایی با فواید و آثار کنترل خشم	مرور و بررسی تکالیف، خویش‌داری در خشم، فواید کنترل خشم، مفاسد خشم و غضب، گذر از خشم، سکوت و عدم ابراز خشم
دهم	صداقت	آشنایی با فواید و آثار صداقت	مرور و بررسی تکالیف، فواید و آثار صداقت و راستگویی، مسئولیت اعمال و گفتار خود را پذیرفتن، حق‌گویی
یازدهم	عشق و صمیمیت	آشنایی با شاخص عشق و صمیمیت	مرور و بررسی تکالیف، ابراز عشق، سپاسگزاری از همسر، اهمیت هدیه دادن، آراستگی و نظافت، صمیمیت جسمی و جنسی
دوازدهم	هوش مالی	آشنایی با شاخص‌های هوش مالی	مرور و بررسی تکالیف، تدبیر در معیشت، توجه به اقتصاد خانواده، تأمین نیاز و معاش همسر، تأمین امکانات رفاهی، عدم منت گذاشتن در تأمین نیاز، آشنایی با اصول الگوی مصرف، میانه‌روی و دستیابی به زندگی همراه با قناعت و جمع‌بندی کلیه جلسات

بحث و نتیجه‌گیری

در تدوین بسته آموزشی حاضر تلاش شده است تا با مطالعه و بررسی بیشتر آموزه‌های اسلامی در این باره، مجموعه‌ای نسبتاً کامل استنتاج شده از آیات و روایات تدوین شود تا متخصصان بتوانند جهت برنامه‌های آموزشی خود از آن استفاده کنند.

از یافته‌های این مؤلفه در آموزه‌های اسلامی درمی‌یابیم که مهم‌ترین سرمایه یک جامعه، چه بسا خانواده و حتی زوجین، اعتماد متقابل نسبت به یکدیگر است و همان چیزی که زوجین را مثل یک زنجیر در کنار هم قرار می‌دهد و به این پیوند استحکام می‌بخشد، اصل اعتماد و وفاداری است؛ اما اگر پایبندی به تعهدات کمرنگ و عهد و پیمان‌ها پی‌درپی شکسته شود، این اعتماد نیز کمرنگ می‌شود و یا حتی از بین می‌رود و زمینه بی‌اعتمادی، بی‌وفایی، دزدگی زناشویی، سردی عاطفی و جدایی را فراهم می‌کند.

ادب راهنمایی برای زوجین است و موجب رسیدن به اخلاق پسندیده و کمال می‌شود. نباید گمان کنیم که ادب و احترام تنها جنبه اجتماعی دارد، بلکه باید از درون خانه و اعضای آن شروع شود تا به عنوان یک حسنه در جامعه نیز رواج یابد. احترام متقابل زن و مرد به یکدیگر در خانه نه تنها نشانه ادب بلکه سبب افزایش احترام، محبت و دوستی است.

در زندگی مشترک تا رسیدن به تفاهم و شناخت یکدیگر، طبیعی است که به دلیل اختلاف سلیقه و فرهنگ خانوادگی، دلخوری و کشمکش‌هایی بین زوجین رخ دهد و یکی از فرصت‌هایی که وجود دارد و سبب می‌شود فرد مراحل از رشد را به یکباره سپری کند و راه صدساله را یک‌شبه بییماید، بخشش و گذشت از خطاهای یکدیگر است که سبب رشد فکری، روحی و اخلاقی

زوجین می‌شود و این امر به معنای کشف توانمندی‌ها می‌باشد؛ بنابراین بخشش عامل مهمی برای سالم و آرام نگه‌داشتن روابط زوجین است.

قانون طلایی «آنچه برای خود می‌پسندی، برای دیگران هم بپسند» را همگان می‌دانند؛ این یک جاده دوطرفه است، نمی‌شود بی‌انصاف بود، ولی انصاف را طلب کرد. کسی که در برخورد، رفتار، گفتار و قضاوت‌های خود منصفانه و با عدالت برخورد کند؛ استحکام رابطه در روابط زناشویی را در پی دارد و موجب مقبولیت و محبوبیت زوجین و افزایش صمیمیت و درک متقابل می‌شود.

در حسن معاشرت زن با شوهر تواضع عاملی چشمگیر و اساسی است. تواضع زن و مرد در برابر یکدیگر نه تنها از عزت و مقام هیچ‌یک کاسته نمی‌شود، بلکه سبب فزونی محبت و صمیمیت می‌گردد. تواضع همان شکسته‌نفسی در مقابل همسر خود است که نمی‌گذارد فرد خود را بالاتر از همسرش ببیند و از تکبر و غرور و خودبرتربینی در مقابل او پیشگیری می‌کند.

در خانواده به قدری اخلاق مهم است که اگر یک فرد بداخلاق در خانه باشد، عرصه زندگی را بر همه افراد تلخ و ناگوار می‌کند؛ برعکس اگر یکی از اعضای خانواده خوش اخلاق و شوخ طبع باشد، محیط خانه را گرم و صمیمی می‌کند.

افراد خوش‌بین با دیدگاه خوش‌بینانه خود، مشکلات زندگی و زناشویی خود را قابل حل می‌دانند و به بهبود آن امیدوارند، این دیدگاه خوش‌بینانه سبب ایجاد آرامش و رضایت زناشویی می‌شود و زوج‌ها خود را مثبت ارزیابی می‌کنند و برای یکدیگر احترام قائل هستند و می‌توانند رویدادهای زندگی خود را مهار کنند. سازگاری با ناملایمات و شکیبایی با توکل به خدا موجب درمان ماندن از آسیب‌ها می‌شود و با تحمل و بردباری هر مشکلی حل خواهد شد و نتیجه آن ایجاد صمیمیت در زندگی و صفای دل و رفع غم و افسردگی برای فرد است و هرگاه کسی بتواند تاب‌آوری خود را بالا ببرد، به آسانی می‌تواند خشم خود را نیز مهار سازد؛ در اصل تاب‌آوری یکی از راه‌های پیشگیری از بروز خشم است و فرد تاب‌آور بیشتر از افراد دیگر در کنترل خشم موفق می‌شود.

وجود صداقت به‌عنوان یک صفت پسندیده در زوجین موجب تقویت رابطه زناشویی و استحکام آن می‌شود. راستگویی و صداقت زوجین در زندگی مایه ایجاد آرامش و سلامت روحی، اعتماد و اطمینان بین آنها، استحکام پیوندشان، پایداری تعهدشان و افزایش دوستی و محبتشان می‌شود. ابراز علاقه و محبت به همسر مصادیق فراوانی دارد که در اسلام به آن سفارش شده است، مثلاً لقمه گذاشتن در دهان یکدیگر، نوشاندن حتی یک لیوان آب، کنار همسر نشستن، گفتن کلمه

دوستت دارم و هدیه دادن به یکدیگر. زوجین بهتر است برای هدیه دادن دنبال بهانه باشند که هدیه دادن به جز اینکه ایجاد شادی و سرور در همسر می‌کند، موجب افزایش محبت و صمیمیت می‌شود.

خانواده‌ها می‌توانند با داشتن الگوی اقتصادی مناسب و به‌کارگیری هوش مالی در جهت پیشبرد اهداف زندگی خود حرکت کنند. وجود خصلت‌های گوناگون مانند بخل، اسراف و تجمل‌گرایی سبب از بین رفتن روحیه انفاق، بخشش، قناعت و رضایت در خانواده و اعضای آن می‌شود؛ همچنین با وجود چشم و هم‌چشمی نیز بودجه و دارایی‌های خانواده در راستای نیازهای غیر واقعی هزینه می‌شود. شناخت نیازهای واقعی خانواده، مدیریت درآمد، آشنایی با الگوی درست مصرف و برنامه‌ریزی برای آن نقش تعیین‌کننده‌ای در عملکرد مناسب اقتصاد خانواده دارد. زوجینی که به هم احترام می‌گذارند و نسبت به هم گذشت دارند؛ در حق هم انصاف دارند، نسبت به هم متواضع، باهم خوش اخلاق، نسبت به هم خوش‌بین، در برابر مشکلات بردبار، در مواقع عصبانیت کظم‌غیظ، در گفتار و رفتار صداقت و در زندگی قناعت دارند، مسیر رسیدن به عشق و عاطفه و صمیمیت آنها کوتاه و ستون‌های رابطه آنها مستحکم و استوار است.

منابع

- * قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.
- * نهج البلاغه، شریف الرضی، محمدبن حسین (۴۰۶ق)، ترجمه محمد دشتی.
۱. آژادارمکی، تقی (۱۳۸۹)، جامعه‌شناسی خانواده ایران، تهران: انتشارات سمت.
 ۲. ابن بابویه، محمدبن علی (۱۳۷۶)، امالی، ترجمه محمدباقر کمره ای، تهران: کتابچی.
 ۳. ابن بابویه، محمدبن علی (۱۴۱۳ق)، من لایحضره الفقیه، قم: انتشارات جامعه مدرسین.
 ۴. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق)، تحف العقول عن آل رسول ﷺ، چ ۲، قم: جامعه مدرسین.
 ۵. احمدی خوبی، شاهپور، علی مهداد و نرگس کشتی آرای (۱۳۹۷)، «تدوین بسته آموزشی پیشگیری از طلاق و تعیین اثربخشی آن بر رضامندی همسران و طلاق عاطفی»، مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، س ۱۶، ش ۵، ص ۳۳۵-۳۴۵.
 ۶. استادی، مجید و محمدرضا سالاری فر (۱۳۹۵)، «نقش عوامل عاطفی-روانی در تحکیم خانواده از منظر آیات و روایات با رویکرد سبک زندگی اسلامی»، دوفصل نامه علمی-ترویجی پژوهش نامه سبک زندگی، س ۲، ش ۳، ص ۴۵-۶۴.
 ۷. استیل، لیز و وارن کید (۱۳۸۹)، جامعه‌شناسی مهارتی خانواده، ترجمه فریبا سیدان و افسانه کمالی، چ ۱، تهران: دانشگاه الزهراء ﷺ.
 ۸. اسلامی، فریدون؛ کیومرث فرحبخش و حسین سلیمی بجستانی (۱۳۹۹)، «اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای روابط زناشویی»، فصلنامه خانواده درمانی کاربردی، س ۱، ش ۱، ص ۱۷-۳۴.
 ۹. افروز، غلامعلی (۱۳۸۹)، روان‌شناسی رابطه‌ها، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
 ۱۰. اولیاء، نرگس و نرگس فاتحی‌زاده (۱۳۹۷)، آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی، تهران: نشر دانژه.
 ۱۱. بادران، مهناز؛ شهلا باقری، امیرحسین بانکی پور فرد و عباس پسندیده (۱۳۹۰)، اندیشه‌های راهبردی زن و خانواده، تهران: دبیرخانه نشست اندیشه‌های راهبردی.
 ۱۲. بهبهانی، مریم و مریم ذوالفقاری (۱۴۰۰)، «اثربخشی زوج درمانی راه‌حل محور بر انعطاف‌پذیری شناختی زوجین متقاضی طلاق»، فصلنامه سنجش و پژوهش در مشاوره و روان‌شناسی، س ۳، ش ۱ (پیاپی ۷)، ص ۱۷-۲۷.

۱۳. پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۲)، نهج الفصاحه، ج ۴، تهران: دنیای دانش.
۱۴. پناهی، علی احمد (۱۳۹۹)، نقش زن و مرد در خانواده با رویکرد اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۵. پورسردار، فیض‌اله؛ مسعود صادقی، کوروش گودرزی و مهدی روزبهانی (۱۳۹۸)، «اثربخشی زوج درمانی متمرکز بر هیجان (EFCT) و زوج درمانی رفتاری یکپارچه نگر (IBCT) بر بازسازی الگوهای ارتباطی زوجین دارای تعارض زناشویی»، روان‌شناسی خانواده، س ۶، ش ۱، ص ۳۹-۵۴.
۱۶. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ق)، غرالحکم و دررالکلم، ج ۲، قم: دارالکتب الاسلامی.
۱۷. ثناگویی‌زاده، محمد (۱۳۹۹)، صمیمیت زناشویی، نظریه‌ها و کاربردها (رویکرد اسلامی)، قم: پژوهشکده هیات و خانواده.
۱۸. ثنائی ذاکر، باقر (۱۳۷۵)، «آسیب‌شناسی خانواده»، پژوهش‌های تربیتی، دوره ۱، ش ۳، ص ۷۷-۹۶.
۱۹. چمی، محبوبه؛ مهدی زارع بهرام‌آبادی، علی اصغر اصغر نژادفرید و شهره شیرودی (۱۳۹۹)، «اثربخشی الگوی تاب‌آوری خانواده مبتنی بر آموزه‌های قرآنی در رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین»، فصلنامه علمی-پژوهشی قرآن و طب، ش ۱۱، ص ۳۰-۴۱.
۲۰. حدادی کوهسار، علی اکبر (۱۳۹۶)، «طراحی و تدوین معنویت درمانی مبتنی بر فرهنگ ایرانی با رویکرد شناختی-رفتاری و مقایسه اثربخشی آن با رویکرد ذهن آگاهی در افزایش کیفیت زندگی و حافظه»، پایان‌نامه دکترا، دانشگاه تهران.
۲۱. حرعاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۹)، وسائل الشیعه، ج ۱، قم: مؤسسه آل‌البیت.
۲۲. حیرت، عاطفه (۱۳۹۳)، «تدوین مدل سبک زندگی زوجی اسلامی و بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر این مدل بر سازگاری زوجین شهر اصفهان»، پایان‌نامه دکترا، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.
۲۳. خارستانی، اسماعیل و فاطمه سیفی (۱۳۹۳)، «موانع و راهکارهای تحکیم نهاد خانواده از منظر سیره و آموزه‌های رضوی»، فرهنگ رضوی، س ۷، ش ۲، ص ۱۰۷-۱۴۴.
۲۴. دیلمی، حسن‌بین محمد (۱۴۰۸ق)، اعلام‌الدین فی صفات المؤمنین، ج ۱، قم: مؤسسه آل‌البیت (ع.ک.ا).

۲۵. رضاوندی، منوچهر و الناز شکری (۱۳۹۶)، «تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش طلاق عاطفی و ارتباط مؤثر در زوجین در آستانه طلاق»، مجموعه مقالات ششمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران، ش ۱۲، ص ۷۸۹-۷۹۳.
۲۶. رمضان‌فر، حدیثه؛ علیرضا کلدی و بهرام قدیمی (۱۴۰۰)، «تحلیل عوامل مؤثر بر طلاق عاطفی در زنان متأهل شهرستان تنکابن»، زن در توسعه و سیاست، س ۱۲، ش ۲، ص ۱۶۷-۱۹۱.
۲۷. ساتکین، مجتبی؛ ابوالقاسم مهری‌نژاد، نعمت ستوده اصل و حسن اسدزاده (۱۳۹۹)، «غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی»، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، س ۱۲، ش ۴۷، ص ۱-۴۶.
۲۸. سازمان ثبت احوال ایران، دفتر آمار و اطلاعات جمعیتی، www.sabteahval.ir.
۲۹. سالاری‌فر، محمدرضا (۱۳۹۳)، «طراحی زوج درمانی شناختی رفتاری مبتنی بر متون اسلامی و مقایسه کارآمدی آن با زوج درمانی شناختی رفتاری توسعه یافته در افزایش رضایت زناشویی زوج‌ها»، پایان‌نامه دکترا، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۳۰. سالاری‌فر، محمدرضا (۱۳۹۸)، «درآمدی بر زوج درمانی با روی آورد اسلامی، چ ۵، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه».
۳۱. سالاری‌فر، محمدرضا؛ محمدحسین شریفی‌نیا، جلال یونسی و سیدمحمد غروی (۱۳۹۲)، «مبانی و ساختار «زوج درمانی اسلامی»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، س ۷، ش ۱۲، ص ۳۷-۶۸».
۳۲. شمالی‌احمدآبادی، مهدی؛ فاطمه آقایی میبیدی، ناصر محمدی احمدآبادی و عاطفه برخوردار احمدآبادی (۱۳۹۹)، «اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی بر کاهش طلاق عاطفی و احساس تنهایی در زنان خیانت دیده»، رویش روان‌شناسی، س ۹، ش ۶، ص ۶۷-۷۶».
۳۳. شهبازفر، رامانا؛ و اقبال زارعی، کبری حاجی علیزاده و فریبرز درتاج (۱۳۹۹)، «مقایسه اثربخشی رویکردهای مشاوره‌ای زوج درمانی شناختی-رفتاری و زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نیازهای عاطفی-جنسی»، تحقیقات علوم رفتاری، س ۱۸، ش ۳، ص ۴۰۳-۴۱۵».

۳۴. صالح‌پور، پرستو؛ قدسی احقر و شکوه نوابی نژاد (۱۳۹۸)، «اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی و طلاق عاطفی زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تهران»، مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دوره ۶۲، ش ۵، ص ۱۶۹-۱۷۸.
۳۵. صباغی، فاطمه؛ کیوان صالحی و علی مقدم‌زاده (۱۳۹۶)، «ادراک و تجربه زیسته زوج‌ها از علل بروز جدایی عاطفی: مطالعه‌ای به روش پدیدارشناسی»، پژوهش‌های مشاوره، ش ۶۲، ص ۴-۳۱.
۳۶. طباطبایی، احمد (۱۳۹۷)، «تدوین بسته آموزشی ارتقاء کیفیت روابط همسران مبتنی بر خداباوری»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده مطالعات اسلامی، دانشگاه معارف اسلامی قم.
۳۷. طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۷۰)، مکارم الاخلاق، به تصحیح محمود بن ملا صالح بروجردی، قم: شریف رضی.
۳۸. عظیمی، ناهید؛ سهیده حسینی، مختار عارفی و شیما پرنسین (۱۳۹۹)، «پیش‌بینی طلاق عاطفی براساس سبک‌های کنترل تعارض و سرسختی روان‌شناختی در زوجین»، فصلنامه عالی مشاوره و روان‌درمانی، س ۳۳، ش ۹، ص ۴۷-۵۷.
۳۹. علاقبند، لیلا؛ حسن پاشا شریفی؛ ولی‌اله فرزاد و علیرضا آقاییوسفی (۱۳۹۹). «پیش‌بینی طلاق عاطفی براساس سواد عاطفی، سبک‌های مقابله‌ای، کیفیت زندگی، هیجان خواهی با میانجی‌گری تاب‌آوری»، علوم روان‌شناختی، س ۱۹، ش ۹، ص ۷۳۳-۷۴۳.
۴۰. علیزاده، مهتاب (۱۳۹۶)، «عوامل اخلاقی طلاق در قرآن و روایات»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده الهیات و معارف اسلامی قم.
۴۱. غباری‌بناب، باقر (۱۳۸۸)، مشاوره و روان‌درمانگری با رویکرد معنویت، ج ۱، تهران: آرون.
۴۲. فیروزحاجیان، علی‌اصغر؛ محمداسماعیل ریاحی و منصوره محمدی‌دوست (۱۳۹۵)، «تحلیل جامعه‌شناختی طلاق عاطفی در میان زوجین شهر نوشهر»، فصلنامه مطالعات توسعه اجتماعی-فرهنگی، س ۵، ش ۳، ص ۳۳-۵۹.
۴۳. فیض‌کاشانی، محمد محسن بن‌شاه مرتضی (۱۳۷۶)، المحجة البيضاء فی تهذیب الاحیاء، قم: جماعه المدرسین فی الحوزه العلمیه، مؤسسه النشر الاسلامی.
۴۴. قضاعی، محمدبن‌سلامه (۱۳۹۳)، شهاب الاخبار، ترجمه حمید فرخیان، ج ۴، قم: مؤسسه فرهنگی دارالحدیث.

۴۵. قمری، محمد؛ منیژه ملالو و سیمین دخت رضاخانی (۱۳۹۳)، «بررسی دلزدگی زناشویی با حمایت اجتماعی ادراک شده و جهت‌گیری زندگی»، فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر، س ۳، ش ۱.
۴۶. قمی، علی‌بن‌ابراهیم (۱۳۶۳)، تفسیر القمی، قم: انتشارات دارالکتاب.
۴۷. کلینی، ابوجعفر محمدبن‌یعقوب (۱۴۰۷ق)، الکافی، چ ۴، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۴۸. گیلانی، عبدالرزاق (۱۳۸۹)، مصباح الشریعه، تهران: پیام حق.
۴۹. الممتقی الهندی، علی‌بن‌حسام‌الدین (۱۳۹۷)، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت: مکتبه التراث الاسلامی.
۵۰. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحار الانوار، چ ۲، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۵۱. مجیدی نظامی، مهدی (۱۴۰۰)، «واژگان مرتبط با طلاق عاطفی در فقه اسلامی»، دو فصلنامه علمی ترویجی الهیات و معارف اسلامی، س ۳، ش ۵، ص ۲۹-۶۵.
۵۲. محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۴)، میزان الحکمه، قم: دارالحديث.
۵۳. محمودزاده، اعظم؛ زهرا یوسفی و محسن گلپور (۱۳۹۸)، طراحی الگوی پایداری خانواده مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، س ۷، ش ۱۷، ص ۳۵-۷۷.
۵۴. معروفی، بنفشه؛ محمد رحیمی، لیلا فتحی و فاطمه افراسیابی (۱۴۰۰)، «بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر گرایش به طلاق عاطفی»، فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه، س ۱۲، ش ۴۵، ص ۱۸۱-۱۹۴.
۵۵. نظری، فرحناز؛ عذرا اعتمادی و احمد عابدی (۱۳۹۸)، «اثربخشی غنی‌سازی روابط زوجین به شیوه اولسون بر صمیمیت زناشویی زوجین»، تحقیقات علوم رفتاری، س ۱۷، ش ۳، ص ۴۴۸-۴۵۶.
۵۶. نعمتی، لیلا و علی بخشی (۱۳۹۹)، «مطالعه نقش بهزیستی اخلاقی بر کاهش میزان طلاق عاطفی (مطالعه موردی: دانشجویان متأهل دانشگاه پیام نور ملایر)»، فصلنامه علمی-حقوقی قانون‌یار، س ۴، ش ۱۴، ص ۳۶۵-۳۷۷.
۵۷. نوری، حسین (۱۴۰۸ق)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، بیروت: انتشارات آل‌البیت لاحیاء التراث.
۵۸. نیازی، محسن؛ و سمیه میری و هادی افرا (۱۳۹۸)، «فرا تحلیل مطالعات انجام شده پیرامون عوامل مؤثر بر طلاق عاطفی در جامعه ایران»، تغییرات اجتماعی-فرهنگی، س ۱۷، ش ۶۴، ص ۱۷۹-۱۹۵.

۵۹. هاشمی باباحیدری، سیدنحیف؛ رضا احمدی، طیبه شریفی و احمد غضنفری (۱۳۹۹)، «مقایسه اثربخشی سطوح مختلف آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی با توجه به آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی بر دلزدگی زناشویی زوجین»، پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، س ۸، ش ۲، ص ۹-۲۶.

۶۰. هزاروسی، بهرام (۱۳۹۸)، «شناسایی عوامل زمینه‌ساز طلاق عاطفی در بافت فرهنگی اجتماعی شهر کرج»، پایان‌نامه دکتری، گروه روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی پردیس بین‌الملل کرج.

61. Anderson, R. (2007), Thematic content analysis (TCA), Descriptive presentation of qualitative data, 1-4.
62. Attride-Stirling, J. (2001), Thematic networks: an analytic tool for qualitative research, *Qualitative research*, 1(3), 385-405.
63. Braun, V. & Clarke, V. (2006), Using thematic analysis in psychology, *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
64. Brimhall, A.S. & Balter, M.K. (2007), Intrinsic vs. Extrinsic religious motivation and the marital relationship. *Journal of Family therapy*, (3)35.
65. Dattilio, F. M. (2010), *Cognitive-behavioral therapy with couples and families*, Guilford Publications.
66. DiBlasio, F. A. & Benda, B. B. (2008), Forgiveness Intervention with Married Couples: Two Empirical Analyses, *Journal of Psychology & Christianity*, 27(2).
67. Fabricatore, A. N., Handal, P. J. & Fenzel, L. M. (2000), Personal spirituality as a moderator of the relationship between stressors and subjective well-being, *Journal of psychology and Theology*, 28(3), 221-228.
68. Fontain, R. G. (2008), Reactive cognition emotion, *Psychology of public ealth*, 14:243-261.
69. Holloway, I. & Todres, L. (2003), "The Status of Method: Flexibility, Consistency and Coherence", *Qualitative Research*, Vol. 3, No. 3, Pp. 345-357.
70. Javeriawaseem, Rutaba Muneer, Syeda Hoor-Ul-Ain, Rutaba Tariq and Anam Minhas, (2020), Psychosocial determinants of divorce and their effects on.
71. McCauley, J., Tarpley, M. J., Haaz, S. & Bartlett, S. J. (2008), Daily spiritual experiences of older adults with and without arthritis and the relationship to health outcomes, *Arthritis Care & Research: Official Journal of the American College of Rheumatology*, 59(1), 122-128.

72. Nichols; Michael P.&R.P.Schwartz (2008), Family therapy: concepts and methods/ foreword by Salvador Minuchin. 8th ed. Boston: Pearson.
73. Orathinkal, J. & Vansteenwegen, A. (2006), Religiosity and marital satisfaction, Contemporary family therapy, 28(4), 497-504.
74. Perry, G. H. (2006, April), Family life, religion and religious practice in an asian adventist context part i: the people and their religious practice, In International Forum Journal (V.9, N.1, p.71-109).
75. Scanzoni, L. & Scanzoni, J. (1988), Men, women and change: A sociology of marriage and family.
76. Thomas, David R.(2006), A General inductive approach for qualitative data analysis, American Journal of Evaluation (V.27, N.2).
77. Wang, C. W., Chan, C. L. W., Ng, S. M. & Ho, A. H. Y. (2008), The impact of spirituality on health-related quality of life among Chinese older adults with vision impairment, Aging and Mental Health, 12(2), 267-275.