

رشد فردی در نتیجه تعارضات زوجینی Personal Growth as an Outcome of Marital Conflicts

Hossein Imanian ¹
Mohammad Mahdi Safourayi Parizi
(Corresponding Author) ²

حسین ایمانیان ^۱
محمد مهدی صفورائی پاریزی (نویسنده مسئول) ^۲

Abstract

The family is the most important factor in the development of every human being. While marital conflicts can destabilize a family, they equally possess the potential to foster personal growth within the context of these challenges. This study was organized with the aim of explaining and examining personal growth within marital conflicts based on Islamic sources, using a descriptive-analytical method. The findings revealed that marital conflicts often lead individuals to identify and examine their deep-seated thoughts, feelings, and reactions, thereby expanding their self-awareness. Furthermore, conflicts provide opportunities to practice communication skills—such as enhancing problem-solving abilities, accepting criticism, increasing empathy, and active listening—which consequently fosters the social dimension of the individual. One significant aspect of marital conflicts that leads to growth is spiritual development and drawing closer to God. According to Quranic verses, behaving righteously towards one's spouse during marital conflicts results in God granting wisdom and attaining the station of the Abrar (the righteous). Based on Islamic narrations, within the family context—particularly during conflicts—an individual has the capacity to accelerate their spiritual growth to such an extent that they may reach the status of a Mujahid fi Sabilillah (one who strives in God's cause) and a Shahid (martyr).

Keywords: Personal Growth, Family, Couples, Marital Conflicts.

چکیده

خانواده مهم‌ترین عامل برای رشد هر انسان است. تعارضات زوجینی همان‌گونه که می‌تواند عامل تزلزل یک خانواده باشد، به همان اندازه قابلیت دارد که انسان را در بستر این تعارضات به رشد فردی برساند. پژوهش حاضر با هدف تبیین و بررسی رشد فردی در تعارضات زوجینی براساس منابع اسلامی و با روش توصیفی تحلیلی سامان گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد تعارضات زوجینی اغلب موجب می‌شوند تا افراد به شناسایی و بررسی افکار، احساسات و واکنش‌های عمیق خود بپردازند و در نتیجه خودآگاهی خود را وسعت بخشند؛ همچنین تعارضات فرصت‌هایی برای تمرین مهارت‌های ارتباطی مانند تقویت مهارت حل مسئله، انتقادپذیری، افزایش همدلی و گوش دادن فعال است که در نتیجه بعد اجتماعی انسان را رشد می‌دهد. یکی از موارد تعارضات زوجینی که موجب رشد می‌شود، رشد معنوی و قرب به خداوند است. با توجه به آیات قرآن نتیجه رفتار نیکو با همسر به هنگام تعارضات زوجینی سبب اعطای حکمت به انسان و رسیدن به مقام ابرار می‌شود و بنابر روایات نیز انسان در بستر خانواده و به‌ویژه در هنگام تعارضات، توانایی دارد که رشد معنوی خود را تسریع بخشد تا آنجا که به جایگاه مجاهد فی سبیل الله و شهید برسد.

واژه‌های کلیدی: رشد فردی، خانواده، زوجین، تعارضات

زوجینی

۱. دانش پژوه دکتری قرآن و روانشناسی، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

۲. دانشیار روان شناسی تربیتی، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران. safurayi@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۴/۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۶/۳

1. Ph.D. Student of Quran and Psychology, Faculty of Islamic humanities and social sciences, Al-Mustafa International University, Qom, Iran.

2. Associate Professor of Educational Psychology, Faculty of Islamic humanities and social sciences, Al-Mustafa International University, Qom, Iran. safurayi@gmail.com

Received: June 24, 2025

Accepted: August 25, 2025

مقدمه

خانواده و مسائل مرتبط با آن از مهم‌ترین آموزه‌های ادیان آسمانی است. خانواده به عنوان کهن‌ترین نظام در جوامع بشری مناسب‌ترین سازمان برای تأمین نیازهای جسمی و روان‌شناختی اعضا و بهترین بستر برای پرورش نسلی کارآمد و معتقد به ارزش‌های دینی و اجتماعی و زمینه‌ساز تأمین نیازهای اقتصادی، حقوقی و امنیت و آرامش روانی افراد بشر بوده است؛ همچنین خانواده نخستین و اساسی‌ترین عامل رشد شخصیت، ارزش‌ها و نگرش‌های انسان است (صفورائی یاریزی، ۱۳۸۸)؛ بنابراین یکی از اساسی‌ترین راه‌های استقرار و استمرار ارزش‌های اخلاقی و دینی در جامعه، تقویت و تحکیم نهاد خانواده است (محمدی‌ری‌شهری و پسندیده، ۱۳۸۹). ازدواج در مقایسه با سایر روابط انسانی بهترین فرصت برای تجربه خوشبختی، حمایت اجتماعی و صمیمیت می‌باشد و افراد را به گونه‌ای به هم پیوند می‌دهد که در روابط دیگر میسر نیست (فاورز، ۲۰۱۳). تغییرات اجتماعی اخیر در سطح جهانی، تأثیری عمیق و گسترده در حوزه دانش زوجین از فرایند زندگی زناشویی و همسران به عنوان مهم‌ترین بعد از این انتخاب بر جای نهاده است (مک‌گرتی، ۲۰۱۶). این تغییرات به دلایل فراوانی از جمله تغییر نقش‌های جنسیتی و انتظارات زناشویی، افزایش سطح خشونت روانی و عاطفی و جسمی و اجتماعی به دلیل فشارهای اجتماعی و اقتصادی حال حاضر، فقدان مهارت‌های زناشویی، تعدیل نگرش‌های سنتی، تغییرات فرهنگی و سبک‌های جدید ارتباطات فرازناشویی رخ داده است و به دلیل سرعت این تغییرات و کاهش سطح آمادگی در زوجین می‌توان میزان تعارضات و اختلافات را مورد توجه و بررسی قرار داد (علی، مک‌گری و ماکسود^{۱،۲}، به نقل از منصوری و همکاران، ۱۴۰۱). یکی از ابعاد رابطه بین همسران که در پیامد و محصول روابط زناشویی مهم است، سطح تعارضات موجود در روابط و چگونگی مدیریت سازنده و یا غیرسازنده می‌باشد (اسنایدر و بالدراما، دوربین^۳، ۲۰۱۲؛ به نقل از جلیلی و همکاران، ۱۴۰۱). ۶۱ درصد افراد مطلقه تعارض بیش از حد را یکی از دلایل طلاق خود گزارش کرده‌اند (امانی، ۱۳۹۴). وفایی (۱۴۰۰) یکی از عوامل مؤثر در روابط زناشویی را وجود تعارض و کشمکش‌های بین زوجین دانسته است که ناشی از تفاوت و هماهنگ نبودن زن و شوهر در نوع نیازهایشان و روش‌های ارضای این نیازها و بی‌توجهی نسبت به خواست

1. Fowers, B.
2. McCarthy
3. Ali, McGarry & Maqsood
4. Snyder, B. Balderram, F. & Durbin, D. H.

طرف مقابل، اختلاف در خواسته‌ها، رفتار غیرمسئولانه و نادرست و خودمحوری نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است (صادقی و همکاران، ۱۴۰۱). تعارض در هر خانواده‌ای اجتناب‌ناپذیر (وندنباس، ۲۰۰۷) و جزء ارتباطات انسانی است. افراد با یکدیگر متفاوت هستند و همیشه هماهنگ نیستند. با نزدیک‌تر شدن زوج‌ها به یکدیگر این اختلافات ناگزیر به اختلاف نظر می‌انجامد (حقیقی و همکاران، ۱۳۹۱). هر یک از زن و مرد دارای ویژگی‌های شخصیتی، نیازها، باورها، ارزش‌ها، انتظارات و ادراکات متفاوتی هستند؛ این عوامل سبب بروز اجتناب‌ناپذیر تعارض در بین آنها می‌شود (طلائیان و زهراکار، ۱۳۹۳). هر اندازه افراد به یکدیگر نزدیک‌تر شوند، تفاوت‌هایی که در پیشینه رشدی، فرهنگی و شخصیتی دارند آشکار می‌شود و ممکن است به بروز تعارض بینجامد؛ در واقع روابط صمیمانه اغلب با تعارض همراه است (نعمتی، ۱۴۰۰). بوهلر^۱ (۲۰۱۴) تعارض زناشویی را وجود اختلاف، تعاملات تنش‌زا و خصمانه میان زن و شوهر و بی‌احترامی و هتک حرمت که شاید با ناسزا گفتن همراه باشد، تعریف کرده است. رازقی و اسلامی (۱۳۹۵) در پژوهشی کیفی بر روی زوجین به این نتیجه رسیدند که مهم‌ترین دلیل تعارض میان زوجین شامل مداخله در زندگی زوجین، تفاوت‌های فردی و اجتماعی زوجین، فقدان مهارت‌های ارتباطی و مسائل مالی است؛ همچنین نتایج این تحقیق نشان داد که شرایط دیگری همچون فقدان رضایت عاطفی و جنسی در تعارض‌های زناشویی و خانوادگی مؤثر بود. حاجی‌حیدری، اسماعیلی و طالبی (۱۳۹۴) در یک پژوهش کیفی به بررسی تعارضات زناشویی زوجین فاقد فرزند و در آستانه طلاق پرداختند؛ این محققان نتیجه گرفتند که سه علت عمده تعارض‌ها، مسائل فردی (روان‌شناختی و گذشته افراد)، روابط همسران (جنسی و جسمی، اخلاقی، ناهمسانی، تدلیس در ازدواج، تغییر در شرایط زندگی) و جامعه (فرهنگی و اقتصادی) بودند.

هرچند بیشتر افراد وجود تعارض، تضاد و اختلاف را به عنوان یک پدیده منفی دانستند، اما کنترل دقیق و مدیریت درست آن موجب می‌شود تعارض به پدیده‌ای سازنده و مثبت تبدیل گردد (حقیقی، ۲۰۰۲). تعارض امری رایج در روابط است و به خودی خود نمی‌تواند مشکل‌زا باشد، ولی مشکل‌هنگامی پدید می‌آید که اعضا نمی‌دانند چگونه باید با تعارض روبه‌رو شوند. در خانواده‌های ناموفق و بدکارکرد اعضای خانواده به جای پرداختن به مسئله ایجاد شده به

1. VandenBos
2. Buehler

سرزنش کردن و انتقاد از یکدیگر می‌پردازند، زمان و انرژی زیادی صرف تغییر دادن یکدیگر می‌کنند و دیگری را مسئول احساسات خود می‌دانند. این سرزنش کردن و مقصر دانستن می‌تواند به چرخه معیوب و گاه پایان‌ناپذیر در روابط تبدیل شود (نعمتی، ۱۴۰۰). زوجین رضایت‌مند آن دسته از زوجینی هستند که روشی را برای حل تعارض به صورت مؤثر یافته‌اند (نیمتز^۱، ۲۰۱۱). تمام سبک‌های اداره تعارض با رضایت زناشویی همبستگی منفی دارند، به جز حل مسئله که به نظر می‌رسد سبک ویژه ازدواج‌های رضایت‌آمیز باشد (شاپ^۲ و همکاران، ۱۹۸۸). تعارض هنگامی سازنده است که به تبیین مسائل، مشکلات و حل مسئله بینجامد، افراد را در حل اموری که برای آنها اهمیت دارد درگیر کند، موجب ارتباطات شود، به افراد در توسعه و ادراک و مهارت‌هایشان کمک کند و سبب ایجاد مشارکت در میان افراد از طریق یادگیری بیشتر درباره یکدیگر شود (افخمی و همکاران، ۱۳۸۶). اگر با تعارض به شیوه درستی برخورد شود، پیوندهای رابطه تقویت خواهند شد. در خانواده سالم انگشت اتهام به سوی کسی دراز نمی‌گردد، بلکه واقعیت‌ها بررسی می‌شود و حتی اگر بررسی تعارض به ضرر یکی از اعضا باشد، باز هم به شکل سازنده به آن می‌پردازند و یکدیگر را برای رویارویی با مشکلات حمایت می‌کنند؛ به بیان دیگر در این دست خانواده‌ها نسبت به تعارض، نگرش واقعی وجود دارد، رخ‌دادنش پذیرفته شده، جهت کاهش و حل آن تلاش می‌شود. تعارض به عملکرد درست یک رابطه کمک می‌کند؛ زیرا به خانواده اجازه می‌دهد تا خود را با شرایط جدید سازگار کند و راهکارهای تازه‌ای در رویارویی با مسائل و مشکلات خود ایجاد کند (نعمتی، ۱۴۰۰).

تاکنون پژوهش‌های فراوانی در موضوع کاهش و مدیریت تعارضات زوجین انجام شده است. رویکردهای متفاوت زوج‌درمانگری به این موضوع پرداخته‌اند. در زوج‌درمانی مثبت‌گرا آنچه به ترتیب اتفاق می‌افتد، شامل انجام رفتارهای مبتنی بر نقاط قوت و توانمندی‌ها از سوی زوجین، افزایش هیجانات مثبت در رابطه زوجی، بهبود سازگاری زوجین و تشدید این مراحل به صورت دوره تکرارشونده است (جمشیدزهی و همکاران، ۱۴۰۱). رویکرد دیگر زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد است. اصول زیربنایی این رویکرد شامل پذیرش یا تمایل به تجربه درد یا دیگر رویدادهای آشفته‌کننده بدون اقدام به مهار آنها، عمل مبتنی بر ارزش یا تعهد توأم با تمایل به عمل به عنوان اهداف معنادار شخصی پیش از حذف تجارب ناخواسته است (همان). یکی

1. Nimtez

2. Schaap

از رویکردها در کاهش تعارضات زناشویی، زوج درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی است. هدف واقعیت درمانی کاهش کنترل بیرونی و رشد کنترل درونی در زوجین می باشد. درحقیقت هدف آن است که زوجین نیاز به کنترل همسر را در خود کاهش دهند و بیشتر به کنترل خود پردازند؛ یعنی به جای تلاش در به کنترل درآوردن همسر در کنترل رفتار خود بکوشند (گلاسر، ۲۰۱۱؛ به نقل از دوائی مرکزی و همکاران، ۱۴۰۰). رویکرد دیگر زوج درمانی هیجان مدار است. زوج درمانی هیجان مدار رویکردی یکپارچه از تلفیق دیدگاه های نظام مند انسان گرایی، تجربه گرایی و نظریه دلبستگی بزرگسالان است. این درمان در مرحله نخست به ارزیابی سبک ارتباطی زوج ها می پردازد و پس از اینکه دفاع ها آشکار شدند، این سبک را برای زوجین تبیین کرده، و پیامدهای آن را مشخص می سازد؛ به همین دلیل زوجین به تدریج موفق می شوند هیجانات سرکوب شده و ناآشنایی که این چرخه منفی ارتباطی را تداوم می بخشند، بشناسند و براساس مداخلاتی که اثربخشی آنها در پژوهش های فراوانی تأیید شده، این چرخه را متوقف سازند و روابط خود را بهبود بخشند (دوائی مرکزی و همکاران، ۱۴۰۰). رویکرد دیگر در زوج درمانی تحلیل رفتار متقابل^۱ است. مهارت های ارتباطی که در این رویکرد بررسی می شوند شامل پنج مهارت گوش دادن، توانایی ارسال و دریافت پیام، بینش نسبت به فرایند ارتباط، کنترل عاطفی و ارتباط توأم با قاطعیت است (جلیلی و همکاران، ۱۴۰۱). ایماگو تراپی^۲ رویکرد دیگر زوج درمانی است. به نظر هندریکس^۳ (۲۰۰۶)، پدیدآورنده ایماگو تراپی، فرایند ایماگو شامل متعهد و پایبند کردن افراد به درک صدمات روحی خود و همسرشان برای یادگیری مهارت های جدید و تعبیر رفتارهای رنج آور و زیان بخش است؛ البته در مسیری که در آن افراد نیازهای همسرشان را برآورده می کنند و تکه های گم و انکار شده از وجودشان را دوباره به وجود خود بازمی گردانند تا بدین ترتیب به تکامل روحی و معنوی برسند (جلیلی و همکاران، ۱۴۰۱).

با رویکرد اسلامی نیز پژوهش های فراوانی انجام شده است که عبارت اند از: زوج درمانی اسلامی (دانش، ۱۳۸۳ و احمدی، ۱۳۸۶؛ بررسی اثربخشی آموزشی رویکردهای زوج درمانی شناختی- رفتاری اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زوج های ناسازگار (فتوحی بناب، حسینی نسب و هاشمی نصرت آباد، ۱۳۸۸)؛ تأثیر آموزش زوج درمانی اسلام محور بر تعهد زناشویی زوجین (رضایی، ۱۳۹۱)؛ طراحی الگوی شناختی- رفتاری با رویکرد اسلامی (سالاری فر، ۱۳۹۵) و طراحی الگوی غنی سازی

1. Transactional Analysis
2. Imago Therapy
3. Hendrix, H.

صمیمیت زوجین از دیدگاه اسلام (اعتمادی، رضایی و احمدی، ۱۳۹۳).

هرچند در پژوهش‌های موجود عوامل تعارضات زوجینی و راهکارهای کاهش آن به صورت مبسوط بیان شده است، اما تاکنون پژوهشی یافت نشد که رشد فردی را در تعارضات زناشویی بررسی کند؛ بنابراین محقق در این پژوهش قصد دارد رشد فردی را در نتیجه تعارضات زناشویی مورد بررسی قرار دهد.

یافته‌های پژوهش

یکی از صفات و خصوصیات انسان «حب ذات» است؛ بنابراین در مدیریت و حل تعارضات بین زوجین باید به این خصلت هم توجه کرد. در تعارضات زوجینی به سبب این ویژگی برخی از زوجین از خواسته‌های خود صرف نظر نکرده، موجب می‌شوند این تعارضات باقی بماند و از بین نرود. توجه به «حب ذات» مسئله‌ای است که در برخی از راهکارهای روان‌شناسان در حل تعارضات دیده نمی‌شود؛ بنابراین شاهد آن هستیم که پس از مدتی روش‌های حل تعارض اثر خود را از دست می‌دهد و زوجین به همان تعارض پیشین خود بازمی‌گردند؛ درحالی‌که اگر هر کدام از زوجین به این مسئله پی ببرند که در همین تعارضات می‌توان رشد کرد، حتی به ظاهر حل تعارض به نفع دیگری تمام شده باشد. در ادامه به رشد فردی در ابعاد مختلف انسان پرداخته می‌شود، اما نخستین گام برای رشد هر انسانی شناخت خود، ویژگی‌ها و صفاتی است که مانع رشدش خواهد شد؛ بنابراین در بخش اول پژوهش خودشناسی در بستر خانواده بررسی می‌شود.

۱. خودشناسی

خودشناسی به معنای شناخت سرمایه‌های وجودی، آگاهی از توانمندی‌ها، استعدادها و شناخت نسبت به امور معرفتی مثل منشأ وجودی، هدف و سرنوشت خود و آگاهی از مسیر کمالی و شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن است (یعقوبی ممقانی، ۱۳۹۷). خودشناسی یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی می‌باشد که به‌طور ویژه در کاهش تعارضات زناشویی یاری‌رسان است و به فرد امکان درک توانمندی‌هایش را می‌دهد که با سازماندهی افکار و احساسات، مناسب‌ترین فعالیت‌ها را برای رسیدن به نتایج مطلوب شناسایی و انتخاب کند (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸). نتیجه خودشناسی ایجاد دید وسیع‌تر برای هدایت رفتار و تشکیل طرحواره‌های فردی پیچیده‌تر و کامل‌تر است؛ به عبارت دیگر خودشناسی کسب دانش و شناخت

نسبت به حالت‌های خود می‌باشد (فتوحی بناب و همکاران، ۱۳۹۰). افرادی که از خودشناسی بالایی برخوردارند، توانایی بیشتری برای کنترل افکار و اعمال تکانه‌ای خود دارند (ایران صادقی و همکاران، ۱۴۰۱). تعارضات زوجینی اغلب موجب می‌شوند تا افراد به شناسایی و بررسی افکار، احساسات و واکنش‌های عمیق خود بپردازند. این درگیری‌ها می‌توانند به عنوان آینه‌ای عمل کنند که با آن افراد متوجه نقاط قوت و ضعف خود در زمینه‌های ارتباطی، هیجانی و رفتاری شوند. تعارض می‌تواند ناخودآگاه نقاط ضعف ارتباطی را آشکار سازد؛ به این ترتیب زوجین شاید متوجه شوند که برای بهبود ارتباط باید بر روی مهارت‌های خاصی کار کنند. اگر مدت زیادی آب در یک حوضچه بماند، آب لجن می‌بندد و زمانی این لجن خودش را نشان می‌دهد که سنگی به این آب برخورد کند و لجن‌های آب خودشان را نشان دهند. انسان نیز مانند همین حوضچه آب می‌ماند؛ تا زمانی که مشکل و تعارضی در زندگی خود نداشته باشد به نقاط ضعف خود آگاهی ندارد، اما هنگامی که با همسر خود دچار تعارض می‌شود، پیش از اینکه همسر خود را مقصر بداند باید به خود رجوع کند. امام علی علیه السلام فرمود: «خوشا به حال آن کس که عیب خودش، او را از پرداختن به عیب‌های دیگران بازدارد».^۱ چه بسا خود مشکلی دارد که سالیان دراز از آن بی‌خبر بوده و این تعارضات موجب شده به نقطه ضعف خود آگاه شود. براساس یافته‌های استریت (۱۳۸۲) بسیاری از اوقات تعارض‌هایی که بین زن و شوهر رخ می‌دهد، حاصل تأثیر متقابل سیستم‌های خانوادگی است (ایران صادقی، ۱۴۰۱)؛ بنابراین چه بسا انسان تا زمانی که کنار والدین خود زندگی کرده، با توجه به برخی سبک‌های اشتباه فرزندپروری به اشتباهات خود پی نبرده باشد؛ اما زمانی که ازدواج می‌کند در بستر دیگری عیوبش خود را نشان داده و فرد متوجه آنها می‌شود؛ بنابراین مناسب است به این تعارض‌ها دید مثبت داشت و نخست فرد این‌گونه ببیند که شاید وجود تعارض در خانواده به سبب عیب‌های خودش باشد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «خردمند کسی است که نظر خود را متهم کند و به آنچه که نفسش وسوسه می‌کند، اعتماد نداشته باشد»^۲؛ زیرا در تعارضات زوجینی انسان به خاطر نفس سرکش خود، نخست همسر خود را مقصر می‌داند و به ضعف‌های خود توجه نمی‌کند، اما اگر ابتدا خود را متهم کند و به نقاط ضعف خودش توجه کند و این عیوب را برطرف کند، تعارض در خانواده از بین می‌رود و انسان رشد خواهد کرد. پس انسان نباید از

۱. طوبی لِمَنْ شَغَلَهُ غِيبُهُ عَنْ غُيُوبِ النَّاسِ (نهج‌البلاغه/ خطبه ۱۷۶).

۲. أَلْعَاقِلُ مَنْ أَتَمَّ رَأْيَهُ وَ لَمْ يَتَّقِ بِكُلِّ مَا تُسَوَّلُ لَهُ نَفْسُهُ (غررالحکم: ۱۸۵۱).

تعارض‌ها بترسد، زیرا همین تعارضات موجب می‌شود که شخص به نقاط ضعف خود آگاه شود، آنها را برطرف کند و اسباب تکامل و رشد خودش را فراهم سازد. خودآگاهی نسبت به عیوب به قدری اهمیت دارد که در روایات اهل بیت (علیهم‌السلام) به این موضوع تأکید شده و توصیه فرموده‌اند که زمانی را برای این امر اختصاص دهیم. امام کاظم (علیه‌السلام) در روایتی می‌فرماید: «... و بخشی از زمان را برای رفت‌وآمد با برادران دینی و مورد اعتمادی قرار دهید که کاستی‌ها و سستی‌های شما را به شما معرفی می‌کنند و در باطن برای شما اخلاص می‌ورزند.^۱ امام جواد (علیه‌السلام) نیز در روایتی می‌فرماید: «مؤمن به توفیق الهی و پنددهنده درونی و پذیرش نصیحت ناصحان نیازمند است»^۲. بهترین افرادی که در این باره می‌توانند عیوب شخص را بگویند، خانواده او و به‌ویژه همسر شخص است.

یکی از رویکردهای زوج‌درمانی «ایماگوتراپی»^۳ است که به رشد خودآگاهی کمک می‌کند. ایماگوتراپی فرایندی است که ضمن دادن آگاهی و اطلاعات به زوج‌ها آموزش می‌دهد تا از جنبه‌های ناخودآگاه روابط، خودآگاه شوند و به جای حل سطحی تعارضات، آنها را به صورت ریشه‌ای بررسی و حل کنند (هندریکس و همکاران، ۲۰۱۵).

با توجه به دیدگاه هندریکس (۲۰۰۶)، بنیانگذار ایماگوتراپی، این رویکرد درمانی شامل تعهد و پایبندی فعال افراد برای درک عمیق زخم‌های روانی خویش و همسرشان است. در این فرایند، آنان مهارت‌های ارتباطی نوینی را فراگرفته و رفتارهای آزاردهنده و مخرب را بازتعریف می‌کنند. این مسیر، با محوریت تأمین نیازهای عاطفی یکدیگر و بازیابی ابعاد فراموش شده و انکارشده هویت فردی همراه است که در نهایت به تکامل روحی و معنوی زوجین می‌انجامد (جلیلی و همکاران، ۱۴۰۱). بنابراین یکی از ثمره‌های مهم تعارضات زوجینی شناخت معایب و نقاط ضعف است. البته شناخت به تنهایی کمکی به رشد فردی نمی‌کند و لازمه رشد، تمرین کردن برای برطرف ساختن این نقاط ضعف و افزایش مهارت‌های ارتباطی است که در ادامه به این موضوع خواهیم پرداخت.

۱. اجْتَهِدُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ: سَاعَةٌ لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ، وَ سَاعَةٌ لَأَمْرِ الْمَعَاشِ، وَ سَاعَةٌ لِمُعَاشَرَةِ الْإِخْوَانِ وَ الْيَقَاتِ الَّذِينَ يُعْرِفُونَكُمْ عُيُوبَكُمْ وَ يَخْلُصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ، وَ سَاعَةٌ تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ (تحف العقول، ج: ۲، ۴۰۹).

۲. الْمَوءُ مِنْ يَخْتَالِ إِلَى تَوْفِيقٍ مِنَ اللَّهِ وَ وَاعِظُ مِنْ نَفْسِهِ وَ قَبُولِ مِمَّنْ يَنْصَحُهُ (بحار الأنوار، ج: ۷۸، ۳۵۸).

3. Imago Therapy

۲. تمرین مهارت‌های ارتباطی

یکی از جنبه‌های مهم رشد انسان، فرایند اجتماعی شدن اوست. ذاتی بودن زندگی جمعی در انسان‌ها، ضرورت تماس با دیگران را به عنوان امری گریزناپذیر جلوه می‌دهد. رشد اجتماعی دربردارنده ارتباط سالم و منطبق با موقعیت در افراد است. تعلیم و تربیت، اگر به دنبال پرورش انسان‌های رشد یافته باشد، ناچار باید مسئله رشد اجتماعی و بهبود تعاملات فرد در جامعه را به عنوان یکی از زمینه‌های فعالیت خود ملاحظه کند (علی‌گلی، ۱۳۹۹). نانسی^۱ (۲۰۰۷) معتقد است آموزش ارتباط همه جنبه‌های زندگی را بهبود می‌بخشد (حسینیان و همکاران، ۱۳۹۰)؛ بنابراین هر انسانی برای رشد در بعد اجتماعی خود باید مهارت‌های ارتباطی‌اش را افزایش دهد. ارتباط ساختار انگیزشی مهمی است؛ زیرا زمانی که روابط میان فردی افراد قوی باشد، بهتر انجام وظیفه کرده و در برابر استرس انعطاف پذیرتر می‌شوند (ریو^۲، ۲۰۰۴). در روان‌شناسی نیاز به ارتباط جزء نیازهای بنیادین انسان دانسته می‌شود (ریان و دسی^۳، ۲۰۱۷)؛ همچنین علی‌گلی (۱۳۹۹) در پژوهش خود این نیاز را یکی از نیازهای بنیادین انسان در قرآن می‌داند. انسان موجودی است که به واسطه اجتماعی بودنش باید در تعامل با دیگران باشد تا از این منظر پیام‌های خود را به دیگران انتقال دهد؛ از این رو خود برقراری ارتباط دارای اهمیتی انکارناپذیر است (محسنی، ۱۴۰۱). بری و کون (۲۰۱۵) ارتباط را مجموعه‌ای از رفتارهای آموخته شده‌ای می‌دانند که به ما اجازه می‌دهند تا به آغاز و ادامه تعاملات مثبت با دیگران پردازیم که از جمله این مهارت‌ها می‌توان به تقسیم احساسات خود با دیگران، کمک کردن به آنها برای آغاز یک رابطه و کنترل میزان خلق و خوا اشاره کرد. الکان و اردم (۲۰۱۴) مهارت‌های ارتباط با دیگران و همسالان را به عنوان رفتارهای اجتماعی مورد قبول و آموخته شده‌ای که سبب ارتباط با دیگران و بهبود کیفیت زندگی می‌شود، تعریف کرده‌اند.

از سوی دیگر در خانواده نیز یکی از مشکلات قابل توجه، مشکلات ارتباطی زوجین است. پژوهش‌ها درباره زوجین مؤید این امر است که ۱۰ تا ۱۵ درصد از افراد متاهل مرتباً مشکلات ارتباطی مهمی را گزارش می‌کنند (دی لونگیس و زیگر^۴، ۲۰۱۷). بلانچارد^۵ (۲۰۰۸) در پژوهشی نشان داد که الگوهای ارتباطی و حل مسئله ضعیف پیش‌زمینه تعارض زناشویی است (جلیلی و همکاران،

1. Nancy

2. Reeve

3. Deci. Edward, L. & Ryan. Richard, M.

4. DeLongis, A. & Zwicker, A.

5. Blanchard, V.

(۱۴۰۱)، اما همین تعارض که منشأ آن مشکلات ارتباطی است می‌تواند موجب رشد زوجین شود. جنبه مثبت تعارض این است که فرصتی را برای بهبودی روابط فراهم می‌کند و این امر در صورتی است که همسران یاد بگیرند چطور با یکدیگر صحبت کنند (ماکری، دیمیری و ابرین، ۲۰۰۰)؛ بنابراین تعارضات فرصت‌هایی برای تمرین مهارت‌های ارتباطی مانند تقویت مهارت حل مسئله، انتقادپذیری، افزایش همدلی و گوش دادن فعال است.

۱.۲. انتقادپذیری

یکی از مهارت‌های ارتباطی مهم انتقادپذیری است. نقد و انتقادپذیری از مهم‌ترین صفات زندگی اجتماعی و اخلاقی انسان می‌باشد که اگر تحقق یابد، نقش مهمی را در تعالی شخصیت او خواهد داشت تا آنجا که راهنمای سعادت و کمال او می‌شود؛ زیرا انسان موجودی حقیقت‌جو و حق‌گراست و برای شناخت حقایق و تمیز حق از باطل باید روحیه انتقادپذیری داشته باشد (مطهری، ۱۳۸۰). این ویژگی را انسان می‌تواند به بهترین شکل در بستر خانواده رشد دهد. تعارضات زوجینی به عنوان یک واقعیت طبیعی در هر رابطه، می‌تواند فرصتی طلایی برای تقویت مهارت انتقادپذیری به شمار آیند. شناخت عیوب و تلاش برای زدودن آنها، نه تنها در سطح فردی بلکه در جامعه نیز اهمیت بالایی دارد. تعارضات به نوعی می‌توانند به عنوان تسهیل‌کننده این روند عمل کنند. زمانی که زوجین با اختلاف نظرهای چالش‌ها روبه‌رو می‌شوند، ناگزیر باید به انتقادات یکدیگر گوش دهند و آنها را بررسی کنند. این فرایند به فرد امکان می‌دهد که خود را بهتر بشناسد و نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کند، زندگی براساس اصول منطقی و واقعیات استوار می‌شود و عبور از مشکلات مستلزم شناخت عمیق‌تر از خود و روابط انسانی است. در این بین «انتقاد و انتقادپذیری» به عنوان عوامل کلیدی در رشد شناختی معرفی می‌شوند. وقتی زوجین با انتقادات سازنده روبه‌رو می‌شوند، این انتقادات آنها را به سمت شفاف‌تر کردن نقاط ابهام و درک بهتر ضعف‌های خود سوق می‌دهد؛ بنابراین می‌توان گفت تعارضات زوجینی نه تنها به شناخت عیوب کمک می‌کنند، بلکه به عنوان ابزاری برای توسعه مهارت انتقادپذیری عمل خواهند کرد. این مهارت به افراد اجازه می‌دهد تا با انجام بررسی‌های صادقانه و مؤثر نسبت به نظرات دیگران، روابط را بهبود و فرایند رشد فردی را تسریع بخشند. با این نگاه، درگیری‌های عاطفی می‌توانند به بالندگی، رشد

و بهبود کیفیت روابط تبدیل شوند و به افراد کمک کنند که به بهترین نسخه از خود تغییر یابند.

۲.۲. تقویت مهارت حل مسئله

نزو^۱ (۱۹۸۱) در مطالعه‌ای به بررسی تأثیر آموزش شیوه حل مسئله بر توانایی افراد در انتخاب راه حل مؤثر به این نتیجه رسید که آموزش حل مسئله، تأثیر تصمیم‌گیری درست را افزایش می‌دهد (رسولی و همکاران، ۱۳۹۲). نزو (۲۰۰۴) اظهار داشته، استفاده از جهت‌گیری حل مسئله سبب می‌شود تا افراد مشکلات را به صورت یک چالش ببینند و بدون اینکه دچار فشار روانی شدید شوند، مشکلات روزمره خود را حل کنند (کشاورزافشار و همکاران، ۱۳۹۰). کاربرد آموزش حل مسئله در اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل ۱۹۷۰ به عنوان بخشی از جنبش شناختی رفتاری برای اصلاح رفتار آغاز شد. مهارت حل مسئله یکی از مهارت‌های زندگی می‌باشد که ما را در حل مسائل فردی و اجتماعی یاری می‌رساند و فرایند تفکر منطقی و منظمی است که به فرد کمک می‌کند تا هنگام رویارویی با مشکلات، راه حل‌های فراوانی را جستجو کند و سپس بهترین راه حل را برگزیند (رسولی و همکاران، ۱۳۹۲). تعارضات، زوج‌ها را وادار می‌کند تا برای حل مشکلات خود به طرز خلاقانه فکر کنند، با هم کار کنند و راه حل‌های مشترک پیدا کنند و در نتیجه این مهارت را نیز خود رشد دهند.

۲.۳. افزایش همدلی

توانایی دیدن از دیدگاه طرف مقابل و فهمیدن احساسات و نیازهای او، یکی از مواردی است که می‌تواند در تعارضات زوجینی تقویت شود. اصطلاح همدلی را نخستین بار در آغاز قرن بیستم لپس برای کمک به توضیح تجربه‌های زیباشناختی مطرح کرد (آیکس، ۲۰۰۳). همدلی یک سازه چندبعدی است که شامل تمایل به تجربه همدلی عاطفی پریشانی‌های شخصی - سرایت عاطفی (خودمدار)، نگرانی همدلانه - همدردی (دیگرمدار) و همچنین در نظر گرفتن دیدگاه دیگران (همدلی شناختی دیگرمدار) است. افراد دیگرمدار و همدل هنگام برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا می‌توانند عواطف خود را تطبیق دهند و در نتیجه همدلی، سازگاری با انتقال‌های زندگی از جمله انتقال به دوره والدگری را تسهیل کنند. آمبرسون و همکاران (۲۰۱۵) در مورد روابط عاشقانه معتقدند همدلی به عنوان توانایی افراد برای درک فعالانه احساسات شریک زندگی و کمک به آنها در پیش‌بینی و اجتناب از تعارضات احتمالی توصیف می‌شود.

بارنستین و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان دادند همدلی و درک شریک زندگی به حفظ صمیمیت و نیز به زوج‌ها کمک می‌کند تا بهتر با نقش والدگری هماهنگ شده و محدودیت‌های زمانی، مالی و فردی را کاهش دهند؛ در واقع مشخص شده است که تمرکز بر برآوردن نیازهای شریک زندگی به افزایش روابط و رضایت جنسی کمک می‌کند (ایمپت و همکاران، ۲۰۱۵).

در برخی موارد تعارضات زوجینی، مشکلی صرفاً از طرف مقابل است و فرد در معرض رفتارها یا شرایطی آزاردهنده قرار می‌گیرد؛ در چنین شرایطی پرسش مهمی مطرح می‌شود: آیا در این‌گونه تعارضات نیز فرد توانایی رشد را دارد؟ براساس آموزه‌های اسلامی، حتی در دشوارترین شرایط نیز انسان دارای ظرفیت رشد و تعالی است. در این‌گونه موارد هم فرد می‌تواند با اتکا به ایمان و آموزه‌های دینی به جای تمرکز بر مشکلات همسر بر رشد و ارتقای شخصیت معنوی خود تمرکز کند. در ادامه به بررسی این موضوع خواهیم پرداخت.

۳. رشد معنوی

تکامل معنوی زن و شوهر و رسیدن به سعادت اخروی از مهم‌ترین اهداف ازدواج است. در منابع دینی تصریح شده که فرد با ازدواج نیمی از دین خود را کامل کرده است^۱ و این امر نشان می‌دهد که ازدواج عامل رشد، به خصوص رشد شخصیت و کمال معنوی افراد می‌باشد و کمال معنوی مهم‌ترین و عالی‌ترین هدف زندگی انسان و به‌ویژه تشکیل خانواده است (صفورایی، ۱۳۸۸). در تشکیل خانواده رشدی است که هیچ چیز دیگر جایگزین آن نمی‌شود، یک نوع از خصایص اخلاقی است که انسان جز در مکتب تشکیل خانواده نمی‌تواند آنها را به دست آورد. اخلاقیون و ریاضت‌کش‌ها که این دوران را نگذرانده‌اند تا پایان عمر یک نوع خامی و ناپختگی در آنان وجود دارد؛ از این رو اسلام ازدواج را یک امر مقدس و عبادت می‌شمارد. ازدواج نخستین مرحله خروج از خود طبیعی فرد و توسعه یافتن شخصیت انسان است. یک نوع پختگی است که جز در پرتوی ازدواج و تشکیل خانواده پیدا نمی‌شود، در مدرسه، در جهاد نفس، در نماز شب یافت نمی‌شود و با ارادت به نیکان هم پیدا نخواهد شد؛ این امر را فقط در همین جا (ازدواج و تشکیل خانواده) باید به دست آورد (مطهری، ۱۳۸۲).

کسی که قرآن را هدایتگر و راهنمای زندگی خود می‌داند در تمامی شئون زندگی آن را ناظر بر زندگی‌اش می‌داند؛ بنابراین به استقبال مشکلات می‌رود و از قبل انتظار رخداد آنها را

۱. مَنْ تَزَوَّجَ فَقَدْ أَحْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ، فَلْيَتَّقِ اللَّهَ فِي الْبَقَايَا (وسائل الشیعه، ج ۱۴: ۵).

دارد. مصائب و مشکلات و ناگواری‌ها را به عنوان امتحان، خواست قضا و صلاح‌دید الهی دانسته، و بدین وسیله آنها را ارزیابی می‌کند و در برابر عوامل فشارزا، امید به گشایش و حل آنها در وجودش دارد و آینده را روشن می‌بیند. انسانی که با همسر خود در تعارضات زوجینی رفتار نیکویی دارد، آمادگی دریافت حکمت از جانب خداوند است و می‌تواند خود را به مقام ابرار و نیکان برساند که در ادامه به بررسی این دو مورد پرداخته می‌شود.

۱.۳. اعطای حکمت

خداوند متعال در دو آیه می‌فرماید: «چه بسا چیزهایی را که شما ناپسند می‌دانید درحالی‌که خیری در آن نهفته است»؛^۱ در یکی از این آیات خداوند موضوع جهاد را مطرح فرموده^۲ و در آیه دیگر موضوع معاشرت معروف با زن را آورده است.^۳ مکارم شیرازی در تفسیر این آیه می‌نویسد: با آنها به طور شایسته معاشرت کنید. با جمله «وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ» دستور معاشرت شایسته و رفتار انسانی مناسب با زنان را صادر می‌کند و به دنبال آن می‌افزاید: «فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا» یعنی حتی اگر به جهاتی از همسران خود رضایت کامل ندارید و بر اثر اموری در نظر شما آنها ناخوشایند باشند، فوراً تصمیم به جدایی و یا بدرفتاری نگیرید و تا آنجا که در قدرت دارید مدارا کنید، زیرا ممکن است شما در تشخیص خود گرفتار اشتباه شده باشید و آنچه را نمی‌پسندید خداوند در آن خیر و برکت و سود فراوانی قرار داده باشد؛ بنابراین تا کارد به استخوان شما نرسد سزاوار است معاشرت به معروف و رفتار شایسته را ترک نکنید، به‌ویژه آنکه بسیار اتفاق می‌افتد که همسران درباره یکدیگر گرفتار سوءظن‌های بی‌دلیل و حب و بغض‌های بی‌جهت می‌شوند و قضاوت‌های آنها در این حال غالباً نادرست می‌باشد؛ تا آنجا که خوبی‌ها در نظرشان بدی و بدی‌ها در نظرشان خوبی جلوه می‌کند، ولی با گذشت زمان و مدارا کردن، تدریجاً حقایق آشکار می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱)، جوادی آملی در ذیل این آیه می‌نویسد: «اگر زنی ناهنجاری دینی داشته باشد صاحب شریعت وظیفه مرد را مشخص کرده است و چنانچه ناهنجاری دینی ندارد، مسائل دنیایی او را باید تحمل کرد؛ زیرا شاید مادر خوبی برای فرزندان آن مرد باشد و اگر فرزندی بیاورد که دارای همه فضائل باشد،

۱. كَتَبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (بقره، ۲۱۶).

۲. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَجِلْ لَكُمْ أَنْ تَرْثُوا النِّسَاءَ كُرْهًا وَلَا تَعْضَلُوهُنَّ لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَا آتَيْنَهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُبَيَّنَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا (نساء / ۱۹).

خیر کثیر یعنی همان کوثر خواهد بود (جوادی آملی، ۱۳۸۷).

اما نکته قابل تأمل آنکه در این آیه خداوند متعال قید «وَجَعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا» آورده است؛ یعنی نه تنها خیری در آن نهفته شده، بلکه این خیر، «خیر کثیر» است درحالی‌که این قید در آیه‌ای که مربوط به جهاد است آورده نشده و این امر اهمیت پرداختن به چنین موضوعی را بیشتر می‌کند. عبارت «خَيْرًا كَثِيرًا» در دو آیه آمده است؛ بنابراین برای فهم آن می‌بایست آیه دیگر را نیز بررسی کنیم. خداوند متعال در آیه دیگر می‌فرماید: «مَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا؛ به هر کس حکمت داده شود، خیر کثیر داده شده است». با توجه به این آیه می‌توان گفت یکی از مصادیق مهم خیر کثیر، اعطای حکمت است. آیت‌الله جوادی آملی در تفسیر «خیر کثیر» می‌نویسد: «خیر کثیر» دو کلمه و معادل بسیط آن دو، «کوثر» است. عنوان کوثر مقول به تشکیک است و مطلق و مضاف، و نفسی و نسبی را به طور متفاوت شامل می‌شود و نه همسان. از مصادیق روشن کوثر، بهشت، نهر بهشتی، وجود مقدس فاطمه زهرا علیها السلام و فرزندان ایشان هستند. کامل‌ترین کوثر حکمت است که خدای سبحان به رسول خود و به مؤمنان می‌بخشد (مَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا). اگرچه حکمت، علم و معرفت کم باشد «خیر کثیر» است چون بقای ابدی دارد. امیرمؤمنان علی علیه السلام حکمت را گمشده مؤمن می‌داند: «الحکمه ضاله المؤمن»؛ یعنی مؤمن اگر بالفعل حکیم نباشد می‌تواند از حکمت برخوردار شود، زیرا فطرت مؤمن، حکیمانه است که فعلاً محبوب خود را گم کرده و عاشقانه در پی آن می‌گردد، پس مالک اصلی حکمت، مؤمن است (جوادی آملی، ۱۳۸۷)؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که اگر فرد در برابر تعارض و بدرفتاری‌های همسر خود معاشرت معروف داشته باشد، خداوند به او خیر کثیر عطا می‌کند که یکی از مصادیق مهم آن اعطای حکمت است. هرچند که بهترین راه رسیدن به حکمت ترس از خداوند^۱ و اخلاص در اعمال^۲ می‌باشد (همان)، اما یکی از راه‌های دیگر آن (در مسیر عبودیت خداوند)، معاشرت معروف در هنگام تعارض با همسر است. در ادامه معنای حکمت و مصادیق آن بیان خواهد شد تا مشخص شود که اگر انسان در برابر تعارضات همسر معاشرت معروف داشته باشد، کدام یک از مصادیق حکمت برای او فراهم خواهد شد.

۱. يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَ مَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَ مَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ (بقره / ۲۶۹).

۲. رسول اکرم صلی الله علیه و آله: رَأْسُ الْحِكْمَةِ مَخَافَةُ اللَّهِ (بحارالانوار، ج ۲۱: ۲۱۱).

۳. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: مَنْ أَخْلَصَ لِلَّهِ أَزْبَعَيْنِ صَبَاحًا ظَهَرَ تَبَاعُجُ الْحِكْمَةِ مِنْ قَلْبِهِ عَلَى لِسَانِهِ (همان، ج ۶۷: ۲۴۹).

معنای حکمت

در تفسیر حکمت معانی زیادی در تفاسیر بیان شده است؛ معانی که تفسیر نمونه بیان کرده، عبارت است از: معرفت و شناخت اسرار جهان هستی، آگاهی از حقایق قرآن، رسیدن به حق از نظر گفتار و عمل، معرفت و شناسایی خدا، و نور الهی که وسوسه‌های شیطانی را از الهامات الهی جدا می‌سازد؛ همچنین در ادامه بیان می‌کند: «ظاهر این است حکمت یک معنای وسیعی دارد که تمام این امور، حتی نبوت را (که بعضی از معانی آن شمرده‌اند) شامل می‌شود که آن نوعی از علم و آگاهی است و در اصل از ماده حکم (بر وزن حرف) به معنای منع گرفته شده و از آنجا که علم و دانش و تدبیر، انسان را از کارهای خلاف بازمی‌دارد به آن حکمت گفته‌اند» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱). المیزان نیز معنای حکمت را نوعی از امر محکم و متقن می‌داند که هیچ رخنه و یا سستی در آن نباشد، علامه طباطبایی در ادامه معنای حکمت می‌نویسد: حکمت قضایای حقه‌ای است که مطابق با واقع باشد، یعنی به نحوی مشتمل بر سعادت بشر باشد، مثل معارف حقه الهیه درباره مبدأ و معاد و یا اگر مشتمل بر معارفی از حقایق عالم طبیعی است، معارفی باشد که باز با سعادت انسان سروکار داشته باشد، مانند حقایق فطری که اساس تشریعات دینی را تشکیل می‌دهد» (طباطبایی، ۱۳۷۴). آیت الله جوادی آملی در تبیین «حکمت» می‌گوید: «حکمت همانند عدل به رعایت کردن حدود و حقوق اشیا و اشخاص و هر چیزی را در جای خود قرار دادن تفسیر شده است. حکمت از نوعی اتقان و استحکام حکایت می‌کند؛ به گونه‌ای که هر علمی را حکمت و هر عملی را حکیمانه نمی‌گویند، بلکه حکمت آن علم ایمن از هرگونه شبهه است، چنان‌که نیروی عملی پیراسته از شهوت و غضب را حکیمانه می‌نامند» و در ادامه معارفی را که مربوط به مبدأ، وحی، معاد و مسائل فقهی و اخلاقی است جزء حکمت می‌داند. ایشان در جای دیگر می‌گوید: همان‌گونه که اصل دین کوثر می‌باشد، دین‌شناسی هم که مصداق حکمت است کوثر به شمار می‌رود (یُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا) (جوادی آملی، ۱۳۸۷).

با توجه به تفاسیر و معانی که از حکمت بیان شد، می‌توان نتیجه گرفت که حاصل نیکو رفتار کردن با همسر در تعارضات زوجینی اعطای حکمت به انسان است که مصادیق آن با توجه به تفاسیر بیان شده عبارت است از: رسیدن به حق از نظر گفتار و عمل، معرفت و شناسایی خدا، معرفت و شناخت اسرار جهان هستی، آگاهی از حقایق قرآن، بهشت الهی و

نور الهی که وسوسه‌های شیطانی را از الهامات الهی جدا می‌سازد.

۲.۳. مقام ابرار

خداوند متعال در آیه ۹۲ سوره آل عمران می‌فرماید: «لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا حُبَبْتُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ؛ شما هرگز به خیر نمی‌رسید تا آنکه از آنچه دوست دارید انفاق کنید و هر چه را انفاق کنید خدای تعالی به آن داناست». در این آیه واژه «بر» در اصل به معنای وسعت است و از این رو صحراهای وسیع را «بر» (به فتح ب) می‌گویند و به همین جهت به کارهای نیک که نتیجه آن گسترده است و به دیگران می‌رسد «بر» (به کسر ب) گفته می‌شود و تفاوت میان «بر» و «خیر» از نظر لغت عرب این است که «بر» نیکوکاری توأم با توجه و از روی قصد و اختیار است، ولی «خیر» به هر نوع نیکی گفته می‌شود که به دیگری شود؛ اگرچه بدون توجه باشد. آیه بالا می‌گوید: شما هرگز به حقیقت «بر» و نیکی نمی‌رسید مگر اینکه از آنچه دوست می‌دارید در راه خدا انفاق کنید. در اینجا مقصود از کلمه «بر» چیست؟ آنچه از آیات قرآن دریافت می‌شود اینکه «بر» معنای وسیعی دارد و به تمام نیکی‌ها اعم از ایمان و اعمال پاک گفته می‌شود؛ بنابراین رسیدن به مقام نیکوکاران واقعی، شرایط زیادی دارد که یکی از آنها انفاق کردن از اموالی می‌باشد که مورد علاقه انسان است، زیرا عشق و علاقه واقعی به خدا و احترام به اصول انسانیت و اخلاق، آنگاه روشن می‌شود که انسان بر سر دو راهی قرار گیرد، در یک سو مال و ثروت یا مقام و منصبی قرار داشته باشد که مورد علاقه شدید او است و در سوی دیگر خدا، حقیقت، عواطف انسانیت و نیکوکاری. اگر از اولی به سبب دومی صرف نظر کرد، مشخص می‌شود که در عشق و علاقه خود صادق است و اگر تنها در این راه از موضوعات جزئی حاضر بود صرف نظر کند، دانسته می‌شود عشق و علاقه معنوی او نیز به همان پایه است و این مقیاسی برای سنجش ایمان و شخصیت نیکوکاران است (مکارم، ۱۳۷۱). آیت الله جوادی «بر» را این‌گونه معنا می‌فرماید: بر همان مقام «ابرار» است نه مطلق نیکی، زیرا انفاق در راه خدا، خودش «بر» است؛ اما انفاق از مال دوست داشتنی مقامی برتر است. برای رسیدن به مقام «بر» و منزلت ابرار پیمودن مسافتی لازم است. همه اجزای این مسافت مفروض، کار خیر و بابرکت است، ولی انجام دادن هیچ‌یک از آنها سبب وصول به مقام مزبور نمی‌شود و فقط انفاق از محبوب است که زمینه وصول به مقام یادشده را فراهم می‌کند» (جوادی‌آملی، ۱۳۸۷). بنابراین انسان برای رسیدن به «مقام ابرار» باید از چیزی که علاقه دارد انفاق کند. اکنون

چنین سؤالی به ذهن می‌رسد که گذشت از برخی خواسته‌ها در خانواده نیز شامل این آیه می‌شود؟ و آیا می‌توان گفت اگر یکی از زوجین به خاطر خداوند از یک خواسته محبوب خود گذشت کند، به مقام ابرار می‌رسد؟ پاسخ این است که هرچند غالب مفسران این آیه را بر انفاق مالی تفسیر کرده‌اند، اما انفاق مالی یکی از مصادیق بارز انفاق است. آیت الله جوادی در تفسیر این آیه می‌فرماید: «مصدق بارز و شایع آیه مورد بحث انفاق مال است، ولی محتوای آیه مطلق است؛ زیرا موضوعش انفاق از دوست داشتنی‌هاست» (جوادی، ۱۳۸۷). از سوی دیگر با توجه به اینکه در آیه «تُنْفِقُوا مِمَّا حُبُّونَ»، انفاق به صورت عام آورده شده و مقید به اموال نشده است؛ بنابراین هر انفاقی را شامل می‌شود. متناسب همین آیه می‌توان به آیه‌ای از سوره بقره^۱ اشاره کرد که در آنجا نیز «مِمَّا زَرَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ» آمده و مفسران در تفسیر این آیه گفته‌اند: قابل توجه اینکه قرآن نمی‌فرماید: «من اموالهم ینفقون»؛ از اموالشان انفاق می‌کنند، بلکه می‌گوید: «مِمَّا زَرَقْنَاهُمْ»؛ از آنچه به آنها روزی دادیم» و به این ترتیب مسئله «انفاق» را آن چنان تعمیم می‌دهد که تمام مواهب مادی و معنوی را در بر می‌گیرد؛ بنابراین مردم پرهیزگار کسانی هستند که نه تنها از اموالشان بلکه از علم، عقل، دانش، نیروهای جسمانی و مقام و موقعیت اجتماعی خود و به طور کلی از تمام سرمایه‌های مورد نیاز خویش می‌بخشند، بدون آنکه انتظار پاداشی داشته باشند» (مکارم، ۱۳۷۱). بر این اساس با توجه به تفسیر آیه دانسته می‌شود که اگر همسری در تعارضات زناشویی به خاطر خداوند از خواسته‌های محبوب خود بگذرد، مصداق «تُنْفِقُوا مِمَّا حُبُّونَ» است و می‌تواند به مقام ابرار و نیکان برسد.

روایات زیادی نیز از اهل بیت (علیهم‌السلام) وارد شده که بیان می‌کند صبر و گذشت در برابر سختی‌های زندگی و تعارضات زوجینی رشد معنوی را به دنبال دارد. این موضوع آن قدر اهمیت دارد که خوب شوهرداری کردن برای زن مانند جهاد در راه خداوند است.^۲ در روایت دیگر وارد شده است روزی اسماء بنت یزید که از زنان انصار بود به محضر پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) در میان اصحابش رسید و عرض کرد: «ما گروه زنان محصور و محدود، نشسته در خانه و وسیله برآوردن خواسته‌های شماییم و بار فرزندان‌تان را بر دوش می‌کشیم و شما جماعت مردان با شرکت در نماز جمعه و جماعت و عیادت بیماران و حضور در تشییع جنازه‌ها و انجام دادن مداوم مراسم حج و از همه برتر، با امکان حضور در جهاد در راه خدا بر ما برتری داده

۱. الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ (بقره / ۳).

۲. رسول اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم): جِهَادُ الْمَرْأَةِ حُسْنُ التَّيَمُّنِ لِزَوْجِهَا (من لایحضره الفقیه، ج: ۳، ۴۳۹).

شده‌اید؛ از سوی دیگر وقتی کسی از شما به سفر حج یا عمره می‌رود و یا برای حفظ مرزها خارج می‌شود، اموالتان را برایتان نگهداری می‌کنیم و لباس‌هایتان را می‌بافیم و اولادتان را تربیت می‌کنیم. پس ای رسول خدا! از نظر اجر و پاداش چه مشارکتی با شما داریم؟» پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله چهره خود را به طرف اصحابش کرد و فرمود: «آیا تاکنون گفتاری بهتر از پرسش این بانو که درباره امر دینش پرسید، شنیده‌اید؟ ... آنگاه پیامبر صلی الله علیه و آله رو به سوی آن زن گرداند و به او فرمود: ای زن! برگرد و به سایر زنانی که از سوی آنان آمده‌ای اعلام کن که خوش رفتاری یکی از شما با شوهر و جویای رضایت او شدن و دنبال کردن موافقت او با همه آن فضائل و اعمال مردان برابری می‌کند». آن زن برگشت درحالی که از خوشحالی و بشارت یافتن، تهلیل و تکبیر بر زبان داشت.^۱ در روایت دیگر وارد شده مردی به حضور رسول خدا صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد: من همسری دارم که وقتی داخل منزل می‌شوم به استقبال من می‌آید و آنگاه که خارج می‌شوم، مرا مشایعت می‌کند و هنگامی که مرا غمگین می‌بیند، به من می‌گوید چه چیزی باعث ناراحتی تو شده است؟ اگر به علت خرجی و درآمد نگرانی که خداوند تأمین آن را به عهده گرفته است و اگر اندوهت به سبب امر آخرت می‌باشد، خداوند این اهتمام و غمت را افزون کند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: برای خداوند کارگزارانی است و این زن جزء کارگزاران اوست. برای او نصف پاداش یک شهید می‌باشد.^۲ اگر زنی در برابر بدرفتاری همسرش نیز به خاطر خدا صبر کند، خداوند متعال اجر حضرت آسیه را به او خواهد داد.^۳ برخی روایات نیز فرموده‌اند زنی که در برابر بدرفتاری همسرش صبر کند خداوند متعال او را با حضرت زهرا محشور خواهد کرد.^۴ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: هر زنی که سخن (تلخ و ناخوشایند) شوهرش را تحمل کند، خداوند به هر کلمه‌اش مزد روزه‌دار مجاهد در راه خدای عزوجل را برایش می‌نویسد.^۵ البته

۱. فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ! مَا ظَنُّنَا أَنَّ امْرَأَةً تَهْتَدِي إِلَى مِثْلِ هَذَا! فَالْتَفَتَ النَّبِيُّ صلی الله علیه و آله إِلَيْهَا ثُمَّ قَالَ لَهَا: انْصُرِي أَيْتُهَا الْمَرْأَةَ وَ أَعْلِمِي مَنْ خَلَقَكَ مِنَ النِّسَاءِ أَنْ حَسَنَ تَبَعُلِ إِحْدَاكُنَّ لِرُؤُوسِهَا وَ طَلَبِهَا مَرْضَاهُ وَ آتِبَاعِهَا مُوَافَقَتَهُ يُعْذِلُ ذَلِكَ كُلَّهُ. فَأَذْبَرَتِ الْمَرْأَةُ وَ هِيَ تُهْلِلُ وَ تُكَبِّرُ اسْتِيفَاراً (الدر المنثور، ج ۲: ۱۵۳).

۲. جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وآله فقال: إِنَّ زَوْجَةً لِي إِذَا دَخَلَتْ تَلَقَّتْنِي وَإِذَا خَرَجْتُ شَيْعَتْنِي وَإِذَا رَأَتْني مَهْمُومًا قَالَتْ لِي: وَ مَا يَهْمُكَ؟ إِنْ كُنْتَ تَهْتَمُّ لِرُؤُوسِكَ فَقَدْ تَكْفَلُ لَكَ بِهِ غَيْرُكَ وَ إِنْ كُنْتَ تَهْتَمُّ لِأَمْرِ آخِرَتِكَ فَرَاذَكَ اللَّهُ هَمًّا. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: إِنْ يَلِيَهُ عَمَلًا وَ هِذِهِ مِنْ عَمَلِهِ. لَهَا نِصْفُ أَجْرِ شَهِيدٍ (من لا يحضره الفقيه، ج ۳: ۳۸۹).

۳. رسول اکرم صلی الله علیه و آله: مَنْ صَبَرَتْ عَلَى شَيْءٍ خَلَقِي زَوْجَهَا أَعْطَاهَا مِثْلَ ثَوَابِ أَسِيَّةَ بِنْتِ مُزَاجِمٍ (بحارالانوار، ج ۳۰: ۲۴۷).

۴. امام صادق علیه السلام: ثَلَاثٌ مِنَ النِّسَاءِ يَرْفَعُ اللَّهُ عَنْهُنَّ عَذَابَ الْقَبْرِ وَ يَكُونُ مَحْشَرُهُنَّ مَعَ فَاطِمَةَ بِنْتِ مُحَمَّدٍ صِ امْرَأَةِ صَبْرَتْ عَلَى غَيْرِ زَوْجِهَا وَ امْرَأَةُ صَبْرَتْ عَلَى شَيْءٍ خَلَقِي زَوْجَهَا وَ امْرَأَةُ وَهَبَتْ صَدَاقَهَا لِرُؤُوسِهَا يُعْطَى اللَّهُ كُلَّ وَاحِدَةٍ مِنْهُنَّ ثَوَابَ أَلْفِ شَهِيدٍ وَ يَكْتُفَبُ لِكُلِّ وَاحِدَةٍ مِنْهُنَّ عِبَادَةُ سَنَةٍ (وسائل الشيعه، ج ۲۱: ۲۸۵).

۵. رسول اکرم صلی الله علیه و آله: مَا مِنْ امْرَأَةٍ تَحْتَلُّ مِنْ زَوْجِهَا كَلِمَةً إِلَّا كَتَبَ اللَّهُ لَهَا بِكُلِّ كَلِمَةٍ مَا كَتَبَ مِنَ الْأَجْرِ لِلصَّائِمِ وَ الْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ (مستدرک وسائل الشيعه، ج ۱۴: ۲۳۷، ۲۳۸).

این روایات فقط در مورد زنان نیست، بلکه مردان نیز اگر در برابر بداخلاقی‌های همسر خود صبر کنند خداوند اجر حضرت ایوب^۱ و حضرت داود^۲ در برابر سختی‌ها را به ایشان خواهد داد. در روایت دیگر نیز پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «هر مردی که بر بداخلاقی همسرش به نیت ثواب الهی صبر کند و (مقابله به مثل نکند)، خداوند ثواب شاکران را به او می‌دهد».^۳ امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «من بر چیزهایی از این غلام خود و برخی افراد خانواده‌ام صبر می‌کنم که از حنظل برای من تلخ‌تر است. آری هر کس شکیبایی کند در اثر این شکیبایی به مقام روزه‌دار و شب‌زنده‌دار و مقام شهیدی خواهد رسید که با شمشیر خود در رکاب رسول خدا صلی الله علیه و آله جنگیده است».^۴

براساس این روایات انسان در بستر خانواده و به‌ویژه در هنگام تعارضات، توانایی دارد که رشد معنوی خود را تسریع بخشد تا آنجا که به جایگاه مجاهد فی سبیل الله و حتی شهید برسد. در کمتر عرصه‌ای انسان توانایی دارد در امور معنوی این چنین رشدی داشته باشد.

نتیجه‌گیری

خانواده مهم‌ترین عامل برای رشد هر انسان است. تعارضات زوجینی همان‌گونه که می‌تواند عامل تزلزل یک خانواده باشد به همان اندازه نیز قابلیت دارد که انسان را در بستر این تعارضات به رشد فردی برساند. نخستین گام برای رشد فردی خودآگاهی است. هرچقدر فرد نقاط ضعف و قوت خود و استعدادهای نهفته را بیشتر بشناسد زمینه رشد فردی برای او بهتر فراهم خواهد شد. تعارضات زوجینی اغلب موجب می‌شوند تا افراد به شناسایی و بررسی افکار، احساسات و واکنش‌های عمیق خود بپردازند. این درگیری‌ها می‌توانند به عنوان آینه‌ای عمل کنند که با آن افراد متوجه نقاط قوت و ضعف خود در زمینه‌های ارتباطی، هیجانی و رفتاری شوند. یکی دیگر از جنبه‌های مهم رشد انسان، فرایند اجتماعی شدن اوست. تعارض می‌تواند ناخودآگاه نقاط ضعف ارتباطی را آشکار سازد؛ بدین ترتیب زوجین ممکن است متوجه شوند که برای بهبود ارتباط باید روی مهارت‌های خاصی کار کنند. ذاتی بودن زندگی

۱. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: مَنْ صَبَرَ عَلَى شَوْءٍ خُلِقَ امْرَأَتَهُ وَ احْتَسَبَهُ اَعْطَاهُ اللهُ تَعَالَى كُلَّ يَوْمٍ وَ لَيْلَةٍ يَصْبِرُ عَلَيْهَا مِنَ الثَّوَابِ مَا اَعْطَى اَيُّوبَ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَلَى بَلَاءِهِ (ثواب الاعمال، ج: ۱، ۳۳۹).

۲. رسول اکرم صلی الله علیه و آله: مَنْ صَبَرَ عَلَى شَوْءٍ خُلِقَ امْرَأَتُهُ اَعْطَاهُ اللهُ مِنَ الْاُخْرِ مَا اَعْطَاهُ دَاوُدُ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَلَى بَلَاءِهِ (بحار الانوار، ج: ۳۰، ۲۴۷).

۳. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: وَ مَنْ صَبَرَ عَلَى خُلُقِ امْرَأَةٍ سَيَتَمَّ الْخُلُقُ وَ اخْتَسَبَ فِي ذَلِكَ الْاُخْرَ اَعْطَاهُ اللهُ ثَوَابَ الشَّاكِرِينَ (همان، ج: ۱۰۰، ۲۴۴).

۴. امام صادق علیه السلام: اِنِّي لَأَصْبِرُ مِنْ غُلَامِي هَذَا وَ مِنْ اَهْلِي عَلَى مَا هُوَ اَمْرٌ مِنَ الْخَنْظَلِ اِنَّهُ مَنْ صَبَرَ نَالَ بِصَبْرِهِ دَرَجَةَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ وَ دَرَجَةَ الشَّهِيدِ الَّذِي قَدْ ضَرَبَ بِسَيْفِهِ قَدَامَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ (ثواب الاعمال: ۱۹۸).

جمعی در انسان‌ها، ضرورت تماس با دیگران را به عنوان امری گریزناپذیر جلوه می‌دهد. رشد اجتماعی دربردارنده ارتباط سالم و منطبق با موقعیت در افراد است. هر انسانی برای رشد در بعد اجتماعی خود، باید مهارت‌های ارتباطی‌اش را افزایش بدهد، اما همین تعارض که منشأ آن مشکلات ارتباطی است می‌تواند رشد زوجین را در پی داشته باشد. جنبه مثبت تعارض این است که فرصتی را برای بهبودی روابط فراهم می‌کند و این امر در صورتی است که همسران گفتگو با یکدیگر را بیاموزند (ماکری، دیمری و ابرین، ۲۰۰۰)؛ بنابراین تعارضات فرصت‌هایی برای تمرین مهارت‌های ارتباطی مانند تقویت مهارت حل مسئله، انتقادپذیری، افزایش همدلی و گوش دادن فعال است. مهم‌ترین بعد انسان بعد معنوی انسان می‌باشد؛ همچنین تکامل معنوی زن و شوهر و رسیدن به سعادت اخروی از مهم‌ترین اهداف ازدواج است. یکی از مواردی که تعارضات زوجینی سبب رشد خواهد شد، رشد معنوی و قرب به خداوند است. با توجه به آیات قرآن می‌توان دریافت که نتیجه نیکرفتار کردن با همسر در تعارضات زوجینی اعطای حکمت به انسان است که مصادیق آن با توجه به تفاسیر بیان شده عبارت است از: رسیدن به حق از نظر گفتار و عمل، معرفت و شناسایی خدا، معرفت و شناخت اسرار جهان هستی، آگاهی از حقایق قرآن، بهشت الهی و نور الهی که وسوسه‌های شیطانی را از الهامات الهی جدا می‌سازد. با بررسی آیات دیگر نیز برداشت می‌شود که اگر همسری در تعارضات زناشویی به خاطر خداوند از خواسته‌های محبوب خود بگذرد، مصداق «تُفَقِّهُوْا مِمَّا حُجُّوْنَ» است و می‌تواند به مقام ابرار و نیکان برسد. براساس روایات نیز انسان در بستر خانواده و به‌ویژه در هنگام تعارضات، توانایی دارد که رشد معنوی خود را تسریع بخشد تا آنجا که به جایگاه مجاهد فی سبیل الله و حتی شهید برسد؛ بنابراین خانواده و تعارضات در آن بستر مهمی برای رشد انسان است.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. افخمی، ایمانه؛ بهرامی، فاطمه و مریم فاتحیزاده. (۱۳۸۶). «بررسی رابطه بین میزان بخشودگی و تعارض زناشویی زوجین در استان یزد». خانواده‌پژوهی. سال سوم. شماره ۱. صص: ۴۵۳-۴۴۳.
۳. امانی، رزیتا. (۱۳۹۴). «مقایسه تعارض زناشویی در ساختار توزیع قدرت در خانواده». فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده. سال یازدهم. شماره ۳۲. صص: ۵۲-۴۱.

۴. جلیلی، معصومه؛ افتخاری صعادی، زهرا؛ پاشا، رضا؛ عسگری، پرویز و فریبا حافظی. (۱۴۰۱). «مقایسه اثربخشی روش‌های تحلیل رفتار متقابل و ایماگوتراپی بر بهبود مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض و حساسیت به طرد زوجین شهرستان مسجد سلیمان». پژوهش‌های مشاوره. دوره ۲۱، شماره ۸۱. صص: ۱۲۲، ۱۰۳.
۵. جمشیدزهی، بنیاد؛ کهرازی، فرهاد و محمود شیرازی. (۱۴۰۱). «اثربخشی زوج‌درمانی مثبت‌نگر و پذیرش و تعهد بر افزایش سازگاری زناشویی». مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. سال ۶۵، شماره ۵. صص: ۲۱۱، ۲۱۰.
۶. حاجی حیدری، زهرا؛ اسمعیلی، معصومه و ابوتراب طالبی. (۱۳۹۴). «تعارضات زناشویی زوجین فاقد فرزند در آستانه طلاق: یک مطالعه کیفی». مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت. سال چهارم، شماره ۱. صص: ۲۱۱، ۲.
۷. حرعاملی، محمدبن حسن. (۱۳۶۷). «تَفْصِيلُ وَسَائِلِ الشَّيْخَةِ إِلَى تَخْصِيلِ مَسَائِلِ الشَّرِيعَةِ». قم: مؤسسه آل البیت لاحیاء التراث.
۸. حقیقی، حمید؛ زارعی، اقبال و فؤاد قادری. (۱۳۹۱). «بررسی ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سبک‌های حل تعارض رحیم (ROCI-II) در بین زوجین ایرانی. مشاوره و روان‌درمانی خانواده. شماره ۴. صص: ۵۶۲، ۵۳۴.
۹. دوائی مرکزی، مهرنوش؛ کریمی، جواد و کوروش گودرزی. (۱۴۰۰). «بررسی اثربخشی مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی و هیجان‌مدار بر شادکامی و تاب‌آوری زوجین». پژوهش‌های مشاوره. دوره بیستم، شماره ۷۷. صص: ۱۲۱، ۸۹.
۱۰. رازقی، نادر و اصلی اسلامی. (۱۳۹۵). «مطالعه کیفی علت‌های تعارض در خانواده». فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده. شماره ۳۲. صص: ۷۲، ۵۳.
۱۱. سپهریان آذر فیروزه و حسن قلاوندی. (۱۳۹۰). «تأثیر آموزش تیپ‌های شخصیت انیه‌گرم بر کاهش تعارضات زناشویی». مشاوره و روان‌درمانی خانواده. سال اول، شماره ۲. صص: ۱۷۰، ۱۶۱.
۱۲. سیوطی، جلال‌الدین عبدالرحمن بن ابوبکر. (۱۳۱۴ ق). «الدر المنثور فی التفسیر بالمأثور». بیروت: دار الفکر.
۱۳. شجاعی، جمشید؛ گرابی، امین؛ ذبیح‌الله عباس‌پور. (۱۴۰۲). «اثربخشی زوج‌درمانی تلفیقی به روش دایمند بر همدلی زناشویی و صمیمیت عاطفی زوجین در سال‌های ابتدایی تولد فرزند اول». فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده. سال هجدهم، شماره ۶۴. صص: ۱۱۱، ۸۹.
۱۴. شیخ صدوق، محمد بن علی بن بابویه. (۱۳۶۴). ثواب الأعمال و عقاب الأعمال. قم: الشریف الرضی.
۱۵. شیخ صدوق، محمد بن علی بن بابویه. (۱۴۱۳ ق). «مَنْ لَا يَحْضُرُهُ الْفَقِيه». چاپ دوم، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۱۶. صادقی، ایران؛ صلاحیان، افشین و مهدیه صالحی. (۱۴۰۱). «مدل‌یابی تعارضات زناشویی براساس خودشناسی، عشق و هوش هیجانی با میانجی‌گری تمایز یافتگی». خانواده‌پژوهی. سال هجدهم، شماره ۷۰. صص: ۳۳۹، ۳۰۹.
۱۷. صفورایی‌پاریزی، محمد مهدی. (۱۳۸۸). شاخص‌های خانواده کارآمد از دیدگاه اسلام و ساخت پرسشنامه آن. پایان‌نامه دکتری. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۱۸. طلائیان، رضوانه و زهراکار کیانوش. (۱۳۹۳). «بررسی التزام عملی به اعتقادات اسلامی و سبک‌های اداره تعارض زناشویی به عنوان عوامل پیش‌بینی‌کننده طلاق». روان‌شناسی و دین. سال هشتم، شماره ۴. صص: ۱۲۶، ۱۰۷.
۱۹. علی‌گلی، جعفر. (۱۳۹۹). الگوی نیازهای بنیادین انسان در قرآن. پایان‌نامه دکتری. دانشگاه جامعه المصطفی‌العالمیه.
۲۰. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی. (۱۴۰۳ ق). «بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار (علیهم السلام)». چاپ دوم. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۱. محسنی، طاهره. (۱۴۰۱). «الگوی ارتباط مؤثر در سوره مبارکه نمل» (مطالعه موردی حضرت سلیمان و ملکه سبا). مطالعات سبک‌شناختی قرآن کریم. سال ۶، شماره ۲. صص: ۲۱۰، ۱۸۸.
۲۲. محمدی‌ری‌شهری، محمد و عباس پسندیده. (۱۳۸۹). تحکیم خانواده. ترجمه حمیدرضا شیخی. قم: دارالحديث.
۲۳. مطهری، مرتضی. (۱۳۸۰). اسلام و مقتضیات زمان. تهران: صدرا.
۲۴. منصوری، محمد؛ شهبازی، مسعود و سیده زهرا علوی. (۱۴۰۱). «مقایسه اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی براساس تئوری انتخاب و نظریه گاتمن برگذشت در زندگی زناشویی». خانواده‌پژوهی. سال ۱۸، شماره ۶۹. صص: ۵۶، ۳۹.
۲۵. وفایی، ز. (۱۴۰۰). بررسی نقش واسطه‌ای تعارضات زناشویی در رابطه بین تحریفات شناختی بین فردی و نگرش به روابط فرازناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه محدث نوری.
۲۶. هوشیاری، جعفر. (۱۴۰۱). مرزهای خانواده در روان‌شناسی و قرآن کریم. قم: نشر المصطفی.

27. Ali, P. A., McGarry, J. & Maqsood, A. (2020). Spousal Role Expectations and Marital Conflict: Perspectives of Men And Women. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(9), NP7082–NP7108.
28. Buehler, C. (2014). Interparental conflict styles and youth problem behavior: A two sample replication study. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 119132–.
29. Fowers, B. (2013). The limits of a technical concept of a good marriage: Exploring the role of virtue in communication skills. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27 (3), 327– 340.
30. Haghighi, M. A. (2002). *Organizational Behavior Management*, Tehran: Termeh Publications.
31. Mackey, R. A., Diemer, M. A. & O'Brien, B. A. (2000). Conflict management styles of spouses in lasting marriages. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37(2), 134148–.
32. McCarthy, G. (2016). Lifestyle Changes Following Acute Myocardial Infarction: Patients Perspectives. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 1(5), 37– 44.
33. Nimtz, Mark A. (2011). satisfaction and contributing factors in satisfying long-term marriage: a phenomenological study. Doctoral dissertation, ProQuest Dissertations and Theses, Liberty University.
34. Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S. & Barsh, J. (2004). Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and Emotion*, 28, 147169–.
35. Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory*, The Guilford press, New York & London.
36. Schaap, C. & et al. (1988). Marital conflict resolution. In P. Noller M.A. Fitzpatrick (Eds), *perspectives on Marital Interaction*, Clevedon: Multilingual Matters.
37. VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.