

مؤلفه‌های به‌سازی روابط زوجین در حل تعارضات با رویکرد دینی

مریم اسحاقیان^۱

فاطمه فرهادیان^۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۲/۲۳ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۱۳

چکیده

تعارضات زناشویی یکی از مشکلات شایع بین زوجین است که موجب بروز تنش، سردی رابطه، از هم گسیختگی وحدت و انسجام خانواده می‌شود. زمانی که خانواده گرفتار تعارضات گردد، نمی‌تواند نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی اعضای خود را برآورده سازد. از این رو با التفات به آثار سوء تعارضات زناشویی بر سلامت روان و عملکرد مطلوب خانواده و افزایش آمار طلاق، ارائه یک مدل مطلوب به منظور بهبود کیفیت روابط زوجین به هنگام تعارضات ضرورت می‌یابد. نوشتار پیش‌رو با محور قراردادن متون دینی و با روش توصیفی تحلیلی به ارائه یک مدل و الگوی فراگیر، مبتنی بر رویکرد دینی به منظور به‌سازی روابط زوجین در حل تعارضات مبادرت ورزیده است. در این راستا در آموزه‌های دینی، خودمهارگری، مثبت‌اندیشی، مواجهه برتر، تعامل برتر، مصالحه و رعایت حقوق متقابل با هدف حل تعارضات بین زوجین و بهبود روابط آنها، به‌عنوان یک مدل با رویکرد دینی ارائه شده است.

واژگان کلیدی: تعارض، زوجین، مؤلفه‌های به‌سازی، رویکرد دینی

۱. طلبه سطح دو حوزه علمیه اهل بیت علیهم‌السلام ملک شهر اصفهان، eshaghianmary@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد، f.farhadyan.169@gmail.com



مقدمه

سال‌های ابتدای کودکی، مهم‌ترین سال‌های حیات هر فرد محسوب می‌شوند. به طوری که تجربیات این سال‌ها زیربنای زندگی آینده کودک را تشکیل می‌دهد. اغلب والدین در سنین خاصی در مورد لجبازی کودک خود، به مشکل برمی‌خورند.

خانواده به عنوان یکی از نهادهای مهم اجتماعی و همچنین به لحاظ اهمیت و کارکردهای مختلف آن همواره مورد التفات علمای مذهبی، اخلاق، صاحب‌نظران تعلیم و تربیت، جامعه‌شناسان و روان‌شناسان قرار گرفته است. بنیان خانواده با عقد ازدواج پایه‌گذاری می‌شود و زن و شوهر پایه‌های اصلی آن را تشکیل می‌دهند. قوام خانواده به منظور تداوم انسجام جامعه و تأمین محیطی امن و سالم برای زیستن انسان‌ها اهمیت فراوانی دارد. در طول زندگی مشترک ممکن است زوجین با تعارضاتی مواجه شوند که ثبات زندگی زناشویی آنها را به مخاطره بیندازد. تعارض زمانی رخ می‌دهد که اعمال یا باورهای یک فرد برای دیگری قابل پذیرش نباشد که این امر موجب بروز رفتارهای خصومت‌آمیز و تنش‌زا، سردی رابطه، از هم گسیختگی انسجام و وحدت خانواده می‌شود. در نتیجه خانواده نمی‌تواند نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی اعضای خود را برآورده کند.

با توجه به پیامدهای سوء تعارضات زناشویی بر سلامت روان و عملکرد مطلوب خانواده و به دنبال آن بر عملکرد جامعه، همچنین افزایش آمار طلاق، ضرورت مطالعه و پژوهش در زمینه علل ایجادکننده تعارضات زناشویی و ارائه یک مدل جامع برای حل آنها در راستای به‌سازی روابط زوجین را دو



چندان می‌کند. رویکردهای مختلفی در زمینه کاهش و حل تعارضات زناشویی وجود دارد. یکی از این رویکردها، رویکرد دینی و مذهبی است. دین مبین اسلام به‌عنوان مکتبی جامع با ارائه مدلی بی‌بدیل، راه‌کارهای جلوگیری از بروز اختلافات در زندگی و برون‌رفت از آنها را بیان کرده است. خودمهارگری، مثبت‌انگاری، مواجهه برتر، تعامل برتر، مصالحه‌گرانه و مراعات حقوق متقابل، در دین مبین اسلام به‌عنوان یک مدل مشاوره‌ای به هدف به‌سازی روابط زوجین در حل تعارضات، ارائه شده است.

پژوهش‌های ارزشمند متعددی در جهت تعیین اثربخشی رویکردهای مختلف، به جهت کاهش و مدیریت تعارضات زوجین صورت گرفته است. کاظمیان و همکاران (۱۳۹۲) در مقاله «طراحی الگوی آموزشی حل تعارض خانواده بر مبنای دیدگاه انسان‌شناسانه آیت‌الله جوادی آملی»؛ با توجه به مبانی انسان‌شناسی اسلامی و مفاهیم خوددرمانی زوجین و با تأکید بر آرای آیت‌الله جوادی عاملی به ارائه یک الگوی آموزشی در حل تعارضات خانواده پرداخته شده است.

اسنجیر و مهربانی‌زاده (۱۳۹۷)، در مقاله «اثربخشی مدل بهسازی روابط زوجین گاتمن در حل تعارضات زوجین»؛ با روش جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری انتخابی تصادفی از بین زوجین مراجعه‌کننده به مراجع قضایی برای حل تعارضات و در دو گروه آزمایشی و گواه به تأثیر آموزش آموزه‌های دینی و حاکمیت اخلاق و معنویت میان زوجین در کاهش تعارضات زناشویی توجه شده است.

عبداللهی خوراسگانی (۱۳۸۷)، در پایان‌نامه «تأثیر آموزش گروهی حل تعارض زوجین با رویکرد اسلامی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان»؛ با



کاوش در عوامل ایجادکننده نارضایتی میان زوجین، به آموزش گروهی مهارت‌های حل تعارض با رویکرد دینی پرداخته شده است. پس از آن با روش جامعه آماری به بررسی میزان تأثیر آموزه‌های دینی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان اقدام شده است.

با وجود پژوهش‌های انجام شده و علی‌رغم اهمیت بالای حل تعارضات زوجین، پژوهشی که با نگاهی خاص به ارائه یک مدل جامع به جهت به‌سازی روابط زوجین در حل تعارضات با رویکرد دینی بپردازد، یافت نشد. در پژوهش حاضر در تلاشیم تا با محور قراردادن متون دینی و با روش توصیفی تحلیلی به ارائه یک مدل و الگوی فراگیر مطلوب مبتنی بر رویکرد دینی به منظور به‌سازی روابط زوجین در تعارضات پیش آمده، بپردازیم.

۱- مفهوم‌شناسی

تعارض در لغت به معنای اختلاف داشتن، مزاحم یکدیگر شدن و باهم مخالفت کردن است (معین، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۴۶۲ / عمید، ۱۳۸۹، ص ۳۴۹). در روابط بین فردی، تعارض به معنای عدم توافق، اختلاف و اصطکاک است و زمانی رخ می‌دهد که اعمال یا باورهای یک یا چند نفر برای دیگران قابل پذیرش نباشد و مورد مقاومت قرار گیرد. (Gary R. Vanden, 2013, conflict). تعارض زناشویی ناشی از خودمحوری زوجین، ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آن، تضاد در خواسته‌ها و انتخاب رفتار غیرمسئولانه و نادرست در روابط زناشویی است. تعارض زناشویی نوعی ارتباط بین زوجین است که در آن رفتارهای خصومت‌آمیز مثل توهین،

سرزنش، انتقاد و حمله فیزیکی وجود دارد. زوجین در این نوع رابطه نسبت به یکدیگر احساس کینه، نفرت و خشم داشته و هریک بر این باورند که همسرش انسان نامطلوب و ناسازگاری است که موجب رنجش و عذاب او می‌گردد (عبداللهی خوراسگانی، ۱۳۹۹، صص ۲۶ و ۲۷).

۲- بایستگی حل تعارض بین زوجین

خانواده از منظر اسلام مهم‌ترین و محبوب‌ترین نهاد اجتماعی است (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۰۰، ص ۲۲۲). سلامت و پیشرفت هر جامعه‌ای در گرو سلامت خانواده است. انباشت تعارضات حل نشده تأثیرات زیان‌باری بر سلامت جسم، روان و خانواده دارد. همچنین تعارضات زناشویی با پیامدهای مهم در خانواده همانند فرزندپروری ناکارآمد، سازگاری ضعیف فرزندان و افزایش احتمال تعارضات والد-فرزندی مرتبط است. طلاق شایع‌ترین تأثیر مخرب تعارض بین زوجین است (عباسی اسفنجیرو سلیمانی نیاکی، ۱۳۹۷، ص ۴۱).

اهمیت حل تعارض در اسلام به حدی است که قرآن عدم توجه به آن و دامن زدن به نزاع و کشمکش را عامل از بین رفتن قدرت، شوکت و عظمت زوجین و در نهایت سستی و نابودی آنها می‌داند (انفال: ۴۶). این نگاه، زوجین را بر این وا می‌دارد که با برخوردی آگاهانه به حل اختلافاتشان پردازند و از نادیده گرفتن آنها به نحوی که در طول زمان و خود به خود حل می‌شود، بپرهیزند. هر چقدر زوجین نسبت به چگونگی حل تعارضاتشان آگاه‌تر باشند، در رضایت‌مندی و عدم رضایت‌مندی آنها و پایداری بنیان خانواده تأثیر به‌سزایی دارد. نتایج مطالعات انجام شده بر روی زوج‌های خرسند و ناخرسند، رایج‌ترین توانمندی‌های زوجین



خرسند را در حل تعارضات تعیین کرده است (شیری، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۲۰).

۳- مؤلفه‌های به‌سازی روابط زوجین در حل تعارضات در اسلام

در زمینه حل تعارضات زناشویی رویکردهای مختلفی وجود دارد که محققان طی سالیان متمادی به دنبال اعتبارسنجی و کارایی آنها بوده‌اند. یکی از رویکردهای مطرح در این زمینه مؤلفه‌های به‌سازی روابط زوجین بر اساس آموزه‌های دینی و معنوی اسلام است. دین اسلام به‌عنوان مکتبی جامع، آموزه‌های فراوانی را برای ابعاد مختلف زندگی بشر فراهم کرده است. از آنجایی که پذیرش باورهای مذهبی در حل تعارض‌های درونی، یکپارچگی شخصیت، کاهش رفتارهای نابهنجار و افزایش سلامت روانی افراد نقش تعیین‌کننده‌ای را بر عهده دارد، باید از آن در روند کاهش تعارضات رفتاری سود جست (طیبی، ۱۳۹۴، ص ۸۵). توصیه‌های اعتقادی، اخلاقی و معنوی در آموزه‌های اسلامی یک مدل جامع برای بهبود ارتباطات بین زوجین و حل تعارضات آنان ارائه می‌دهد که در ادامه به تبیین مؤلفه‌های آن می‌پردازیم.

۳-۱- خودمهارگری

در پژوهش‌های روان‌شناختی، خودمهارگری به ظرفیت فرد برای غلبه کردن بر تکانه‌های غیرقابل پذیرش و نامطلوب و بازداری از آنها، نظم دادن به رفتارها، تفکرات و هیجانات درونی اشاره دارد. خودمهارگری به منزله یکی از مهارت‌های اجتماعی می‌تواند میزان موفقیت در زندگی را تعیین کند و با سلامت روانی، ابراز متناسب نیازها و احساسات، روابط بین فردی مثبت و سازگاری روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری دارد (دربانی؛ اسلامی و



طباطبایی فر، ۱۳۹۹، ص ۲۰). از منظر اسلام، خودتنظیمی و خودمهارگری در برابر کشش‌ها و لذت‌های آنی که مانع از رسیدن انسان به اهداف و ارزش‌های والا می‌شوند، اهمیت به‌سزایی دارد. سازه خودمهارگری در آموزه‌های اسلامی از دو مؤلفه «شناختی» و «بازدارندگی» تشکیل شده است (رفیعی هنر، ۱۳۹۶، ص ۲۰۸).

الف) مؤلفه‌های شناختی: دو مفهوم «معرفت نفس» و «فلاح و رستگاری» از مفاهیمی هستند که در حوزه شناختی قرار می‌گیرند. مُراد از معرفت نفس این است که انسان، خود را از جهت داشتن استعدادهايش به جهت رسیدن به کمال لایق بشناسد و به فعالیت‌های حیات‌اش شکل و جهت دهد (رفیعی هنر، ۱۳۹۶، ص ۲۱۲). معرفت نفس منجر به معرفت الهی می‌شود (منسوب به جعفر بن محمد، بی‌تا، ص ۲۵۸). از این رو انسان برای رسیدن به قرب الهی و کمال حقیقی خود به خودسازی، مراقبه و محاسبه نفس و مهار خویشتن می‌پردازد (رفیعی هنر، ۱۳۹۸، ص ۳۵). حاصل آنکه معرفت نفس منجر به تقویت خودمهارگری می‌شود. در نتیجه فرد در هنگامه مشکلات و تعارضات زناشویی با مهار نفس، از برخوردهای پرخاش‌گرانه دست می‌کشد و روابط بین فردی مناسبی را انتخاب می‌کند.

ب) مؤلفه‌های بازدارنده: در آیات قرآن کریم، مفهوم «تقوا»، با عنصر اساسی مهار نفس و بازدارندگی آن از امور متعارض با هدف، معادل سازه «خودمهارگری» به‌شمار می‌آید (رفیعی هنر، ۱۳۹۶، ص ۲۰۹ و ص ۲۸۷). تقوا در نقطه مقابل «عدوان» که تعدی بر حقوق حقه دیگران است، قرار می‌گیرد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۵، ص ۲۶۶). بنابراین می‌توان تعارض بین زوجین را یکی از مصادیق عدوان به‌شمار



آورد. مجهز شدن به سلاح تقوا باعث می‌شود تا فرد در روابط خانوادگی و در مقابله با مشکلات و اختلافات، شیوه‌ای کارآمد را انتخاب کند تا بر روابط زناشویی و خانوادگی آسیبی وارد نشود (حیدری، ۱۳۸۷، صص ۷۶-۷۵). در نتیجه تقواست که راه برون رفت از تنگناها و مشکلات زندگی فراهم می‌شود (طلاق: ۲).

با توجه به نکات بیان شده، مبرهن است که یکی از عوامل زمینه‌ساز تعارض زوجین، «ضعف در تقوا و خودمهارگری» است که زمینه و بستر تعارض بین زوجین را فراهم می‌کند و تقویت آن سبب کاهش این تعارضات می‌شود. در برخی پژوهش‌ها از جمله اثربخشی آموزش «خودمهارگری» بر تعارضات زناشویی زوجین کمتر از پنج سال زندگی مشترک مورد بررسی قرار گرفته است و نشان داده که «خودمهارگری» بر کاهش تعارضات زناشویی تاثیر مثبت و معناداری داشته است. در این پژوهش که از نوع «نیمه آزمایشی» پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بوده در مجموع یافته‌های پژوهش، کاهش تعارضات زناشویی را در عامل کلی تعارضات و کلیه مؤلفه‌های تعارضات به جز افزایش جلب حمایت و کاهش ارتباط به سزا را به دنبال داشته است (یاری گشنیگانی، ۱۳۹۲، ص ۲۱).

۳-۲- مثبت‌انگاری

مثبت‌نگری گونه‌ای از فکرکردن و فرآیندی تعمدی و انتخابی است که در آن شخص در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط است. شخص مثبت‌اندیش هیچ‌گاه مسائل منفی را به رسمیت نمی‌شناسد و به

مقابله با آنها می‌پردازد (پیل، ۱۳۸۷، ص ۱۷). افراد مثبت‌نگر در مواجهه با رویدادهای تنش‌زا از سبک‌های مقابله‌ای مؤثرتر استفاده می‌کنند و نوع برخورد و کنار آمدنشان با حوادث و مشکلات زندگی به‌گونه‌ای متفاوت از افراد منفی‌نگر است. این افراد از موفقیت و سلامت جسمانی و روانی بیشتری برخوردارند و همین امر سبب می‌شود تا از زندگی زناشویی خود رضایت بیشتری داشته باشند (سلیگمن، ۱۳۸۳، ص ۷۸).

مثبت‌اندیشی در سایه ایمان و توکل به خداوند محقق می‌شود (طلاق: ۲). توکل به خداوند در سایه ایمان و باور قلبی به تحقق وعده‌های او سبب شدت تا مادر موسی (علیه السلام) به الهامات الهی بر قلبش اعتماد کند و فرزندش را به آب بیاندازد (قصص: ۷). داستان حضرت یوسف نمونه دیگری از نگرش مثبت در بندگان مؤمن خداست. وقتی که بعد از بیست و پنج سال پدر را ملاقات می‌کند، ذره‌ای از غم و اندوه و جفایی که متحمل شده بود سخن نمی‌گوید و فقط به موهبت‌های الهی اشاره می‌کند و عامل جفای برادرانش را شیطان می‌داند (یوسف: ۱۰۰).

فرد مثبت‌اندیش می‌داند که اساس این جهان بر پایه نظام احسن و خیر محض است (سجده: ۷). شرور و آفات موجود در جهان قابل تفسیر و توضیح است. در واقع احساس ما نسبت به زندگی و جهان اطراف، ناشی از حوادثی نیست که برای ما رخ می‌دهد؛ بلکه نتیجه تفسیر ما از حوادث است. در همین راستا، فرد خوش‌بین، در سختی‌ها و اختلافات بهترین تفسیر را برمی‌گزیند (توانایی و سلیم‌زاده، ۱۳۹۸، ص ۴۲). ارزش مثبت‌اندیشی زمانی مشخص می‌شود که بدانیم امید و نشاط در زندگی در سایه خوش‌بینی حاصل می‌شود. در



راستای مثبت‌اندیشی، فرد رویدادهای ناگوار را آزمایش الهی دانسته و صبر می‌کند (بقره: ۱۵۵) و براین باور است که همواره در کنار سختی‌ها و مشکلات آسایش و آرامش وجود دارد (انشراح: ۵ و ۶). چنین نگرشی سبب می‌شود تا فرد، موقعیت‌های تعارض و اختلاف با همسر را موقتی و مرتفع بداند.

امر خداوند مبنی بر اینکه آنچه را نمی‌پسندید خداوند در آن خیر و برکت و سود فراوانی قرار داده، بر مثبت‌نگری افراد دلالت دارد. خداوند با ترویج فرهنگ مثبت‌اندیشی می‌فرماید: همین که به جهاتی از همسران خود رضایت کامل نداشتید و بر اثر اموری در نظر شما ناخوشایند آمدند، فوراً تصمیم به جدایی و یا بدرفتاری نگیرید؛ بلکه بعد مثبت قضیه را در نظر بگیرید، چه بسا همسران دربارهٔ یکدیگر رفتار سوءظن‌ها و حبّ و بغض‌های بی‌جهت می‌گردند و قضاوت‌های آنها در این حال غالباً نادرست است و با گذشت زمان تدریجاً حقایق آشکار می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۳۲۰).

اگر زوجین کرامت و عزتی که خداوند برای آدمی قائل است (اسراء: ۷۰) را سرلوحهٔ زندگی خود قرار دهند در شرایط بروز تعارض، احساس ناخوشایندی نسبت به یکدیگر نخواهند داشت؛ چراکه طرف مقابل خود را به عنوان موجودی با کرامت و عزیز نزد خدا می‌بینند و با چنین نگرشی زمینهٔ بروز برخی واکنش‌های نابجا کاهش می‌یابد. در سایه پندار نیک است که محبت بین زوجین فزونی می‌یابد و از مصاحبت با یکدیگر احساس رضایت می‌کنند (خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۷، ص ۲۲۷).

یافته‌های پژوهش در رابطه بین شیوه‌های حل تعارض با رفتار فرازنشویی و



مثبت‌اندیشی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بابل نشان داد تمامی خرده مقیاسه‌ای سبک‌های حل تعارض شامل رقابتی، مشارکتی، توافقی، اجتنابی و انعطاف‌پذیر با مثبت‌اندیشی زوجین مرتبط بوده و با سایر مؤلفه‌ها رابطه معنادار دارد (عسکری اصغری گنجی، کلثوم محمدعلی نیا اطاقسرا، ۱۳۹۶، ...).

۳-۳- مواجهه برتر

در مواجهه برتر، فرد به هنگام رویارویی با ظلم و ستم دیگری، حق خود را طلب نمی‌کند، بلکه از باب فضل و برتری و در مقام احسان از اشتباه همسر خود می‌گذرد و کینه‌ها را کنار می‌گذارد (پسندیده، ۱۳۹۱، ص ۱۵۷). هرچند زوجین می‌توانند در جایگاه مقابله به مثل، بدی را با بدی پاسخ دهند؛ اما بهتر آن است که در مواجهه با بدی و ظلمی که به آنها می‌رسد با انجام نیکی در حق طرف مقابل، او را شرم‌منده و وادار به تجدید نظر کند (فصلت: ۳۴، رعد: ۲۲، مؤمنون: ۹۶، قصص: ۵۴)؛ در این صورت است که عداوت و دشمنی در میان آنها تغییر چهره داده و جای خود را به دوستی و صمیمیت می‌دهد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۹۱).

مواجهه برتر بر پایه «بخشودگی» استوار است. بخشودگی در قرآن کریم با مفاهیمی چون عفو، صفح (تغافل) و غفران در ارتباط است. «عفو» به معنای گذشت و «صفح» به معنای ترک سرزنش و نادیده گرفتن و «مغفرت» به معنای از یاد بردن و به فراموشی سپردن است. این سه امر، سه گام مؤثر در برخورد با خطاهای دیگران از جمله همسراست (قرائتی، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۸۵). و خداوند



مؤمنان را به این گونه رفتارکردن به هنگام بروز اختلاف و تعارض تشویق می کند (تغابن: ۱۴، نور: ۲۲، مائده: ۱۲، آل عمران: ۱۳۴). بخشودگی زوجین نسبت به یکدیگر سبب کاهش انگیزش های منفی مانند خشم و انتقام جویی نسبت به فرد خطا کار می شود و با جایگزینی آن با انگیزش های مثبتی همانند آشتی و خوش بینی، منجر به حل تعارض های زوجین می شود (Hook، ۲۰۰۷، ص ۹۸).

در زندگی مشترک زوجین به وفور مسائلی پیش می آید که اگر زوجین از آن چشم پوشی نکنند و عفو و گذشت نداشته باشند، زندگی برای آنها تلخ و غیر قابل تحمل می شود (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۵۱). در نتیجه یکی از عوامل برطرف کننده تعارضات و کینه ها، از خودگذشتگی، عفو و بخشش زوجین نسبت به یکدیگر است که ثمره آن بازگشت آرامش و سلامتی به روابط آنهاست (پاینده، ۱۳۶۳، ص ۳۸۵). عفو و گذشت در روابط بین مؤمنین و به ویژه زوجین به قدری مهم است که خداوند اجر و پاداش آن را برعهده گرفته است و این وعده جمیلی است به کسانی که به جای انتقام و کینه ورزی، عفو و اصلاح می کنند (شوری: ۴۰).

۴-۳- تعامل برتر

یکی از عواملی که موجب سلامت و پایداری روابط بین زوجین می شود، وجود تعاملات برتر و سازنده میان همسران است. در این راستا قرآن و روایات با اشاره به برخی از تعارضات متداول بین زوجین با ارائه الگوی تعاملی برتر در راستای تعدیل و اصلاح رفتار نامناسب یکی از طرفین برآمده و از فردی که

مورد ستم واقع شده است، دفاع می‌کند. در مواردی هم ضمن قبیح شمردن رفتار فرد متعارض، رفتار مناسب دیگری را تأیید می‌کند (فاتحی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۷۹). این تعاملات در قالب تعاملات رفتاری، گفتاری و عاطفی قابل تبیین‌اند.

نتایج پژوهش ابعاد کیفیت زناشویی: بررسی پیش‌بینی‌کننده‌های مؤلفه‌های تعامل و شیوه‌های حل تعارض زناشویی نشان داده که بین متغیرهای مورد مطالعه همبستگی معناداری وجود دارد. همچنین تحلیل رگرسیون گام به گام بیانگر این بوده که مؤلفه‌های تعامل فعالیت‌های هیجان‌انگیز، بازشناسی سودمند، مکالمات کوچک و بازخورد و از شیوه‌های حل تعارض درگیری در مسئله، سازگاری و انطباق، اجتناب و کناره‌گیری می‌توانند کیفیت زناشویی را پیش‌بینی کنند. رفتارهای نگهدارنده در تعامل با همسر و اتخاذ شیوه مناسب در حل تعارض‌های زناشویی ضامن کیفیت و ثبات زناشویی زوجین تلقی می‌شود (موسوی، ۱۳۹۶، ص ۳۴).

۱-۴-۳- تعاملات رفتاری برتر

دین اسلام با ارائه مصادیقی از تعامل رفتاری برتر، نقش مؤثری در بهبود روابط بین زوجین و کاهش تعارضات میان آنها ایفا می‌کند. در آموزه‌های دینی توصیه شده است تا هریک از زوجین در هنگام تعارض و اختلاف، رفتاری خاص از خود بروز دهند و براساس آن، مدل تعاملی میان خود را سامان دهند.

الف) سازش‌گری: در این مدل رفتاری قرآنی به مردان توصیه شده است که اگر از صحبت، تعامل و حتی زندگی با همسر خود کراهت دارند (طبرسی، ۱۳۷۲،



ج ۳، ص ۴۱)، فوراً تصمیم به جدایی یا بدرفتاری نکنند و تا آنجا که قدرت دارند، سازش و مدارا کنند (نساء: ۱۹). چه بسا که در تشخیص خودشان دچار اشتباه شده باشند. پس سزاوار است که معاشرت به معروف و شایسته را ترک نکنند. به خصوص اینکه عمدتاً زوجین نسبت به یکدیگر دچار سوءظن‌ها و حبّ و بغض‌های بی‌دلیل می‌شوند و قضاوت‌های آنها در این حال غالباً نادرست است؛ تا آنجا که خوبی‌ها در نظرشان بدی و بدی‌ها، خوبی جلوه می‌کنند و با گذشت زمان و مدارا کردن تدریجاً حقایق آشکار می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۳۲۰). زوجین باید این را در نظر داشته باشند که همیشه خیر و شرّما همراه با تمایلات ما نیست. چه بسا چیزی در نظر ما ناخوشایند باشد و از آن کراهت داشته باشیم ولی خداوند، خیر زیاد در آن قرار داده باشد؛ زیرا انسان به همه مصالح خویش آگاه نیست (قرائتی، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۳۹).

ب) تاب‌آوری: تاب‌آوری در موقعیت‌های ناخوشایند و تعارضات زناشویی باعث رضایت‌مندی شده و آثار مطلوبی نظیر کاهش فشارهای روانی، مصون‌شدن روابط زوجین از آسیب‌های احتمالی و آمادگی برای مقابله خردمندانه با مشکلات را به دنبال خواهد داشت (پسندیده، ۱۳۹۱، صص ۲۶۲-۲۶۰). دستور خداوند مبنی بر صبر فردی و جمعی و ارتباط با یکدیگر (آل عمران: ۲۰۰) گویای این مطلب است که هر یک از زوجین در زندگی مشترک، صرف‌نظر از رفتار طرف مقابل، می‌بایست صبوری پیشه کند و سختی‌ها و تعارضات پیش آمده را تحمل کند. همچنین با امر خداوند به صبر جمعی، لازم است تا زوجین با همراهی یکدیگر بر مشکلات پایداری

کنند و هریک صبر خود را بردیگری تکیه دهد تا با هم‌افزایی بیشتر، تاب‌آوری آنها تأثیر بیشتری داشته باشد و بر تعارضات فائق آیند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۱۴۴). بدون شک در صبر و تاب‌آوری بر مشکلات و تعارضات زناشویی، خیر بسیار زیادی نهفته است و موجب گشایش در زندگی (ابن بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۴، ص ۴۱۳)، پاداش بزرگ اخروی (طبرسی، ۱۳۷۲، ص ۲۱۴) و رضایتمندی و شادی زوجین نسبت به یکدیگر می‌شود (احقاف: ۱۳ و فصلت: ۳۰).

۲-۴-۳- گفتن برتر

یکی از عوامل زمینه‌ساز تعارض بین زوجین، ضعف در ارتباطات کلامی است. اگر زوجین به هنگام گفتگو و ارتباط، خوش‌گفتاری را رعایت نکنند و به خشونت در کلام، مخاصمه و لجاج برخیزند شیطان در میان آنها فساد و فتنه می‌کند و زوجین دچار تعارض می‌شوند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، ص ۱۵۸). از این رو خداوند، بر سخن گفتن به «قول احسن» تأکید فراوانی دارد (اسراء: ۵۳). منظور از قول احسن، گفتاری است که از نظر مشتمل بودن بر ادب و خالی بودن از خشونت، ناسزا، توهین، دروغ و توالی فاسده دیگر، نیکوتر باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۱۶۱).

نحوه برقراری ارتباطات کلامی در حل مشکلات و تعاملات بین انسان‌ها تا جایی اهمیت دارد که خداوند در برخورد با سرکش‌ترین افراد نیز به سخن گفتن نیکو با بیان نرم و با لطافت دعوت می‌کند (طه: ۴۴). بهترین راه برای تبیین حقایق و حل تعارضات پیش آمده، بحث منطقی و کلام خالی از هرگونه تعصب و لجاجت است. تعصب‌ها، لجاجت‌ها و خودخواهی‌ها در فضای گفتگو،



باعث کتمان حقیقت و استقرار اختلافات بین زوجین می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۲۶۸). بنابراین برای بهبود روابط زوجین در اختلافات، بایستی تمامی اصول یک مکالمه سودبخش رعایت شود تا با حصول بهترین نتیجه به حل تعارضات منجر شود.

۳-۴-۳- تعاملات عاطفی برتر

منظور از تعاملات عاطفی برتر، ارتباطات گرم، صمیمی و مهربانانه بین زوجین است که نه تنها کینه‌ها و دشمنی‌ها را می‌زداید، بلکه دل‌هایشان را به هم پیوند می‌زند. پراکنده شدن مردم از گراداگرد پیامبر در صورت سنگ‌دل بودن و تندخویی (آل عمران: ۱۵۹) اختصاص به پیامبر ندارد؛ بلکه یک قانون کلی است که درشتی و تندخویی باعث پراکنده شدن افراد از پیرامون انسان می‌شود. اهمیت مهرورزی به قدری است که خداوند اساس و پایه‌های دین اسلام را بر محبت خویش استوار کرده است (نهج البلاغه: خطبه ۱۹۸). همچنین یکی از راه‌های اصلاح دشمن، که آسان‌تر و بهتر از رو در رو شدن و پیکار با آنان است، مهرورزی و محبت کردن به آنان است (محمدی‌ری شهری، ۱۳۷۹، ص ۳۵۲).

روابط زوجین، می‌بایست بر پایه محبت، مودت، رأفت و عطف باشد (روم: ۲۱ و فتح: ۲۹)؛ چرا که عامل بقا و تداوم آرامش در زندگی مشترک است (قرائتی، ۱۳۸۷، ج ۷، ص ۱۸۹). همچنین بخش بسیار مهمی از روابط بین فردی به عواطف و هیجانات افراد و تعاملات مثبت و منفی برمی‌گردد. طبق نظریه گاتمن کیفیت عواطف و احساسات همسران نسبت به هم و شیوه‌ای

که احساسات خود را بروز می‌دهند به میزان جالب توجهی باعث ثبات روابط آنها می‌شود (اکبری، ۱۴۰۲، ص ۱۸۹). این مدل بهبود روابط زوجین، سبب افزایش همدلی و همراهی آنها در سختی‌ها و گرفتاری‌هاست؛ به طوری که در ناراحتی و غم و اندوه یکدیگر شریک شده و گامی جز به نفع دیگری و حل تعارضات بر نمی‌دارند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۸، ص ۲۰۶). زوجین باید به این آگاهی برسند که هرچه عشق و محبت بین آنها عمیق‌تر و گسترده‌تر باشد، زندگی مشترک آنها از سلامت و رضایت مندی بیشتری برخوردار خواهد بود و همین امر سبب کاهش تعارضات و برخوردهای تنش‌زا میان آنها خواهد شد.

۵-۳- مصالحه‌نگری

مصالحه به معانی صلح، آشتی و سازش میان دو یا چند نفر (عمید، ۱۳۸۹، ص ۹۴۹) و یکی از راه‌کارهای به‌سازی روابط زوجین در حل تعارضات است. ایجاد صلح و آشتی، زدودن کدورت‌ها و دشمنی‌ها و تبدیل آن به صمیمیت و دوستی، یکی از مهم‌ترین برنامه‌های اسلامی است؛ از این رو اصلاح عمومی را از وظایف مؤمنان می‌داند و به آن امر می‌کند (انفال: ۱). قرآن با تأکید بر مدل مصالحه به عنوان یک قانون کلی و عمومی و همگانی، بیان می‌کند که در همه جا اصل نخستین، صلح، صفا، دوستی و سازش است، و نزاع و کشمکش و جدایی برخلاف طبع سلیم انسان و زندگی آرام بخش اوست؛ لذا جز در موارد ضروری و استثنایی نباید به آن متوسل شد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۴، ص ۱۵۱).

خداوند متعال با شناساندن مدل «مصالحه» به عنوان راه بهتر، زوجین را ترغیب و تشویق می‌کند تا در مواقع بروز ناسازگاری و تعارض در صدد اصلاح



برآیند (نساء: ۱۲۸ و ۱۲۹). و این اصلاح کردن را از مصادیق تقوا برمی شمرد که با خود مغفرت و رحمت الهی را به دنبال دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۵، ص ۱۶۵). بنابراین لازم است که اگر یکی از زوجین به صلح و آشتی تمایل داشت، طرف دیگر نیز تمایل نشان بدهد (انفال: ۶۱). در این صورت اگر واقعاً زوجین بنای اصلاح داشته باشند و عناد و لجبازی در کارشان نباشد، خدای تعالی بین آن دو توافق و اصلاح برقرار می کند (نساء: ۳۵ / طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۵۴۷).

نتایج پژوهش رابطه میان سبک های دفاعی و کیفیت ارتباط زوجین در خانواده: نقش واسطه ای سبک های حل تعارض نشان داده که در میان سبک های دفاعی، سبک رشد نیافته و در میان سبک های حل تعارض، سبک های یکپارچه، سبک اجتناب کننده، مصالحه و ملزم شده، روابط معناداری با کیفیت روابط زوجین دارند (ماریه، مکوند حسینی، رضایی، ۱۴۰۱، ص ۵۴).

۶-۳- مراعات حقوق متقابل

دین مبین اسلام برای تحکیم بنیان خانواده و رشد و بالندگی آن حقوق و وظایف متقابلی (بقره: ۲۲۸). برای زوجین وضع کرده است. رعایت این حقوق سبب نزدیکی و صمیمیت بیشتر زوجین می شود و از بروز اختلاف و هرج و مرج جلوگیری می کند. وقوع اختلاف و تعارض بین زوجین نباید مانعی برای رعایت حقوق همسر شود و در چنین مواردی حتی با وجود رنجش و یا کراهت داشتن همسر نباید در حق او کوتاهی شود و با او بدرفتاری کرد (نساء: ۱۹).

خداوند ادای برخی حقوق زن از جمله نفقه و لباس، نیکی معاشرت، ضرر نزدن به آنها و مساوات در قسمت بیتوته را بر عهده مردان قرار داده است؛ همان طور که متقابلاً مردها بر همسرانشان حقوقی چون اطاعت از همسر در اموری که خداوند واجب کرده است را دارند (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۳، ص ۶۹). مردان حق ندارند در مواقع اختلاف و دلخوری از ادای حقوق همسران خود سرباز زنند؛ چرا که خداوند حتی در شرایط حاد و بحرانی طلاق که تعارضات زوجین به بالاترین حد خود می‌رسد، مردان را از اینکه زنان را در تنگنا قرار دهند، نهی کرده است (طلاق: ۶).

از دیگر حقوق متقابل زوجین نسبت به یکدیگر، حقوق جنسی همسران نسبت به یکدیگر است که در مواقع بروز تعارض نادیده گرفته می‌شود. پاسخ‌گویی مثبت و متقابل زوجین به نیازهای جنسی یکدیگر یکی از مهم‌ترین عوامل تحکیم بنیان خانواده و کاهش تعارضات است. نیاز زن و مرد به یکدیگر، دوطرفه است و هریک برای تأمین نیازهای طبیعی و جنسی خود به دیگری نیازمند است (قرائتی، ۱۳۸۷، ج ۷، ص ۱۸۹). اسلام با در نظر گرفتن این نیاز طبیعی، از حقوق جنسی زوجین دفاع کرده است و عدم توجه به آن را در مواقع اختلاف، جایز نمی‌داند (بقره: ۲۲۳ و ۲۲۶)؛ چراکه زوجین در سایه برقراری روابط جنسی، به آرامش و سکون قلبی که یکی از حکمت‌های ازدواج است، می‌رسند (روم: ۲۱).

بنابراین آنچه گفته شد با توجه به اهمیت رعایت حقوق متقابل و بروز تعارض در صورت بی‌توجهی زوجین به حقوق یکدیگر، آموزه‌های دینی ما با ارائه نمونه‌ای جامع از حقوق متقابل همسران و با در نظر گرفتن نیازهای هریک از زوجین، گامی مؤثر در به‌سازی روابط زوجین برداشته است. در پژوهش اثربخشی آموزش



مهارت‌های ارتباطی بر میزان رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی دانشجویان زن دانشگاه علوم پزشکی، رضایت زوجین از عوامل اساسی تعیین کیفیت زندگی مشترک و نحوه حل تعارضات زناشویی بیان شده است. با این حال در ارتباط با سایر سازه‌های مؤثر کمتر مورد توجه قرار گرفته است. روش پژوهش نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و دوره پی‌گیری با گروه گواه بود. گروه آزمایش به مدت ده جلسه و هفته‌ای دو بار تحت آموزش مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد میزان رضایت زناشویی در گروه آزمایش، میانگین (انحراف معیار) رضایت زناشویی در قبل از مداخله و بعد از مداخله در مرحله پی‌گیری افزایش یافته است (آذرنیک، رفیعی، حاتمی، موسوی، ۱۴۰۰، ص ۳۲). مهارت‌های ارتباطی شامل موارد ارتباط متقابل نیز می‌شود.

۴- نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پاسخ به این سؤال که در دین اسلام چه مدل و الگویی به منظور به‌سازی روابط زوجین در حل تعارضات، ارائه شده، انجام گرفته است. با توجه به یافته‌های پژوهش، مؤلفه‌های به‌سازی روابط زوجین در حل تعارضات با رویکرد دینی، از شش مؤلفه: خودمهارگری، مثبت‌انگاری، مواجهه برتر، تعامل برتر، مصالحه‌گرانه و مراعات حقوق متقابل تشکیل شده است. «خودمهارگری»، از دو مؤلفه شناختی و بازدارندگی تشکیل شده است. مؤلفه شناختی بر پایه معرفت نفس و مؤلفه بازدارندگی بر پایه رعایت تقوا و

مهار نفس از امور متعارض، به خودمهارگری در مواجهه با تعارضات می‌انجامد و منجر به کاهش تعارضات می‌گردد. در «مثبت‌انگاری»، فرد با نگرش مثبت، توکل و ایمان به خداوند، موقعیت‌های تعارض را موقتی و مرتفع می‌داند و همین امر زمینه بروز واکنش‌های تنش‌زا را کاهش می‌دهد.

۵۵



«مواجهه برتر» بر پایه بخشودگی استوار است که ثمره آن بازگشت آرامش و سلامتی به روابط بین زوجین است. مؤلفه «تعامل برتر» و سازنده در روابط زوجین با تعدیل و اصلاح رفتار نامناسب و تأیید رفتار مناسب، گامی مؤثر در کاهش تعارضات زوجین برمی‌دارد. این مؤلفه در قالب تعاملات رفتاری چون، سازش و مدارا، تاب‌آوری، گفت‌وگو بر پایه قول احسن و تعاملات عاطفی برتر بر مبنای محبت و مودت، قابل تبیین است. رویکرد «مصالحه‌گرانه»، با ترغیب زوجین به صلح و آشتی زمینه حل تعارضات و زدودن کدورت‌ها و دشمنی‌ها را فراهم می‌کند. «مراعات حقوق متقابل»، آخرین مؤلفه مدل به‌سازی روابط زوجین در حل تعارضات است که با توجه به نیازهای طبیعی و جنسی زن و مرد، به‌منظور جلوگیری از بروز تعارض، زوجین را به رعایت حقوق یکدیگر ملزم می‌کند.



منابع

- *قرآن، ترجمه فولادوند
۱. نهج البلاغه، ترجمه دشتی
 ۲. ابن بابویه، محمد بن علی، *من لایحضره الفقیه*، محقق: علی اکبر غفاری، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین قم، ۱۴۱۳ق.
 ۳. اکبری، فرشته و همکاران، بهار ۱۴۰۲، «تدوین مدل علی پایداری و رضایت زناشویی براساس خصایص زناشویی با میانجی‌گری مدیریت تعارض»، فصلنامه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، شماره ۶۲.
 ۴. پاینده، ابوالقاسم، *نهج الفصاحه*، تهران، دنیای دانش، ۱۳۶۳.
 ۵. پسندیده، عباس، *رضایت زناشویی*، قم، دارالحدیث، چاپ اول، ۱۳۹۱.
 ۶. پیل، نورمن وینسنت، *نتایج شگفت‌انگیز تفکر مثبت*، مترجم: امیر بهنام، تهران، نسل نو اندیش، چاپ دوم، ۱۳۸۸.
 ۷. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، *تصنیف غررالحکم و درر الکلم*، محقق: مصطفی درایتی، قم، دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶.
 ۸. توانایی، محمدحسین و سلیم زاده، الهه، تابستان ۱۳۹۸، «بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث»، پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم، شماره ۷.
 ۹. حیدری، مجتبی، *دینداری و رضامندی خانوادگی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، چاپ سوم، ۱۳۸۷.
 ۱۰. خوانساری، آقا جمال، ۱۳۶۶، *شرح غررالحکم و درر الکلم*، محقق: جلال الدین حسینی ارموی محدث، تهران: دانشگاه تهران. (سایر منابع هم مثل این منبع اصلاح شود. یعنی تاریخ نشر بعد از نام نویسنده آورده شود).
 ۱۱. دربانی، سیدعلی و اسلامی، فریدون و طباطبایی، فر، سیدمهدی، تابستان ۱۳۹۹،





- «نقش جهت‌گیری مذهبی، خودمهارگری و بخشودگی در پیش‌بینی رضایت زناشویی»، فصلنامه سنجش و پژوهش در مشاوره و روانشناسی، شماره ۲ (۴).
۱۲. رفیعی هنر، حمید، مهرماه ۱۳۹۸، «نقش خودمهارگری اسلامی، خودنظارتگری و ادراک خودنظارتگری در پیش‌بینی سلامت روانی»، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت.
۱۳. رفیعی هنر، حمید، روانشناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، چاپ اول، ۱۳۹۶.
۱۴. سلیگمن، مارتین، کودک خوش‌بین، مترجم: فروزنده داورپناه، تهران، رشد، چاپ اول، ۱۳۸۳.
۱۵. شیرینی، زهره، مهارت حل تعارض برای همسران، تهران، اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور، چاپ اول، ۱۳۸۷.
۱۶. طباطبایی، سیدمحمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، مترجم: سید محمد باقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴.
۱۷. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قم، الشریف الرضی، ۱۳۷۰.
۱۸. —، جمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات ناصر خسرو، ۱۳۷۲.
۱۹. طیبی، هاجر و همکاران، پاییز و زمستان ۱۳۹۴، «تبیین اثربخشی درمان جامع‌نگر دینی بر کاهش افسردگی دانشجویان دختر»، پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، شماره ۵.
۲۰. عباسی اسفنجیر، علی اصغر، مهرانگیز سلیمانی نیاکیا، اثربخشی مدل بهسازی روابط زوجین گاتمن در حل تعارضات زوجین (مورد مطالعه: زوجین شهر آمل)، مطالعات علوم اجتماعی ایران، سال پانزدهم، بهار ۱۳۹۷ شماره ۵۶، ص ۳۸-۵۷

۲۱. عباسی اسفنجیر، علی اصغر و سلیمانی نیاکی، مهرانگیز، بهار ۱۳۹۷، «اثر بخشی مدل به‌سازی روابط زوجین گاتمن در حل تعارضات زوجین شهرآمل»، مطالعات علوم اجتماعی ایران، شماره ۵۶.
۲۲. عبداللهی خوراسگانی، حمیدرضا، ۱۳۹۹ ش، «تأثیر آموزش گروهی حل تعارض زوجین با رویکرد اسلامی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان»، دانشگاه شهید اشرفی اصفهان.
۲۳. عسکری اصغری گنجی، کلثوم محمدعلی نیا اطاقسرا، «رابطه بین شیوه‌های حل تعارض با رفتار فرا زناشویی و مثبت اندیشی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره بابل»، پنجمین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، ۱۳۹۶.
۲۴. عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، تهران، راه رشد، چاپ اول، ۱۳۸۹.
۲۵. فاتحی‌زاده، مریم و همکاران، «مدیریت تعارض زناشویی با رویکرد حل مسئله از منظر مشاوره خانواده و اسلام»، فصلنامه شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده، شماره ۷۴، زمستان ۱۳۹۵.
۲۶. قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۷.
۲۷. کاظمیان، سمیه و سیدصدرالدین شریعتی، طراحی الگوی آموزشی حل تعارض خانواده: بر مبنای دیدگاه انسان شناسانه آیت الله جوادی آملی، فرهنگ مشاوره و روان درمانی، دوره ۴، شماره ۱۳، فروردین ۱۳۹۲، ص ۱۱-۳۴.
۲۸. ماریه، سیده، مکوند حسینی، رضایی، محمدعلی، رابطه میان سبک‌های دفاعی و کیفیت ارتباط زوجین در خانواده: نقش واسطه‌ای سبک‌های حل تعارض، سال هجدهم/شماره ۷۰/تابستان ۱۴۰۱.
۲۹. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحار الأنوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی،



- ۱۴۰۳.ق.
۳۰. محمدی ری شهری، محمد، سیاست نامه امام علی (علیه السلام)، مترجم: مهدی مهریزی، قم، مؤسسه فرهنگی دارالحدیث، ۱۳۷۹.
۳۱. معین، محمد، فرهنگ معین، تهران، انتشارات آدنا: کتاب راه نو، چاپ چهارم، ۱۳۸۶.
۳۲. مکارم _، ۱۳۷۴، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الإسلامیه.
۳۳. مکارم شیرازی، ناصر، با همکاری مجموعه ای از فضلا، اخلاق در قرآن، قم، انتشارات مدرسه امام علی بن ابی طالب، چاپ سوم، ۱۳۸۶.
۳۴. منسوب به جعفر بن محمد، امام ششم (علیه السلام)، مصباح الشریعه، ترجمه مصطفوی، تهران: انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران، بی تا.
۳۵. موسوی، سید فاطمه، ابعاد کیفیت زناشویی: بررسی پیش بینی کننده های مؤلفه های تعامل و شیوه های حل تعارض زناشویی، نشریه مشاوره کاربردی، دوره ۷، ص ۸۱-۱۰۰، ۱۳۹۶.
۳۶. یاری گشنیگانی، حسین استاد راهنما: لادن معین دانشگاه آزاد اسلامی، [پایان نامه کارشناسی ارشد] «اثر بخشی آموزش خودمهارگری بر تعارضات زناشویی زوجین کمتر از پنج سال زندگی مشترک». دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، ۱۳۹۲.
37. Gary R. Vanden, Bos, (2013) , **APA Dictionary of clinical Psychology**, America: APA
38. Hook, J. N. (2007). **Forgiveness individualism and collectivism**, Master of Science, Thesis, Virginia Commonweals University
39. www.tebyan.net. ۱ بهمن ۱۳۹۱