

## بررسی عوامل خوددرمانبخش تعارضات زوجین در مبانی روابط چهارگانه

### انسانی (ارتباط با خدا، خود، هستی و دیگران) از نگاه جوادی آملی

معصومه اسمعیلی<sup>۱</sup>

دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۰۸/۰۲

پذیرش نهایی: ۱۳۹۴/۰۸/۱۳

#### چکیده

در این پژوهش تلاش شد تا عوامل خوددرمانبخش تعارضات زناشویی با تأکید بر آرای جوادی آملی مورد بحث و تحلیل قرار گیرد. جامعه آماری در این پژوهش تمام کتابهای جوادی آملی (۵۴ کتاب) است که از سال ۱۳۷۶ تا سال ۱۳۹۳ به چاپ رسیده است. محور تمامی آثار جوادی آملی با توجه به شناخت انسان (انسانشناسی) است. در این پژوهش در واقع جامعه پژوهش همان نمونه پژوهش است. واژه‌های کلیدی که جستجوها بر اساس آنها صورت گرفته، عبارت است از: خوددرمانبخش، عملکرد سالم، اختلاف، تعارض، سلامت، زوج و ازدواج. به این ترتیب با توجه به برداشت محقق، عوامل خوددرمانبخش از متون انسانشناسی جوادی آملی استخراج گردید. آن‌گاه ویژگیهای استخراج شده در چهار مقوله تقسیم‌بندی شد و پس از این مرحله، مضامین استخراج شده به تأیید سه نفر از متخصصان رسید؛ بدین ترتیب نیت مؤلف (جوادی آملی) از طریق روش تحلیل محتوا تأیید و نهایی، و افقهای مؤلف مشخص شد؛ ضمن اینکه عوامل خوددرمانبخش و افق مؤلف، پس از استخراج و مورد تأیید قرار گرفتن توسط سه نفر از متخصصان، مورد تأیید جوادی آملی نیز قرار گرفت. به طور کلی می‌توان گفت باور و اعتقادات دینی باعث تقویت نیروی درون شخصی و بین شخصی زوجین می‌شود و آنان به این ترتیب می‌توانند بر مشکلات و تعارضات خود فائق آیند. اگر زوجین بتوانند با کمک عوامل خوددرمانبخش بحث شده، مشکل یا تعارضی را که برایشان پیش می‌آید، حل کنند و با دیدگاهی مثبت به موقعیت بنگرند، موجبات بقا و استحکام خانواده را فراهم می‌آورند. ازدواج سالم به معنای حضور عوامل مهم درون شخصی، بین شخصی و اعتقادات دینی است که در این پژوهش به بررسی آنها پرداخته شد.

کلید واژه‌ها: عوامل خوددرمانبخش، تعارضات زوجین، مبانی روابط چهارگانه انسانی، آرای جوادی آملی.

## مقدمه

خانواده به عنوان یکی از نهادهای مهم جامعه و به عنوان کوچکترین واحد اجتماعی که فرد اولین تجربه زندگی را در آن به دست می‌آورد، همیشه مورد توجه پژوهشگران علوم انسانی بویژه جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و مشاوران قرار گرفته است (ستیر، ۱۳۶۱). نقش خانواده در سلامت روانی افراد و جامعه به اندازه‌ای است که برخی از صاحب‌نظران مانند آکرمن برای خانواده ماهیت شفا دهندگی قائل هستند. خانواده، سامانه‌ای است که عملکرد آن از طریق الگوهای مراوده‌ای صورت می‌گیرد. مراودات یا میان کنشهای تکراری، الگوهایی را به وجود می‌آورد مبنی بر اینکه یک نفر، چطور و با چه کسی رابطه برقرار کند و همین الگوهای مراوده‌ای و تعاملات، تارهای نامرئی توقعات مکملی را تشکیل می‌دهد که نظم‌دهنده بسیاری از اوضاع خانواده است (مینوچین، ۱۳۸۰).

تعارض بین شخصی، نوعی تعامل تعریف می‌شود که در آن اشخاص، تمایلات، دیدگاه‌ها و عقاید متضادی را بیان می‌کنند و بعضی محققان آن را رخدادی عادی در زندگی زناشویی می‌دانند (کوران و اولگوسکی، هازن و بوش<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). در ایجاد تعارضهای زناشویی فقط نمی‌توان یک عامل را مؤثر دانست؛ بلکه در دوران معاصر عوامل متعددی می‌تواند در ایجاد و افزایش تعارضهای زناشویی نقش داشته باشد. به دلایل متعددی مانند گذر از سنت به مدرنیته، تغییر نظم خانواده‌ها، سست شدن روابط عاطفی، کارآمد نبودن الگوهای ارتباطی و کنترلی والدین، افزایش طلاق، مهاجرت و فشارهای شغلی و اجتماعی، مشکلات و تعارضهای خانوادگی و زناشویی افزایش چشمگیری یافته، و این درحالی است که جامعه سالم در گروهی خانواده‌های سالم است (الیری، هیمن و آرتور، ۱۳۸۴). توجه ویژه به تعارض زناشویی، زمانی قابل درک است که به تأثیرات منفی آن بر سلامت جسمانی، روانی و خانوادگی افراد نیز توجه شود؛ با این حال مولر<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) گزارش می‌کند که بیشتر زوجها با تعارضات زناشویی برای مراجعه به مشاور تمایلی ندارند. حدود ۸۰٪ از زوجین مطلقه گزارش کردند که آنها در رابطه با مشکلات زناشویی خود با هیچ درمانگری مشورت نکردند. او به این محدودیتها در زوج درمانی دست یافت: تنها حدود دو سوم زوجین پس از مشاوره و درمان به احساس رضایت دست یافتند که بسیاری از آنان نیز پس از درمان بازگشت داشتند. بسیاری از زوجین متعارض که به مشاور مراجعه کرده بودند به آن میزان

1 - Curran, M, Ogolsky, B, Hazen, N, Bosch, L

2 - Muller

رضایت دست نیافتند که زوجین سالم از آن بهره‌مند بودند. همان‌طور که داینر، لوکاس و اویشی<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) بیان کردند «تلاشهای روانشناسی بالینی برای حذف حالت‌های منفی لزوماً به ایجاد حالات مثبت در فرد منجر نمی‌شود».

محدودیت‌های زوج درمانی، پیچیدگی وضع زندگی امروز و شکل‌گیری تعارضهای روزافزون زناشویی و پیروی آن تعارضهای خانوادگی از یک سو و ضرورت ارائه روشهای مداخله‌ای کوتاه مدت، که به سادگی قابل اجرا باشد و افراد را به خودمدیریتی در راستای حل تعارضهایشان هدایت کند، کاملاً احساس می‌شود (رضایی، ۱۳۸۹).

در این راستا و با توجه به ضرورت آشنایی با آخرین یافته‌های علمی در پژوهشهای خانواده درمانی برای پیشگیری و درمان باید اذعان کرد که خانواده درمانگران آغازین به ارزیابی و تغییر توالی تعاملات رفتاری مشکلات موجود پرداختند. سپس اذعان شد که آن توالیها تظاهرات ساختار زیربنایی خانواده است و ساختار به هدف تبدیل شد. آنگاه دیده شد که ساختار محصول فرایندی طولانی و چند نسلی است که نظامهای باوری بر آن حکم می‌راند و در حال حاضر درمانگران اقدامات خود را به این باورهای زیربنایی معطوف کردند (نیکولز و شوارتز، ترجمه دهقانی و همکاران، ۱۳۸۷). این باورهای زیربنایی، مبنای نیروی خوددرمانبخشی است که در این پژوهش مورد توجه قرار گرفته است.

روتنباخ<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) نیروی خوددرمانبخشی را با نیرومندی و قدرت اثرگذاری باورها توضیح می‌دهد. او می‌گوید: خوددرمانبخشی یعنی داشتن قدرت یا توانایی شفابخشی با بهره‌گیری از نیروهای ذاتی از طریق باور. لوثر و لوثر (۱۹۸۶) مفهوم خوددرمانبخشی را چنین تعریف می‌کند: فرایندی طبیعی که از درون خانواده برمی‌خیزد و تعادل را به سامانه باز می‌گرداند؛ تجربه‌ای فردی و منحصر به فرد است و فرایندی فعال که مراجعان، مسئولیت سلامت خود را بر عهده می‌گیرند و می‌توانند خوددرمانی و خودتشخیصی را بدون تلاش آگاهانه انجام دهند. پژوهشهای فرهنگ غیر ایرانی، عوامل خوددرمانبخشی را یافتند که در ارتباط با حل تعارضات زوجین مفید واقع می‌شد: عشق، نوع ارتباطات، درک متقابل، جهتگیری دینی، صبر، تعهد، صمیمیت، مسئولیت تقسیم شده، هویت فردی، استقامت<sup>۳</sup>، امیدواری، مرزهای انعطاف‌پذیر و صداقت در ادراکات هر یک از

1 - Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S

2 - Rautenbach, J

3 - Persistence

زوجین (مک کلو، اکسلین و بامستر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸).

مفهوم خوددرمانبخش و عوامل مؤثر بر آن ساخته و پرداخته ذهن صاحب‌نظرانی است که در وضعیت اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی متفاوت با فرهنگ و اوضاع حاکم بر کشور ما شکل گرفته است. از طرفی با توجه به اینکه عوامل خوددرمانبخش، تحت تأثیر الگوهای قالب هر جامعه‌ای شکل می‌گیرد برای بهره‌گیری از این عوامل در کمک به حل تعارضات باید به شناسایی آن عوامل در مبانی فرهنگ اسلامی ایرانی خود پردازیم که در این راستا، متون جوادی آملی به دلیل توجه خاصی که به توانمندیهای درونی انسان داشت، انتخاب گردید.

از جمله مبانی هر نظام عقیدتی و فرهنگی، بحث مبانی روابط چهارگانه انسانی است. انسان در نظام هستی، چهار نوع ارتباط دارد: ۱- ارتباط با خویشان ۲- ارتباط با خدا ۳- ارتباط با هستی ۴- ارتباط با دیگران (همنوع خود). آدمی در رابطه با خویشان، باید خود را بشناسد و نیز خود را بسازد و در رابطه با خدا اولاً به او معرفت پیدا کند و با معرفت به او به وجود او و صفات علیا و اسمای حسناش باور پیدا کند و ثانیاً فقط او را اطاعت و عبادت کند. در رابطه با جهان هستی و طبیعت نیز باید چگونگی رابطه جهان هستی را با خداوند دریابد و نیز بفهمد که خود او باید چگونه با جهان هستی و طبیعت برخورد کند تا برخورداری متقابل حاصل شود. در رابطه با هم‌نوع نیز باید بداند که انسان موجودی اجتماعی است و زندگی اجتماعی، منشأ حقوق و تکالیف معینی است که انسان در زندگی اجتماعی با توجه به کرامت و مسئولیت خویش باید آنها را رعایت کند تا زمینه‌ساز تحقق عدالت اجتماعی باشد (جوادی آملی، ۱۳۸۷ الف) و به این ترتیب شالوده بندگی را پایه ریزی کند؛ به عبارتی شالوده بندگی، طبق برخی نوشتارها بر چهار اصل استوار است: معامله انسان با خداوند، تعامل او با نفس خویش، معاشرت وی با مردم، معامله او با دنیا و در مقابل زندگی دنیوی. هر یک از این اصول چهارگانه بر هفت رکن استوار است که اجمال آن بدین شرح است:

۱- ارکان معامله با خداوند: ادای حقوق ربوبی، حفظ حدود الهی، شکر نعمتهای پروردگاری، رضا به قضای الهی، صبر بر مصائب و بلاهای طبیعی، تعظیم و تکریم محارم خداوندی، شوق به لقای ذات سرمدی.

۲- ارکان تعامل با نفس: جهاد با نفس، خوف از رب، تحمل ریاضت، طلب صدقت، اخلاص در نیت، اخراج حب غیر حق از نفس، معرفت به ربط و فقر.

1 - Mc Cullough, M. E., Exline, J. J., & Baumeister, R. F.

۳- ارکان معاشرت با مردم: گذشت و بخشندگی، تواضع و اجابت و فروتنی، سخا و کرم و بزرگواری، رحمت و رفق و مهربانی، نصیحت و پند و خیرخواهی، و قسط و انصاف و عدل محوری.

۴- ارکان معامله با دنیا و زندگی دنیایی: راضی بودن به کمترین امکانات، ایثار به موجود، طلب نکردن مفقود، عدم علاقه به مال زیاد، انتخاب روش زهد، معرفت به آفات و بلاها، برانداختن شهوات دنیوی همراه ترک مناصب ظاهری. هرگاه این ویژگیها در فرد تحقق پیدا کند از بندگان مقرب می شود (جوادی آملی، ۱۳۸۹ ب).

انسان این به دلیل که یکی از حلقات وجود نظام هستی، و با همه موجودات در ارتباط است، یعنی هم با خدا ارتباط دارد و هم با خود، هم با طبیعت ارتباط دارد و هم با انسانهای دیگر برای او هم ولایت یکجانبه، قابل اثبات است و هم ولایت دوجانبه، قابل اثبات خواهد بود.

ولایت یکجانبه، اثبات آن برای همه انسانها، آسان است؛ زیرا هر انسانی با ولایت تکوینی بر خویشتن زندگی می کند. انسان هر وقت بخواهد بدن خود را حرکت می دهد و هر زمان اراده کند، آن را به بستر می کشاند و سپس رابطه خود را با آن تا حد حیات گیاهی و یا تا حد ضعیفی از حیات حیوانی پایین می آورد و سپس به عالم رؤیا سفر می کند و با توجه به مرتبه قابلیت و صلاحیت خود، رهاوردهایی از عالم رؤیا به صورت رؤیاهای حسنه و یا اضغاث احلام و خوابهای پریشان و پراکنده به ارمان می آورد و یا تصرفاتی که انسان هر روز در بدن خود انجام می دهد، همه بر اثر ولایت تکوینی روح است؛ یعنی این فکر و اراده است که با تصرف در اعضای بدن، آنها را به کار و فعالیت وادار می کند و اعضای بدن، آن کار را انجام می دهد. مسئله تدبیر نفس نسبت به قوا و شئون درونی نفس، بیانگر ولایت نفس نسبت به بدن است؛ یعنی نفس ولی است و قوا و شئون نفس موکلی علیه او هستند. نسبت خدا با جهان آفرینش از جمله انسان نیز ولایت و تدبیر یکجانبه خدا را بر انسان و جهان اثبات می کند؛ زیرا انسان خود را در بسیاری از امور عاجز و ناتوان می بیند و چون عاجز می بیند، لازم می داند، خود را تحت تدبیر و ولایت ولی حقیقی قرار دهد تا او را سرپرستی کند و تدبیر او را به عهده بگیرد و این ولایت را نیز همانند ولایت نفس بر شئون و قوای انسان می یابد.

انسان همان گونه که ولایت خود را بر نفس، و خدا را بر جهان و انسان می یابد، ولایت بر طبیعت و دیگران را نیز مشاهده می کند و می بیند که انسان چگونه در طبیعت تصرف می کند یا تدبیر امور دیگران را بر عهده می گیرد. ولایت دوجانبه مانند ولایت یکجانبه در خارج وجود دارد؛

زیرا انسانها به لحاظ اینکه با یکدیگر ارتباط دارند، ولای محبت و نصرت را ملاحظه می‌کنند و می‌بینند، انسانی دوست انسان دیگر و یا ناصر انسان دیگر باشد به طوری که هم از محبت و دوستی همدیگر برخوردار باشند و هم از نصرت و یاری یکدیگر بهره‌مند گردند (جوادی آملی، ۱۳۸۷ب). بین این پیوندها، ارتباط با خود، گونه‌ای دیگر دارد. اگر انسان فرضاً بتواند از هر ارتباطی خود را دور کند، هرگز نمی‌تواند خود را از برقراری ارتباط با هویت خود معاف کند. او خواه نا خواه، ارتباط وسیعی در قلمروی هستی خویش دارد و با شئون علمی و عملی خود در ارتباط است؛ اندیشه و افکاری دارد که به جزمهای علمی او بر می‌گردد و انگیزه و اراده‌ای دارد که به عزمهای عملی او رجوع می‌کند. ارتباط با خود، که بر اساس چنین اموری تحقق می‌یابد به قدری ضروری است که تصور حیات و زندگی انسان بی‌آن ممکن نیست (جوادی آملی، ۱۳۸۷الف). ارتباط انسان با خود، باید براساس شناخت جایگاه واقعی خویش تنظیم شود. او باید بداند که خلیفه خدا در زمین و دارای ظرفیت علمی گسترده و امانتدار خدا و برخوردار از فطرت خدا آشنا است. تمام فضایل و کمالات انسان به فطرت او مربوط است و تمام رذایل و نکوهش‌ها به طبیعت او برمی‌گردد. وقتی انسان جایگاه خود را در نظام هستی بررسی کرد و فطرت و طبیعت خود را شناخت، می‌داند که بنده و امین خداست و اعضا و جوارح او سپاه الهی و در کمین او هستند.

به طور کلی می‌توان گفت که اعضا و جوارح انسان سربازان خدایند. کسی نباید تصور کند که هر کاری خواست و هرگونه که اراده کرد، می‌تواند آن را انجام دهد؛ بلکه همگان باید بدانند که اگر بیراهه رفتند، زبان و چشم و دست و پا، آنها را می‌گیرد و رسوا می‌کند. به طور خلاصه، رابطه انسان با خود باید براساس شناخت حقیقت و ابعاد وجودی و استعدادها و نیازهای او و با عنایت به هدف آفرینش و ابدیت او تنظیم شود (جوادی آملی، ۱۳۸۹الف). از آنجا که معرفت خدا از معرفت نفس پدید می‌آید، معلوم می‌شود فراموشی خدا و عدم معرفت او ناشی از فراموشی نفس و عدم معرفت آن است. به هر تقدیر، ذکر خدا سبب تذکر هویت خویش و رسیدگی به تعالی او خواهد بود و فراموشی خدا سبب فراموشی هویت و رها کردن آن در دسترس هر مهاجم و مجحف و مُتَجَانِف است که در این وضع، چیزی به نام هویت انسانی باقی نخواهد ماند؛ آن‌گاه دیگری به جای وی قرار می‌گیرد و تمام امانی و اغراض و غرایز نفسانی و اهریمنی خود را به عنوان تملن، سعادت و تکامل بر او تحمیل می‌کند (جوادی آملی، ۱۳۸۸ب).

بنا بر براهین متقن عقلی و فلسفی، موجودات ممکن به جهت آنکه وجودشان «ربط» است در

هیچ آنی از آفات و در هیچ شأنی از شئون زندگی خود نمی‌توانند بدون فیض لایزال الهی ظهور و بروز کنند و به حیات خود ادامه دهند. آنها هیچ استقلالی از خود نداشته، بلکه وابسته محض به خداوند. این وابستگی و تعلق که از علیّت و خلقت خداوند نسبت به آنها حاصل شده است به مالکیت تام الهی منجر می‌شود؛ زیرا با توجه به وابستگی محض مخلوقات به ذات اقدس خدا، تنها اوست که عهده‌دار تدبیر و تقدیر عالم است و این نیز همان معنای مالکیت تام خداست (جوادی آملی، ۱۳۸۷ الف). بشر دارای رابطه‌ای اصیل با جهان است که مبانی محوری آن با تفاوت زمانها و مکانها دگرگون نمی‌شود. حقوق فطری و طبیعی انسانها نیز بر همین رابطه یعنی تکوین پایدار استوار است؛ نه بر اساس امور صرفاً اعتباری و قراردادی که خود انسانها وضع می‌کنند و در میان جوامع گوناگون کاملاً متفاوت‌اند (جوادی آملی، ۱۳۸۸ ج). این پژوهش با استفاده از مبانی روابط چهارگانه انسانی مبتنی بر دیدگاه جوادی آملی درصدد پاسخگویی به این پرسش اساسی است که چه عوامل خوددرمانبخشی در مبانی روابط چهارگانه انسانی (ارتباط با خدا، خود، هستی و دیگران) از نگاه جوادی آملی وجود دارد که می‌تواند در حل تعارضات زوجین مفید واقع شود.

## روش پژوهش

جامعه آماری در این پژوهش، تمام کتابهای جوادی آملی (۵۴ کتاب) است که از سال ۱۳۷۶ تا سال ۱۳۹۳ به چاپ رسیده است. محور تمامی آثار جوادی آملی با توجه به شناخت انسان (انسان‌شناسی) است. در این پژوهش در واقع جامعه پژوهش همان نمونه پژوهش است. واژه‌های کلیدی که جستجوها بر اساس آنها صورت گرفته، عبارت است از: خوددرمانبخش، عملکرد سالم، اختلاف، تعارض، سلامت، زوج و ازدواج.

در این پژوهش با استفاده از روش تحقیق هرمنوتیک محقق درصدد است تا با استفاده از توان شیوه کیفی، درک بهتری از پدیده مورد بررسی (عوامل خوددرمانبخش) به دست آورد. هرمنوتیک به مفهوم تفسیر متون دینی و ادبی است. در روش هرمنوتیک، که براساس تحلیل محتوا صورت می‌گیرد با تفسیر و تأویل متن، معنی و مفهوم نهفته در آن کشف می‌شود (حافظ نیا، ۱۳۸۷). در این پژوهش هرمنوتیک کلاسیک مورد توجه قرار گرفت. طرفداران این رویکرد به معنای نهانی و قطعی متن و این همانی معنا و نیت مؤلف باور داشتند و داده‌های کار خود را در زمینه هرمنوتیک بر رابطه معنای اثر و نیت مؤلف متمرکز می‌کردند که ادامه کار شلایرماخر بود.

پیروان هرمنوتیک کلاسیک تصریح کرده‌اند که فهم هر متن نیازمند همدلی با مؤلف و شرکت در نیت و عواطف و عقیده اوست. این مطلب منطقی و درستی است؛ زیرا همنوایی و همدلی با مؤلف، فهم مقصود او و معنای حقیقی متن را آسانتر می‌کند و به تعبیر معروف آنان، مفسر با مؤلف "هم افق" می‌شود (خامنه‌ای، ۱۳۸۵). مبنای کار این گروه از دانشمندان هرمنوتیک، اساس کار پژوهشگر در این پژوهش است؛ بدین معنا که پژوهشگر به عنوان مفسر باید با مؤلف هم افق شود تا بتواند مقصود او را بفهمد. این به آن معنا است که پژوهشگر (آن گونه که گادامر معتقد است) صرفاً با متن، آن هم بر اساس روح زمان و وضعیت موجود هم افق نمی‌شود تا تفسیر به رأی کند، بلکه از مجرای متن به دنبال درک مراد مؤلف است و با مراجعه به متن و ساختار زبانی آن به نیت و قصد مؤلف پی برده می‌شود.

به این ترتیب با توجه به برداشت محقق، عوامل خوددرمانبخش از متون انسانشناسی جوادى آملی استخراج شد؛ آن‌گاه ویژگیهای استخراج شده در چهار مقوله تقسیم بندی شد و پس از این مرحله، مضامین استخراج شده به تأیید سه نفر از متخصصان در این دیدگاه رسید؛ بدین ترتیب، نیت مؤلف (جوادى آملی) از طریق روش تحلیل محتوا تأیید و نهایی، و افقهای مؤلف مشخص شد؛ ضمن اینکه عوامل خوددرمانبخش و افق مؤلف، پس از استخراج و مورد تأیید قرار گرفتن توسط سه نفر از متخصصان، مورد تأیید جوادى آملی نیز قرار گرفت.

### یافته‌ها

در این پژوهش با روش تحلیل محتوا در متون جوادى آملی به عوامل خوددرمانبخش حل تعارضات زوجین دست یافتیم که به شرح جدولهای ذیل قابل ارائه خواهد بود:



جدول ۱: عوامل خوددرمانبخش برخاسته از ارتباط با خداوند و جهان هستی در انسانشناسی اسلامی مبتنی

بر دیدگاه جوادی آملی

کدگذاری انتخابی	کدگذاری محوری	کدگذاری باز	محتوا و عبارات مهم
<p>باور و اعتقادات دینی باعث تقویت نیروی درون شخصی و بین شخصی زوجین می‌شود تا بتوانند بر مشکلات و تعارضات خود فائق آیند.</p>	<p>عوامل خوددرمانبخش برخاسته از ارتباط با خداوند و جهان هستی</p>	اعتقاد به خداوند	<p>- اعتقاد به خداوند باعث آرامش است و انسان را به زندگی متعهد می‌کند.</p> <p>- یاد مرگ و معاد برای بسیاری از مردم سودمند است؛ زیرا هم عامل پویایی و تحرک مثبت است و هم در جهتگیری حرکت، سهم تعیین‌کننده‌ای دارد.</p> <p>- اعتقاد به خدا انسان را امیدوارتر، صبورتر و باگذشت‌تر می‌کند و این برای زندگی مشترک اصل است.</p>
		توکل به خداوند و اعتقاد به حکمت او	<p>- در زندگی باید وظایف را انجام داد و خیر را از خداوند خواست.</p> <p>- خداوند ناظر بر اعمال ما و در تمامی سختی‌ها یاری دهنده است.</p> <p>- خداوند به کسی که ایمان می‌آورد، پاداش می‌دهد و رحمت خداوند شامل حال آنهاست.</p> <p>- آن کس که از خدا چیزی مسألت می‌کند، باید بداند که خدا دور نیست.</p> <p>- ذکر خدا سبب تذکر هویت خویش و رسیدگی به تعالی او خواهد بود و فراموشی خدا سبب فراموشی هویت و مشکلات متعدد در روابط می‌شود که در این صورت چیزی به نام هویت انسانی باقی نخواهد ماند.</p>
		قانونمندی	<p>- همه متأثر از خداوندیم و نتیجه اعمال ما به خودمان باز می‌گردد.</p> <p>- خدا چون ناظر بر اعمال ماست در جایی دیگر به ما پاداش و یا ما را مجازات خواهد کرد.</p> <p>- آرامش و تعادل حقیقی در صورت پیروی و هماهنگی حیات اکتسابی انسان با حیات الهی او امکانپذیر است.</p> <p>- عبادت به معنای اطاعت است و اطاعت یعنی تنظیم کارها بر اساس رهنمود خدا</p>
		اعتماد به خداوند و صبر	<p>- وقایع ناگوار امتحان الهی و تقدیر و حکمت خداوند است.</p>
		اعتقاد به قضا و قدر الهی	<p>- شکر نعمتهای پروردگار، رضا به قضای الهی، صبر بر مصائب و بلاهای طبیعی، تعظیم و تکریم محارم خداوند و شوق به لقای ذات سرمدی از عوامل مهم خوددرمانبخشی است.</p> <p>- اوست که عشق و عاطفه را بین انسانها برقرار کرده است.</p> <p>- تقدیر و خواست خدا، پیوند زناشویی را موجب شده است.</p>

بررسی عوامل خوددرمانبخش تعارضات زوجین در میانی روابط...

جدول شماره ۲: عوامل خوددرمانبخش برخاسته از ارتباط با خود در انسانشناسی اسلامی

کدگذاری انتخابی	کدگذار محوری	کدگذاری باز	محتوا و عبارات مهم
عوامل درون شخصی مانند توجه به میل طبیعی جزء عوامل موثر در عملکرد سالم زناشویی است.	عوامل خوددرمانبخش برخاسته از ارتباط با خود	توانایی تصمیم‌گیری دوباره	<ul style="list-style-type: none"> <li>- رهبری عقل عملی (تفکر منطقی) به جای تفکر احساسی و هیجانی: علم منطقی میزان ارزیابی اندیشه‌های انسان است و برای پرهیز از مغالطات رفتاری و عاطفی، رهبری عقلی سبب خواهد شد تا از میان بینشها بهترین و محکم‌ترین بینش انتخاب و پذیرفته شود. اندیشیدن آگاهانه و تصمیم‌گیری قاطع و اراده استوار، کنترل هیجانها براساس عقل</li> <li>- تصمیم‌گیری براساس بینش و نه تمایلات</li> <li>- حلم و صبر و بردباری در تصمیم‌گیریها که بیانگر ارتباط سالم با خود است به ارتباط سالم با دیگران نیز منجر می‌شود.</li> </ul>
		توجه به میل طبیعی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- طلب صداقت، امری درونی و ذاتی است</li> <li>- اخلاص در نیت از عواملی است که در روابط بین فردی تأثیر بسزایی ایفا می‌کند</li> <li>- قلب معیار ادراک درست</li> <li>- همسر خوب مایه آرامش است.</li> </ul>
		یادآوری نعمتها	<ul style="list-style-type: none"> <li>- با شوخ طبعی و توکل و امید به آینده، زندگی سالمی ایجاد خواهد شد.</li> <li>- داشتن دید مثبت به مشکلات و درگیریها باعث تداوم زندگی است.</li> <li>- با تشکیل خانواده، بسیاری از نیازهای افراد برطرف می‌شود.</li> <li>- کنترل خاطرات، عقاید، نیت، اخلاق خود</li> </ul>

فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده، سال دهم، شماره ۳۱، تابستان ۱۳۹۴

جدول شماره ۳: عوامل خوددرمانبخش برخاسته از ارتباط با همسر و دیگران در انسانشناسی اسلامی

کدگذاری انتخابی	کدگذاری محوری	کدگذاری باز	محتوا و عبارات مهم
<p>ارتباطات بین زوجین و حمایت عاطفی منبع مهم حل تعارضات به شمار می‌رود. ارتباطات اثربخش بین زوجین این امکان را می‌دهد که در تصمیم‌گیری بهتر عمل کنند.</p>	<p>عوامل خوددرمانبخش برخاسته از ارتباط با همسر و دیگران</p>	<p>تعهد و وفاداری</p>	<p>- انسان مسلمان در برخورد با مسلمان و مؤمن باید بر محور عدالت و رعایت حقوق اسلامی رفتار کند. این حداقل رفتار است؛ برای تکامل ارتباط، ایثار و احسان، مودت و رحمت، تعهد و وفاداری نیز باید باشد.</p> <p>- ابراز احساسات و عواطف مثبت با پند و اندرز اخلاقی</p>
		<p>صبر و سازگاری</p>	<p>- قانون صله رحم و صبر در مداومت آن، اصل مهمی است که جامعه کوچک را درست تربیت می‌کند و زمینه رشد را در ارتباطات میان فردی فراهم می‌آورد.</p>
		<p>انعطاف پذیری</p>	<p>دوستی عاقلانه و گذشت عاطفی و معقول باعث استحکام خانواده است.</p> <p>- تحول خویشتن: انسان تا خویشتن را متحول نسازد، زندگی فردی و اجتماعی وی تغییر نمی‌یابد.</p>
		<p>مسئولیت پذیری</p>	<p>- مسئولیت کار اشتباه را قبول کردن به حل مشکلات کمک می‌کند.</p> <p>- همکاری، تفاهم، مساعدت، مشارکت، احساس همدردی، از خودگذشتگی، ایثار از جلوه‌های اجتماعی فطرت سلیم آدمی است.</p> <p>- انسان موجودی اجتماعی و مسئول است که شخصیت وی در جامعه شکل می‌گیرد.</p>
		<p>درک موقعیت طرف مقابل</p>	<p>- یکی از راه‌های حل مشکلات توجه به یکدیگر و نیازهای همدیگر است</p> <p>- راه حل تعارض، گفتگو است. برای ایجاد هر باور گاهی باید با براهین عقلی و استدلال‌های منطقی، عقل مخاطب را تسخیر کرد و زمانی با پند و اندرز، احساسات و عواطف او را برانگیخت تا قلبش رام و آرام گیرد.</p> <p>- در حل مسائل، شرایط و مصلحت یکدیگر لازم است در نظر گرفته شود. بهترین راه برقراری رابطه انسانها، آزادی فکر است. اصیل‌ترین راه ارتباط، ارتباط فکری است.</p> <p>- لازمه ارتباط با دیگران درک آنهاست؛ با تدبیر و تفکر در مکتب و عقیده آنان</p>

بررسی عوامل خوددرمانبخش تعارضات زوجین در مبنای روایت...

ادامه جدول شماره ۳: عوامل خوددرمانبخش برخاسته از ارتباط با همسر و دیگران در انسانشناسی اسلامی

کدگذاری انتخابی	کدگذاری محوری	کدگذاری باز	محتوا و عبارات مهم
ارتباطات بین زوجین و حمایت عاطفی منابع مهمی برای حل تعارضات به شمار می‌آورد ارتباطات اثربخش بین زوجین این امکان را می‌دهد که در تصمیم‌گیری بهتر عمل کنند.	عوامل خوددرمانبخش برخاسته از ارتباط با همسر و دیگران	بخشش	- گذشت و بخشندگی موجب برقراری ارتباط سالم با دیگران می‌شود. - گذشت و نادیده گرفتن هر مسئله‌ای که در زندگی به وجود می‌آید، یک اصل است. - از روشهای کنار آمدن با عیبهای همدیگر، نادیده گرفتن آن و سعی در بیان احساسات مثبت نسبت به همسر است.
		توجه به هدف آفرینش	- در هنگام بروز مشکلات باید به یاد آورد که خداوند هدف ازدواج را چه قرار داده است. - آن جهت که به روح انسانی مربوط است برای زن و مرد مساوی است و هیچ امتیازی بین این دو در حفظ و تحصیل کمال نفسانی نیست. وظایف بدنی برای هر یک به تناسب ساختمان پیکر آنها تعیین شده است.
		رعایت حق	- رعایت حق جامعه بر رعایت حق فرد مقدم است. تقدم حق جامعه باعث اینثار، عدل، احسان و رفع ستم و حمایت از مظلوم و عداوت با ظالم است. - آزادی به معنای حفظ حقوق و محدود نکردن آزادی دیگران و تضمین کرامت انسان است.
		داشتن هدف مشترک	- اصل مشترک میان همه انسانها فطرت است. فطرت انسان با غایت و تجاوز به حقوق دیگران سازگار نیست. برای رسیدن به منافع خود، مصالح دیگران را پایمال نمی‌کند و برای کمک و رفع نیاز دیگران از حقوق خویش می‌گذرد.
		احترام متقابل	- لازمه زندگی زناشویی سالم، حفظ احترام زوجین نسبت به یکدیگر است. - زن و شوهر با ایمان در کارها با هم مشورت می‌کنند که این خود در شکل‌گیری روابط حسنه میان آن دو مؤثر است
		شناخت و آگاهی از یکدیگر	- با گذشت زمان، شناخت زوجین از یکدیگر هم بیشتر می‌شود و محدوده‌ها را بهتر می‌شناسد به طوری که کمتر دچار تعارض می‌شوند. - شناختی که در طول سالها حاصل می‌شود، باعث زودتر حل شدن دلخوریها می‌شود.

فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده، سال دهم، شماره ۳۱، تابستان ۱۳۹۴

#### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد یکی از منابع مهم خوددرمانبخشی، عواملی است که از ارتباط با خداوند و هستی برخاسته است. همان‌طور که در جدول یافته‌ها نشان داده شد، ابعاد مختلف دین از

جمله اعتقاد به خداوند، توکل به خداوند، اعتقاد به قضا و قدر الهی، قانونمندی، اعتماد به خداوند و صبر را می‌توان عوامل درمانبخش در حل تعارضات زناشویی تلقی کرد.

نتایج پژوهش با یافته‌های پژوهش کیانی (۱۳۸۹)، صفورایی (۱۳۹۰)، حسینی (۱۳۹۱)، صیدی (۱۳۹۰) و فقیهی (۱۳۹۰) که نشان دادند دین در ارتقای سلامت خانواده نقش دارد، همسو است. همچنین یافته‌های پژوهشهای خارج از کشور نیز نشان داده است دین و معنویت می‌تواند به ایجاد روابط نزدیک و صمیمانه میان اعضای خانواده کمک کند (ماهونی، پاراگمنت، ۲۰۰۱). بلانک (۲۰۰۱) نیز در مطالعه خود همسو با یافته‌های مطالعه فعلی طی مصاحبه با خانواده‌های دینی دریافت، دین منبع هدایت در زندگی خانوادگی این افراد بوده است و راهنما و ساختار خانواده را تشکیل می‌دهد. دین در انتخابها و تصمیم‌گیریهای زوجین دخالت دارد. می‌توان گفت ازدواجهای سالم دوام پیدا می‌کند؛ زیرا هر یک از طرفین به وجودی برتر و بالاتر اعتقاد دارند و این چیزی است که آنها را در رابطه با مسائل زندگی زناشویی، پاسخگو و مسئول نگه می‌دارد. نتایج این پژوهش نشان داد که اعتقاد به خدا مهمترین عامل خوددرمانبخش حل تعارضات زناشویی به شمار می‌رود؛ زیرا در دستورهای الهی، صمیمیت و بخشش به طور گسترده‌ای مورد تأکید قرار گرفته است و این عوامل خود باعث التیام یافتن زخمها و تقویت پیوندهای عاطفی می‌شود.

همان‌طور که در جدول یافته‌ها نشان داده شده است عوامل خوددرمانبخش برخاسته از ارتباط با خود عبارت بود از عوامل درون فردی مانند توانایی تصمیم‌گیری دوباره، توجه به میل طبیعی، یادآوری نعمتها. در این رابطه می‌توان از این پژوهشها یاد کرد:

پژوهشهای تعدادی از روانشناسان نشان می‌دهد که افراد با مهارتهای مقابله‌ای مسئله محور بهتر از افراد با مهارتهای مقابله‌ای هیجان محور، توانایی تصمیم‌گیری دوباره دارند و نتایج مثبت بیشتری به دست می‌آورند؛ چون به جای انکار مشکلات از فرایند حل مسئله استفاده می‌کند (دیویس، ۲۰۰۳). همچنین دنر و همکاران (۲۰۰۲) در مطالعات تحقیقی خود دریافتند که مهارتهای مقابله‌ای مسئله محور در حل تعارضات زوجین نقش مؤثری ایفا می‌کند؛ لذا می‌توان گفت توانایی تصمیم‌گیری دوباره موجب کاهش تعارضات زناشویی و نهایتاً کارکرد مطلوب خانواده می‌شود. نتایج پژوهش نشان داد که توجه به میل طبیعی با هم بودن، عامل محافظت‌کننده و نیرومند دیگری در برابر تعارضات زناشویی است. بیورز و هامتون (۲۰۱۰) در پژوهشی پس از بررسی طولی به این نتیجه رسیدند که عدم تمایل به نزدیکی و در کنار هم بودن در زوجین جوان پیش‌بینی‌کننده مهم طلاق در دوران میانسالی است. استنلی (۲۰۰۶) نیز در پژوهشی دریافت که روابط زوجین و میزان

ساعات در کنار هم بودن، تعیین کننده دوام و ماندگاری خانواده است و در سالم ماندن آن نقش بسیار زیادی ایفا می‌کند. توجه به نعمتها نیز عاملی است که موجب می‌شود زوجین با تعهد بیشتری در جهت رشد و یادگیری پیش روند و سبکهای رفتاری انعطاف پذیرتری را در زندگی مشترکشان بیابند. پرلز (۱۹۹۱) پس از مطالعه‌ای که در مورد ۲۰۰ زوجی که سی سال از زندگی مشترک آنها می‌گذشت انجام داد، دریافت که توجه به نقاط مثبت زندگی باعث صمیمیت و عامل تداوم بخشی خانواده به شمار می‌رود.

سرانجام همان‌طور که در یافته‌ها نشان داده شد، سومین مجموعه از عوامل خوددرمانبخش، عوامل بین شخصی را در بر می‌گرفت که عبارت بود از: تعهد و وفاداری، صبر و سازگاری، انعطاف پذیری، مسئولیت پذیری، درک موقعیت طرف مقابل، بخشش، توجه به هدف آفرینش، رعایت حق. احترام متقابل، شناخت و آگاهی از یکدیگر و داشتن هدف مشترک

عفو و بخشش با تأکید بر دیدگاه اسلامی در بهبود روابط میان فردی و چگونگی بهره‌گیری افراد از این روش برای حل مسائل، مشکلات و نابسامانیهای درونی بویژه رنجش از دیگران مؤثر است. این یافته‌ها با نتایج پژوهشهای نجفی (۱۳۸۸)، غفوری (۱۳۸۸) و افشاری (۱۳۸۸) همسو است که نشان دادند استفاده از روش بخشودگی بر ارتقای رضایتمندی زناشویی، کاهش تعارضات خانواده و ارتقای عملکرد سالم خانواده مؤثر بوده است. در رابطه با نقش تعهد به عنوان جایگزین حل تعارضات زوجین پژوهشهای بسیاری انجام گرفته که تمامی آنان حاکی از تأیید این تأثیر است. تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که بدون تعهد، استمرار زندگی خانوادگی بسختی ممکن است (ابوت و همکاران، ۱۹۹۰؛ آریس و اولری، ۱۹۸۵؛ برگر و کلنر، ۱۹۷۷). از دیگر عوامل خوددرمانبخشی، که در این پژوهش به دست آمد، مسئولیت‌پذیری و انعطاف پذیری است. پژوهشهایی که صفات مسئولیت‌پذیری و انعطاف‌پذیری را بر رضایتمندی زناشویی آزمون کرده است، نتیجه‌گیری کرد که این صفات در پایداری و رضایتمندی زناشویی مؤثر است (باتوین<sup>۱</sup>، باس<sup>۲</sup> و شاکلفورد، ۱۹۹۷؛ کارنی و برابری، ۱۹۹۵؛ کوسک<sup>۳</sup>، ۱۹۹۶؛ به نقل از شیوتا و لونسون، ۲۰۰۷).

در مجموع پس از بررسی عوامل خوددرمانبخشی، که در تحلیل محتوا به دست آمد، از برابند

1 - Botwin  
2 - Buss  
3 - Kosek

مطالعات در زمینه ارتباطات متقابل میان این عوامل با یکدیگر می‌توان دریافت که نظر واحدی در این زمینه وجود ندارد. نتایج به طور کلی حاکی از همپوشی و ارتباطات متقابل میان آنان بود؛ اما با وجود این تنها ارتباط روشنی که در این میان هست، ارتباطی است که این عوامل به صورت مستقیم یا غیر مستقیم با اعتقادات دینی داشت. ارتباطات متقابل میان این عوامل در پژوهشهای زیر نشان داده شده است:

اسچام (۱۹۸۵) در پژوهشی در زمینه عوامل خوددرمانبخش خانواده، که باعث استحکام بقای خانواده می‌شود، دریافت که جهتگیری دینی، "محرك اولیه‌ای" است که بر سایر عوامل خوددرمانبخش در خانواده تأثیر بسزایی می‌گذارد. جهت‌گیری مذهبی با عوامل درك متقابل، تعهد به خانواده و مهارتهای حل بحران/ تعارض ارتباط مستقیمی دارد. هم‌چنین به طور غیرمستقیم بر مدت زمانی که با هم سپری می‌کنند و ارتباطات متقابل آنها نیز تأثیر می‌گذارد. در پژوهشی که لامبرت و دولاهیت (۲۰۰۸) به منظور بررسی تعهد زناشویی زوجین دینی انجام دادند، زوجین گزارش کردند که باورها و رفتار دینی به آنها کمک می‌کند تا خدا را به عنوان پشتیبان ازدواج خویش در نظر داشته باشند. آنها به ازدواج به عنوان نهاد دینی که دوام دارد، اعتقاد دارند، که در تعهد نسبت به ازدواج معنا پیدا می‌کند. رضایی (۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان اثربخشی سبک زندگی اسلام محور با تأکید بر نظام خانواده بر تعهد زناشویی و صمیمیت زوجین به این نتیجه رسید که آموزش سبک زندگی اسلام محور، تعهد و صمیمیت زناشویی و ابعاد آنها را افزایش می‌دهد.

به طور کلی می‌توان گفت باور و اعتقادات دینی باعث تقویت نیروی درون شخصی و بین شخصی زوجین می‌شود. آنان به این ترتیب می‌توانند بر مشکلات و تعارضات خود فائق آیند. اگر زوجین بتوانند با کمک عوامل خوددرمانبخش بحث شده، مشکل یا تعارضی را که برایشان پیش آمده است حل کنند و با دیدگاهی مثبت به موقعیت بنگرند، موجبات بقا و استحکام خانواده را فراهم می‌آورند. ازدواج سالم به معنای حضور عوامل مهم درون شخصی (مانند توانایی تصمیم‌گیری دوباره، توجه به نعمتها)، بین شخصی (مانند تعهد، بخشش) و اعتقادات دینی است که در این پژوهش به بررسی آنها پرداخته شد. در پایان از آنجا که یافته‌های این پژوهش حاکی از وجود ظرفیت‌ها و توانمندیهای زوجین در حل تعارضات زناشویی بود، پیشنهاد می‌شود مشاوران از طریق آگاهی از این موارد به خانواده‌ها برای کسب این توانمندیها یاری کنند؛ هم‌چنین به پژوهشگران آینده پیشنهاد می‌شود تأثیر عوامل خوددرمانبخش در زوجها را براساس رویکرد

جوادی آملی به صورت پژوهشی آزمایشی مورد بررسی قرار دهند.

#### منابع

- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۷ ب). ولایت در قرآن. چ پنجم. محقق محمدرضا مصطفی پور. قم: انتشارات اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۷ الف). نسبت دین و دنیا. چ پنجم. محقق علیرضا روغنی موق. قم: انتشارات اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸ الف). ادب فنای مقربان. ج ۴. چ سوم. محقق محمد صفایی. قم: انتشارات اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸ ب). حکمت عبادات. چ پانزدهم. محقق حسین شفیعی، قم: انتشارات اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸ ج). اسلام و روابط بین الملل. محقق محمد صفایی. قم: انتشارات اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸ د). ادب فنای مقربان. ج ۶. محقق محمد صفایی. قم: انتشارات اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۹ الف). انتظار بشر از دین. چ ششم. محقق محمدرضا مصطفی پور. قم: انتشارات اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۹ ب). جامعه در قرآن (تفسیر موضوعی قرآن کریم). چ سوم. محقق مصطفی خلیلی. قم: انتشارات اسراء.
- حافظ نیا، محمدرضا (۱۳۸۷). مقدمه‌ای بر روش تحقیق در علوم انسانی. چ چهاردهم. تهران: سمت.
- حسنی بافرانی، طلعت؛ مهدوی راد، محمد علی (۱۳۹۰). منظومه باورهای بنیادین انسان سالم از دیدگاه قرآن. فصلنامه دین. س هشتم (۱۱): ۱۸۸-۱۶۱.
- خامنه‌ای، زهرا (۱۳۸۵). استانداردهای و هنجاریابی مقیاس سنجش خانواده، برای خانواده‌های ایرانی. دانشگاه الزهراء.
- رضایی، جواد (۱۳۸۹). تأثیر آموزش جنسی بر کیفیت زناشویی زوجین شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- ستیر، ویرجینا (۲۰۰۳). آدم سازی در روانشناسی خانواده. ترجمه بهروز بیرشک. انتشارات رشد.
- صفورایی، محمدعلی (۱۳۹۰). نقش اعتقادات، بینش‌ها و باورهای دینی در کارآمدی خانواده. فصلنامه معرفت. س بیستم. (۱۶۳): ۶۵-۵۳.
- صیدی، محمد سجاده؛ تقی پور، ابراهیم؛ باقریان، فاطمه؛ منصور، لادن (۱۳۹۰). رابطه بین معنویت خانواده با تاب‌آوری آن با واسطه‌گری کیفیت ارتباط در خانواده. فصلنامه روشها و مدل‌های روان‌شناختی. س دوم. (۵): ۸۴-۶۷.
- کیانی، احمد رضا (۱۳۸۹). بررسی رابطه ابعاد جهت‌گیری مذهبی با نوع مرزهای ارتباطی در خانواده‌های ساکن شهر نکا. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- مینوچین، سالوادور (۱۹۹۸). خانواده و خانواده درمانی. ترجمه ثنایی باقر. تهران: انتشارات امیرکبیر.
- الیری، ک؛ هیمن، ر؛ آرتور، ج. (۱۳۸۴). راهنمای گام به گام درمان مشکلات زناشویی. ترجمه س. کیمیایی. تهران: انتشارات رشد.



- Curran, M, Ogolsky, B, Hazen, N, Bosch, L. (2011). Understanding marital conflict 7 years later from parental representations of marriage. *family process*. 50:221-234
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The Science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology*, (pp.63-73). New York: Oxford university press.
- Lauer, J. C. & Lauer, R. H. (1986). *Til death do us part: a study and guide to long-term marriage*. New York: Harrington park.
- McCullough, M. E., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (1998). An annotated bibliography of research on forgiveness and related concepts. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 193–317). Philadelphia: Templeton Press.
- Muller, C. 2004. Focus on the family - abstracts from American journals. *Social Work/Maatskaplike Werk* 3(3): 146-150.
- Rautenbach, J (2008). THE STRENGTHS OF ENDURING MARRIAGES: OVERCOMING SEVERE STRESS