

نقش خوش رویی و خوش‌زبانی در خانواده و روابط اجتماعی

علی حسین‌زاده*

چکیده

از مسائلی که در روابط اجتماعی، جایگاه ویژه‌ای به خود اختصاص داده است، عوامل تأثیرگذار در محور تنش و ایجاد آرامش در زندگی اجتماعی است. پژوهش پیش‌رو، به بررسی چگونگی تأثیر خوش‌رویی و خوش‌زبانی در روابط اجتماعی اشاره دارد و به اهمیت، نشانه‌ها، کارکردها و مهارت‌های هر یک در احساس نشاط، امید و تلاش افراد جامعه پرداخته است تا از این طریق، بتواند زندگی آرامی را به ارمغان آورد. روش تحقیق در این پژوهش روش توصیفی - تحلیلی است که با تکیه بر منابع دینی و رویکرد برآمده از علوم معاصر به استخراج نتایج پرداخته است. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد: خوش‌رویی با به‌کارگیری مهارت چشمی و لبخند، کینه‌زدایی، پایان دادن به دشمنی، الفت و محبت، قرب به خدا و فرجام نیک را به دنبال دارد و خوش‌زبانی با مهارت تجسم پایان کار، مرور رفتار، بازی ارتباط، بهره‌مندی از شوخی، خاموش‌سازی و تقویت مثبت، می‌تواند صفای زندگی، امنیت، عزت و عاقبت به خیری را به همراه داشته باشد.

کلیدواژه‌ها: خوش‌رویی، خوش‌زبانی، مهارت‌های ارتباطی، فرجام نیک و سازگاری.

مقدمه

با امواتان همه مردم را بهره‌مند سازید. پس با آنان با گشاده‌رویی و خوش‌رویی مواجه شوید» (کلینی، ۱۳۶۵ق، ج ۲، ص ۱۰۳).

«طلاقة الوجه» به معنای آشکارسازی سرور در چهره است (همان، ج ۱۰، ص ۲۲۹).

امام باقر علیه السلام در روایتی می‌فرماید: مردی از امیرالمؤمنین علیه السلام درباره برادران سؤال کرد و حضرت در پاسخ فرمودند: برادران دو دسته‌اند: یکی «اخوان الثقه» و دیگری «اخوان المکاشره». آن‌گاه خانواده را از اخوان الثقه برشمردند و فرمودند: مال و جان را در اختیار آنان قرار ده، با دوستانشان دوست و با دشمنانشان دشمن باش، اسرار و عیویشان را فاش نکن و خوبی آنان را آشکار ساز. اما گروه دیگر (اخوان المکاشره) در حد اطمینان نیستند. پس، از همنشینی با آنان لذت ببر، ولی بیش از اینها انتظار نداشته باش. سپس حضرت فرمودند: «آنچه آنان از گشاده‌رویی و شیرین‌زبانی به تو هدیه می‌کنند، از آنان دریغ مدار» (همان، ص ۲۴۹).

«البشاشة» نیز به معنای طلاقت وجه استعمال شده است (همان، ج ۶، ص ۲۶۶).

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در حدیثی می‌فرماید: «إِذَا لَقَيْتُمْ إِخْوَانَكُمْ فَتَصَافَحُوا وَ أَظْهَرُوا لَهُمُ الْبَشَاشَةَ وَ الْبِشْرَ» (حرّعاملی، ۱۳۶۸، ج ۱۲، ص ۲۲۶)؛ هرگاه برادران را ملاقات کردی، با آنان مصافحه کن و سرور و گشاده‌رویی را در مواجهه با آنان آشکار ساز.

از بررسی معنای واژه‌های فوق در متون لغوی، استفاده می‌شود که این واژه‌ها در عین تعدد، به معنای واحد پیراستن چهره از آثار گرفتگی و خشم و آرامش دادن آن با سرور و فرح به کار رفته است که در نوشتار حاضر، از آن با واژه‌های «خوش‌رویی» و «گشاده‌رویی» یاد شده است.

در منابع دینی، از خوش‌رویی به عنوان عاملی تأثیرگذار در آرامش و سازگاری اجتماعی، از جمله خانواده نام برده شده است. این گفتار به موضوع خوش‌رویی و اهمیت و نقش آن در آرامش خانواده می‌پردازد.

در پیشینه بحث، مرتضی حسینی در فصل ششم از اثر خویش با نام «کارگزاران شایسته در اسلام»، به ویژگی خوش‌رویی و تأثیر آن در موفقیت کارگزار اشاره نموده است. همچنین در کتاب‌های اخلاقی به فضیلت خوش‌رویی و خوش‌زبانی به عنوان یک ویژگی مثبت اشاره شده است، اما پژوهشی که به این موضوع با رویکرد تبیین آثار و راهکارهای آن پرداخته باشد، یافت نشد.

سؤال اصلی تحقیق: میان خوش‌رویی و خوش‌زبانی با سازگاری در خانواده و روابط اجتماعی چه ارتباطی وجود دارد؟

سؤالات فرعی تحقیق: ۱. خوش‌رویی و خوش‌زبانی چه آثاری در زندگی اجتماعی دارد؟

۲. برای تحقق خوش‌رویی و خوش‌زبانی از چه راه‌کارهایی می‌توان بهره گرفت؟

الف. خوش‌رویی

در بیانات اهل بیت علیهم السلام عباراتی همچون «وجه منبسط»، «البشر»، «بشر حسن»، «طلاقة الوجه» و «البشاشة» به عنوان عبارات مترادف با خوش‌رویی به کار رفته است.

«وجه منبسط» به چهره‌ای خالی از احتشام و عبوسی اطلاق می‌شود (ابن منظور، ۱۳۰۰ق، ج ۷، ص ۲۹۵).

«البشر» به معنای طلاقت و وجه منبسط است (همان، ج ۴، ص ۶۱) و قید «حسن» به منزله تأکید در گشاده‌رویی و نیکویی آن است. در حدیثی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خطاب به فرزندان عبدالمطلب آمده است: «همانا شما نمی‌توانید

اهمیت خوش‌رویی

از توصیه‌هایی که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده‌اند، آن است که با برادران دینی با روی گشاده مواجه شوید. مردی خدمت رسول خدا صلی الله علیه و آله رسید و گفت: ای رسول خدا، مرا توصیه کن. پس حضرت در میان توصیه‌های خویش فرمود: با برادر خود با گشاده‌رویی مواجه شو» (کلینی، ۱۳۶۵ق، ج ۲، ص ۱۰۳).

وقتی با افراد جامعه دینی که از آنان به «برادران دینی» تعبیر می‌شود، باید با چهره‌ای باز و دور از گرفتگی و خشم و اندوه مواجه شد، حکم مواجهه در محیط منزل با همسر به خوبی روشن می‌شود؛ زیرا روابط در میان اعضای خانواده قوی‌تر و به دنبال آن، ضرورت محو تنش بیشتر احساس می‌شود. در این میان، همسر نسبت به سایر اعضا از جایگاه مهم‌تری برخوردار است. گشاده‌رویی نسبت به همسر تا جایی اهمیت پیدا می‌کند که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آن را یکی از حقوق زن بر همسر خود دانسته و فرموده‌اند: «حق زن بر شوهرش این است که او را گرسنه نگذارد، بدنش را بیوشاند و با او ترش‌رویی نکند» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۰۰، ص ۲۵۴).

بنابراین، بی‌جهت نیست که در روایات معصومان علیهم‌السلام گشاده‌رویی علامت ایمان (کلینی، ۱۳۶۵ق، ج ۲، ص ۲۲۶)، نیمی از عقل (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۳، ص ۶۰)، اولین عطیة الهی (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۴) و آغاز نیکوکاری (کلینی، ۱۳۶۵ق، ج ۲، ص ۱۰۳) دانسته شده است.

خوش‌رویی آسان‌ترین و فراگیرترین هدیه‌ای است که می‌توان به دیگران تقدیم کرد.

گشاده‌رویی و خوش‌رویی رفتار پسندیده و محبت‌آمیزی است که به آسانی صورت می‌پذیرد و

مستلزم رنج و رحمت نیست. امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرماید: «اولین عطیه و راحت‌ترین سخاوت خوش‌رویی است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۴۵).

جذب دیگران، تنها با کمک هدایای مادی نامحدود نیست و فرد با استفاده از اموال خود همواره قادر نیست دل آنان را به دست آورد. ضمن آنکه این نوع جذب کردن در مواردی منجر به آسیب تربیتی می‌شود و فرد هدیه‌گیرنده را متوقع و خواهان رشوه بار می‌آورد، اما مواجهه با دیگران با روی خوش از آنجاکه کاری آسان و به‌راحتی قابل انجام است، محدود به حدی نیست و می‌توان از آن در موارد متعدد و نسبت به افراد متعدد استفاده کرد. از جمله عطایایی که فرد همیشه می‌تواند به همسر خود ببخشد و زیان آسیب‌های مادی را نیز به همراه ندارد، خوش‌رویی است. خوش‌رویی گنج بی‌پایانی است که محدودیت ندارد و فرد می‌تواند همواره از آن استفاده کند و دل همسر را نیز نرم سازد.

همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، امام صادق علیه‌السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت کرده‌اند که آن حضرت خطاب به فرزندان عبدالمطلب فرمودند: «شما هرگز نمی‌توانید با اموال خود همه مردم را بهره‌مند سازید، پس با آنان با گشاده‌رویی و خوش‌رویی تمام مواجه شوید» (کلینی، ۱۳۶۵ق، ج ۲، ص ۱۰۳).

آثار خوش‌رویی

۱. کینه‌زدایی: کینه‌زدایی یکی از آثار معجزه‌آسای گشاده‌رویی است. برطرف ساختن کینه‌هایی که به تدریج در درون فرد رسوخ کرده، کاری بسیار سخت و گاهی غیرممکن است، اما مواجه شدن با روی گشاده، درمان کینه‌های سخت و دیرینه است.

ص ۵۷). در این روایت، الفت که به معنای انضمام است (ابن فارس، ۱۴۱۱ق، ماده الف)، محصول گشاده‌رویی به شمار آمده است. بنابراین، خوش‌رویی به‌عنوان بهترین عامل جذب دل‌ها به افراد توصیه شده است، اما مواجهه با روی گشاده علاوه بر آنکه کمیت جذب را افزایش می‌دهد، کیفیت آن را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. نتیجه کیفی گشاده‌رویی با واژه «حب» درآمیخته است.

امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «خوش‌رویی و گشاده‌رویی آوردگاه محبت است» (کلینی، ۱۳۶۵ق، ج ۲، ص ۱۰۳). «حب» به معنای «وداد» و میل شدید است (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۱۵۲). پس در کلمه «محبت» کیفیت و شدت دل‌بستگی مورد توجه است. در برخی روایات، هر دو جنبه کمی و کیفی، محصول رفتار خوش‌رویی دانسته شده است. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «گشاده‌رویی باعث دوستی خلق است» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۸، ص ۴۵۴).

۴. **قرب به خداوند:** نتایج و آثار خوش‌رویی منحصر در آثار اجتماعی نیست، بلکه مهم‌ترین محصول آن به خود فرد تعلق می‌گیرد و این محصول، قرب و نزدیکی به خداوند است. از آنجاکه حفظ پیوندهای اجتماعی و از جمله پیوند خانوادگی، از مهم‌ترین تأکیدات خداوند متعال است، فردی که با مردم و اعضای خانواده با روی گشاده مواجه می‌شود، به فرمان حضرت حق توجه کرده و زمینه تقرب خود را به او فراهم ساخته است.

امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «گشاده‌رویی آوردگاه محبت و نزدیکی به خدای عزوجل است و ترش‌رویی آوردگاه بغض و کینه و دوری از خداوند است» (همان، ص ۴۵۳).

۵. **فرجام نیک:** طلاق وجه و خوش‌رویی بهره‌دنیوی و اخروی را برای فرد به ارمغان می‌آورد و علاوه بر آنکه موجب می‌شود زندگی درد دنیا با شادکامی و آرامش و محبت همراه باشد، در آخرت نیز باعث حظ و بهره‌فراوان می‌شود.

امام کاظم علیه السلام در روایتی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «خوش‌رویی کینه را می‌زداید» (همان، ص ۱۰۴).

حدیث فوق، خوش‌رویی را از عوامل کینه‌زدایی معرفی می‌کند و در روایتی از امیرالمؤمنین علیه السلام، به‌عنوان بهترین عامل در زدودن کینه معرفی شده است: «بهترین وسیله‌ای که مردم با آن دل‌های دوستان خود را به دست می‌آورند و کینه‌ها را از دل‌های دشمنان خود می‌زدایند، خوش‌رویی به هنگام مواجهه با آنان، پرسشی از حال آنان در غیاب و گشاده‌رویی در حضور آنهاست» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۵، ص ۵۷).

۲. **پایان دادن به دشمنی:** کارآمدی و تأثیر گشاده‌رویی منحصر به کینه‌های باطنی نیست، بلکه بالاتر از آن را نیز درمان می‌کند؛ یعنی هنگامی که کینه به منصفه ظهور می‌رسد و شکل دشمنی به خود می‌گیرد.

گاه روابط اعضای خانواده به قدری تیره و تار می‌شود که از کینه باطنی به دشمنی و نبرد رو در رو تبدیل می‌شود. این موقعیت، موقعیتی بسیار خطرناک است که آستن هر آسیبی در روابط خانوادگی است، اما همین موقعیت مخاطره‌آفرین و آتش‌پر دامنه، با هدیه ارزان و مؤثر خوش‌رویی مهار می‌گردد.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید: «خوش‌رویی تو آتش دشمنی را خاموش می‌سازد» (کلینی، ۱۳۶۵ق، ج ۲، ص ۱۰۳).

۳. **ایجاد الفت و محبت:** بشاشت و گشاده‌رویی علاوه بر آنکه کینه و دشمنی را می‌زداید، الفت و محبت دیگران را نیز جلب می‌کند. بدیهی است که الفت و محبت از مهم‌ترین عواملی است که به سازش و آرامش همسران منجر می‌گردد. در روایتی، بشاشت و گشاده‌رویی به‌عنوان بهترین عاملی معرفی شده است که مردم به وسیله آن می‌توانند دل‌های دوستان خود را به دست آورند و کینه را از دل دشمنان خود دور نمایند (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۵،

مدام به مصاحبه‌شونده نگاه می‌کردند، آنها تصور می‌کردند مصاحبه‌گر به آنها خیلی توجه دارد و مصاحبه‌گری را که اصلاً به آنها نگاه نمی‌کرد، فردی بی‌توجه می‌دانستند. البته گاهی استفاده بیش از حد از نگاه، یا نگاه خیره، حمل بر تهدید می‌شود و دیگران را ناراحت می‌کند. در این‌گونه شرایط، ارتباط چشمی اثرات تنبیهی به همراه خواهد داشت (هارجی، ۱۳۷۷، ص ۱۰۰).

در مواجهه فرزندان با پدر و مادر، امام صادق علیه السلام در حدیثی می‌فرماید: «هر کس به پدر و مادر خویش نگاه خیره‌ای داشته باشد، حتی اگر پدر و مادر به او ظلم کرده باشند، خداوند نماز او را نمی‌پذیرد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۳۴۹). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «کسی که به مؤمنی نگاه ترسناک داشته باشد، خداوند در روزی که پناهی جز خدا وجود ندارد، او را در فضای ترس قرار خواهد داد» (همان، ص ۳۶).

ارتباط چشمی متعادل با اعضای خانواده، به‌ویژه در هنگام سخن گفتن، عاملی مؤثر در تداوم ارتباط کلامی و نمونه‌ای بارز از خوش‌رویی محسوب می‌شود.

۲. **لبخند:** برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که لبخندها تقویت‌کننده‌اند. شوالتر (۱۹۷۴) در جریان یک آزمایش، موفق شد تا با استفاده از لبخندهای انتخابی، برخی از جملات عاطفی مصاحبه‌شونده‌ها را شرطی کند. در برخی از بررسی‌ها، ترکیبی از لبخندها و سایر تقویت‌کننده‌های غیرکلامی و کلامی مورد استفاده قرار گرفته‌اند. کرسنر (۱۹۵۸) با ترکیب کردن خنده و تکان دادن سر و «اهوم» گفتن آزمودنی‌ها را واداشت تا از کلمه «مادر» بیشتر استفاده کنند (هارجی، ۱۳۷۷، ص ۹۹). لبخند به‌عنوان یک تقویت‌کننده «ژستی» نمونه‌ای از مهارت‌های خوش‌رویی در برابر همسر و دیگران است.

امام باقر علیه السلام فرمودند: شخصی به نزد پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله رسید و توصیه‌ای را درخواست کرد. حضرت به او فرمودند: غضب مکن. عرضه داشت: بیشتر بگویند: فرمودند: با برادرت با گشاده‌رویی مواجه شو و با رویی گرفته مواجه نشو؛ چراکه تو را از بهره دنیا و آخرت باز می‌دارد (همان).

توجه به ویژگی‌ها و آثار مهم گشاده‌رویی موجب آن می‌شود تا این سفارش ارزشمند اجتماعی اولیای دین را بیش از پیش مورد توجه قرار دهیم. رفتاری که به آسانی انجام می‌شود، همه افراد را دربر می‌گیرد، کینه و دشمنی را می‌زداید، محبت را جایگزین کینه می‌کند و قرب به خداوند و در یک کلام خیر دنیا و آخرت را در بردارد، سزاوار بی‌اعتنایی و بی‌توجهی نیست.

راهکارهای تحقق خوش‌رویی

۱. **الگوی ارتباط چشمی:** اصل ارتباط چشمی، یکی از عناصر مهم تعامل میان فردی و گاهی ضروری برای شروع تعامل اجتماعی است. این رفتار در هنگام گفت‌وگو، نشانه توجه و علاقه است و استفاده مناسب از آن می‌تواند پیامدهایی تقویت‌کننده داشته باشد.

کلاتیک و دیگران (۱۹۷۵) در آزمایشی مصاحبه‌مانند، به مصاحبه‌گرها آموزش دادند هنگام مصاحبه، از روش‌های ذیل استفاده کنند:

۱. مدام به مصاحبه‌شونده نگاه کنند؛
۲. به‌طور متناوب به او نگاه کنند؛
۳. اصلاً به او نگاه نکنند.

نتایج نشان داد: در زمانی که مصاحبه‌کننده به مصاحبه‌شونده نگاه نمی‌کرد، وی از جملات کوتاه‌تری استفاده می‌کرد و کمتر حرف می‌زد. وقتی مصاحبه‌گرها

خود را نسبت به حرف‌های طرف مقابل ابراز می‌کنیم. علاوه بر این، ما با تکان‌های سر، تمایل خود را برای ادامه صحبت نشان می‌دهیم (همان، ص ۶۰).

تکان دادن سر از آن جهت مطلوب است که نشانه توجه به گوینده است. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «پیامبر صلی الله علیه و آله هیچ‌گاه با کسی سخن نمی‌گفت، مگر اینکه با تمام پهنای صورت به او رو می‌کرد؛ هیچ‌گاه از کسی رو بر نمی‌گرفت، مگر زمانی که سخنش تمام می‌شد؛ و با کسی مصافحه نمی‌کرد، مگر اینکه زمانی دست خویش را پس می‌کشید که او دستش را پس کشیده باشد» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۸، ص ۴۳۹).

۴. **حالات چهره:** امام باقر علیه السلام در حدیثی، پس از آنکه اظهار سرور و گشاده‌رویی را زمینه محبت و قرب به خدا دانستند، فرمودند: «گرفتگی چهره و اخم، پستی و دوری از خدا را به همراه می‌آورد» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۵، ص ۱۷).

چهره، اطلاعات فراوانی در خصوص حالات هیجانی دیگران به ما می‌دهد. برخی از نظریه‌پردازان می‌گویند: حالات چهره بعد از زبان، مهم‌ترین منبع اطلاعاتی است. شاهد این مدعا زمان و حجم کارهایی است که نویسندگان، نمایش‌نامه‌نویسان و سناریونویسان به توصیف جزئیات چهره شخصیت‌های موردنظر خود اختصاص داده‌اند. عده‌ای معتقدند: این حالات، هم فطری و هم آموختنی هستند. اما برخی شواهد، از نظریه فطری بودن حالات چهره حمایت می‌کند؛ زیرا در فرهنگ‌های مختلف دنیا شاهد حالات چهره‌ای مشترکی هستیم؛ از قبیل بالا کشیدن یک یا هر دو ابرو، خمیازه کشیدن و جمع کردن لب‌ها، به ترتیب، نشانه نگرانی و تعجب، خستگی و اضطراب هستند.

وقتی بین حالات چهره و گفتار مغایرت وجود دارد، بیشتر به حالات چهره اعتماد می‌کنیم نه به گفته‌های طرف

رسول خدا صلی الله علیه و آله همواره از این مهارت در هنگام سخن گفتن استفاده می‌کردند: «کان رسول الله اذا حدث بحدیث تبسم فی حدیثه» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۶، ص ۲۹۶). امام باقر علیه السلام نیز تبسم در برابر برادر دینی را حسنه دانسته‌اند (کلینی، ۱۳۶۵ق، ج ۲، ص ۱۸۸).

شایان ذکر است که لبخندها همان‌گونه که مهربانی و تفاهم را منتقل می‌سازند، گاهی نشانه تحقیر و تمسخر هم هستند. تعبیر این رفتارها، به ویژگی‌های بافتی از قبیل رفتارهای ضمیمه رفتار موردنظر بستگی دارد (হারجی، ۱۳۷۷، ص ۹۹). بنابراین، کاربرد این مهارت در برابر همسر نیازمند توجه به رفتارهای ضمیمه نیز می‌باشد تا مبدا لبخند به‌عنوان عامل تحقیر و تمسخر همسر محسوب شود. برای نمونه، لبخند زدن مداوم به همسر موجب می‌شود تا او این عامل تقویت ارتباط را به‌مثابه عامل تمسخر و تحقیر تعبیر کند و از این رفتار ناخرسند گردد.

۳. **تکان دادن سر:** تکان دادن سر نیز از جمله ژست‌هایی است که معمولاً آن را به نشانه تصدیق، موافقت و تفاهم به کار می‌بریم. فوربس و جکسون نیز بر تأثیرات تقویتی این ژست تأکید کرده‌اند. در اکثر تحقیقات صورت‌گرفته در این زمینه، تکان دادن سر و سایر تقویت‌کننده‌های کلامی و غیرکلامی با هم ترکیب شده‌اند. ماتاراز و نینس متوجه شدند تکان دادن سر توسط مصاحبه‌گرها باعث می‌شود تا متوسط زمان صحبت مصاحبه‌شونده افزایش یابد (همان، ص ۱۰۰).

این مهارت در هنگام سخن گفتن همسر، شاخصی برای توجه دقیق به او، تأیید گفته‌ها و دغدغه‌های وی و نشانه‌ای از خوش‌رویی با او به‌شمار می‌رود.

ما به دو شیوه می‌توانیم برای ابراز علاقه و اشتیاق نسبت به حرف‌های گوینده، از تکان دادن سر استفاده کنیم. اکمن و استر معتقدند: ما با کج کردن سر، علاقه‌مندی

مقابل (همان، ص ۳۶).

خوش‌رویی، این است که اعضای خانواده به یکدیگر نه سخن ناپسند بگویند و نه ناپسند سخن بگویند. محتوای سخن و کیفیت ادای آن هیچ‌یک نباید ناپسند باشد. سخن باید طیب باشد. طیب نقطه مقابل خبیث است و گاهی در معنای آن توسعه داده می‌شود و گفته می‌شود: سخن پاک، یعنی سخنی که ناپسندی در آن نیست (ابن‌منظور، ۱۳۰۰ق، ذیل ماده).

اهمیت خوش‌زبانی

دربارهٔ پسندیده سخن گفتن، قرآن کریم می‌فرماید: ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾ (بقره: ۸۳)؛ به مردم، نیک بگویید. همچنین می‌فرماید: ﴿وَلَا تَنَابَرُوا بِاللِّقَابِ﴾ (حجرات: ۱۱)؛ با القاب زشت و ناپسند یکدیگر را یاد نکنید.

از سوی دیگر، دربارهٔ سخن ناپسند می‌فرماید: «وای بر هر عیب‌جوی مسخره‌کننده» (همزه: ۱).

انسان‌ها به‌طور کلی ناپسندی و زشتی را بر نمی‌تابند و در صدد مقابله با آن بر می‌آیند. برای سازگاری، ضروری است افراد در محتوای کلام و ساختار آن، از ناپسندی و مکروه دوری کنند. هم سخن خوب بگویند و هم خوب سخن بگویند. در بسیاری از موارد، سخن خوبی که به خوبی ادا نشده، زمینهٔ تنش و ناسازگاری را فراهم کرده است. معروف است که زبان سرخ سر سبز می‌دهد بر باد. از هر دو نوع ناپسندی، پرهیز لازم است.

در اصطلاح روایات، کلام طیب ضلعی از اضلاع مثلث خوش‌اخلاقی است. در روایتی از امام صادق علیه السلام سؤال شد: حدود خوش‌اخلاقی چیست؟ حضرت مثالی را ترسیم کردند و فرمودند: «با کنار دستی خود نرم رفتار کنی و به او جا بدهی؛ در سخن گفتن، پاکیزه سخن بگویی و با بردارت با روی باز مواجه شوی» (صدوق، ۱۳۶۱، ص ۲۵۳).

به هر حال، بسیاری از نشانه‌های خوش‌رویی از طریق حالات چهره به دیگران و از جمله به همسر ارائه می‌شود. هنگامی که همسر ما شاد یا نگران باشد، ما می‌توانیم با اتخاذ حالت چهره‌ای متناسب با آن موقعیت، در شادی او، خود را شاد نشان دهیم و در نگرانی‌اش، خود را سهمیم بدانیم و سرانجام، با چهره‌ای خوش با او مواجه شویم.

۵. **آراستگی چهره:** پیراستن و آرایش چهره نیز از مهارت‌هایی است که لازم است مورد توجه قرار گیرد و به‌عنوان نمودی بارز از خوش‌رویی ملحوظ گردد. فردی که با چهرهٔ آراسته با همسر خود مواجه می‌شود، میزان علاقه‌مندی خود را به او نشان می‌دهد و خاطر نشان می‌سازد که برای او ارزش و احترام خاصی قایل است. هر چند با توجه به تفاوت‌های جنسیتی، تأکید بیشتری بر آراستگی زن در برابر شوهر صورت گرفته است، ولی مردان نیز بدین وسیله، به همسران خود ابراز توجه کرده، سلامت اخلاقی آنها را تضمین می‌کنند. در روایتی آمده است: «شخصی می‌گوید: امام موسی بن جعفر ۷ را دیدم که خضاب کرده بود (موی سر و صورت را رنگ کرده بود). گفتم: فدایت شوم، خضاب کرده‌ای؟! فرمود: آری، نظافت و آراستگی مردان از اموری است که بر عفت زنان می‌افزاید و عفت زنان از آن‌رو کاهش یافته است که شوهران آنها به سر و روی خود نمی‌رسند. سپس فرمود: آیا مایلی همسرت را در وضعیت نامناسبی از حیث نظافت و آراستگی ببینی؟ گفتم: نه. حضرت فرمود: پس در مورد همسرت نیز این را نپسند» (کلینی، ۱۳۶۵ق، ج ۵، ص ۵۶۷).

ب. خوش‌زبانی

یکی از عوامل مؤثر در سازگاری و رفع تنش در کنار

آثار خوش‌زبانی

داشته باشد، هم امنیت خاطر را در زندگی به مخاطره می‌اندازد، هم نمی‌گذارد زندگی مسالمت‌آمیز داشته باشیم. ناپسند و ناسزا سخن گفتن، زندگی را از امنیت و مسالمت تهی می‌کند.

ناسزا گفتن، حتی به موجودات بی‌جان نیز بد است؛ چراکه زندگی خودمان را تهدید می‌کند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «به بادها ناسزا نگویند؛ چراکه آنها مأموریت خود را انجام می‌دهند. به کوه‌ها، ساعت‌ها، روزها و شب‌ها ناسزا نگویند که مرتکب گناه می‌شوید و ناسزا به خودتان برمی‌گردد» (کلینی، ۱۳۶۵ق، ج ۲، ص ۳۷۸).

اینجا موجودات بی‌جان مورد ناسزا قرار می‌گیرند، اما نتیجه منفی آن گریبان‌گیر جاندارانی می‌شود که ناسزا می‌گویند. در روایت دیگری آمده است: «به مرده‌ها ناسزا نگویند؛ چراکه شما با این کار خود زنده‌ها را اذیت می‌کنید» (روندی، ۱۴۰۷ق، ص ۲۷۸). این روایت، در واقع، به انسان‌ها می‌گوید: اگر به مرده‌ها ناسزا بگویند، از زندگی مسالمت‌آمیز با زنده‌ها فاصله می‌گیرید و در نتیجه، به تنش گرفتار می‌شوید و اگر به زنده‌ها ناسزا بگویند، مستقیماً به میدان دشمنی و ستیز قدم برداشته‌اید و آشکارا وارد صحنه کارزار شده‌اید. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: مردی از بنی تمیم خدمت پیامبر صلی الله علیه و آله رسید و گفت: ای پیامبر خدا، به من توصیه‌ای ارزانی فرما. حضرت در میان توصیه‌هایش به او فرمود: «به مردم ناسزا نگو؛ چراکه دشمنی آنان را به دست می‌آوری» (کلینی، ۱۳۶۵ق، ج ۲، ص ۳۶۱).

۳. **عزت:** از نعمت‌هایی که همه دنبال کسب آن هستند، «عزت» است. همه می‌خواهند برای دیگران عزیز و سربلند باشند. حتی کسانی که به رفتارهای منفی رو می‌آورند، خودشان فکر می‌کنند این رفتارها باعث موقعیت، جاهت، عزت و سربلندی آنها می‌شود.

۱. **صفای زندگی:** خوش‌زبانی باعث طراوت و شادابی در زندگی است؛ به زندگی روح می‌بخشد و آن را از خمودی و بی‌معنایی می‌رهاند. در مقابل، بدزبانی زندگی را تیره می‌کند و صفای آن را از بین می‌برد. در روایت آمده است: «سه چیز زندگی را تیره و کدر می‌سازد: حاکم ستم‌پیشه، همسایه بد و زن بدزبان» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۵، ص ۲۳۴). زندگی کدر حیات طیبه نیست. زن و شوهر در این زندگی احساس شادمانی ندارند و از آنچه در آن می‌گذرد احساس تنگی می‌کنند و چون دایره تحمل آنان محدود است، به ناچار، این ویژگی عوارض خود را در زندگی نشان می‌دهد. از اضطراب و دلهره تا جدایی و طلاق را می‌توان عارضه بدزبانی به حساب آورد. صفای زندگی حتماً به سازگاری می‌انجامد؛ چراکه امری پسندیده و دلخواه برای زن و مرد است و در برابر، زندگی بی‌روح و بی‌معنا به ناسازگاری منتهی می‌شود.

۲. **امنیت و مسالمت:** از شاخص‌های یک زندگی مطلوب، وجود امنیت و آرامش خاطر است. انسان همیشه می‌خواهد مطمئن باشد در زندگی چیزی او را تهدید نمی‌کند. انسان‌ها معمولاً از رفتارهایی که در جامعه مخاطره‌آمیز تلقی می‌شوند، دوری می‌کنند تا مبادا امنیت زندگی‌شان دچار تهدید شود. گاهی بعضی از آنها به افسانه و خرافه شبیه‌تر هستند تا به واقعیت، اما به دلیل حساسیت افراد در برخورداری از امنیت در زندگی، تلاش می‌کنند به آن رفتارها نزدیک نشوند. حال اگر بدانند و یقین داشته باشند آثار یک رفتار زندگی آنان را در مخاطره قرار می‌دهد، قطعاً درصدد برمی‌آیند آن رفتار را انجام ندهند.

پسندیده و سزاوار سخن گفتن، هم امنیت خاطر به دنبال می‌آورد، هم زندگی مسالمت‌آمیز با دیگران را در زندگی فراهم می‌کند. کاری که دشمنی دیگران را به دنبال

که دیگران را مورد طعن قرار می‌دهد و به چشم دیگران می‌کوبد، نمی‌میرد، مگر به بدترین مر و سزاوار و نزدیک است که عاقبت به خیر نشود» (کلینی، ۱۳۶۵ق، ج ۴، ص ۳۹۶). برخورداری از این نعمت بزر ، یعنی عاقبت به خیری، پیامد خوش‌زبانی و دوری از طعن و ناسزاست.

۵. رعایت حق دیگران: احساس دریافت حق، زمینه مناسبی برای سازگاری میان افراد است. چنانچه کسی حس کند حقی ناحق شده است یا حق خود را پایمال شده ببیند، به مقابله و ناسازگاری رو می‌آورد. بخصوص اگر فرد احساس کند از حقوق محدودی برخوردار است و تضییع آن حق ضایعه بزرگی را به وجود می‌آورد، به تنش بیشتری دچار خواهد شد و سازگاری به شدت رنگ خواهد باخت. یکی از اصحاب امام صادق علیه السلام به نام مأمون حارثی می‌گوید: به امام صادق علیه السلام گفتم: حق مؤمن بر مؤمن چیست؟ حضرت حقوقی را برشمردند تا اینکه فرمودند: «حق مؤمن بر مؤمن این است که به او آف نگوید (آف کم‌ترین حد ناسزاست) و زمانی که آف بگوید، ولایت و محبت از میان آنان محو می‌شود» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۲۵۲).

میان دو فرد عادی چنین حقی وجود دارد، چه رسد به زن و شوهر که در میان آنان رعایت مسئله ضروری‌تر است و اسلام به مراعات حدود لازم برای بقای ارتباط مطلوب میان آنان فراوان توصیه کرده است؛ بخصوص برای زنان، به مردان سفارش کرده است که حال آنان را رعایت کنند. آنان نیمی از مردان هستند و از حقوق متناسب با خودشان برخوردارند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «جبرئیل به من خبر داد و همواره مرا به رعایت زنان توصیه کرد تا آنجاکه به نظرم رسید برای شوهر روا نباشد که به زن خود آف بگوید. جبرئیل گفت: ای محمد، درباره زنان تقوای

درواقع، رفتار مثبت را ذلت تلقی می‌کنند، وگرنه خود دنبال ذلت نیستند. برای چنین کسانی، راهکار اصلاح این است که ذهنیت و نگاه آنان تغییر یابد تا به گونه دیگری عمل کنند. اعطای بینش و تحول شناختی برای چنین افرادی ضروری است. کسانی که با رفتارهای برخاسته از دستورات دینی آشنا هستند، عزت را در رفتارهای منفی دنبال نمی‌کنند؛ چراکه از بینش برخوردارند. تکریم، احترام و خوش‌زبانی عزت می‌آورد. پس، ضروری است که به دنبال این رفتارها باشیم. توهین و ناسزا به دیگران، نه تنها عزت نمی‌آورد، بلکه بعکس، انسان را در حقیض ذلت قرار می‌دهد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «ذلیل‌ترین مردم کسی است که به مردم توهین می‌کند و ناسزا می‌گوید» (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۴، ص ۳۹۶).

پس عزت و سربلندی را نمی‌توان در توهین و ناسزا دنبال کرد، بلکه باید با خوش‌زبانی و احترام به جست‌وجوی عزت پرداخت.

۴. عاقبت به خیری: چه بسا افرادی که کارهای خوب انجام می‌دهند، اما نگران عاقبت به خیری خود هستند؛ یعنی با اینکه در ارزشیابی رفتارهایشان ارزش‌های مثبتی را می‌بینند، اما نگرانند. حال اگر رفتارهای فردی نامطلوب باشد بیشتر باید نگران عاقبت به خیری باشد. یکی از رفتارهایی که زمینه این نعمت بزر را فراهم می‌سازد و در دنیا و آخرت ما را به این مقصد خیر رهنمون می‌سازد، پسندیده و سزاوار سخن گفتن است. کسی که به دیگران طعن می‌زند و - به اصطلاح - به چشم دیگران می‌کوبد، خیلی به عاقبت خوش امیدوار نباشد. چنین کسی هم در این دنیا باید بترسد که در اواخر عمر خود با مصیبت‌های دردناکی روبه‌رو شود و هم در آن دنیا زمینه دریافت کیفرش فراوان است. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «هر انسانی

است، زنی که به فرزندش شیر نمی‌دهد و کنیز» (صدوق، ۱۳۵۵، ج ۱، ص ۲۷۸).

در مواردی، مثل زن زبان‌دراز و زن بدزبان، بر مرد باکی نیست از بچه‌دار شدن جلوگیری کند. این نشان می‌دهد لیاقت مادری برای زن در صورتی است که از زبان خوش برخوردار باشد و قطعاً وجود این لیاقت در تأمین سازگاری میان همسران مؤثر است.

نتیجه‌گیری

برای رسیدن به سازگاری در زندگی اجتماعی، ضروری است از انتخاب رفتارهایی که به‌عنوان ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین رفتار به ذهن می‌آید، خودداری شود، و ضمن تجسم پایان کار، پیامد رفتار بیشتر مورد دقت قرار گیرد. فرد با تجسم پایان کار می‌تواند علت رفتار نامطلوب را جویا شود و با استدلال و به شیوه‌ای مؤدبانه با دیگران مواجه گردد.

مرور رفتار و تمرین کردن رفتار جدید در محیطی امن و به دور از دنیای واقعی، به شخص اجازه می‌دهد که با دریافت بازخورد، به انجام رفتار اطمینان پیدا کند. بر این اساس، فردی که به تندی در گفتار و بدزبانی مبتلاست، لازم است پیش از حضور در موقعیت واقعی و قرار گرفتن در برابر اعضای خانواده، ارتباط کلامی صحیح و به کار بردن واژه‌های لطیف و محبت‌آمیز را تمرین کند تا در هنگام مواجهه بتواند با سهولت از این‌گونه عبارات استفاده نماید.

خانواده‌ها وقتی با مشکلات زندگی روبه‌رو می‌شوند اغلب بیشتر جدی می‌شوند و فکر می‌کنند چون موقعیت حساس‌تر شده است، آنها نیز باید جدی‌تر برخورد کنند؛ اما این حالت، انسان را از خودشناسی دور می‌کند و فضای گفت‌وگو را از لطافت خارج می‌سازد. نگریستن به

خدا را پیشه سازید؛ زیرا آنان نیمی از شما هستند» (همان). رعایت زنان از آن حیث که بیشتر در معرض ناحقی هستند، ضروری‌تر است. پس برای حفظ حقوق آنان و در نتیجه، حصول سازگاری به خاطر احساس دریافت حق، ضروری است که خوش‌زبان باشیم.

۶. **پیدا کردن لیاقت مادری:** یکی از مهم‌ترین هدف‌های زندگی مشترک، بقای نسل و تمهید مقدمات برای تأمین نیاز به داشتن فرزند است. مرد آرزو می‌کند پدر شود و زن بیش از او آرزوی مادری دارد. فرزنددار شدن در آیین اسلام آن‌قدر از اهمیت برخوردار است که توصیه شده است: «زنان ولود» که بچه‌های فراوانی می‌توانند به جامعه بشری هدیه کنند، انتخاب کنید؛ حتی اینان از بهترین زنان معرفی شده‌اند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «بهترین زنان شما آنان هستند که فراوان فرزند به دنیا می‌آورند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۳۲۴) و زن زشت از زنی که فرزنددار نمی‌شود بهتر دانسته شده است (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۱۷۶).

زن لیاقت مادری را زمانی پیدا می‌کند که خوش‌زبان باشد. چنانچه بدزبان باشد، بر مرد باکی نیست که از بچه‌دار شدن او جلوگیری کند. این نشان می‌دهد که اولاً، برآورده شدن خواسته زن در فرزنددار شدن که نتیجه آن سازگاری است (چون احساس می‌کند خواسته او تأمین گردیده است)، مبتنی بر خوش‌زبانی اوست و ثانیاً، مجموعه افراد خانواده که افزایش پیدا می‌کنند، مقدمات بیشتری برای تأمین سازگاری نیاز دارند و باید در میان اعضای خانواده حس همکاری و هم‌فکری زیادتر احساس شود و بدزبانی تأمین‌کننده این نیاز نیست. با خوش‌زبانی می‌توان به این نیاز پاسخ داد. امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «در شش مورد، بر عزل منی از رحم باکی نیست: زنی که یقین دارد بچه‌دار نمی‌شود، زنی که پا به سن گذاشته است، زنی که زبان‌دراز است، زنی که بدزبان

افراد آن است که به یکدیگر کمک کنند تا از طریق تشویق و تمجید به شخصیتی مطلوب دست یابند.

«کمتر مردی وجود دارد که تعریف و تمجید زن او را به وجد و شوق نیاورد. وقتی به مردی گفته شود: "تو نظیر نداری! تو مردی ممتاز هستی!" همین تمجید و تعریف مختصر روحیه او را تقویت می‌کند تا واقعاً همان شخصیت عالی و ممتاز را تصاحب کند» (کارنگی، ۱۳۷۶، ص ۵۵). هرگاه یکی از اعضای خانواده احساس خوبی در شما به وجود می‌آورد، بلافاصله به صورت لفظی یا غیرلفظی از او قدردانی کنید. سپاس‌گزاری از دیگران، به دلیل خوش‌زبانی و به کار بردن مطالب مؤدبانه و دل‌پسند موجب می‌شود او تشویق شود. از آنجاکه تشویق‌های بیرونی زمینه‌ساز رفع تندی و بدزبانی می‌شود، به مرور جای خود را به تشویق درونی می‌دهد و فرد که درمی‌یابد خوش‌زبانی چقدر به ایجاد تفاهم میان او و دیگران کمک می‌کند، بدون چشم‌داشت تشویق‌های بیرونی، به خوش‌رویی و خوش‌زبانی رو می‌آورد.

«خاموش‌سازی» به فرایند حذف رفتار نامطلوب از طریق عدم تقویت رفتار موردنظر اطلاق می‌شود (همان، ص ۱۵۱). کسی که همواره بدرویی و بدزبانی را وسیله دستیابی به اهداف خود قرار می‌دهد، هنگامی که مورد توجه قرار گرفت و خواسته‌اش تأمین شد، به این وسیله، رفتارش تقویت می‌شود و همواره از آن استفاده می‌کند. اما چنانچه شما به کج خلقی و رفتار توهین‌آمیز او توجه نکنید و نسبت به آن بی‌اعتنا شوید، راه مؤثری برای کاهش بدخلقی‌های او به کار گرفته‌اید و این رفتارها به تدریج حذف خواهد شد. در مواقعی که به هر دلیل، رفتار غیرمؤدبانه از فرد سر می‌زند، با عذرخواهی، می‌تواند ضمن جلوگیری از گسترش دایره نزاع، به ایجاد حالت تفاهم و حاکم ساختن

بیهودگی موقعیت یا مبالغه‌آمیز کردن آن می‌تواند به میزان بسیار زیاد به بینش و خویشتن‌شناسی فرد منجر شود. در چنین مواردی، خارج شدن از حالت جدی و رو آوردن به شوخی به شرط آنکه محدوده آن مراعات شود، می‌تواند به سازگاری افراد کمک نماید.

هنگامی که فرد ارتباط دیداری، گفتاری و بدنی با همسر خود ندارد، احتمال ابراز جملات و مطالب نازیبا وجود دارد، ولی به هر مقدار که ارتباط ایجاد شود، از احتمال طرح چنین مطالبی کاسته خواهد شد و آن‌گاه که این ارتباط به نحو کامل برقرار شود، یعنی فرد همسر خود را ببیند، با او سخن بگوید و او را لمس کند، احتمال تنش در روابط به حداقل ممکن خواهد رسید. در چنین حالتی، ارسال پیام نامناسب یا پیام عصبانیت و ناهمخوان به دیگری بسیار دشوار است.

در اکثر موقعیت‌های تعارض‌آمیز، خشم نقش مهمی دارد. منشأ بسیاری از موارد بدزبانی خشم و عصبانیت طرفین یا یکی از دو طرف است. بر این اساس، لازم است حالت خشم در آنها مهار شود و بدین صورت می‌توان امیدوار بود که تندی و بدزبانی به حداقل ممکن کاهش یابد. برای برخورد با خشم، خانواده می‌باید منبع خشم را برای هریک از اعضا شناسایی نماید. شناسایی عامل خشم هریک از اعضا به دیگران کمک می‌کند تا از ایجاد زمینه خشم آنها جلوگیری کند. علاوه بر این، لازم است اعضای خانواده با شیوه‌های مهار خشم نیز آشنا شوند. در مواقعی که ممکن است خشم بروز کند، باید هم خود فرد و هم دیگران از راهکارهای مهار آن استفاده کنند تا در هنگام بروز خشم، آسیب‌های احتمالی آن کاهش یابد.

تشویق اعضای خانواده نسبت به یکدیگر، سبب می‌شود اعضا اعتماد به نفس خویش را پیدا کنند. وظیفه

- فضای صمیمیت در خانواده کمک نماید.
- عباراتی نظیر «حُب»، «بله»، «درست»، «خیلی خوب»، «می فهمم» و «همین طوره» می تواند بیانگر توجه شما به اعضای خانواده باشد. این کار می تواند زمینه ارتباط کلامی مؤثرتری را در میان اعضای خانواده فراهم سازد. خلاصه کردن مطالب دیگران، طرح سؤال از مطالبی که بدان می پردازند و انعکاس احساسات آنان، کمک می کند تا توجه افراد نسبت به یکدیگر تقویت شود.
- در مواردی که انجام رفتاری نامطلوب زمینه پرخاشگری فرد را فراهم می سازد، مواجهه همراه با متانت مشکل گشاست. هر موضوعی را که موجب اوقات تلخی شما می شود، روی یک تکه کاغذ یادداشت کنید. در موقع ناراحتی، گله خود را اظهار نکنید، تحمل کنید تا وقتی که اعضای خانواده در آرامش روحی به سر می برند، آن وقت شکایات را ابتدا پیش خود مرور کنید. در چنین زمانی، بیشتر گله ها و شکایات به خودی خود ناچیز جلوه خواهند کرد و از مطرح شدن ساقط می گردند. وقتی درباره گله های عمده صحبت می کنید، سعی کنید عاقل، متین و منطقی باشید. بدون شک، شکایات شما با همکاری و علاقه همه اعضا از بین خواهد رفت.
- منابع**
- ابن فارس احمد (۱۴۱۱ق)، **معجم مقاییس اللغة**، بیروت، دارالجمیل.
- ابن منظور، محمدبن مكرم (۱۳۰۰ق)، **لسان العرب**، بیروت، دارصادر.
- تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد (۱۳۶۶)، **غررالحکم و دررالکلم**، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- حراغاملی، محمدبن حسن (۱۳۶۸)، **وسائل الشیعه**، قم، مؤسسه آل البیت.
- حسینی، مرتضی (۱۳۸۴)، **کارگزاران شایسته در اسلام**، قم، فرهنگ قرآن.
- راوندی، قطب الدین (۱۴۰۷ق)، **الدعوات**، قم، مدرسه د امام مهدی.
- صدوق، محمدبن علی (۱۳۵۵)، **عیون اخبار الرضا علیه السلام**، تهران، کتابفروشی اسلامیة.
- (۱۴۱۳ق)، **من لا یحضره الفقیه**، قم، جامعه مدرسین.
- (۱۳۶۱)، **معانی الاخبار**، قم، جامعه مدرسین.
- کارنگی، دوروتی و دیل کارنگی (۱۳۷۶)، **آیین همسرداری**، ترجمه مهستی شهلائی، تهران، نقش و نگار.
- کلینی، محمدبن یعقوب (۱۳۶۵ق)، **الکافی**، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴ق)، **بحارالانوار**، بیروت، مؤسسه الوفا.
- مصطفوی حسن (۱۳۶۰)، **التحقیق فی کلمات القرآن الکریم**، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- نوری، میرزاحسین (۱۴۰۸ق)، **مستدرک الوسائل**، قم، مؤسسه آل البیت.
- هارجی، اون (۱۳۷۷)، **مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی**، ترجمه خشایار بیگی، تهران، رشد.