

## آمادگی‌های ضروری پیش از ازدواج و نقش آن در استحکام خانواده

حجت‌الاسلام والمسلمین مسلم موحدی‌راد\*

### اشاره

ازدواج در فرهنگ اسلامی نه تنها قراردادی اجتماعی یا پاسخ به نیازهای زیستی، بلکه یکی از مهم‌ترین «عبادت‌ها» و «سنت‌های مؤکد» پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله است. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «ما بُنِيَ فِي الْإِسْلَامِ بِنَاءً أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنَ التَّزْوِيجِ»<sup>۱</sup> در اسلام هیچ بنایی نزد خداوند بلندمرتبه، محبوب‌تر از ازدواج ساخته نشده است. این کلام نبوی نشان می‌دهد که ازدواج در نگاه اسلام، تنها پیوند دو تن نیست، بلکه تشکیل «خانواده‌ای صالح»، «جامعه کوچک الهی» و در نهایت زمینه‌ساز تحقق «امت واحد» و جامعه اسلامی است. همین اهمیت والا، مسئولیت سنگینی را نیز بر دوش جوانان و خانواده‌ها می‌گذارد. اگر ازدواج «نیمی از دین» معرفی شده است: «مَنْ تَزَوَّجَ أَحْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ»<sup>۲</sup> پس ورود به آن بدون آمادگی نه تنها آن نیمه را کامل نمی‌کند، بلکه ممکن است به ویرانی کل دین و دنیای انسان منجر شود.

واقعیت جامعه نشان‌دهنده ازدواج‌هایی است که با شور و شوق و بدون آمادگی‌های لازم آغاز شدند و با تلخی و فروپاشی به پایان رسیدند؛ درحالی‌که می‌توانستند کانون آرامش و رحمت باشند. این نوشتار با اتکا به آیات قرآن کریم، روایات معصومان علیهم السلام و یافته‌های علوم تجربی به تبیین آمادگی‌های ضروری پیش از ازدواج و نقش بنیادین این آمادگی‌ها در استحکام نهاد خانواده می‌پردازد.

\* دانش پژوه سطح چهار مشاوره اسلامی گرایش خانواده و ازدواج.

۱. محمد بن علی ابن بابویه، من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۸۳.

۲. محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۵، ص ۳۲۹.

## آمادگی‌های ضروری برای ازدواج

در این بخش به انواع آمادگی‌های ضروری پیش از ازدواج و نقش آنها در استحکام خانواده در پرتو منابع اسلامی و مطالعات تجربی پرداخته می‌شود. مسئله آمادگی برای ازدواج از جهات گوناگونی می‌تواند مورد توجه قرار گیرد؛ از این‌رو آنچه در ادامه می‌آید، مهم‌ترین مواردی است که بایسته است قبل از ازدواج بدان توجه گردد و افراد به کسب آنها (در صورت نداشتن آمادگی) قبل از اقدام به ازدواج، اقدامات لازم را انجام دهند.

### ۱. آمادگی جسمی

منظور از آمادگی جسمی، برخورداری از سلامت عمومی، توانایی بدنی لازم برای تحمل مسئولیت‌های زندگی مشترک و توجه به سلامت نسل آینده است. امام صادق علیه السلام فرمودند: «تَرَدُّ الْبَرْصَاءِ وَالْمَجْنُونَةِ وَالْمَجْدُومَةِ»<sup>۱</sup> زن مبتلا به برص [پسی]، زن دیوانه و زن مبتلا به جذام [جذامی] بازگردانده می‌شوند». بنابراین ازدواج با فردی که مبتلا به بیماری برص و پسی یا جذام یا جنون باشد و این موضوعات به اطلاع خواستگار نرسیده باشد، محکوم به بطلان است. در برخی روایات به آمادگی‌های جسمی دیگری مانند «قدرت باروری» نیز تأکید شده است.<sup>۲</sup> امام علی علیه السلام نیز هشدار می‌دهند: «إِيَّاكُمْ وَتَرْوِجَ الْحَمَقَاءِ، فَإِنَّ صُحْبَتَهَا بَلَاءٌ وَوَلَدَهَا ضِيَاعٌ»<sup>۳</sup> از ازدواج با زنان نادان پرهیزید که همزیستی با آنان مصیبت و فرزندانشان ضایع شده هستند.

مطالعات ژنتیک پزشکی نشان می‌دهند که هزاران بیماری و ناتوانی جسمی و ذهنی کاملاً یا تا حدی ریشه ژنتیکی دارند و از طریق وراثت به نسل‌های بعدی منتقل می‌شوند.<sup>۴</sup> انجام غربالگری سلامت پیش از ازدواج و مشاوره ژنتیک به‌ویژه در جوامعی که ازدواج فامیلی شایع است، می‌تواند به طرز چشمگیری از بروز و انتقال این بیماری‌ها پیشگیری کند.<sup>۵</sup> همچنین

۱. همان، ص ۴۰۷.

۲. ر.ک به: محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۵، باب نکاح، ج ۵، ص ۴۱۰ و ج ۵، ص ۳۲۴؛ نعمان بن محمد مغربی ابن حبیون، دعائم الاسلام، ص ۲۱۴، ح ۷۸۶.

۳. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۳۵۴.

۴. Pasternak, ۲۰۰۵. An introduction to human molecular genetics: Mechanisms of inherited diseases (۲nd ed.). Wiley-Liss. ISBN: --۴۷۱-۴۷۴۲۶-۶.

۵. Al-Gazali, L., & Hamamy, H. (۲۰۱۴). Consanguinity and dysmorphology in Arabs. Human Heredity, ۷۷(۱-۴), 93-107.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند سلامت جسمانی زوجین با رضایت زناشویی و تاب‌آوری خانواده در برابر فشارهای زندگی رابطه مثبت و معناداری دارد.<sup>۱</sup>

در زمینه آمادگی جسمی، موضوع سن ازدواج از اهمیت برخوردار است: معیار و میزان سن ازدواج، سنی است که تعادل روحی و آرامش عصبی و بهتر تحویل دادن نسل در آن روی می‌دهد نه سنی که سیاست به نفع خود بخواند؛ از این‌رو بر اساس شرایطی همانند سردی و گرمی منطقه، تغذیه، رشد بدنی، شهرنشینی و ... سن ازدواج و آمادگی برای آن متفاوت می‌شود. چیزهایی مثل ازدحام جمعیت، فیلم‌های مستهجن، وضعیت مختلط مدرسه‌ها، درج مطالب جنسی در نشریات، پیشرفت مغزها و ... نیز از سن مورد بحث می‌کاهند. اسلام به مقتضای فطرت و شرایط محیط و نشوونما و رسیدن سن پذیرش ازدواج و آمادگی کامل جسمی به سن بلوغ می‌نگرد که بلوغ هم نشانه‌های متعددی دارد که یکی از آنها سن مخصوص است. سن ازدواج در اسلام از سروته محصور و چنین معین شده است: «اسلام در امر ازدواج، شرط می‌داند که دو پسر و دختر بر اثر آمیزش، لطمه‌ای و صدمه‌ای نینند و این قید، سلم و صلاح فردی است که همه جا اسلام تحت فرمول کلی آمده، جلوی زیان روانی و بدنی را بگیرد. و این توصیه، قید سلم و صلاح اجتماعی است».<sup>۲</sup> بنابراین می‌توان گفت سن ازدواج در اسلام دایرمدار رشد کافی جنسی و آمادگی کامل برای پذیرش مسئولیت‌های زناشویی است.<sup>۳</sup>

گفتنی است که ذکر آمادگی جسمانی برای یکی از معیارهای آمادگی برای ازدواج، نباید موجب محرومیت افراد دارای معلولیت و بیماری‌های جسمی درمان‌ناپذیر شود، بلکه می‌بایست با تدبیر و حمایت، زمینه‌های ازدواج ایشان با کمترین آسیب فراهم شود تا با وجود محدودیت‌ها و بیماری‌های جسمی بتوانند از مسئولیت‌های زناشویی خویش رفع نیاز کنند.

## ۲. آمادگی روان‌شناختی

آمادگی روان‌شناختی یکی از مهم‌ترین پیش‌نیازهای ازدواج موفق است. آمادگی روانی به معنای رسیدن به سطحی از بلوغ عاطفی، ثبات شخصیت، خودآگاهی، توانایی مدیریت هیجان‌ها و

۱. Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (۲۰۱۶). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, ۷۸(۳), ۶۸۰-۶۹۴.

۲. شهیدسیدرضا پاک‌نژاد، ازدواج مکتب انسان‌سازی، ج ۱، ص ۸۳-۸۴ و ۸۷ و ۹۱.

۳. شهیدسیدرضا پاک‌نژاد، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر ﷺ، ج ۳۸، ص ۱۲-۱۳.

برخورداری از سلامت روان است و می‌تواند دربرگیرنده آمادگی ذهنی و عاطفی و رفتاری برای ازدواج شود. نبود آمادگی ذهنی به معنای نداشتن معنایی صحیح از ازدواج و شفاف نبودن اهداف فرد از ازدواج است؛ همچنین نبود آمادگی عاطفی می‌تواند شامل وابستگی‌های شدید فرد به والدین، زودرنجی و عدم مهارت کنترل هیجانات شود. نبود آمادگی رفتاری نیز شامل آمادگی نداشتن ایفای نقش همسری می‌شود. آمادگی ایفای نقش همسری به معنای پذیرش مسئولیت‌ها و وظایف ناشی از زندگی مشترک و درک فلسفه وجودی نقش‌هاست. وقتی هر کدام از زوجین از وظایف و حقوق خود در زندگی مشترک آشنا باشند و آن را به‌درستی و از روی شناخت بپذیرند، چرخ‌های زندگی به نرمی می‌چرخد. نبود این آمادگی می‌تواند به‌سرعت به نارضایتی زناشویی، تعارضات ویران‌کننده و حتی طلاق منجر شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند زوجینی که قبل از ازدواج آموزش‌های روان‌شناختی یا مشاوره پیش از ازدواج را دریافت می‌کنند، سطوح بالاتری از رضایت و تعهد زناشویی دارند و خطر طلاق را کاهش می‌دهند.<sup>۱</sup>

گزارش‌هایی در روایات نیز به صفات و ویژگی‌هایی اشاره می‌کند که پیش‌نیاز آن ویژگی‌ها، آمادگی روان‌شناختی دختر و پسر برای ازدواج است. در روایتی از امیرالمؤمنین علی علیه السلام نقل شده است: «هر کسی از شما برای ازدواج تصمیم گرفت ... باید بگوید: خدایا، زن صالح، بامودت، پراولاد، سپاس‌گزار، قانع و تسلیم و باغیرت نصیب من گردان که اگر خوبی کنم، سپاس‌گزار باشد؛ و اگر خدا را فراموش کردم، مرا یادآوری کند؛ آن‌گاه که خانه را ترک می‌کنم، حافظ زندگی و آبرو باشد؛ و آن‌گاه که به خانه می‌آیم، مرا خوشحال و مسرور کند. اگر به او دستور دادم، اطاعت کند؛ و اگر برای او قسم خوردم، آن را بپذیرد؛ و اگر از او عصبانی و خشمناک شدم، مرا راضی و خرسند گرداند. ای خدای صاحب جلال و بزرگواری، چنین زنی را قسمت من گردان؛ زیرا من از آستان پر عظمت تو کمک می‌گیرم و جز آنچه تو قسمت من می‌کنی، چیزی را سراغ ندارم».<sup>۲</sup>

فردی که از ثبات روانی و عاطفی برخوردار است، به هنگام روبرویی با مشکلات به جای پرخاشگری یا انزوا، به دنبال راه‌حل می‌گردد. این ویژگی، مصداق عینی ایجاد «سکونت و

۱. Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Markman, H. J., & Allen, E. S. (۲۰۱۵). Can marriage education mitigate the risks associated with premarital cohabitation? *Journal of Family Psychology*, ۲۹(۳), ۵۰۰-۵۰۶.

۲. فضل‌الله بن علی راوندی کاشانی، النوادر، ص ۲۸۱.

آمادگی‌های ضروری پیش از ازدواج و نقش آن در استحکام خانواده ■ ۱۲۳

آرامش» است که خداوند حکیم می‌فرماید: «لَتَشْكُنُوا الْبُيُوتَ: تا در کنارشان آرامش یابید».<sup>۱</sup> براساس تحقیقات دکتر گاتمن، زوجین موفق و باثبات در طول تعاملاتشان (به ویژه هنگام بروز تعارض)، ۵ تعامل مثبت به ازای هر ۱ تعامل منفی دارند. این نسبت با عنوان نسبت جادویی ۵ به ۱<sup>۲</sup> شناخته می‌شود. نکته مهمی که به آن اشاره می‌شود این است که دستیابی به این نسبت نیازمند تلاش مستمر برای ایجاد تعاملات مثبت (مانند ابراز علاقه، قدردانی، گوش دادن فعال و شوخ طبعی) است تا در برابر تعاملات منفی (مانند انتقاد، تحقیر یا حالت تدافعی) از رابطه محافظت کند<sup>۲</sup> و این امر مستلزم آمادگی روانی است.

### ۳. آمادگی اقتصادی

یکی دیگر از آمادگی‌های لازم برای ازدواج که از اهمیت برخوردار است، آمادگی اقتصادی و موضوع پس‌انداز مالی برای ازدواج است. البته گفتنی است که در موضوع آمادگی اقتصادی باید از افراط و تفریط حذر کرد و این مسئله نه سبب اقدام به ازدواج بدون در نظر گرفتن حداقل‌های اقتصادی باشد و نه اقدام نکردن به ازدواج به بهانه نبود آمادگی اقتصادی ۱۰۰ درصدی در جمیع جوانب.

نتایج پژوهش‌های تجربی نشان می‌دهند عوامل اقتصادی و کیفیت رابطه در میان زوج‌های جوان با یکدیگر مرتبط‌اند و عوامل اقتصادی (فقر اقتصادی، نبود ثبات اقتصادی، توافق نداشتن و نبود تفاهم در امور اقتصادی) پیش‌بینی‌کننده مهمی برای تعارض زوجین هستند.<sup>۳</sup>

### ۴. آگاهی از مهارت‌های زندگی

مهارت‌هایی مانند حل تعارض، مدیریت مالی، تصمیم‌گیری، ارتباط مؤثر، خانه‌داری و تربیت فرزند از ارکان زندگی موفق هستند. در فرایند آمادگی برای ازدواج، تسلط بر مهارت‌های زندگی در جایگاه سنگ‌بنای شکل‌گیری رابطه‌ای بالنده و تاب‌آور نقشی محوری ایفا می‌کند. بر اساس الگوی سازمان جهانی بهداشت (WHO)، ده مهارت کلیدی که کارکرد فردی و بین فردی را ارتقا

۱. روم: ۲۱.

۲. The Gottman Institute. (۲۰۲۴). The magic relationship ratio, according to science. The Gottman Institute.

۳. Hardie JH, Lucas A. Economic Factors and Relationship Quality Among Young Couples: Comparing Cohabitation and Marriage. J Marriage Fam. ۲۰۱۰ Oct;۷۲(۵):۱۱۴۱-۱۱۵۴.

می‌بخشند، عبارت‌اند از:

۱. خودآگاهی (شناخت نقاط قوت، ضعف و ارزش‌ها)؛
۲. همدلی (درک احساسات و دیدگاه دیگران)؛
۳. ارتباط مؤثر (بیان و دریافت پیام به صورت کلامی و غیرکلامی)؛
۴. روابط بین فردی (توانایی ایجاد و حفظ روابط سازنده)؛
۵. تفکر خلاق (یافتن راه‌حل‌های نو برای مشکلات)؛
۶. تفکر نقاد (تحلیل منطقی اطلاعات و تأثیرات)؛
۷. مدیریت هیجانات (شناخت و تنظیم هیجان‌های خود و دیگران)؛
۸. مدیریت استرس (کنترل فشارهای روانی)؛
۹. حل مسئله (تشخیص مشکل و اجرای راه‌حل مناسب)؛
۱۰. تصمیم‌گیری (انتخاب آگاهانه با در نظرگیری پیامدها).<sup>۱</sup>

تکوین این مهارت‌ها در زوجها نه تنها سازگاری اولیه را تسهیل می‌کند، بلکه ابزاری ضروری برای مدیریت تعارضات، تقریب تفاوت‌ها و حفظ پویایی رابطه در بلندمدت را فراهم می‌آورد. در منابع معتبر اسلامی به‌ویژه شیعی، روایات بسیار زیادی درباره یادگیری آنچه امروزه به آن «مهارت‌های زندگی» گفته می‌شود وجود دارد که معمولاً با عنوان‌های دیگری مثل «آداب معاشرت»، «حسن خلق»، «تعلیم و تعلم»، «حقوق والدین و فرزندان»، «مدیریت خشم»، «کنترل زبان»، «معاشرت با همسر»، «کسب روزی حلال»، «صبر و تحمل»، «توکل و تلاش» و ... بیان شده است. افزون بر کتب روایی که در آنها روایات زیادی به این موضوعات پرداخته‌اند، کتاب مهارت‌های زندگی با رویکرد دینی اثر خانم فریبا علاسوند نیز مناسب به نظر می‌رسد.

توانمندی در مهارت‌های زندگی مانند مدیریت هیجانات، ارتباطات مؤثر و حل مسئله، تأثیر چشمگیری بر موفقیت ازدواج و کیفیت روابط همسران دارد و می‌تواند رضایت زناشویی را افزایش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که آموزش این مهارت‌ها به زوجها کمک می‌کند

۱. World Health Organization. (۱۹۹۳). Life skills education for children and adolescents in schools: Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes (Report No. WHO/MNH/PSF/۹۳/۷A.Rev.۲). Programme on Mental Health, World Health Organization, p ۳.

تعارض‌های زندگی را بهتر مدیریت کنند، اعتمادبه‌نفس را تقویت نمایند و سازگاری عاطفی بیشتری در زندگی مشترک تجربه کنند. افزون بر این، چنین آموزش‌هایی منجر به کاهش نرخ طلاق و بهبود سلامت روانی همسران می‌شود؛ زیرا افراد را برای مواجهه با چالش‌های روزمره زندگی خانوادگی توانمند می‌کند. درنهایت اینکه تمرکز بر این مهارت‌ها می‌تواند پایه‌ای محکم برای روابط پایدار و موفق فراهم آورد.<sup>۱و۲</sup>

اشاره به مهارت ارتباط جنسی نیز قابل توجه است. برخورداری از این آگاهی، افزون بر آگاهی علمی و اصولی از شیوه برقراری رابطه جنسی و شرایط و مراحل آن، می‌تواند رابطه جنسی را از یک نیاز صرف جسمانی به عمقی از صمیمیت و عشق تبدیل می‌کند و این صمیمیت، پیوند عاطفی زوجین را تقویت می‌کند و می‌تواند آنان را در برابر آسیب‌هایی مانند خیانت واکسینه نماید. پژوهش‌یه و همکاران (۲۰۰۶) نشان می‌دهد که رضایت جنسی، ثبات زندگی مشترک را پیش‌بینی می‌کند.<sup>۳</sup> برای مطالعه بیشتر در این باره و سایر مهارت‌های زندگی کتاب مهارت‌های زندگی زناشویی پیشنهاد می‌شود.<sup>۴</sup>

## ۵. آگاهی از تفاوت‌های زن و مرد

شناخت تفاوت‌های جسمی، روانی، عاطفی، رفتاری، جنسی و سایر نیازهای متفاوت هر کدام از زن و مرد، به زوجین کمک می‌کند انتظارات واقع‌بینانه‌تری داشته باشند و رفتار یکدیگر را بهتر

۱. Carroll, J. S., & Doherty, W. J. (۲۰۰۳). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*, ۵۲(۲), ۱۰۵-۱۱۸.

۲. Blanchard, V. L., Hawkins, A. J., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (۲۰۰۹). Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*, ۲۳(۲), ۲۰۳-۲۱۴.

۳. Yeh, H.-C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder, G. H., Jr. (۲۰۰۶). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*, ۲۰(۲), ۳۳۹ - ۳۴۳.

۴. کتاب مهارت‌های زناشویی با نگرش به منابع اسلامی نوشته دکتر محمدرضا سالاری فر (نشر پژوهشگاه حوزه و دانشگاه) در ۱۵ فصل، مجموعه کاملی از مهارت‌های زندگی زناشویی را با تکیه بر آیات، روایات و یافته‌های روان‌شناسی ارائه می‌دهد. این کتاب مهارت‌های کلیدی شامل سازگاری اولیه، ارتباط سالم، مدیریت مالی، روابط جنسی رضایت‌بخش، حل تعارض، مدیریت خشم و خشونت، روابط عاطفی و صمیمیت، مدیریت استرس، مواجهه با فضای مجازی، مهارت‌های معنوی زوجین و فرزندپروری را به صورت علمی و عملی همراه با ابزارهای سنجش، تمرین‌های کاربردی و راهکارهای اسلامی آموزش می‌دهد و یکی از جامع‌ترین منابع فارسی در حوزه آموزش پیش و پس از ازدواج شناخته می‌شود.

درک کنند. در روایات نیز به برخی از تفاوت‌های زن و مرد اشاره شده است؛ مانند روایتی از امیرالمؤمنین علیه السلام که فرمودند: «فَإِنَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِقَهْرْمَانَةٍ»<sup>۱</sup> زن ریحانه و مانند گل است و نه قهرمان و فرمانبردار و سرکارگر - کارهای سخت». بر این اساس حضرت علیه السلام انتظار قهرمان بودن و تعیین نقش قهرمانانه برای زن را به تلویح رد می‌کنند و به تفاوت‌های ساختاری شخصیتی و وجودی زن و مرد اشاره دارند.

شناخت تفاوت‌ها سبب کاهش انتظارات غیرواقعی و افزایش تحمل و گذشت در برابر تفاوت‌ها می‌شود. هنگامی که مرد نیاز زن به محبت و توجه کلامی را درک کند و زن نیاز مرد به احترام و اعتماد را بداند، هر دو می‌کوشند به گونه‌ای رفتار کنند که نیاز طرف مقابل برآورده شود. این درک متقابل، خانواده را به سمت تعادل و هماهنگی سوق می‌دهد و از بروز بسیاری از تنش‌ها جلوگیری می‌کند. شناخت تفاوت‌ها می‌تواند زمینه‌ای برای تقویت «مودت و رحمت» باشد که قرآن پایه روابط زناشویی می‌داند.<sup>۲</sup>

### کتاب‌نامه

#### قرآن کریم.

۱. پاک‌نژاد، سیدرضا، ازدواج مکتب انسان‌سازی، ج ۱- ۲- ۳، چ ۹، قم: اخلاق، ۱۳۷۹ ش.
۲. پاک‌نژاد، سیدرضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی الله علیه و آله، تهران: کتابفروشی اسلامیة، [بی‌تا]
۳. راوندی کاشانی، فضل‌الله بن علی، النوادر، ترجمه: صادقی اردستانی، چ ۱، تهران: [بی‌نا]، ۱۳۷۶ ش.
۴. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، چ ۴، تهران: دارالکتب الاسلامیة، ۱۴۰۷ ق.
۵. ابن‌حیون، نعمان بن محمد مغربی، دعائم الإسلام، چ ۲، قم: [بی‌نا]، ۱۳۸۵ ق.
۶. ابن‌بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، چ ۲، قم: [بی‌نا]، ۱۴۱۳ ق.
۷. اربلی، علی بن عیسی، کشف الغمة فی معرفة الأئمة (ط - القدیمة)، چ ۱، تبریز: هاشمی، ۱۳۸۱ ق.

---

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۵۰۹.

۲. روم: ۲۱ «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» و از نشانه‌های [قدرت و ربوبیت] او این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در کنارشان آرامش یابید و در میان شما دوستی و مهربانی قرار داد».



8. Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Markman, H. J., & Allen, E. S. (۲۰۱۵). Can marriage education mitigate the risks associated with premarital cohabitation? *Journal of Family Psychology*, ۲۹(۳), ۵۰۰-۵۰۶.
9. Pasternak, ۲۰۰۵. An introduction to human molecular genetics: Mechanisms of inherited diseases (۲nd ed.). Wiley-Liss. ISBN: ۰-۴۷۱-۴۷۴۲۶-۶.
10. Al-Gazali, L., & Hamamy, H. (۲۰۱۴). Consanguinity and dysmorphology in Arabs. *Human Heredity*, ۷۷(۱-۴), ۹۳-۱۰۷.
11. Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (۲۰۱۶). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694.
12. Hardie JH, Lucas A. Economic Factors and Relationship Quality Among Young Couples: Comparing Cohabitation and Marriage. *J Marriage Fam*. ۲۰۱۰ Oct;۷۲(۵):۱۱۴۱-۱۱۵۴.
13. World Health Organization. (۱۹۹۳). Life skills education for children and adolescents in schools: Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes (Report No. WHO/MNH/PSF/۹۳,VA.Rev.۲). Programme on Mental Health, World Health Organization, p ۳.
14. Carroll, J. S., & Doherty, W. J. (۲۰۰۳). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*, ۵۲(۲), ۱۰۵-۱۱۸.
15. Blanchard, V. L., Hawkins, A. J., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (۲۰۰۹). Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*, ۲۳(۲), ۲۰۳-۲۱۴.
16. Blanchard, V. L., Hawkins, A. J., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (۲۰۰۹). Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*, ۲۳(۲), ۲۰۳-۲۱۴.
17. The Gottman Institute. (۲۰۲۴). *The magic relationship ratio, according to science*. The Gottman Institute.
18. Yeh, H.-C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder, G. H., Jr. (۲۰۰۶). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*, ۲۰(۲), ۳۳۹-۳۴۳.