

خانواده اصیل ترین نهاد اجتماعی است. چنانچه سلوک در این عرصه بر قواعدی مدبرانه استوار گردد، بهترین زمینه برای کمال فرد و جامعه فراهم می‌شود. برقراری روابط متقابل آرامش‌بخش و استمرار روحیه توافق و انطباق، بدون تجهیز به روش‌ها و مهارت‌های مناسب، انتظاری دست‌نیافتنی است. این روش‌ها، مجموعه راه‌هایی است که با توجه به شرایط و موقعیت‌ها، و مبتنی بر اصولی ویژه اتخاذ می‌شوند. از این رو، شناخت عوامل سازگاری میان همسران و راهکارها و فنون پیدایش و بقای آن، از جمله مهم‌ترین مسائل با محوریت خانواده است.

در دیدگاه اسلامی، باورهای دینی مهم‌ترین رکن در تشکیل، استمرار و پویایی نهاد خانواده محسوب می‌شود و چارچوبی جامع برای تبیین وقایع ارائه می‌دهد و با پیشنهاد راهکارهایی اثربخش، احساس کنترل، کارآمدی و سازگاری به افراد می‌بخشد. تعالیم اسلام برای تنظیم روابط همسران در ناملايمات عصر حاضر، دربردارنده نکات حائز اهمیتی است که ناظر بر ابعاد روان‌شناختی همسران می‌باشد. راهکارهای فراوانی که با موضوعیت «حسن خلق» و «حسن معاشرت» مورد تأکید آیات قرآن و روایات معصومان علیهم‌السلام قرار گرفته، هریک روش‌هایی در جهت برقراری ارتباطی رضایت‌بخش با مقتضیات پیرامونی و همسازی با تجربه‌های جدید است. در بررسی راهکارهای مزبور، روش «تغافل»، از جمله روش‌هایی است که در ایجاد و تثبیت سازگاری نقشی بسیار مهم ایفا می‌کند؛ چراکه اساساً زندگی مشترک، عرصه تفهیم اتهام و اثبات ادعا نیست.

این مقاله با استناد به ادبیات دینی به «تغافل» به‌عنوان یکی از مصادیق حسن اخلاق، که در دستیابی به سازگاری و رضامندی خانوادگی بسیار کارآمد است، می‌پردازد.

پرسش‌های اصلی پژوهش عبارتند از:

مبانی تغافل در ایجاد سازگاری همسران براساس آموزه‌های دینی چیست؟ مرزهای تغافل در جهت دستیابی به سازگاری همسران، براساس آموزه‌های دینی چگونه ترسیم می‌شود؟

پیشینه پژوهش

تاکنون تلاش‌های فراوانی در زمینه تحلیل و بررسی عوامل مؤثر در سازگاری همسران صورت گرفته، به‌گونه‌ای که امروزه در برخی علوم مانند حقوق، روان‌شناسی و علوم تربیتی به‌عنوان موضوعی حائز اهمیت مطرح است. به‌طور خاص، چندین پژوهش با موضوع تأثیر مهارت‌های ارتباطی در سازگاری زناشویی با رویکرد روان‌شناسی انجام شده است. از جمله عصمت دانش در تحقیقی با عنوان «نقش

سازگاری همسران به شیوه تغافل با تأکید بر آموزه‌های دینی

mohases2012@yahoo.com

مرضیه محمصص / استادیار گروه علوم قرآن و حدیث دانشگاه الزهراء ع

دریافت: ۱۳۹۲/۱/۲۸ - پذیرش: ۱۳۹۲/۶/۲۰

چکیده

استحکام خانواده بر سازوکارهای سالم و بالنده‌ای مبتنی است که حاصل بینش‌ها و روش‌های بسامان اخلاقی می‌باشد. تغافل از جمله عوامل تأثیرگذار در ایجاد و بقای سازگاری میان همسران است. نگارنده بر آن است تا با سبک مسئله‌محور و روش توصیفی تحلیلی به بررسی دیدگاه قرآن و روایات معصومان علیهم‌السلام درباره «تغافل» بپردازد و تأثیر آن را بر سازگاری همسران رصد نماید. بدین منظور، پس از مفهوم‌شناسی «سازگاری» و «تغافل»، مبانی تغافل در ایجاد سازگاری بین همسران تبیین و اصل مودت و رحمت، سازگاری و مدارا، تکریم و احترام، شکیبایی و بردباری، به‌عنوان مهم‌ترین مبانی تغافل در اندیشه دینی مطرح است. مرزهای تغافل نیز به عدم هم‌رنگی با فرد خاطی در انحراف، عدم تسامح در مورد خطاهای تکرارشونده و فراگیر، همچنین اتخاذ راهکارهایی برای تحقق رفتار مثبت محدود می‌شود.

کلیدواژه‌ها: تغافل، سازگاری، خانواده، همسران، آموزه‌های دینی.

خودشناسی در درمان اختلافات زناشویی» (۱۳۸۴) زوج درمانگری اسلامی را در افزایش خودشناسی و سازگاری زوج‌های ناسازگار بسیار تأثیرگذار دانسته است. مجتبی حیدری در کتاب **دینداری و رضایت خانوادگی** (۱۳۸۶)، به رابطه مثبتی میان جهت‌گیری‌های مذهبی و رضامندی زناشویی پی برده است. به نظر می‌رسد از آنجاکه پدیده سازگاری، یک پدیده انسانی است و با واقعیت وجودی انسان پیوند دارد و از سوی دیگر، علوم تجربی با در پیش گرفتن روش استقراء و تجربه و تکیه بر نمودهای رفتاری انسان، از شناخت انسان به‌عنوان یک «کل» ناتوان است. تاکنون نتیجه قطعی در این زمینه به دست نیامده است. از این‌رو، آموزه‌های دینی به دلیل اتصال به منابع ماورایی الهی و اشراف بر سرشت انسانی، قابلیت ارائه الگویی جامع در این زمینه را دارا هستند. البته آثاری پراکنده، با استناد به مصادر اسلامی نگاشته شده، اما پژوهش با توجه به تمرکز بر عاملی خاص از عوامل سازگاری دارای نوآوری است.

۱. مفهوم‌شناسی

برای تحقیق درباره جایگاه تغافل در سازگاری همسران از دیدگاه آموزه‌های دینی، ضرورت است نخست مفاهیم اصلی مورد بررسی قرار گیرد.

سازگاری

فرایند سازگاری، مهارت برقراری رابطه سالم و همسویی مسالمت‌آمیز با دیگران است. در تعریف سازگاری آمده است: «سازگاری، تطبیق یا وفق دادن شخص نسبت به محیطی است که بدان تعلق دارد» (ساعتچی، ۱۳۶۸، ص ۵۰۰). سازگاری، به مجموعه فعالیت‌هایی که موجب هماهنگی با نیازهای مقطعی می‌گردد نیز گفته شده است (پورمقدس، ۱۳۶۷، ص ۲). برخی نیز معتقدند منظور از سازگاری، رفتارها، واکنش‌های عاطفی و شناخت‌هایی است که مطلوب، انطباقی، مؤثر و سالم تلقی شوند و در مقابل، ناسازگاری به آن دسته اعمال، عواطف و افکاری اشاره دارد که نامطلوب، غیرانطباقی، بی‌تأثیر و ناسالم به‌شمار می‌آیند (سپینگتون، ۱۳۷۹، ص ۱۱۱).

به‌طور کلی روان‌شناسان، سازگاری فرد در برابر محیط را از جمله ویژگی‌های شخصیت به‌نچار تلقی نموده‌اند که منجر به یک زندگی سرشار از صلح و آرامش در محیط می‌شود (اتکینسون و دیگران، ۱۳۷۱، ص ۱۲۱). به عقیده آنان، معیاری برای سنجش سازگاری وجود ندارد. اما از روی علائم روان‌شناختی و عملکرد اجتماعی می‌توان میزان توفیق افراد را مورد بررسی قرار داد (اسلامی‌نسب، ۱۳۷۳، ص ۱۳). فرایند سازگاری با بروز نیاز انسان به همراهی و دوری از تنش شروع

می‌شود و با حرکت به سوی تعادل ادامه می‌یابد. روان‌شناسان به دو روش اساسی برای سازگاری با محیط پیرامونی اشاره نموده‌اند: نخست، روش‌های گریزی یا عقب‌نشینی از موقعیت‌های ناخوشایند که از جمله روش‌های ابتدایی برای حصول سازگاری برشمرده شده‌اند. انزوا، کناره‌گیری و خیال‌بافی از مصادیق روش‌های گریزی هستند و بی‌شک شکل‌گیری شخصیتی غیرفعال با حداقل روابط اجتماعی را سبب خواهد شد. دوم روش‌های دفاعی، یعنی مجموعه سازوکارهایی که به نحو آگاهانه و گاهی به شکل ناآگاهانه و از روی عادت، به‌منظور رسیدن به سازگاری مورد استفاده قرار می‌گیرند. برون‌فکنی، واپس‌روی، جبران، همانندسازی، عکس‌العمل متضاد، توجیه، جامع‌نگری از جمله روش‌های دفاعی برای نیل به سازگاری محسوب می‌شوند (پورمقدس، ۱۳۵۶، ص ۱۶).

روان‌شناسان وجود قابلیت انطباق و سازگاری را خصلتی حیاتی و خدادادی انسان می‌دانند و معتقدند: همان‌گونه که سیستم متعادل‌کننده فیزیولوژیک به تمام بخش‌های بدن کمک می‌کند تا هماهنگی فعالیت‌ها صورت‌بندی شود، شبیه این سیستم در قوای روانی و منطقی انسان نیز وجود دارد. ضرورت حفظ مبانی زندگی اجتماعی طبعاً محدودیت‌هایی را در راه ارضای نیازهای فردی انسان، موجب می‌شود که چاره‌ای جز سازگاری و ایجاد یک رابطه رضایت‌بخش با آن نیست (اسلامی‌نسب، ۱۳۷۳، ص ۳۳). روان‌شناسان سازگاری را سنگ‌بنای عملکرد خانواده و تسهیل‌کننده ایفای نقش والدین می‌دانند (Coombs, 1991, p. 97). احساس خوشبختی، ارضای نیازهای عاطفی، ایجاد احساس ارزشمندی و حمایت در یکدیگر و تلاش در مسیر شکوفاسازی استعدادهاى طرف متقابل، از جمله خصوصیات افراد سازشگر است (Schumacher & Leonard, 2005, p. 28-30).

در دیدگاه اسلامی نیز سازگاری، برقراری ارتباطی براساس صلح و همراهی می‌باشد. در این دیدگاه، سازگاری همسران، به حداقل رسانیدن زمینه‌های بروز تنش و نزاع میان آنان با هدف دستیابی به هدفی والاتر قلمداد شده است. خداوند متعال می‌فرماید: **عَاشِرُ رُوْهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنَّ كَرِهَتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ يَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا** (نساء: ۱۹)؛ با آنها به شایستگی رفتار کنید و اگر از آنان خوششان نیامد، پس چه‌بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و خدا در آن مصلحت فراوان قرار می‌دهد.

بر این اساس غرض از سازگاری در این پژوهش، نوعی همراهی، همنوایی و دوری از تنش‌ها با هدف تعالی نفس و شکوفایی حقیقی، همچنین بازشناسی این مفهوم از همراهی‌های آسیب‌رسان به ارزش‌های الهی همسران است.

تغافل

«تغافل»، در لغت به معنای خود را به غفلت نمایاندن، بی‌خبر نشان دادن خود (فراهیدی، ۱۴۱۰ق، ص ۴۲۰) و در اصطلاح، معادل چشم‌پوشی آگاهانه از رفتارهای نامطلوبی است که اطرافیان در خفا دارند. غرض اصلی در چنین رویکردی به اعمال سایرین، اصلاح کردارها و ثمرات نیکوی تربیتی است که از این طریق حاصل می‌گردد. چشم‌پوشی، عفو، گذشت، اغماض، مدارا، به رو نیاوردن و نادیده گرفتن، از جمله تعابیری است که در زبان فارسی بیانگر این مفهوم می‌باشند.

مفاهیم مرتبط با تغافل در آموزه‌های دینی

در فرهنگ اصطلاحات دینی، واژگان «صفح»، «عفو»، «مدارا»، «حلم» و «صبر»، دلالت بر این معنا دارد و در قالب چندین آیه بر لزوم به‌کارگیری این مهارت در تعاملات میان فردی سفارش شده است.

صفح و عفو

لغت‌شناسان در تعیین معنای «صفح»، این واژه را با عفو مقایسه نموده و می‌نویسند:

هرچند عفو و صفح به یک معنی و هر دو در مورد گذشت و چشم‌پوشی از تقصیر دیگران است، ولی باید دانست که واژه «صفح» در افاده این معنی رساتر است؛ زیرا در صفح علاوه بر مفهوم گذشت، رو نیاوردن و روی گرداندن و گناه طرف را نادیده گرفتن نیز ملحوظ است. ممکن است کسی را پس از محکوم کردن به مجازات، عفو کنند، اما صفح آن است که روی بگردانی و گناه طرف را نادیده بگیری و اگر مجرم در مقام عذرخواهی برآمد طوری با او برخورد کنی که گویی اصلاً گناهی از او سر نزده است. «عفو» به معنی پوشاندن است. اما صفح به معنی روی گرداندن و نادیده گرفتن می‌باشد. در عفو با فرض گناه روی آن سرپوشی می‌گذارند، اما در صفح به‌طور کلی گناه را نادیده می‌انگارند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۴۴۶).

خداوند متعال در یکی از آیاتی، که به بیان رهنمودهایی پیرامون موضوعات خانوادگی پرداخته، می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، در حقیقت برخی از همسران شما و فرزندان شما دشمن شمایند، از آنان برحذر باشید، و اگر ببخشایید و درگذرید و بیامرزید، به‌راستی خدا آمرزنده مهربان است» (تغابن: ۱۴).

در آیه‌ای دیگر صفح و عفو وسیله جلب مغفرت الهی دانسته شده است. خداوند متعال می‌فرماید: «و باید عفو کنند و گذشت نمایند. مگر دوست ندارید که خدا بر شما ببخشاید؟ و خدا آمرزنده مهربان است» (نور: ۲۲). قرآن کریم هنگامی که سیمای پارسایان را به تصویر می‌کشد، بخششگری و تسلط بر خشم را از جمله برجسته‌ترین خصوصیات آنها برشمرده، می‌فرماید:

«همانان که در فراخی و تنگی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از مردم در می‌گذرند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد» (آل عمران: ۱۳۴).

مطابق این آیه افراد باتقوا، نه‌تنها با فرو بردن خشم به تقویت روح ایمان و تکامل معنوی خود می‌پردازند، بلکه با عفو و گذشت، آثار کینه و تنفر را از ساحت دل می‌شویند.

در فرازی دیگر، خداوند متعال افرادی را که با گذشت موجبات انسجام و آرامش پیرامونی را فراهم می‌آورند، مشمول فضل بی‌پایان خود برشمرده، می‌فرماید: «و جزای بدی، مانند آن، بدی است. پس هر که درگذرد و نیکوکاری کند، پاداش او بر [عهده] خداست. به‌راستی او ستمگران را دوست نمی‌دارد» (شوری: ۴۰).

از بررسی آیات مرتبط با این موضوع، به دست می‌آید که عفو و گذشت، به نوعی کامل‌کننده قوانین تشریحی محسوب می‌شوند. برای نمونه، هرچند قصاص قاتل حقی از جانب اولیای مقتول است، اما در کنار آن، راه عفو با گرفتن دیه یا بدون آن نیز پیشنهاد و در قالب تعابیری مشفقانه نسبت بدان تشویق شده است. خداوند متعال می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، درباره کشتگان، بر شما [حق] قصاص مقرر شده: آزاد عوض آزاد و بنده عوض بنده و زن عوض زن. هر کس که از جانب برادر [دینی] اش [یعنی ولی مقتول]، چیزی [از حق قصاص] به او گذشت شود، [باید از گذشت ولی مقتول] به‌طور پسندیده پیروی کند، و با [رعایت] احسان، [خون‌بها را] به او بپردازد. این [حکم] تخفیف و رحمتی از پروردگار شماست» (بقره: ۱۷۸).

در آیات مرتبط با موضوع طلاق نیز هرچند فضای کشمکش و نزاع بر طرفین غلبه یافته است، اما افراد در موضوع مهریه، توصیه به عفو و احسان شده‌اند، می‌فرماید:

و اگر پیش از آنکه با آنان نزدیکی کنید، طلاقشان گفتید، درحالی‌که برای آنان مه‌ری معین کرده‌اید، پس نصف آنچه را تعیین نموده‌اید [به آنان بدهید]، مگر اینکه آنان خود ببخشند، یا کسی که پیوند نکاح به دست اوست ببخشد و گذشت کردن شما به تقوا نزدیکتر است. و در میان یکدیگر بزرگواری را فراموش مکنید، زیرا خداوند به آنچه انجام می‌دهید بیناست (بقره: ۲۳۷).

تأمل در متون دینی بیانگر این مطلب است که عفو و صفح، کاملاً متمایز از بی‌تفاوتی و مداهنه در حوزه اصول و ارزش‌ها می‌باشد (قلم: ۸، ۹). از بررسی محدوده شدت عمل پسندیده، می‌توان میان این ارزش و تساهل ناپسند تفاوت‌ها را دریافت (فتح: ۴۸).

رفق و مدارا

«رفق» به‌معنای لطافت و نرم‌خوبی (فراهیدی، ۱۴۱۰ق، ج ۵، ص ۱۷۱) و دقت در انجام کارها در عین

آسان‌گیری (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۱۰، ص ۱۱۸) می‌باشد. «مدارا» نیز به معنای احتیاط کردن و معاشرت نیکو با مردم (ابن منظور، ۱۴۰۵، ج ۱۴، ص ۲۵۵)، همدمی نیکو و تحمل دیگران (دهخدا، ۱۳۴۱، ذیل مدارا) آمده است. از معانی بیان‌شده ذیل این واژه، چنین برداشت می‌شود که رفق و مدارا حاکی از ظلم‌پذیری نیست، بلکه به معنای برخورداری از درک متقابل، تطبیق خود با شرایط و روحیات مخاطب، پیشگیری از برخوردهای تدافعی و ایجاد پیوند بیشتر با دیگران است.

پیشوایان معصوم علیهم‌السلام بر لزوم مدارا با همسر تأکید فراوانی داشته‌اند. امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام در این‌باره می‌فرمایند: «با زنان در همه حال مدارا کنید و نیکی نمایید» (آمدی، ۱۳۸۱، ص ۵۲۹). از جمله آثاری که برای مدارا و سازگاری مترتب شده عبارتند از: زینت‌دهنده زندگی، مایه فزونی خیر و منفعت و مسبب کرامت و بزرگواری (صالحی، ۱۳۸۵، ص ۴۳۲).

در دیدگاه اسلامی عفو، عذرخواهی، چشم‌پوشی از خطاها، قلدردانی و تکریم شخصیت همسر، از جمله خصوصیات همسران اهل مداراست (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۳؛ نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۲۴۹). به نظر می‌رسد، آیاتی از قرآن کریم، که صفت «قنوت» به عنوان یکی اوصاف همسران شایسته یاد شده، ناظر بر روحیه مدارا می‌باشد. از جمله آیه «امید است که اگر پیغمبر شما را طلاق داد خدا زنانی بهتر از شما به جایتان با او همسر کند که همه با مقام تسلیم و ایمان و خضوع اطاعت کنند و اهل توبه و عبادت باشند و رهسپار (طریق معرفت)» (تحریم: ۵).

به گفته مفسران، حالت «قنوت» یعنی تواضع و اطاعت از همسر و «توبه» یعنی اگر کار خلافی از او سرزند، در اشتباه خود اصرار نرزد، و از در عذرخواهی درآید (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۴، ص ۲۷۹). در روایات، حلم و مدارا در ردیف ورع و تقوا بیان شده و همچون سپری در برابر ارتکاب گناهان قلمداد شده است. امام صادق علیه‌السلام از رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نقل نموده‌اند که ایشان فرمودند: «هر کس در او سه خصلت نباشد هیچ عملی از او کامل نگردد: تقوایی که او را از نافرمانی خدا باز دارد، اخلاق نیکویی که با مردم مدارا نماید و حلم و بردباری که نادانی نادان را دفع نماید» (کلینی، بی‌تا، ج ۲، ص ۱۱۶).

صبر

«صبر» از جمله مفاهیم بنیادی قرآنی است که ارتباط تنگاتنگی با مباحث روان‌شناسی و اندیشه اسلامی دارد و از بعضی کاربردهای آن در قرآن کریم استنباط می‌شود که بستر معنایی مشترکی با سازگاری و تغافل داراست. خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: «و هر که صبر کند و درگذرد، مسلماً این [خویش‌داری، حاکی] از اراده قوی [در] کارهاست» (شوری: ۴۳).

در این آیه، خویش‌داری به جای انتقام مورد سفارش قرار گرفته و صبر و گذشت، به عنوان بستر صفات برجسته اخلاقی انسان تلقی شده است (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۱۰، ص ۴۱۹). علامه طباطبائی درباره این آیه می‌فرماید: «دعوت به صبر و عفو به این معنا نیست که حق انتصار و دفع ظلم از خود باطل شود، بلکه ارشاد به فضیلتی است که از تمامی فضائل مهم‌تر است، چون در مغفرت و عفو صبری است که از مصادیق عزم‌الامور است» (طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۱۸، ص ۶۵).

از این آیه استنباط می‌شود که فضیلت اخلاقی صبر به عنوان سازوکاری دفاعی از احساس انتقام‌جویی و کینه‌ورزی پیشگیری می‌کند. آیه زیر نیز بیانگر این معناست: «پس در [امثال] حکم پروردگارت شکیبایی ورز، و مانند همدم ماهی [یونس] مباحث آن‌گاه که اندوه زده ندا در داد» (قلم: ۴۸).

علامه طباطبائی معتقد است غرض از آیه، در حقیقت نهی از سبب خشم است، و سبب خشم این است که آدمی کم‌حوصله باشد، و در آمدن عذاب برای دشمنانش عجله کند (طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۱۹، ص ۳۸۷).

۲. کاربرد «تغافل» در احادیث

مطالعه روایات و سیره معصومان علیهم‌السلام حاکی از این است که استفاده از مهارت تغافل، به عنوان اصلی حائز اهمیت در کاهش تنش‌ها محسوب می‌شود. امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام می‌فرماید: «نیمی از وجود شخص خردمند سازگاری و تحمل کردن و نیمه دیگر او چشم‌پوشی نمودن است» (مجلسی، ۱۴۰۴، ماده عقل). ایشان در کلامی دیگر می‌فرماید: «کسی که تغافل نکند و چشم خود را از بسیاری امور نبندد، زندگانی تلخی خواهد داشت» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۱، ص ۴۵۱).

ایشان در حدیث دیگری می‌فرمایند: «هیچ بردباری، چون نادیده گرفتن نیست و هیچ خردمندی، چون وانمود کردن به نادانی و بی‌اطلاعی نیست» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۶، ص ۴۳۷۴).

می‌توان گفت: تغافل در نظام ارزش‌گذاری اسلامی، مهارتی است که زمینه خوش‌خلقی را در میان همسران ایجاد می‌کند، در صورت اجرای روشمند و تقید به مرزهای مشخص آن، تحکیم و بقای زندگی خانوادگی را موجب خواهد شد.

۳. کاربرد «تغافل» در روان‌شناسی

از بررسی سازوکار مختلف دفاعی در فرایند سازگاری، چنین برداشت می‌شود که روش «بازداری» بسیاری از آموزه اخلاقی «تغافل» در تعالیم اسلامی انطباق دارد. روان‌شناسان در تعریف بازداری

نوشته‌اند: «بازداری عبارت است از: احاله اندیشه‌ها یا تکانه‌های غیرقابل قبول به پیش خودآگاه» (اسلامی‌نسب، ۱۳۷۳، ص ۹۶). مطابق این تعریف، بازداری نوعی حذف ارادی یا فراموشی خودآگاه است. نکته حائز اهمیت اینکه روان‌شناسان در بررسی خصوصیات و جوانب روان‌شناختی این روش، چنین استنتاج کرده‌اند که این روش از یک‌سو، بدان سبب که توسط افراد بهنجار به کار می‌رود، یک دفاع حاکمی از پختگی تلقی می‌گردد و از سوی دیگر، اعمال چنین کنترل آگاهانه‌ای مستلزم وجود «من» قوی و قدرتمندی می‌باشد (همان، ص ۹۷).

۴. مبانی «تغافل» در ایجاد سازگاری همسران

بحث درباره مبانی تغافل از این جهت حائز اهمیت است که در میان متون دینی، تغافل جایگاهی رفیع دارد. از سوی دیگر، برخی این پرسش را مطرح می‌کنند که جایگاه این موضوع در برابر موضوع بی‌مبالاتی، بی‌تفاوتی و فرار از مسئولیت دینی، چگونه است؟ نکته مهمی که نباید از آن غفلت نمود اینکه در متون و منابع دینی، جهت‌گیری‌های صریحی نسبت به موضوع تغافل وجود دارد و در عین حال، دارای چارچوب معینی می‌باشد. اکنون برای اینکه جایگاه تغافل در ایجاد سازگاری همسران مشخص شود، مبانی ذیل مورد توجه قرار می‌گیرد و استنادات دینی آن بازگو می‌شود.

الف. اصل مودت و رحمت

«مودت» عبارت است از محبت پایدار و ماندگار همراه با به‌کارگیری ملزوماتی که به ظهور آن بینجامد و علاقه‌های قلبی را آشکار سازد. «رحمت»، نوعی مهربانی است که احسان و بخشش را به دنبال دارد (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۶، ص ۱۶۶). خداوند متعال می‌فرماید: «و از نشانه‌های او اینکه از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام گیرید، و میانتان دوستی و رحمت نهاد. آری، در این [نعمت] برای مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است» (روم: ۲۱).

«مودت» و «رحمت» در مناسبات خانوادگی نقشی اساسی دارد؛ هرچه از عمق بیشتری برخوردار باشد، زندگی پایایی بیشتری می‌یابد. مودت و رحمت بر توانایی روحی همسران می‌افزاید و موجب می‌شود افراد قادر شوند از یک‌سو، در مجموعه کنش‌ها و واکنش‌ها دقیق‌تر حضور یابند و از سوی دیگر، در صورت بروز رفتارهای نامطلوب مقطعی از سوی یکی از طرفین، در قالب تغافل، زمینه عدم تکرار آن رفتار را فراهم آورند.

ب. اصل سازگاری و مدارا

«سازگاری» و «مدارا» به مفهوم نرمش‌پذیری و عدم سرسختی، از قواعد مهمی است که بدون آن زندگی پیوسته در تضاد و کشاکش خواهد بود. دوام زندگی مشترک مستلزم رفتارهایی سازگارانه در ناملایمات است. خداوند متعال می‌فرماید: «با آنها به شایستگی رفتار کنید و اگر از آنان خوشتان نیامد، پس چه‌بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و خدا در آن مصلحت فراوان قرار می‌دهد» (نساء: ۱۹). در این آیه تصریح می‌شود، به هنگام بروز اختلافات در زندگی خانوادگی، مدارا و سازگاری خردمندانه، بستر اصلاح روابط و رویارویی صحیح با امور را فراهم می‌آورد.

حال، چنانچه اصل سازگاری و مدارا به‌عنوان اصلی کارآمد در جهت تحکیم مبانی خانواده به رسمیت شناخته شود، در این مسیر، تغافل از ملزومات خاص محسوب می‌گردد.

ج. اصل تکریم و احترام

حفظ حرمت و شخصیت افراد، به‌ویژه از سوی کسانی که با هم انس و الفتی دارند، موجب استحکام روابط آنان خواهد شد و هرگز نباید به دلیل ارتباط صمیمانه، از این مهم غفلت ورزید. در روایات، جلوه‌های متعددی از رفتارهای احترام‌آمیز همسران نسبت به یکدیگر وارد شده است. برآوردن خواست همسر «انهن امانة الله عندکم فلا تضاروهن و لاتعضلوهن» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۲۵۱)؛ «من اتخذ امرأة فلیکرمها» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۰۰، ص ۲۲۴) و نادیده گرفتن خطاهای همسر «خیر نساتکم التی ان غضبت او اغضبت قالت لزوجها یدی فی یدک لاکتحل بغمض حتی ترضی عنی» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۳۹)، از جمله مواردی هستند که گویای جایگاه تکریم همسران از منظر آیین اسلام می‌باشد.

در مقابل عیب‌جویی، ملامت و تمسخر، که رویکردهایی ضدتغافلی محسوب می‌شوند، به شدت در عرصه خانواده مورد نکوهش آموزه‌های دینی قرار گرفته است. از آن جمله امام علی علیه السلام می‌فرماید: «ایاک ان تکرر العتب فان ذلک یغری بالذنب و یهون العتب» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۶، ج ۸، ص ۵۴۶)؛ از تکرار عتاب و سرزنش بپرهیز، چراکه این کار او را به انجام گناه جری‌تر و سرزنش را بی‌اثر می‌کند. «الإفراط فی الملامة یشب نار اللجاجه» (همان)؛ زیاده‌روی در سرزنش، آتش لجاجت را می‌افروزد.

د. اصل شکیبایی و بردباری

تحکیم کانون خانواده در فراز و فرودهای دوران، منوط به شکیبایی و بردباری همسران است. در قرآن کریم این اصل کراراً مورد توجه قرار گرفته است. خداوند متعال می‌فرماید: «و قطعاً کسانی را که شکیبایی کردند به بهتر از آنچه عمل می‌کردند، پاداش خواهیم داد» (نحل: ۹۶).

پیامبر اکرم ﷺ نیز در روایتی می‌فرماید: «کسی که بر اخلاق بد همسر خود صبر کند، خداوند ثواب شاکران را در آخرت به او عطا می‌کند» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۰۰، ص ۲۴۴).

یکی از مظاهر شکیبایی، تغافل همسران نسبت به خطاهای غیرعامدانه یکدیگر است. در روش تغافل، به شخص خطاکار این‌طور وانمود می‌شود که شرافت او مجال نمی‌دهد که چنین رفتاری از او سر بزند. اتخاذ این رفتار در کنار به‌کارگیری روش‌های دیگر هشداردهنده، از تکرار رفتار ناپسند جلوگیری می‌نماید.

۵. مرزهای «تغافل»

انسان در زندگی فردی و اجتماعی، وظایف و تکالیفی دارد که چنانچه در انجام آنها کوتاهی کند، مقصر و مسئول است. بنابراین، در اصل ادای وظایف نمی‌توان به بهانه سازگاری، تغافل نمود، اما در راهکارها و کیفیت ادای وظیفه، تغافل یک اصل انکارناپذیر است. بی‌تردید وانمود کردن بی‌اطلاعی خود از اشتباه همسر، عکس‌العملی بر مبنای تدبیر و با هدف تحکیم مبانی خانواده است. از این‌رو، بسامد این رفتار نباید چنان فراگیر شود که به نوعی سیطره روحیه بی‌تفاوتی و بی‌مبالاتی در فرد بینجامد. بنابراین، سستی، بی‌اراده بودن و تزلزل افراد را باید از مجموعه تغافل خارج دانست. شایسته است ضمن رصد آسیب‌هایی که ممکن است در فرایند تغافل متوجه خانواده شود، به تبیین مرزهای آن از منظر آموزه‌های دینی بپردازیم.

الف. عدم هم‌رنگی با فرد خاطی در انحراف

در تبیین این معنا لازم به یادآوری است در دین اسلام، منبع تأیید یا رد رفتارها کتاب خدا، سنت پیامبر ﷺ، سخن و سیره معصومان علیهم‌السلام و حکم عقل می‌باشد. بنابراین، هرچه از این چارچوب دینی خارج شود و ارزش‌های موردنظر آن را به رسمیت نشناسد، به‌عنوان انحراف محسوب می‌شود. از این‌رو، می‌توان انحراف از دیدگاه قرآن را چنین تعریف نمود: هر نوع ایده، ارزش و رفتاری که برخلاف شریعت الهی و کمال انسانی بوده و پیامد آسیبی برجای گذارد، «انحراف» نامیده می‌شود. شاید یکی از جامع‌ترین آیاتی که به هنجارها و ناهنجاری‌های رفتاری اشاره دارد، این آیه است: «در حقیقت، خدا به دادگری و نیکوکاری و بخشش به خویشاوندان فرمان می‌دهد و از کار زشت و ناپسند و ستم بازمی‌دارد. به شما اندرز می‌دهد، باشد که پند گیرید» (نحل: ۹۰).

بر این مبنای، هرچه به‌عنوان فحشا و امور ناشایست باشد، یا آنچه که ناپسند و نامطلوب باشد و نیز هر نوع تجاوز و ظلم به حقوق دیگران از مصادیق بارز انحرافات می‌باشد. واژه‌ها و مفاهیم قرآنی

مربوط به انحرافات اجتماعی از نظر معنا و مصداق، بسیار گسترده و وسیع بوده و قلمروی پدیده‌های دارند. به‌طور کلی، این مفاهیم را می‌توان به دو دسته تقسیم نمود:

۱. مفاهیم عام: مفاهیمی که شامل هر نوع انحراف فردی یا اجتماعی می‌شوند. مانند: ظلم، فساد، فسق، رجس، منکر و شر.

۲. مفاهیم خاص: مفاهیمی که دلالت بر نوع خاصی از انحراف و کجروی دارند. مانند نفاق، ارتداد، غنا، زنا، شرب خمر، قمار، بی‌احترامی به والدین.

لازم به تأکید است که تغافل در برابر خطای همسران، راهکاری است که از یک‌سو، می‌خواهد به زندگی آرامش بخشد و از سوی دیگر، در درازمدت زمینه رفتار مثبت را فراهم سازد. بنابراین، برای وصول بدین هدف، تدابیر خاصی لازم است. چه‌بسا عدم جبهه‌گیری در شرایطی، موجب شود مخاطب به زعم غلط، فرد را همسو با خود تلقی نماید و نه‌تنها به استمرار رفتار ناشایست خویش مبادرت ورزد، بلکه فرد را نیز به همراهی بیشتر فراخواند. از این‌رو، شایسته است با در نظر گرفتن خصوصیات شخصیتی همسر، نه‌تنها با وی همراهی نمود، بلکه بهترین الگوی تغافلی یا سکوت معنادار اتخاذ گردد.

ب. عدم تسامح در مورد خطاهای تکرارشونده و فراگیر

اندیشه در متون اسلامی گویای این موضوع است که علی‌رغم تأکید فراوان بر حسن خلق همسران و بهره‌گیری از مهارت تغافل به‌عنوان یکی از روش‌های عملی خوش‌اخلاقی، چنانچه تغافل نسبت به رفتاری، سبب شود فضای خطا و گناه در کانون خانواده فراگیر شود، تغافل جایز نیست. توضیح اینکه، جرم و انحراف با روح شریعت، ناسازگار است. ارتکاب آن از جانب هر فردی زیانبار است و خردمندان به حکم عقل و شرع موظفند از آن جلوگیری کنند. در این‌گونه موارد وظیفه اسلامی، روی‌گردانی و نشان دادن حالت تنفر و انزجار از عمل ناشایست است. چنانچه فرد متنبه نشد، باید مستدل، محکم، منطقی و در عین حال با خوش‌خلقی و ادب، وی را راهنمایی نمود؛ چراکه حالات گفتار، خوشرویی، استدلال قوی و منطق در سخن و اخلاص و دلسوزی بیش از هر چیز دیگر، برطرف مقابل تأثیر می‌گذارد و سبب اصلاح می‌شود. چنان‌که قرآن مجید می‌فرماید: «با حکمت و اندرز نیکو به راه‌پروردگارت دعوت کن و با آنان به [شیوه‌ای] که نیکوتر است مجادله نمای. در حقیقت، پروردگار تو به [حال] کسی که از راه او منحرف شده دانتر، و او به [حال] راه‌یافتگان [نیز] دانتر است» (نحل: ۱۲۵).

ج. اتخاذ راهکارهایی برای تحقق رفتار مثبت

در پایان، تأکید بر این نکته ضروری است که تغافل به‌عنوان یک روش جدایی از سایر مهارت‌های تأثیرگذار جانبی، در بلندمدت از کارآمدی آن کاسته می‌شود. هدف اینکه باید به مهارت تغافل، به‌عنوان آغازین گام و یا روشی مقطعی در مسیر اصلاح رفتار نامناسب نوپدید نگریسته شود. پس از این مرحله، باید راهبردهای عدم تکرار و حل و فصل تضاد رخ داده، در پیش گرفته شود تا سازگاری و همگرایی در مناسبات همسران تجلی یابد. طرح بحث راهبردهای اصلاحی مجال دیگری می‌طلبد.

نتیجه‌گیری

به‌طور طبیعی، نمی‌توان زندگی همسران را بدون هیچ‌گونه تعارضی در نظر گرفت؛ چراکه زندگی، سراسر ارتباط افکار، سلیقه‌ها و رفتارهای متفاوتی است که به‌طور معمول می‌تواند ناسازگاری‌هایی را پدید آورد. براساس مطابق آموزه‌های دینی، تغافل مهارتی قابل توجه در زندگی خانوادگی محسوب می‌شود و مسیر حیات را به‌سوی بسامانی و پایداری سوق می‌دهد و صلابت و سلامت خانواده را تضمین می‌نماید. این آموزه، با سازوکار دفاعی «بازداری»، که از جمله سازوکار مؤثر در فرایند سازگاری- از دیدگاه روان‌شناسی- محسوب می‌شود، کاملاً منطبق است. اصل مودت و رحمت، سازگاری و مدارا، تکریم و احترام، اصل شکیبایی و بردباری، از جمله مهم‌ترین مبانی تغافل در اندیشه دینی می‌باشد. عدم هم‌رنگی با فرد خاطی در انحراف، عدم تسامح در مورد خطاهای تکرارشونده و فراگیر، اتخاذ راهکارهایی برای تحقق رفتار مثبت نیز از مرزهای حائز اهمیت در رفتارهای تغافلی محسوب می‌گردد.

منابع

- ابن منظور، محمدبن مکرم (۱۴۰۵ق)، *لسان العرب*، قم، ادب الحوزه.
 اتکینسون، ریتال و دیگران (۱۳۷۱)، *زمینه روان‌شناسی*، ترجمه محمدتقی براهنی، تهران، رشد.
 اسلامی‌نسب، علی (۱۳۷۳)، *روان‌شناسی سازگاری*، تهران، بنیاد.
 تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد (۱۳۸۱)، *غررالحکم و دررالکلم*، ترجمه مصطفی درایتی، مشهد، ضریح آفتاب.
 پورمقدس، علی (۱۳۵۶)، *روان‌شناسی سازگاری*، تهران، مشعل.
 حرعاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۹ق)، *وسائل الشیعه*، قم، آل‌البیت.
 دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۴۱)، *لغت‌نامه دهخدا*، تهران، دانشگاه تهران.
 راغب اصفهانی، حسین‌بن محمد (۱۴۱۲ق)، *المفردات فی غریب القرآن*، تحقیق صفوان عدنان داودی، دمشق، دارالعلم.
 سایینگتون، اندرو (۱۳۷۹)، *بهداشت روانی*، ترجمه حمیدرضا حسین‌شاهی بروانی، تهران، روان.
 ساعتچی، محمود (۱۳۳۸)، *اصول روان‌شناسی*، تهران، امیرکبیر.
 صالحی، هاشم (۱۳۸۵)، *رهگشای انسانیت (نهج‌النصاحه)*، ترجمه ابراهیم احمدیان، قم، گلستان ادب.
 طباطبائی، سیدمحمدحسین (۱۴۱۷ق)، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، جامعه مدرسین.
 طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵)، *مجمع‌البحرین*، تهران، کتاب‌فروشی مرتضوی.
 فراهیدی، خلیل‌بن احمد (۱۴۱۰ق)، *کتاب‌العین*، قم، هجرت.
 قرائتی، محسن (۱۳۸۳)، *تفسیر نور*، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
 کلینی، محمدبن یعقوب (بی‌تا)، *کافی*، بیروت، دار احیاء التراث.
 مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴ق)، *بحارالانوار*، بیروت، مؤسسه الوفاء.
 محمدری شهری، محمد (۱۳۸۶)، *میزان‌الحکمه*، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم، دارالحدیث.
 مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴)، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
 نوری، حسین (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل*، قم، آل‌البیت.
- Wiken & Moudy, (2004), marital adjustment, *Journal of martial and family therapy*, 31, v. 8, p. 79-88.
- Schumacher, J.A., & Leonard, K.E., (2005), Husbands & Wives martial adjustment, verbal aggression & physical aggression & as longitudinal predictors of physical aggression in early marriage, *Journal of consulting & clinical psychology*, v.12, p. 35-40.
- coombs, R., (1991), Martin Status & personal well-being: A literature Review, *Family Relation*.