

سازگاری همسران از راه تغافل دریافتی از آموزه‌های دینی

تاریخ دریافت: ۹۲/۲/۲۳ تاریخ پذیرش: ۹۲/۳/۳۰

دکتر. مرضیه محمص؛ دکتری علوم قرآن و حدیث
مدرس دانشگاه شهید بهشتی (دانشکده الهیات و ادیان)

چکیده:

استحکام خانواده مبتنی بر سازوکارهای سالم و بالنده‌ای است که از بینش‌ها و روش‌های بسامان اخلاقی ناشی می‌شود. تغافل از جمله عوامل تاثیرگذار در ایجاد و بقای سازگاری میان همسران است.

نگارنده بر آن است تا با سبک مسئله محور و روش کتابخانه‌ای به بررسی دیدگاه قرآن و روایات معصومین علیهم السلام به مثابه منابع اصلی دین، درباره «تغافل» بپردازد. بدین منظور، ابتدا به مفهوم شناسی «سازگاری» و «تغافل» پرداخت، سپس مبانی تغافل در ایجاد سازگاری بین همسران را تبیین ساخت و در پایان مرزهای تغافل از منظر آموزه‌های دینی را ترسیم کرده است.
کلید واژه‌ها: تغافل، سازگاری، خانواده، آموزه‌های دینی.

۱ مقدمه و بیان مسئله:

خانواده اصیل‌ترین نهاد اجتماعی است و چنانچه سلوک در این عرصه بر قواعدی مدبرانه استوار گردد، بهترین زمینه برای کمال فرد و جامعه فراهم می‌شود.

برقراری روابط متقابل آرامش بخش و استمرار روحیه توافق و انطباق بدون تجهیز به روش‌ها و مهارت‌های مناسب، انتظاری دست نیافتنی 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، به افراد احساس کنترل، کارآمدی و سازگاری می‌بخشد.

تعالیم اسلام برای تنظیم روابط همسران در ناملايمات عصر حاضر، در بردارنده نکات حائز اهمیتی است که ناظر بر ابعاد روان شناختی همسران است. راهکارهای فراوانی که با موضوعیت «حسن خلق» و «حسن معاشرت» مورد تاکید آیات قرآن و روایات معصومین علیهم السلام قرار گرفته، هر یک روش‌هایی در جهت برقراری ارتباطی رضایت بخش 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، چرا که اساساً زندگی مشترک، عرصه تفهیم اتهام و اثبات ادعا نیست.

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

پرسش‌های اصلی پژوهش:

- مبنای تغافل در ایجاد سازگاری همسران بر اساس آموزه‌های دینی چیست؟
- مرزهای تغافل در جهت دستیابی به سازگاری همسران بر اساس آموزه‌های دینی چگونه ترسیم می‌شود؟

پیشینه پژوهش:

تاکنون تلاش‌های فراوانی در زمینه تحلیل و بررسی عوامل موثر در سازگاری همسران صورت گرفته، به گونه‌ای که امروزه در برخی علوم، مانند حقوق، روان‌شناسی و علوم تربیتی به عنوان موضوعی حائز اهمیت مطرح است. به طور خاص چندین پژوهش با موضوع تاثیر مهارت‌های ارتباطی در سازگاری زناشویی با رویکرد روان‌شناسی انجام شده است. از آن جمله «عصمت دانش» در تالیفی با عنوان (نقش خودشناسی در درمان اختلافات زناشویی) (۱۳۸۴)، زوج‌درمانگری اسلامی را در افزایش خودشناسی و سازگاری زوج‌های ناسازگار بسیار تاثیر گذار دانسته است. «مجتبی حیدری» نیز در کتاب (دینداری و رضایت خانوادگی) (۱۳۸۶) به رابطه مثبتی میان جهت‌گیری‌های مذهبی و رضامندی زناشویی پی برده است.

به نظر می‌آید از آنجا که پدیده سازگاری، پدیده‌ای انسانی است و با واقعیت وجودی انسان پیوند دارد و از سوی دیگر علوم تجربی با درپیش گرفتن روش استقرا و تجربه و تکیه بر نموده‌های رفتاری انسان، از شناخت انسان به عنوان یک «کل» ناتوان است، تاکنون نتیجه قطعی در این زمینه به دست نیامده است. لذا 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 حاضر با توجه به تمرکز روی عاملی خاص از عوامل سازگاری دارای نوآوری است.

۱. مفهوم شناسی:

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

۱-۱. مفهوم سازگاری:^۱

فرایند سازگاری، مهارت برقراری رابطه سالم و همسویی مسالمت آمیز با دیگران است. یکی از صاحب نظران در تعریف سازگاری می‌نویسد: «سازگاری، تطبیق یا وفق دادن شخص نسبت به محیطی است که بدان تعلق دارد»^۲ سازگاری، به مجموعه فعالیت‌هایی که باعث هماهنگی با نیازهای مقطعی می‌گردد نیز گفته شده است.^۳

برخی نیز معتقدند منظور از سازگاری، رفتارها، واکنش‌های عاطفی و شناخت‌هایی است که مطلوب، انطباقی، موثر و سالم تلقی شوند و در مقابل ناسازگاری به آن دسته از اعمال، عواطف و افکاری اشاره دارد که نامطلوب، غیر انطباقی، بی‌تاثیر و ناسالم به شمار می‌آیند.^۴

می‌توان گفت به طور کلی روان‌شناسان، سازگاری فرد در برابر محیط را از جمله ویژگی‌های شخصیت بهنجار تلقی نموده‌اند که منجر به زندگی مشحون از صلح و آرامش در محیط می‌شود.^۵ 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.^۶ 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:

-روش‌های گریزی:

روش‌های گریزی یا عقب نشینی از موقعیت‌های ناخوشایند از جمله روش‌های ابتدایی برای حصول سازگاری بر شمرده شده‌اند. انزوا، کناره‌گیری و خیالبافی از مصادیق روش‌های گریزی هستند و بدون شک شکل‌گیری شخصیتی غیرفعال با حداقل روابط اجتماعی را سبب خواهد شد.

-روش‌های دفاعی:

روش‌های دفاعی، مجموعه سازوکارهایی هستند که به نحو آگاهانه و گاهی به شکل ناآگاهانه و ۸۵ از روی عادت به منظور رسیدن به سازگاری مورد استفاده قرار می‌گیرند. برون فکنی، واپس روی، جبران، همانند سازی، عکس‌العمل متضاد، توجیه، جامع‌نگری از جمله روش‌های دفاعی برای نیل به سازگاری محسوب می‌شوند.^۷

روان‌شناسان وجود قابلیت انطباق و سازگاری را خصلتی حیاتی و خدادادی می‌دانند و معتقدند همانگونه که سیستم متعادل‌کننده فیزیولوژیک به تمام بخش‌های بدن کمک می‌کند تا هماهنگی فعالیت‌ها صورت بندی 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 رابطه رضایت‌بخش با آن نیست.^۸

روان‌شناسان سازگاری را سنگ بنای عملکرد خانواده و تسهیل‌کننده ایفای نقش والدین می‌دانند.^۹

برخی خصوصیات فرد سازشگر عبارت است از: احساس خوشبختی، ارضای نیازهای عاطفی، ایجاد احساس ارزشمندی و حمایت در یکدیگر و تلاش در مسیر شکوفاسازی استعدادهای طرف مقابل.^{۱۰}

در دیدگاه اسلامی نیز سازگاری، برقراری ارتباطی بر اساس صلح و همراهی است. 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:

﴿عَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَ يُجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾
(نساء: ۱۹) با آنها به شایستگی رفتار کنید و اگر از آنان خوشتان نیامد، پس چه بسا چیزی را
خوش نمی‌دارید و خدا در آن مصلحت فراوان قرار می‌دهد.

بر این مبنا غرض از سازگاری در پژوهش حاضر نوعی از همراهی و همنوایی و دوری از تنش‌ها
با هدف تعالی نفس و شکوفایی حقیقی، همچنین باز شناسی این مفهوم از همراهی‌های آسیب
رسان به ارزش‌های الهی همسران است.

۱-۲. مفهوم تغافل در لغت و اصطلاح

تغافل، در لغت به معنای خود را به غفلت نمایاندن، بی‌خبر نشان دادن خود^{۱۱} 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 تعابیری است
که در زبان فارسی تداعی گر این مفهوم است.

۱-۳. 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 به کارگیری این مهارت در تعاملات سفارش شده است.

۱-۳-۱. 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 هردو 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 است. در عفو با فرض گناه روی آن سرپوشی می‌گذارند؛ اما در صفح به‌طور کلی گناه را نادیده می‌انگارند.^{۱۲}

خداوند متعال می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنِّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَ إِن تَعْفُوا وَ تَصْفَحُوا وَ تَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (تغابن: ۱۴) ای کسانی که ایمان آورده‌اید، در حقیقت برخی از همسران شما و فرزندان شما دشمن شمایند، از آنان بر حذر باشید و اگر ببخشایید و درگذرید و بیامرزید، به راستی خدا آمرزنده مهربان است.

در آیه‌ای دیگر صفح و عفو وسیله جلب مغفرت الهی دانسته شده است. خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَلْيَعْفُوا وَ لْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَ اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (نور: ۲۲) و باید عفو کنند و گذشت نمایند. مگر دوست ندارید که خدا بر شما ببخشاید؟ و خدا آمرزنده مهربان است.

قرآن کریم هنگامی که سیمای پارسایان را به تصویر می‌کشد، بخشش‌گری و تسلط برخشم را از جمله برجسته‌ترین خصوصیات آنها بر می‌شمرد و می‌فرماید: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَ الضَّرَّاءِ وَ الْكُظْمِينَ الْعَظِيمَ وَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران: ۳) 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.

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

خداوند متعال افرادی که با گذشت، موجبات انسجام و آرامش پیرامونی را فراهم می‌آورند، مشمول فضل بی پایان خود بر می‌شمرد و می‌فرماید:

﴿وَجَزَا بَدَىٰ، مانند آن، بدی است. پس هر که درگذرد و نیکوکاری کند، پاداش او بر [عهده] خداست. به راستی او ستمگران را دوست نمی‌دارد.

از بررسی آیات مرتبط چنین برداشت می‌شود که عفو و گذشت، در حوزه برخی قوانین تشریحی نیز سفارش شده است. به عنوان مثال هر چند قصاص قاتل حقی از جانب اولیای مقتول است؛ اما در غالب تعابیری مشفقانه، راه عفو با گرفتن دیه یا بدون آن نیز پیشنهاد و نسبت بدان تشویق شده است. خداوند متعال می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِصَاصُ فِي الْقَتْلَى الْحُرُّ بِالْحُرِّ وَالْعَبْدُ بِالْعَبْدِ وَالْأُنثَىٰ بِالْأُنثَىٰ فَمَنْ عُفِيَ لَهُ مِنْ أَخِيهِ شَيْءٌ فَاتَّبِعْ بِالْمَعْرُوفِ وَأَدَاءٌ إِلَيْهِ بِإِحْسَانٍ ذَلِكَ تَخْفِيفٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَرَحْمَةٌ﴾ (بقره: ۱۷۸) ای کسانی که ایمان آورده‌اید، در باره کشتگان، بر شما [حق] قصاص مقرر شده: آزاد، عوض آزاد و بنده، عوض بنده و زن، عوض زن و هر کس که از جانب برادر [دینی] اش [یعنی ولیّ مقتول]، چیزی [از حق قصاص] به او گذشت شود، [باید از گذشت ولیّ مقتول] به طور پسندیده پیروی کند و با [رعایت] احسان، [خونبها را] به او بپردازد. این [حکم] تخفیف و رحمتی از پروردگار شماست.

در موضوع طلاق نیز هر چند فضای کشمکش و نزاع بر طرفین غلبه یافته است؛ اما افراد در موضوع مهریه توصیه به عفو و احسان شده‌اند. می‌فرماید:

﴿وَإِنْ طَلَّقْتُمُوهُنَّ مِنْ قَبْلِ أَنْ تَمْسُوهُنَّ وَقَدْ فَرَضْتُمْ لَهُنَّ فَرِيضَةً فَنِصْفُ مَا فَرَضْتُمْ إِلَّا أَنْ يَعْفُونَ أَوْ يَعْفُوا الَّذِي بِيَدِهِ عَقْدَةُ النِّكَاحِ وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ (بقره: ۲۳۷) و اگر پیش از آنکه با آنان نزدیکی کنید، طلاقشان گفتید، در حالی که 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 نکنید؛ زیرا خداوند به آنچه انجام می‌دهید بیناست.

تأمل در متون دینی مؤید این مطلب است که عفو و صفح کاملاً متمایز از سهل انگاری، بی تفاوتی و مداهنه در حوزه اصول و ارزش‌هاست. (قلم: ۸، ۹، فتح: ۴۸)

۱-۳-۲. رفق و مدارا

رفق به معنای لطافت و نرمخویی^{۱۳} و دقت در انجام کارها در عین آسان‌گیری^{۱۴} است. مدارا نیز به معنای احتیاط کردن و معاشرت نیکو با مردم^{۱۵} همدمی نیکو و تحمل دیگران^{۱۶} آمده است. از معانی ذکر شده 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 علیهم السلام بر لزوم مدارا با همسر تاکید فراوانی داشته‌اند. امیر المومنین علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «فداروهن علی کل حال و احسنوا»؛ با زنان در همه حال مدارا کنید و نیکی نمایید.^{۱۷} از جمله آثاری که برای مدارا و سازگاری مترتب شده عبارتند از: زینت دهنده زندگی، مایه فزونی خیر و منفعت و مسبب کرامت و بزرگواری.^{۱۸}

در دیدگاه اسلامی عفو، عذرخواهی، چشم‌پوشی از خطاها، قدردانی و تکریم شخصیت همسر از جمله خصوصیات همسران اهل مداراست.^{۱۹}

در روایات حلم و مدارا در ردیف ورع و تقوا ذکر شده و همچون سپری در برابر ارتکاب گناهان قلمداد شده است. امام صادق علیه السلام از رسول اکرم 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 نیکی که با مردم مدارا نماید و حلم و بردباری که نادانی نادان را دفع نماید.^{۲۰}

۱-۳-۳. 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 چنین استنباط می‌شود که از بستر معنایی

مشترکی با سازگاری و تغافل برخوردار است. خداوند متعال در آیه ۴۳ سوره شوری می‌فرماید:

﴿وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ و هر که صبر کند و درگذرد، مسلماً این [خویشترن‌داری، حاکی] از اراده قوی [در] کارهاست.

در این آیه خویشترن‌داری به جای انتقام سفارش و صبر و گذشت، به عنوان بستر صفات برجسته اخلاقی انسان تلقی شده است.^{۲۱}

علامه طباطبایی 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 عزم الامور است.»^{۲۲}

از این آیه استنباط می‌شود فضیلت اخلاقی صبر به عنوان مکانیزمی دفاعی از احساس انتقام جویی و کینه‌ورزی پیشگیری می‌نماید. آیه زیر نیز موید این معناست:

﴿فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ نَادَى وَهُوَ مَكْظُومٌ﴾ (قلم: ۴۸) پس در [امتنال] حکم پروردگارت شکیبایی ورز و مانند همدم ماهی [یونس] مباش آنگاه که اندوه زده ندا درداد. علامه طباطبایی معتقد است غرض از آیه در حقیقت نهی از سبب خشم است و سبب خشم این است که آدمی کم حوصله باشد و در آمدن عذاب برای دشمنانش عجله کند.^{۲۳}

۲. کاربرد «تغافل» در احادیث

مطالعه روایات و سیره معصومان علیهم السلام حاکی از این است که استفاده از مهارت تغافل به عنوان اصلی حائز اهمیت در کاهش تنش‌ها محسوب می‌شود. امیر المومنین علی علیه السلام می‌فرماید: «العاقِل نصفه تحامِل و نصفه تغافل»^{۲۴} نیمی از وجود شخص خردمند سازگاری و تحمل کردن و نیمه دیگر او چشم پوشی نمودن است. ایشان در کلامی دیگر می‌فرماید: «من لم يتغافل و لا يَغض عن كثير من الامور تنغضت عيشته»^{۲۵} کسی که تغافل نکند و چشم خود را از بسیاری امور نبندد، زندگانی تلخی خواهد داشت.

همچنین می‌فرمایند: لاحلم كاللتغافل، لا عقل كالالتجاهل^{۲۶} هیچ بردباری چون نادیده گرفتن نیست و هیچ خردمندی چون وانمود کردن به نادانی و بی‌اطلاعی نیست. می‌توان گفت تغافل در نظام ارزش‌گذاری اسلامی، مهارتی است که زمینه‌ساز خوش‌خلقی را در میان همسران ایجاد می‌کند و 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 مکانیسم‌های مختلف دفاعی در فرایند سازگاری چنین برداشت می‌شود که روش «بازداری»^{۲۷} انطباق‌بسیاری با آموزه اخلاقی «تغافل» در تعالیم اسلامی دارد. روان‌شناسان در تعریف بازداری نوشته‌اند: «بازداری عبارت است از احاله اندیشه‌ها یا تکانه‌های غیر قابل قبول به پیش خودآگاه»^{۲۸} مطابق این تعریف بازداری نوعی حذف ارادی یا فراموشی خودآگاه است. نکته حائز اهمیت آنکه روان‌شناسان در بررسی خصوصیات و جوانب روان‌شناختی این روش چنین استنتاج کرده‌اند که این روش از یک سو بدان سبب که توسط افراد بهنجار به کار می‌رود، لذا یک دفاع حاکمی از پختگی تلقی می‌گردد؛ از سوی دیگر اعمال چنین کنترل آگاهانه‌ای مستلزم وجود «من» قوی و قدرتمندی است.^{۲۹}

۴. مبانی «تغافل» در ایجاد سازگاری همسران

بحث درباره مبانی تغافل از این جهت در خور توجه است که بدانیم در میان متون دینی، تغافل چه جایگاهی دارد و اگر گفته می‌شود اسلام تغافل را تجویز نموده، این امر بر چه ارکانی استوار است. از سوی دیگر برخی این پرسش را مطرح می‌نمایند که جایگاه این موضوع در برابر موضوع بی‌مبالاتی، بی‌تفاوتی و فرار از مسئولیت دینی چگونه است. نکته مهمی که نباید از آن غفلت نمود این است که در متون و منابع دینی جهت‌گیری‌های صریحی نسبت به موضوع تغافل وجود دارد و

در عین حال دارای چارچوب معینی است. اکنون برای اینکه جایگاه تعافل در ایجاد سازگاری همسران مشخص شود، مبانی ذیل مورد توجه قرار می‌گیرد و استنادهای دینی آن بازگو می‌شود.

۴-۱. اصل مودت و رحمت

مودت عبارت است از محبت پایدار و ماندگار همراه با به کار گیری ملزوماتی که به ظهور آن بینجامد و علاقه‌های قلبی را آشکار سازد و رحمت، نوعی از مهربانی است که احسان و بخشش را به دنبال دارد.^{۳۰} خداوند متعال می‌فرماید:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (روم: ۲۱) و از نشانه‌های او اینکه از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد. در این [نعمت] برای مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است.

مودت و رحمت در مناسبات خانوادگی نقشی اساسی دارد و هر چه از عمق بیشتری برخوردار باشد، زندگی پایایی بیشتری می‌یابد. مودت و رحمت بر توانایی روحی همسران می‌افزاید و موجب می‌شود افراد قادر شوند از یک سو 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 تعافل، زمینه عدم تکرار آن رفتار را فراهم آورند.

۴-۲. 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 طی خواهد شد. دوام زندگی مشترک مستلزم رفتارهایی سازگارانه در ناملايمات است. خداوند متعال می‌فرماید:

﴿وَ عَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ يَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾
(نساء: ۱۹) با آنها به شایستگی رفتار کنید و اگر از آنان خوشتان نیامد، پس چه بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و خدا در آن مصلحت فراوان قرار می‌دهد.

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 به ویژه از سوی کسانی که با هم انس و الفتی دارند، باعث استحکام روابط آنان خواهد شد و هرگز نباید به دلیل ارتباط صمیمانه، از این مهم غفلت ورزید.

حال چنانچه اصل سازگاری و مدارا به عنوان اصلی کارآمد در جهت تحکیم مبانی خانواده به رسمیت شناخته شود، در این مسیر، تغافل از ملزومات خاص محسوب می‌گردد. در مقابل، عیب‌جویی، ملامت و تمسخر که رویکردهایی ضد تغافلی و به دور از رویه‌های سازگاران محسوب می‌شوند، به شدت در عرصه خانواده مورد نکوهش بزرگواران دینی قرار گرفته است. از آن جمله امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«ایک ان تکرر العتب فان ذلک یغری بالذنب و یهون العتب»^{۳۱} از تکرار عتاب و سرزنش بپرهیز، چرا که این کار او را به انجام گناه جری‌تر و سرزنش را بی اثر می‌کند.
در حدیثی دیگر فرموده‌اند: الافراط فی الملامه یشب نار اللجاجه^{۳۲} زیاده روی در سرزنش، آتش لجاجت را می‌افروزد.

۳-۴. اصل شکیبایی و بردباری

تحکیم کانون خانواده در فراز و فرودهای دوران، منوط به شکیبایی و بردباری همسران است. در قرآن کریم این اصل به طور عام مورد توجه قرار گرفته است. خداوند متعال می‌فرماید:
﴿وَ لَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (نحل: ۹۶) و قطعاً کسانی که شکیبایی کردند را به بهتر از آنچه عمل می‌کردند، پاداش خواهیم داد.

در بعضی احادیث همگان به لزوم بردباری به طور خاص در حوزه خانواده رهنمون شده‌اند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز در روایتی می‌فرماید:

من صبر علی خلق امراه سیئه الخلق و احتسب فی ذلک الاجر اعطاه الله ثواب الشاکرین فی الاخره^{۳۳} کسی که بر اخلاق بد همسر خود صبر کند، خداوند ثواب شاکران را در آخرت به او عطا می‌کند.

از تامل در رابطه میان شکیبایی و تغافل چنین بر می‌آید که این دو موضوع دارای ارتباطی متقابل-اند. به عبارت دیگر از یک سو نادیده گرفتن خطاهای دیگران مستلزم آراستگی به روحیه بردباری و شکیبایی است و از سوی دیگر یکی از مظاهر شکیبایی، تغافل همسران نسبت به خطاهای غیر عامدانه یکدیگر است. در روش تغافل، به شخص خطاکار این طور وانمود می‌شود که شرافت او مجال نمی‌دهد که چنین رفتاری از او سر بزند و اتخاذ این رفتار در کنار به کارگیری 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 ادای آن کوتاهی نماید، 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 انکار ناپذیر است.

بدون تردید وانمود کردن بی‌اطلاعی خود از اشتباه همسر، عکس‌العملی بر مبنای تدبیر و با هدف تحکیم مبانی خانواده است. لذا بسامد این رفتار نباید چنان فراگیر شود که به نوعی سیطره روحیه بی‌تفاوتی و بی‌مبالاتی در فرد بینجامد. بنابر این سستی، بی‌اراده بودن و تزلزل افراد را باید از مجموعه تغافل خارج دانست. شایسته است ضمن پی‌جویی آسیب‌هایی که ممکن است در فرایند تغافل متوجه خانواده شود، به تبیین مرزهای آن از منظر آموزه‌های دینی بپردازیم.

۵-۱. عدم همرنگی با فرد خاطی در انحراف

در تبیین این معنا شایسته گفتن است که در دین اسلام منبع تایید یا رد رفتارها کتاب خدا، سنت پیامبر صلی الله علیه و آله، سخن و سیره معصومین علیهم السلام و حکم عقل است؛ لذا هر چه از این چارچوب دینی خارج شود و ارزش‌های مورد نظر آن را به رسمیت نشناسد، انحراف محسوب می‌شود. بنابراین 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 بر جای گذارد، انحراف نامیده می‌شود. شاید یکی از جامع‌ترین آیاتی که به هنجارها و ناهنجاری‌های رفتاری اشاره دارد، عبارت است از:

﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُم لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ (نحل: ۹۰) در حقیقت، خدا به دادگری و نیکوکاری و بخشش به خویشاوندان فرمان می‌دهد و از کار زشت و ناپسند و ستم باز می‌دارد. به شما اندرز می‌دهد، باشد که پند گیرید.

بر این مبنا هر چه به عنوان فحشاء، امور زشت باشد، یا آنچه که ناپسند و نامطلوب باشد و نیز هر نوع تجاوز و ظلم به حقوق دیگران از مصادیق بارز انحرافات است.

واژه‌ها و مفاهیم قرآنی مربوط به انحرافات اجتماعی از نظر معنی و مصداق، بسیار گسترده و وسیع بوده و قلمرو پر دامنه‌ای دارند. به طور کلی این مفاهیم را می‌توان به دو دسته تقسیم نمود.

- مفاهیم عام: مفاهیمی هستند که شامل هر نوع انحراف فردی یا اجتماعی می‌شوند؛ مانند: ظلم، فساد، فسق، رجز، منکر و شر.

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

پس از ذکر این نکته، لازم است تاکید شود؛ تغافل در برابر خطای همسران، راهکاری است که از یک سو می‌خواهد به آرامش زندگی منجر شود و از سوی دیگر در دراز مدت زمینه رفتار مثبت

را فراهم سازد؛ بنابراین برای وصول بدین هدف، تدابیر خاصی لازم است. چه بسا عدم جبهه گیری در شرایطی، موجب شود مخاطب به زعم غلط، فرد را موافق با رفتار خود تلقی نماید و نه تنها به استمرار رفتار مبادرت ورزد، بلکه فرد را نیز به همراهی فراخواند. لذا شایسته است با در نظر گرفتن خصوصیات شخصیتی همسر، نه تنها با وی همراهی نمود، بلکه بهترین الگوی تغافل یا سکوت معنا دار اتخاذ گردد.

۵-۲. پرهیز از تغافل نسبت به خطاهای تکرارشونده و فراگیر

در متون دینی علی رغم تاکید فراوان بر لزوم خوش رفتاری همسران و بهره‌گیری از مهارت تغافل به عنوان یکی از روش‌های عملی به این موضوع توجه خاص شده است که چنانچه تغافل نسبت به رفتاری، سبب شود فضای خطا و گناه در کانون خانواده فراگیر شود، تغافل جایز نیست. در توضیح این نکته باید گفت؛ خطا و انحراف با روح شریعت، ناسازگار و ارتکاب آن از جانب هر فردی زیان بار است و خردمندان به حکم عقل و شرع موظفند از آن جلوگیری کنند. در این گونه موارد وظیفه اسلامی، عمل به نخستین مرحله نهی از منکر است که روی گردانی و نشان دادن حالت تنفر و انزجار از عمل ناشایست است و چنانچه فرد خطاکار متنبه نشد، باید مستدل، محکم، منطقی و در عین حال با خوش خلقی و ادب، وی را راهنمایی نمود چرا که حلاوت گفتار، خوشرویی، استدلال قوی، گفتگوی منطقی، اخلاص و دلسوزی بیش از هر چیز دیگر برطرف مقابل تأثیر می‌گذارد و سبب اصلاح رفتاری وی می‌شود.

۵-۳. اتخاذ راهکارهایی برای تحقق رفتار مثبت

در پایان، تاکید بر این نکته ضروری است که تغافل به عنوان یک روش منفک از دیگر مهارت‌های تاثیر گذار جانبی، در دراز مدت از کارآمدی آن کاسته می‌شود. غرض آنکه می‌بایست به مهارت تغافل به عنوان آغازین گام در مسیر اصلاح رفتار نادرست و نوپدید نگریسته شود. پس از این

مرحله باید راهبردهای متعددی برای عدم تکرار و حل و فصل تضاد رخ داده، در پیش گرفته شود تا سازگاری و همگرایی در مناسبات همسران تجلی یابد.

نتیجه گیری:

به طور طبیعی، نمی‌توان زندگی همسران را بدون هیچ گونه تعارضی در نظر گرفت؛ چرا که زندگی، سراسر ارتباط افکار، سلیقه‌ها و رفتارهای متفاوتی است که به طور معمول می‌تواند زمینه بروز ناسازگاری‌هایی را پدید آورد.

چنان که گذشت مطابق آموزه‌های دینی، تعافل مهارتی قابل توجه در زندگی خانوادگی محسوب می‌شود و مسیر حیات را به سوی بسامانی و پایداری سوق می‌دهد و سلامت خانواده را تضمین می‌نماید. این آموزه با مکانیزم دفاعی «بازداری» که از جمله مکانیزم‌های موثر در فرایند سازگاری - از دیدگاه روان‌شناسی - محسوب می‌شود کاملاً دارای انطباق است.

اصل مودت و رحمت، اصل سازگاری و مدارا، اصل شکیبایی و بردباری از جمله مهمترین مبانی تعافل در اندیشه دینی محسوب می‌شود.

مرزهای تعافل نیز به عناوین عدم هم‌رنگی با فرد خاطی در انحراف، پرهیز از تعافل نسبت به خطاهای تکرارشونده و فراگیر، اتخاذ راهکارهایی برای تحقق رفتار مثبت، محدود می‌گردد.

1. Adjustment , Adaption.

۲. ساعتچی، محمود، اصول روان شناسی، ۱۳۶۸، ص ۵۰۰.
۳. پور مقدس، علی، روان شناسی سازگاری، ص ۲.
۴. سایینگتون اندرو، بهداشت روانی، ترجمه حمید رضا حسین شاهی بروانی، ۱۳۷۹، ص ۱۱۱.
۵. اتکینسون، ریتال و دیگران، زمینه روان شناسی، ۱۳۷۱، ص ۱۲۱.
۶. اسلامی نسب، علی، روان شناسی سازگاری، ۱۳۷۳، ص ۱۳.
۷. پور مقدس، علی، روان شناسی سازگاری، ۱۳۵۶، ص ۱۶.
۸. اسلامی نسب، علی، روان شناسی سازگاری، ۱۳۷۳، ص ۳۳.

9. Coombs- coombs , Robert Martin Status & personal well- being, 1991:97.

10. Schumacher & Leonard, Husbands & Wives martial adjustment, verbal aggression & physical aggression & as longitudinal predictors of physical aggression in early marriage , 2005,28-30.

۱۱. فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب العین، ج ۴، ص ۴۲۰.
۱۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، ج ۱، ص ۴۴۶.
۱۳. فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب العین، ج ۵، ص ۱۷۱.
۱۴. طریحی، فخر الدین، مجمع البحرین، ۱۳۷۵، ج ۱۰، ص ۱۱۸.
۱۵. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، ۱۴۰۵، ج ۱۴، ص ۲۵۵.
۱۶. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، ۱۳۴۱، ذیل مدارا.
۱۷. الآمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، ۱۳۸۱، ص ۵۲۹.
۱۸. رک: صالحی، هاشم، رهگشای انسانیت (نهج الفصاحه)، ۱۳۸۵، ص ۴۳۲.
۱۹. رک: حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۳؛ نوری، حسین، مستدرک الوسائل، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۲۴۹.
۲۰. الكلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۲، ص ۱۱۶.
۲۱. قرآنی، محسن، تفسیر نور، ج ۱۰، ص: ۴۱۹.
۲۲. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۸، ص ۶۵.

۲۳. همان، ج ۱۹، ص ۳۸۷.

۲۴. الآمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، ۱۳۸۱، ص ۳۱.

۲۵. همان، ص ۴۵۱.

۲۶. ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ۱۳۸۷، ج ۸، ص ۴۳۷.

27. Regression.

۲۸. اسلامی نسب، علی، روان شناسی سازگاری، ۱۳۷۳، ص ۹۶.

۲۹. پیشین، ص ۹۷.

۳۰. طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۶، ص ۱۶۶.

۳۱. ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۸، ص ۵۴۶.

۳۲. همان، ج ۸، ص ۵۴۶.

۳۳. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ۴۰۴، ج ۱۰۰، ص ۲۴۴.

منابع:

قرآن کریم، ترجمه فولادوند.

۱. الآمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه مصطفی درایتی، ضریح آفتاب، مشهد،

۱۳۸۱.

۲. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، ادب الحوزه، قم، ۱۴۰۵.

۳. اتکینسون، ریتال و دیگران، زمینه روان شناسی، ترجمه محمد تقی براهنی، تهران، رشد، ۱۳۷۱.

۴. اسلامی نسب، علی، روان شناسی سازگاری، نشر بنیاد، تهران، ۱۳۷۳.

۵. پور مقدس، علی، روان شناسی سازگاری، موسسه انتشارات مشعل، ۱۳۵۶.

۶. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، موسسه آل البيت، قم، ۱۴۰۹.

۷. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۴۱.

۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق: صفوان عدنان داودی، دار العلم، دمشق، ۱۴۱۲.
۹. ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ترجمه علی عسگری، نشر دار الحدیث، ۱۳۸۷.
۱۰. سایپینگتون، اندروا، بهداشت روانی، ترجمه حمید رضا حسین شاهی بروانی، تهران، نشر روان، ۱۳۷۹.
۱۱. ساعتچی، محمود، اصول روان شناسی، نشر امیر کبیر، تهران، ۱۳۶۸.
۱۲. فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب العین، نشر هجرت، قم، ۱۴۱۰.
- ۱۰۰ ۱۳. قرائتی، محسن، تفسیر نور، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، تهران، ۱۳۸۳.
۱۴. صالحی، هاشم، رهگشای انسانیت (نهج الفصاحه)، ترجمه ابراهیم احمدیان، گلستان ادب، قم، ۱۳۸۵.
۱۵. طباطبایی، محمد حسین، میزان فی تفسیر القرآن، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه، قم، ۱۴۱۷.
۱۶. طریحی، فخر الدین، مجمع البحرین، کتاب فروشی مرتضوی، تهران، ۱۳۷۵.
۱۷. الکلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، دار احیاء التراث، بیروت، بی تا.
۱۸. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ترجمه حمید رضا شیخی، سازمان چاپ و نشر دار الحدیث، ۱۳۸۶.
۱۹. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، موسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۴.
۲۰. نوری، حسین، مستدرک الوسائل، موسسه آل‌البیت، قم، ۱۴۰۸.
21. Wiken & Moudy,(2004), marital adjustment, journal of martial and family therapy, 31.
22. Schumacher,J.A,Leonard,K.E2005. Husbands & Wives martial adjustment, verbal aggression & physical aggression & as longitudinal predictors of physical aggression in early marriage. Journal of consulting & clinical psychology.
23. coombs, Robert,1991. Martin Status & personal well- being: A literature Review , Family Relation.