

مدیریت داخلی سیستمی خانواده براساس گذشت در آیات و روایات و مداخله کوتاه مدت رها- آشکارسازی

مسعود آذربایجانی*
** عباس پسندیده
*** مسعود جان بزرگی

چکیده

باتوجه به اهمیت خانواده و مشکلات آن و ظرفیت‌های متون اسلامی، هدف این پژوهش بررسی این پرسش است که در سیستم خانواده، واکنش درست به خطاهای یکی از همسران چیست؛ به عبارت دیگر، هدف جست‌وجوی متون دینی است برای یافتن بهترین واکنش‌های درمانگرانه برای بازتعادل‌یابی خانواده هنگامی که رفتار نادرست یا نامناسب سر زده است.

روش ما توصیفی-تحلیلی و براساس تحلیل محتوای کیفی است. یافته‌های تحقیق عبارت‌اند از: حدیث علوی که محور بحث است و موقعیت دوگانه احسان و اسائه را بیان می‌کند. «ان احسن شکر و ان اسأت غفرت» این حدیث در منابع متعدد از جمله الجعفریات (الاشعثیات)، النوادر راوندی، بحار الانوار مجلسی و مستدرک الوسائل حاجی نوری نقل شده، مضمون اصلی حدیث در بسیاری از آیات قرآن و شواهد قرآنی نیز آمده است. افزون‌براین ارکان مداخله براساس عفو و گذشت در محورهای ناپسند بودن آزار به همسر، بررسی واکنش درست در مقابل بدی (مقابله برتر)، آثار و پیامدهای گذشت و بالاخره مهارت‌آموزی گذشت براساس آیات و احادیث مختلف پیگیری شده است. نتیجه مقاله این است که اصل کلی در واکنش به بدی یا خطای همسر، گذشت است. گفتنی است بخشش مقابل‌قدردانی و مکمل آن است.

کلیدواژه‌ها: روان‌شناسی اسلامی، مشاوره دینی، خانواده‌درمانی سیستمی معنوی، بخشش، مداخله رها- آشکارسازی.

* دانشیار گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه (mazarbayejani110@yahoo.com).

** دانشیار گروه علوم حدیث دانشگاه قرآن و حدیث.

*** استاد گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. (تاریخ دریافت: ۹۶/۱۲/۲۲؛ تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۳/۲۱)

خانواده یکی از نهادهای اجتماعی سنتی و دیرپاست که افزون بر انتقال هنجارها و ارزش‌های اخلاقی و دینی، کارکردهای بسیاری در ابعاد اقتصادی، عاطفی، جنسی، تربیتی و به‌ویژه روان‌شناختی دارد. خانواده نقش تعیین‌کننده‌ای در هویت‌بخشی، عزت‌نفس، انسجام شخصیت و سازگاری اجتماعی اعضای خود دارد. همه این‌ها در خانواده سالم و پایدار است که همچون سیستم، اجزای آن کارآمدی را لازم داشته باشند و در رابطه دوسویه بتوانند نقش‌های مکمل و کنش‌های لازم را بازی کنند. نحوه تعامل همسران، زمانی که با روابط منفی، رقابت، لجباجت، انتقام و خشم مواجه شود، نیازمند مداخله و درمان است.

مسئله

یکی از حوزه‌های روابط همسران، کنش‌های خوب و بد آنان با دیگری است. در زندگی بارها از همسران رفتار مثبت یا منفی سر می‌زند که معمولاً در ارتباط نزدیک، بسیار اجتناب‌ناپذیر است. مسئله از اینجا آغاز می‌شود که در این موقعیت‌ها چه واکنشی باید نشان داد. برخی ناکامی‌ها و اختلاف‌های زناشویی به دلیل نداشتن دانش کافی درباره واکنش صحیح و برخی دیگر به دلیل نداشتن مهارت لازم برای پاسخ‌گویی مناسب و شایسته است. اگر همسران ندانند در این موقعیت‌ها چه واکنشی باید نشان دهند، ممکن است کارهایی کنند که روابط سالمشان را تخریب کند، سیستم خانواده را به مخاطره بیندازد و در نهایت رضایت زناشویی، کارآمدی خانواده و پایداری آن را کاهش دهد.

گزینه‌های متعددی را برای واکنش نشان دادن می‌توان فرض کرد؛ مانند ادامه کشمکش، حل مسئله و بخشش. با فرض مردود بودن ادامه کشمکش و ناممکن بودن حل فوری مسئله، آیا بخشش واکنش مناسبی به بدی‌هاست؟ بخشش عمل و فضیلت اخلاقی و محوری در اسلام، مسیحیت و سایر سنت‌های دینی است. بخشش کردن به ما امکان می‌دهد پیشروی کنیم بدون اینکه تحت تسلط رخدادهای گذشته باشیم. این مسئله ارتباط آشکاری با موقعیت‌های بسیاری دارد که متضمن مشکلات ارتباطی، سوءاستفاده یا لطمه روحی‌اند و ممکن است باعث مشکلات سلامت روان شوند. (Lin et al, 2004 & Reed et al, 2006)

بخشش ماهیت بینافردي دارد. تحقیقات سنتي وجودشناسي ذات گرایانه^۱ انسان معمولاً این ویژگی را نادیده می گیرند. اکنون وجودشناسی های ارتباطی درباره انسان متداول تر شده است. (Nelson, 2009, 173 & 198) که درباره موضوعاتی مانند بخشش حساس ترند. در دهه ۱۹۹۰، فعالیت روبرت ایزایت، روبرت مک کولا و الیوت ورتینگتون برجسته کردن این حوزه بود. طبق انتظار اکثر مطالعات پیوندهایی را میان بخشش و انواعی از سلامت روان یا متغیرهای حاصل درمان، از جمله سلامت رو به افزایش و استفاده اندک از مواد کشف کرده اند. این ویژگی (بخشش) به برخی معیارهای مثبت سلامت جسمانی نیز مرتبط است. شواهد بسیاری وجود دارند که مشارکت دینی این فضیلت را تقویت می کند (Nelson, 2009)

افزون بر این، دین و معنویت نقش بسزایی در سلامت روان زوج و پیشگیری از تعارض های زناشویی دارد. مداخله های معنوی در انواع درمان ها، از جمله درمان های فردی، گروه درمانی، خانواده درمانی و زوج درمانی به کار رفته است (ریچاردز، ۲۰۰۵ به نقل از مجاهد و همکاران، ۱۳۸۸). مثبت نگری و بخشش، که بیشتر در باورهای معنوی- مذهبی ریشه دارند نیز بر ارتقای سلامت تأثیر ویژه ای می گذارند (خدایاری فرد و دیگران، ۱۳۹۴).

بخشش واقعی اگرچه به نظر می رسد نادر و دشوار باشد، گسترش می یابد. افزایش دادن این ویژگی می تواند هدف مطلوبی در درمان باشد؛ به ویژه هنگامی که به زوجها یا خانواده ها مربوط می شود. (Worthington et al, 2005. Pingleton, 1997)

بنابراین مسئله مقاله این است که براساس منابع اسلامی، واکنش مناسب در این موقعیت ها چیست. بخشش همیشه مناسب است؟ البته یافته های ما نشان می دهد بخشش و قدردانی (رها - آشکار سازی) در متون دینی معمولاً در کنار یکدیگر می آید؛ اما در این جستار فقط به بخشش می پردازیم.

مفهوم بخشش

بخشش در فارسی به معنای داد، دهش، عطا، انعام، بخشندگی، صلح، هبه، بذل، کرم، فیض (دهخدا، «بخشش»)، احسان، تبرع، جوانمردی، سخاوت، کرامت، موهبت، نعمت، نیکوکاری، نیکی، آمرزش، رحمت، غفران و مغفرت است.

عفو نیز به معنای آمرزیدن و درگذشتن از گناه و عقوبت نکردن مستحق عذاب، گذشت کردن بر کسی و ترک کردن مجازاتی را که شایسته آن است و خودداری از مؤاخذه او، از گناه کسی درگذشتن، ساقط کردن عذاب، مغفرت، پوشاندن جرم است برای محافظت از شرمزدگی و رسوایی، ترک عقوبت گناهکار، آمرزش، بخشش و گذشت (دهخدا، «عفو»).

عفو در زبان عربی، رها کردن انسانی است که مستحق عقوبت است؛ پس از او درمی‌گذری و خدا هم بخشنده و آمرزنده است (خلیل بن احمد ۱۳۸۲: ذیل واژه). عفو کردن گناه کسی، یعنی او را رها کنی و پیگیری نکنی (الصباح)؛ عفو یعنی تهی شدن از گناه. خداوند می‌فرماید پس کسی که درگذرد و اصلاح کند (مفردات الفاظ القرآن). عفو در اسماء الهی، مانند عفو که صیغه فعل از عفو است و به معنای درگذشتن و عبور کردن از گناه و رها کردن مجازات اوست و ریشه‌اش از محو و طمس؛ یعنی پاک کردن که مبالغه است (لسان العرب). همان‌طور که می‌بینیم، معنای اصلی عفو، رها کردن است.

بخشش^۱ را در روان‌شناسی معمولاً چنین تعریف می‌کنند: «موهبت به شخصی که در حق ما ظلم کرده است.» این وضعیت هنگامی پیش می‌آید که افراد خود را تحت عمل ظالمانه دیگران می‌یابند که منتهی به این واکنش‌ها می‌شود: (۱) احساسات منفی، مانند عصبانیت؛ (۲) تحول در شناخت، مانند از دست دادن عزت و احترام؛ (۳) رفتار تغییر یافته، مانند کنارگیری با پرخاشگری. این تغییرات منفی موجب اختلال در روابط و سازگاری اجتماعی می‌شود. بسیاری در این موقعیت‌ها بر انتقام‌گیری پافشاری می‌کنند. در بخشش، فرد از حق خسارت یا

1. Forgiveness

انتقام آگاه است؛ اما از آن چشم پوشی می کند، ترحم و مهربانی را برمی گزیند و باب روابط بهتر را باز می گذارد. فضیلت بخشش همچون فراموش کردن یا نادیده گرفتن نیست (الیزابت و فیتز گیونز، ۲۰۰۰). بخشش در سنت مسیحی، ارتباط عمیقی با فضیلت فروتنی دارد (هارملس، ۲۰۰۴). فضیلت بخشش دو نوع است: بخشش انتخابی^۱ که مستلزم گونه ای رفتار با مقصر است که فرد پیش از رفتار ظالمانه او عمل می کرد؛ بخشش احساسی^۲ با کاهش احساسات منفی، مانند عصبانیت یا ترس، که ممکن است ناشی از رفتار ظالمانه باشد. گاه از این پیچیدگی احساسات منفی به بخشش نکردن یاد می کنند (ورتینگتون و شیرر، ۲۰۰۴).

پس بخشش پدیده پیچیده ای است که چند مسئله مفهومی دارد:

(۱) بخشنده کیست و چه کسی را می بخشد؟ در بیشتر مقاله ها درباره بخشش، تمرکز بر کسی است که می تواند دیگری را ببخشد که به او جفا کرده است؛ با وجود این، احتمالات دیگری نیز برای بخشش وجود دارد. ممکن است خودمان را برای بخشودن انتخاب کنیم یا متوجه شویم با دیگری ناعادلانه رفتار کرده ایم و نیازمند بخششیم. این انواع بخشش، به ویژه با تفسیر مسیحی آن مرتبط اند (واکر و گورساج، ۲۰۰۴)؛

(۲) بخشیدن و نبخشیدن چگونه با یکدیگر مرتبط اند؟ به نظر می رسد متضادند؛ بنابراین بخشیدن راهبرد مقابله ای احساس محور است تا از نبخشیدن (واکنش به روابط متقابل آسیب زا کم کنیم (ورتینگتون و شیرر، ۲۰۰۴). پژوهش ها نشان می دهند آن ها فقط متضاد نیستند، بلکه فرایندهای به نسبت مستقل اند؛ برای نمونه، نبخشیدن با متغیرهای موقعیتی و بخشیدن با ویژگی هایی همچون همدلی^۳ مرتبط است. همدلی را می توان چنین تعریف کرد: «توانایی احساس همدردی کردن با کسی و فهم موقعیت ها، انگیزه ها و احساسات او.» (هرلیات، ۲۰۰۲) پس بخشیدن تنها یا بهترین شیوه کاستن از نبخشیدن نیست؛

-
1. Decisional
 2. Emotional
 3. Empathy

۳) ارتباط بخشش با صلح و سازگاری چیست؟ برخی نویسندگان می‌گویند بخشش احساسی حالتی است که می‌تواند بدون تغییر خارجی در روابط پیش بیاید. دیگران معتقدند صلح و سازگاری باید هدف واقعی بخشش باشد (ورتینگتون و دیگران، ۲۰۰۵). کناره‌گیری و انزواطلبی را مانع اصلی بخشش می‌داند. بخشش همچون مصیبت، متضمن اندوه، گریه و زاری است؛ همان‌طور که مستلزم لطمه‌های روحی و رها کردن احساسات خودبینی و عصبانیت است. برای این کار نیازمند همدلی هستیم که ترحم را ممکن می‌کند. فایده دیگر همدلی آن است که نوع دوستی و امکان سازگاری و صلح را افزایش می‌دهد. برخی چیزها همدلی را آسان می‌کنند؛ برای مثال، پذیرفتن تقصیر گذشته‌مان (فروتنی) یا پوزش خواستن مقصر می‌تواند از نبخشیدن کم کند. اگرچه همدلی در طفولیت ریشه دارد، دین می‌تواند با ارزش‌های مهربانی و تعهد به فضیلت و ارزش‌های حامی روابط در اینجا کمک کار باشد (ورتینگتون و دیگران، ۲۰۰۵؛ ورتینگتون و دیگران، ۲۰۰۶).

ویژگی‌های خاص هر موقعیتی، مانند پذیرش عذرخواهی، ابعاد رابطه با افراد دیگر، مانند قربات، تعهد و رضایت خاطر نیز مهم‌اند (مک‌کولا، ۲۰۰۱a).
برخی موانع فراگیرتر بخشش عبارت‌اند از:

۱. **خلق و خو:** واکر و گورساج (۲۰۰۴) چهار جنبه بخشش را کشف کرده‌اند: بخشش دیگران؛ پذیرفتن بخشش دیگران؛ بخشش خود؛ دریافت غفران الهی. این جنبه‌ها با متغیرهای شخصیت، مانند روان‌آزرده‌خویی و سازگاری مرتبط‌اند. احساس نکردن مغفرت الهی، نبخشیدن دیگران و بخشش یک فرد سرچشمه‌های مختلفی دارد، اگرچه هر یک از این بخشش‌ها می‌تواند از دیگران حمایت کند یا جلوی آن‌ها را بگیرد. حالات منفی فرد، مانند اضطراب ناشی از ویژگی‌های موقعیتی یا خلقی نیز می‌تواند بخشیدن را کم کند (ریان و کامر، ۲۰۰۵)؛

۲. **الگوهای خاص شخصیت:** احساس محق بودن خودپسندانه، مانع بخشش است؛ زیرا فرد خودمدار و با هزینه‌های بخشش، مانند از دست دادن عزت نفس هماهنگ می‌شود (ایکسلاین و دیگران، ۲۰۰۴)؛

۳. الگوهای شناختی: توجیه خود، احساسات منفی را افزایش می‌دهد و احساسات مثبت، همچون همدلی را کم می‌کند (بری و دیگران، ۲۰۰۵).

روش تحقیق

روش ما توصیفی - تحلیلی و براساس تحلیل محتوای کیفی قرآن و منابع جامع حدیثی است. جامعه آماری ما افزون بر قرآن، بیشتر منابع جامع حدیثی، مانند بحارالانوار، میزان الحکمه و وسایل الشیعه است. برای محتوا، عناصر و مطالب را گردآوری، طبقه‌بندی، تجزیه و تحلیل می‌کنیم. این عناصر ممکن است واژه‌ها، جمله‌ها، بندها یا متن‌های کامل مکتوب یا شفاهی باشند (حافظ‌نیا، ۱۳۷۷).

یافته‌ها

حدیث محوری این بحث در کتاب *الجعفریات* (محمد بن اشعث کوفی، ۱۳۳۴: ۱۰۹) از منابع قرن چهارم هجری آمده است. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«کسی که می‌خواهد ازدواج کند، دو رکعت نماز بخواند. در هر رکعت، سوره حمد و یس را بخواند. هنگامی که از نماز فارغ شد، خداوند را حمد و ثنا گوید و سپس این دعا را بخواند: خدایا همسری مهربان، فرزند آور، سپاسگزار و باغیرت روزی من بگردان. اگر به او نیکی کردم، شکرگزار باشد و اگر بدی کردم، از من درگذرد. اگر خدا را یاد کنم، مرا بر این کار یاری کند و اگر دچار فراموشی و غفلت شدم، مرا یادآوری کند. اگر از خانه خارج شدم، در غیاب من خود را محافظت کند و اگر بر او وارد شدم، مسروم کند. اگر از او درخواستی کنم، اطاعت کند و اگر او را قسم دادم، قسم مرا به‌جای آورد و اگر بر او خشم کردم، مرا خشنود سازد ای پروردگار بزرگ و کریم.»

این حدیث در کتاب *النوادر* راوندی (۱۳۷۷: ۴۸)، *بحارالانوار* مجلسی (۱۴۰۳: ۲۶۸/۱۰۰) و *مستدرک الوسایل* حاجی نوری (نوری، حسین بن محمد تقی ۱۴۰۸: ۲۱۷/۱۴) نیز تقریباً با همین عبارت‌ها آمده و جمله بحث ما، «اگر به او نیکی کردم، شکرگزار باشد و اگر بدی کردم،

از من درگذرد»^۱ در همه این منابع آمده است. هر چند اعتبار و قوت سندی منبع اصلی روایت چندان نیست، با توجه به محتوای حدیث و شواهد قرآنی و عقلی می توان اعتبار اسنادی و محتوایی روایت را پذیرفت.

تحلیل و بررسی روایت

۱. شواهد قرآنی

موقعیت دوگانه «احسان - اسائه» (خوبی و بدی) در بسیاری از آیات قرآن جداگانه آمده است. قرآن واکنش مناسب را در این موقعیت‌ها معمولاً خوبی مقابل احسان و گذشت مقابل بدی می داند؛ برای مثال، «نیکی کنید همان طور که خداوند به شما نیکی کرده است [...]» (قصص/۷۷)؛ «کسانی که نیکی می کنند، پاداش نیک و افزون بر آن دارند [...]» (یونس/۲۶)؛ «[...] به کسانی که اعمال نیک انجام می دهند، پاداش نیک می دهد» (نجم/۳۱)؛ «آیا پاداش نیکی، جز نیکی خواهد بود؟ [...]» (الرحمن/۶۰)؛ «گذشت کردن شما به پرهیزکاری نزدیک تر است و گذشت و نیکوکاری را در میان خود [همسران] فراموش نکنید که خداوند به آنچه انجام می دهید بیناست» (بقره/۲۳۷)؛ «اگر نیکی‌ها را آشکار یا مخفی سازید و از بدی‌ها گذشت نمایید، خداوند آمرزنده و تواناست [باینکه قادر بر انتقام است، عفو و گذشت می کند]» (نساء/۱۴۹)؛ «[...] اگر [نسبت به خانواده] عفو کنید و چشم‌پوشی نمایید و ببخشید [خدا هم شما را می بخشد]؛ چرا که خداوند بخشنده و مهربان است» (تغابن/۱۴)؛ «هر زمان از خیانتی تازه از آنان آگاه می شوی مگر عده کمی از آنها؛ ولی از آنان درگذر و صرف نظر کن که خداوند نیکوکاران را دوست دارد» (مائده/۱۳)؛ «پروردگارا شکر نعمت‌هایی که بر من و پدر و مادرم دادی، بر من الهام کن [...]» (نمل/۱۹)؛ «هر کس کار نیکی انجام دهد، بر نیکی‌اش می افزایم؛ چرا که خداوند آمرزنده و سپاسگزار است.» (شوری/۲۳)

بنابراین می توان گفت قاعده قرآنی این است که واکنش درست به خوبی و احسان، نیکی،

۱. اِنْ أَحْسَنْتُمْ تُكْرَمُوا وَإِنْ أَسَأْتُمْ تُعَذِّبُوا.

سپاسگزاری و امتنان است و واکنش درست به بدی‌ها، تا جای ممکن، گذشت و چشم‌پوشی کردن است.

۲. ناپسند بودن بدی به همسر

خطاهای همسران، ممکن و تا اندازه‌ای اجتناب‌ناپذیر است. اشتباه را نمی‌توان تأیید کرد؛ اما واقعیت است. بی‌تردید هر کدام از زن و مرد با خطای همسر خود روبه‌رو خواهند شد. در آموزه‌های اسلامی، مطلق آزاررسانی به دیگران، نکوهیده و ممنوع است؛ زیرا تجاوز به حقوق دیگران است؛ اما رعایت حقوق دیگران و دوری از آزار آنان، بارزترین نشانه پیروی از اسلام است. اهمیت این ویژگی تا آنجاست که بدون آن نمی‌توان کسی را مسلمان نامید. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «مسلمان کسی است که مسلمانان از دست و زبان او در امان باشند.» (ابن بابویه، محمد بن علی ۱۴۰۸: ۳۶۲/۴؛ کلینی، محمد بن یعقوب ۱۴۱۳: ۲/۲۳۴).

هر چند مطلق مردم‌آزاری و بدی کردن به دیگران در اسلام نکوهیده است و کیفر سختی دارد (محمدی ری‌شهری، محمد ۱۳۶۷: ۱۴/۳)، آزدن کسانی که حقوق بیشتری بر فرد دارند، نکوهیده‌تر و برای آزارنده خطرناک‌تر است؛ مانند آزار رساندن به همسر. تعبیرات در این باره تند است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «بدانید خداوند و پیامبرش از مردی بیزارند که به همسرش آن قدر زیان می‌رساند که زن حاضر شود طلاقش را بگیرد.» (ابن بابویه، محمد بن علی ۱۳۸۵: ۳۳۸) در حدیث دیگری می‌فرماید:

«هر زنی که با زبان خود شوهرش را آزار دهد، خداوند از او هیچ توبه، فدیة و عمل نیکی را نمی‌پذیرد تا آنکه شوهرش را راضی کند، اگر چه روزها روزه بگیرد و شب‌ها را عبادت کند و بنده‌ها آزاد کند و اسبان تیزرو در راه خدا تجهیز کند. او از نخستین کسانی است که به آتش درآیند. همچنین است مردی که به همسرش ستم کند.» (ابن بابویه، محمد بن علی ۱۴۰۸: ۱۴/۴).

بدرفتاری با همسر و آزار رساندن به او زمینه ناراحتی، کدورت و حتی نفرت را فراهم می‌کند. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «قلب‌ها بر [...] دشمنی با کسی سرشته شده است که به آن بدی کند.» (همان: ۴۱۹) این سخن شریف نبوی نیز بر قاعده‌ای کلی تصریح می‌کند که بدی کردن، عامل برانگیختن بغض و نفرت است؛ پس آزار همسر، محبت و صمیمیت را از بین می‌برد و

زمینه‌های نفرت و دشمنی را فراهم می‌کند (میزان الحکمه، ج ۳، ص ۷۲) تاجایی که اعضای خانواده به جای سلامت، آرزوی مرگ وی را می‌کنند. امام علی علیه السلام فرمود: «کسی که از تازیانه تو بترسد، مرگ تو را آرزو می‌کند.» (همان)

بنابراین، اصل اولیه این است که آزاررسانی همسران به یکدیگر ناپسند است و تا جای ممکن باید از آن پیشگیری کرد؛ اما اگر بدی و آزار رخ داد، واکنش درست چیست؟

۳. واکنش به بدی

واکنش نامناسب و نادرست می‌تواند سیستم خانواده را بدتر و خطایی کوچک را به بحران و مشکل ریشه‌دار تبدیل کند؛ بنابراین باید پس از هر خطا یا بدی، واکنش دوم درکار باشد. واکنش‌ها از الگوهای خاصی پیروی می‌کنند و هر کدام، پیامدهای خاصی دارند. براساس آیات و روایات، سه الگوی برابر، بدتر و برتر برای واکنش به بدی وجود دارد.

۱. واکنش برابر

براساس آن همسر آزاردیده می‌تواند از باب گرفتن حق خود، از همسرش انتقام بگیرد؛ چون آزار رساندن مصداق ظلم است. این الگو از نظر شرع و عقل مجاز است. خداوند متعال با تأکید بر اصل همانندی پاسخ منفی و رفتار منفی، گاهی اجازه مقابله به مثل را می‌دهد: «[...] تمام حرام‌ها قصاص دارد و [درگُل] هر کس به شما تجاوز کرد، همانند آن بر او تعدی کنید و از خدا بپرهیزید [و زیاده روی نکنید] و بدانید خدا با پرهیزکاران است» (بقره/۱۹۴) و «کیفر بدی، مجازاتی است همانند آن.» (شوری/۴۰)

این الگو مشروع و جایز است، در جامعه نیز در وضع متعارف گاهی اجتناب‌ناپذیر است و بی‌شک آسیب کمتری از الگوی دوم به خانواده می‌رساند؛ باین حال تأثیر منفی و ناپسندی می‌گذارد؛ زیرا ۱) ویروس دوم است که پیامدهای خود را دارد و این واکنش‌ها ممکن است سلسل وار ادامه یابند؛ ۲) فضای سیستم خانواده را از شیرینی، صفا و صمیمیت به چهارچوب خشک بده‌بستان تبدیل می‌کند که فرمول‌بندی شده و محبت و دوستی را کاهش می‌دهد. روایات اسلامی از شتاب در انتقام نیز به شدت نهی و افراد کم‌گذشت را نکوهش می‌کنند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «گذشت اندک، زشت‌ترین عیب و شتاب در انتقام، بزرگ‌ترین گناه

است.» (آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۷۲: ح ۶۷۶۶)

۲. واکنش بدتر

الگوی دوم این است که واکنش شدیدتری نشان دهد و به خیال خود کاری کند که همسرش چنین عملی را دیگر به خیال خود راه ندهد. بی تردید این کار ستم جدیدی است که نامشروع است، وضعیت را بحرانی تر می کند و امکان آشتی و بازگشت آرامش و صمیمیت را به شدت کاهش می دهد. این الگو تندخویی را در خانواده به همراه می آورد. آیات و روایات هر گونه ظلم را به دیگران، چه کنشی یا واکنشی، نادرست می داند و به شدت از آن نهی می کند: «هر کس کار بدی انجام دهد، جز مانند آن کیفر نخواهد دید و ستمی بر آن ها نخواهد شد» (انعام/۱۶۰)؛ «در راه خدا با کسانی که با شما می جنگند، نبرد کنید و از حد تجاوز نکنید که خدا تعدی کنندگان را دوست ندارد» (بقره/۱۹۰)؛ «... تا آنکه خدا افرادی را که ایمان آورده اند، بدانند [و شناخته شوند] و از شما شاهدانی بگیرد و خدا ستمگران را دوست ندارد» (آل عمران/۱۴۰)؛ «گفت اما کسی که را که ستم کرده است، مجازات خواهیم کرد. سپس به سوی پروردگارش باز می گردد و خدا او را مجازات شدیدی می کند.» (کهف/۸۷) همچنین خداوند در آیات بسیاری از قرآن، سرانجام ستمکاری را هلاکت، نابودی، سرنگونی، جایگاه بد، آتش، عذاب دنیوی و اخروی، بی فایده بودن پشیمانی و ... می داند. انعام/۴۵، یونس/۱۳ و ۵۲، هود/۱۱۳، کهف/۵۹، مؤمنون/۲۷، شعراء/۲۲۷، نمل/۵۲، روم/۵۷) خانواده نیز همچون نهادی اجتماعی ممکن است چنین سرنوشتی داشته باشد.

۳. واکنش (مقابله) برتر

الگوی سوم، مقابله برتر است که به آن عفو یا گذشت می گویند و در دین بهترین واکنش است. هر چند گفتیم واکنش برابر حق فرد است؛ از باب کرامت و فضیلت بر مقابله برتر تأکید می کنند. امام علی علیه السلام فرمود: «الفضل انک اذا قدرت عفو» (آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۷۲: ح ۲۱۳۱)؛ «من عفی عن الجرائم فقد اخذ بجوامع الفضل» (همان، ح ۸۴۹۹)؛ «العفو اعظم الفضیلتین» (همان، ح ۱۶۴۰).

قرآن کریم به زیبایی می گوید هر چند کیفر بدی، بدی همانند آن است؛ اما اگر مقابل بدی،

گذشت و اصلاح رخ دهد، پاداش آن با خداوند است؛ گویا بنده دیگر نمی‌تواند پاداش دهد (شوری/۴۰). به دو تعبیر در این آیه باید دقت کرد: (۱) عفو را مقدمه اصلاح می‌داند؛ (۲) باظرافت عفو نکردن را زمینه ستم می‌داند؛ زیرا می‌گوید خداوند ستمکاران را دوست ندارد.

افزون‌براین، آیات مختلف عفو را روش برتر یا بهترین روش مقابل بدی و مصداقی از احسان می‌دانند: «بدی را با بهترین روش دفع کن [و پاسخ بدی را با نیکی بده]. ما به آنچه توصیف می‌کنند آگاه‌تریم.» (مؤمنون/۹۶)؛ ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ (فصلت/۳۴)؛ ﴿وَالْكَافِرِينَ الْغَائِبِينَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران/۱۳۴).

پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید: «برترین فضیلت، گذشت از ستم است.» (کنز العمال، ۸۲۳/۱۵) امام علی علیه السلام فرمود: «انصاف در گرفتن حق، عدالت و عفو در قدرت، فضیلت و برتری است» (آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۷۲: ح ۲۱۳۱) و «بهتر از گرفتن حق، گذشت از آن است.» (همان، ح ۳۱۲۰)

بنابراین از سه الگوی واکنشی برابر، بدتر و برتر، و واکنش برتر (بخشش) پسندیده‌تر و مناسب‌تر است؛ به‌ویژه برای سیستم خانواده می‌تواند ایستگاه ویروس ورودی به سیستم باشد. همین‌جا با واکنش مناسب، سیستم خانواده اصلاح می‌شود و با کارآمدی بیشتر می‌تواند به حیات خود ادامه دهد؛ پس همان‌طور که در حدیث آمده است «اگر بدی کردم، همسرم ببخشد» (و اگر او بدی کرد، من او را ببخشم)، این واکنش براساس آیات و روایات مناسب‌ترین خواهد بود.

۴. پیامدهای گذشت

تحلیل دیگر، بررسی ابعاد و انواع پیامدهای گذشت در آیات و روایات است. می‌توان گفت گذشت ضد «ایستایی» و به‌معنای گذر کردن از موضوع است. کسی که از اشتباه دیگری نمی‌گذرد، بر آن تمرکز می‌کند و در آن موقعیت تلخ می‌ایستد. ایستادن در چنین موقعیتی همانند توقف کنار زباله‌دان است. خرد انسانی حکم می‌کند در موضع زباله‌های روابط همسری توقف نکنیم؛ زیرا بر بهداشت روانی انسان اثر می‌گذارد (بوی نامطبوع و منظره

نایسند) و وی را از منظره‌های زیبای محروم می‌کند؛ افزون‌براین، با ایستادن در این موضع، تلخی آن خطا و رفتار ناپسند اولیه بارها در ذهن و ضمیر وی تکرار می‌شود. هرچند اولین رفتار ناپسند از همسرش، تکرار تلخی‌ها برعهده خودش خواهد بود. گذشت پیامدهایی دارد: **یک.** دل‌ها را جلا می‌دهد و کینه‌ها، کدورت‌ها و دشمنی را از بین می‌برد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «از یکدیگر درگذرید تا کینه‌هایتان از بین برود» (کنز العمال، ج ۳، ص ۳۷۳)؛

دو. گذشتن از خطای همسر در فرهنگ اسلامی، متنی بر او نیست، بلکه ادای حق همسر خطاکار بر همسر ستم‌دیده است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «حق زن بر مرد این است: مرد پوشاک و خوراک زن را فراهم کند و اگر اشتباهی کرد، از وی درگذرد.» (کلینی، محمد بن یعقوب ۱۴۱۳: ۵/ ۵۱۱) امام زین العابدین علیه السلام فرمود: «اما حق همسر [...] بر توست که بر او ترحم کنی؛ زیرا اسیر توست و خوراک و پوشاک دهی و اگر نادانی کرد، از او درگذری.» (من لایحضر الفقیه، ج ۲، ص ۶۲۱) از یک سو گذشت کردن مصداق احسان و نیکی و از سوی دیگر از حقوق لازم همسران بر یکدیگر است؛ یعنی هم حق است و هم احسان. اسحاق بن عمار از امام صادق علیه السلام پرسید حق زن بر شوهرش چیست که اگر آن را انجام دهد، نیکوکار باشد. امام پاسخ دادند: «خوراک و پوشاکش را فراهم کند و اگر نادانی کرد، او را ببخشد.» (کلینی، محمد بن یعقوب ۱۴۱۳: ۵/ ۵۱۰). و باز یونس بن عمار: زوجنی ابو عبدالله علیه السلام جاریه کانت لاسماعیل ابنه فقال احسن اليها فقلت و ما الاحسان اليها؟ فقال اشبع بطنها و اكنس جثها و اغفر ذنبها (همان، ص ۵۱۱).

ترکیب احسان و حق به گونه‌ای است که هر کدام از همسران دیگری را محق می‌داند، نه آنکه خود را برحق بداند؛ یعنی نه تنها متنی در کار نیست، بلکه صمیمیت هم می‌آورد؛ زیرا با گذشتن، خطاکار احساس می‌کند همسرش به او لطف و احسان کرده است و ستم‌دیده احساس می‌کند حقی را به جای آورده است؛

سه. تبدیل دشمنی به دوستی و بازگشت صمیمیت: قرآن نوید می‌دهد که گذشت زمینه‌ساز بازگشت دوستی گرم و بامحبت است: «نیکی و بدی یکسان نیست. [بدی را] با آنچه بهتر است [گذشت] پاسخ ده که در این صورت، کسی که میان شما و او دشمنی بوده، گویا

دوستی یک‌دل و صمیمی می‌شود.» (فصلت/۳۴) پیامبر خدا ﷺ فرمود: «قلب‌ها بر دوستی کسی که به وی نیکی کند، سرشته است [...]» (من لایحضر الفقیه، ج ۴، ص ۴۱۹) امام علی علیه السلام فرمود: «دلیل محبت، نیکی و احسان است.» (همان)

۵. مهارت‌آموزی بخشش

بی‌تردید گذشتن از کسی که به انسان ستم و بدی کرده، دشوار است؛ پس باید به چیزهایی توجه کنیم که مهارت گذشت کردن را در ما تقویت کند. آموزش موارد زیر براساس آیات و روایات می‌تواند گذشت را آسان کند.

یک. مهارت خشم

اشتباه همسر ممکن است انسان را خشمگین کند، به‌ویژه اگر احساس کنیم عمدی بوده است. این خشم ممکن است واکنش‌های نادرستی را زنجیروار به دنبال آورد که معمولاً هیجانی‌اند و زیربنای عقلانی ندارند؛ پس باید خشم را مهار کرد تا با خردمندی بیشتر برنامه‌ریزی کنیم. در این وضعیت، کنترل تندخویی بسیار مهم است. این نکته در روایات مختلف آمده است. پیامبر خدا ﷺ فرمود: «ثلاثة من مکارم الاخلاق فی الدنیا و الاخره [...] و تحلم عمّن جهل علیک» (کلینی، محمد بن یعقوب ۱۴۱۳: ۱۰۷/۲) و «احلمکم من عفا بعد القدرة.» (ابن شعبه، حسن بن علی ۱۳۹۲: ۴۵) امام علی علیه السلام فرمود: «انما الحلیم من اذا قدر عفا و کان الحلم غالباً علی امره» (آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۷۲: ح ۷۵۲۹).

جالب است آیه شریف، زمینه گذشت را کظم غیظ، یعنی فروخوردن خشم می‌داند: «پرهیزکاران کسانی‌اند [...] که خشم خود را فرومی‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد.» (آل عمران/۱۳۴) امام صادق علیه السلام با اشاره به همین آیه می‌فرماید: «هیچ بنده‌ای نیست که خشم خود را فروبرد؛ مگر خداوند عزت در دنیا و آخرت به او عطا می‌کند.» (کلینی، محمد بن یعقوب ۱۴۱۳: ۲۸۴/۳)

در روایات دیگر رضای الهی، آرامش، ایمان و ... پاداش کسی است که خشم خود را فرومی‌برد (همان). بنابراین با تأمل در این آیات و روایات، امکان مهارت خشم آسان‌تر می‌شود. از نظر رفتاری نیز گاهی تغییر وضع انسان، تغییر مکان، خوردن آب سرد و ... اثرگذار است

(نراقی، ۱۳۸۱: ۲۰۴).

دو. پرهیز از شتاب در انتقام‌گیری

برای انتقام گرفتن همیشه فرصت هست؛ اما انتقام ممکن است نتایج جبران‌ناپذیری داشته باشد؛ پس دست‌کم می‌توان انتقام را به تأخیر انداخت تا در فرصت مناسب‌تری تصمیم‌گیری کنیم. امام علی علیه السلام فرمود: «گذشت کم، زشت‌ترین عیب و شتاب کردن در انتقام‌گیری، بزرگ‌ترین گناه است.» (آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۷۲: ح ۶۷۶۶؛ کلینی، محمد بن یعقوب ۱۴۱۳: ۲/ ۲۴۰) اینجا نیز فرور بردن خشم، مهارت لازمی برای جلوگیری از انتقام است. این کار نیازمند تمرین است تا حلق و منش ثابتی شود. پیامبر خدا فرمود: «آیا به شبیه‌ترین شما به خودم خبر دهم؟» گفتند: «آری، ای رسول خدا.» فرمود: «کسی که اخلاقش نیکوترین، مجاورتش با دیگران بهترین [کسی که از مجالست با وی آزار نبیند]، نیکوترین با نزدیکان، با برادران دینی با محبت‌ترین، در مسیر حق بردبارترین، نسبت به خشم فروخورده‌ترین و باگذشت‌ترین و هنگام خشنودی و خشم منصف‌ترین باشد.» (مجلسی، محمدباقر ۱۴۰۳: ۱/ ۳۰۶؛ کلینی، محمد بن یعقوب ۱۴۱۳: ۲/ ۲۴۰) با تأمل در پیامدهای انتقام می‌توان از شتاب در انتقام جلوگیری کرد.

سه. شکیبایی و بردباری

دشواری گذشت با صبر و تحمل آسان می‌شود. تاب‌آوری در سختی‌ها، گذشت را تحمل‌پذیر می‌کند. قرآن کریم می‌فرماید: «بدی را با نیکی [گذشت] دفع کن [...] اما جز کسانی که بردباری و استقامت دارند، به این مقام نمی‌رسند و جز کسانی که بهره‌عظیمی [از ایمان و تقوا] دارند، به آن نائل نمی‌شوند.» (فصلت/ ۳۴-۳۵) بنابراین تمرین‌های تاب‌آوری در سختی‌ها فرد را آبدیده می‌کند و هنگام بدی دیدن نیز می‌تواند گذشت کند.

چهار. ارزیابی شناختی

بر اساس نظریه انتخاب مستدل (پسندیده، ۱۳۹۳)، انسان پیش از هر کاری نخست به سود و زیان آن می‌اندیشد و سپس برای انجام دادن آن تصمیم می‌گیرد. اگر سودش بیش از هزینه‌اش باشد، انجامش می‌دهد و اگر هزینه‌اش بیشتر از سودش باشد، از آن صرف‌نظر

می‌کند. همه انسان‌ها از این ارزیابی شناختی استفاده می‌کنند. آنچه موجب تفاوت در رفتار می‌شود، ارزیابی نادرست براساس اطلاعات نادرست، ناکامل یا نظام تحلیل نادرست است. یکی از عوامل مهم واکنش نادرست به خطای همسر، کنار گذاشتن خرد و ارزیابی احساسی است. احساس و رفتار هیجانی، مقابله برابر یا حتی بدتر را لذت بخش و گذشت را زیان‌بار ارزیابی می‌کند و بر گذشت نکردن و حق خود تأکید می‌کند. این تحلیل امکان گذشت را از انسان می‌گیرد؛ اما اگر موقعیت‌ها و واقعیت‌ها را خردمندانه ارزیابی کند، نتیجه متفاوت می‌شود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «ویژگی انسان خردمند این است که با کسی با او نابخردی کرده است، بردبار باشد و از کسی که به او ستم کرده است، درگذرد.» (ابن شعبه، حسن بن علی ۱۳۹۲: ۲۸) امام صادق علیه السلام فرمود: «انسان خردمند از اشتباه دیگران درمی‌گذرد.» (کلینی، محمد بن یعقوب ۱۴۱۳: ۱/۲۶) بنابراین برای ارزیابی شناختی درست موقعیت باید کارهایی کنیم:

۱. پیامدهای گذشت کردن و نکردن را بررسی کنیم: ممکن است بگویند گذشت موجب پشیمانی است؛ اما انتقام هم ممکن است پشیمانی به بار آورد. حال پشیمانی کدام زیان‌بارتر است؟ امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «پشیمانی از گذشت کردن ارزشمندتر و آسان‌تر از پشیمانی از کیفر دادن است.» (همان، ج ۲، ص ۱۰۸) افزون‌براین، برخلاف تصور، گذشت کردن موجب عزت می‌شود نه ذلت؛ زیرا عزت حقیقی در دست خداست و به هر که بخواهد می‌دهد: ﴿مَنْ كَانَ يُرِيدِ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا﴾ (فاطر/۱۰) و ﴿وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (منافقون/۸). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «بر شما باد گذشت کردن، که عفو جز به عزت بنده نیفزاید؛ پس عفو کنید تا خدا شما را عزیز گرداند» (کلینی، محمد بن یعقوب ۱۴۱۳: ۱۰۸/۲) و «کسی که از ستمی درمی‌گذرد، در عوض خداوند در دنیا و آخرت به وی عزت می‌دهد.» (طوسی، محمد بن حسن ۱۴۱۴: ۱۸۲)

بنابراین، عزت شامل عزت دنیوی و اخروی می‌شود؛ افزون‌براین، عفو کردن موجب نزول رحمت الهی (آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۷۲: ح ۴۳۱۷)، یاری خداوند (نوری، حسین بن محمد تقی ۱۴۰۸: ۸/۹) و پشتیبانی خدا (کلینی، محمد بن یعقوب ۱۴۱۳: ۱۵۰/۲) خواهد بود. آموزش الهی نیز پاداش گذشت است: «پس باید عفو کنید و درگذرید. آیا دوست ندارید خدا

شما را ببخشاید؟ خداوند آمرزشگر و مهربان است.» (نور/۲۲) قرآن در جای دیگر، به ویژه درباره مسائل خانوادگی همین نکته را تذکر می دهد: «ای کسانی که ایمان آوردید، برخی همسران و فرزندانتان دشمن شمایند؛ پس از آنان بر حذر باشید [مراقبت کنید] و اگر در گذرید و ببخشایید، بی گمان خداوند نیز در گذرنده و مهربان است.» (تغابن/۴۴) این ها گذشته از پاداشی است که خداوند به ویژه بر عهده خود می داند: ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ﴾ (شوری/۴۰) و «این گروه در روز قیامت بدون حساب وارد بهشت می شوند.» (کلینی، محمد بن یعقوب ۱۴۱۳: ۱۰۷/۲)

بنابراین، در ارزیابی شناختی واقع بینانه (با محاسبه دنیوی و اخروی)، آیا سود گذشت بیشتر است یا هزینه اش؟

۲. به ارزشمندی گذشت توجه کنیم: انسان برای چیزهای ارزشمند و متعالی از چیزهای کوچک تر و بی ارزش می گذرد. قرآن کریم می گوید کسی که می تواند گذشت کند، «حظ عظیم» دارد؛ یعنی بهره فراوانی از کمالات انسانی و خصلت های نیک می برد (فصلت/۳۴-۳۵). گذشت کردن نوعی کرامت اخلاقی است (کلینی، محمد بن یعقوب ۱۴۱۳: ۱۰۷/۲)، بهترین منش اخلاقی در دنیا و آخرت است (همان) و محبوبیت خدا را به دنبال می آورد (کنز العمال، ج ۳، ص ۳۷۳؛ آل عمران/۱۳۴). گذشت کنندگان بهترین امت پیامبرند (کنز العمال، ج ۱۲، ص ۱۸۵). بخشش به پارسایی نزدیک تر است (بقره/۲۳۷). عفو کردن از اخلاق الهی است و عفو یکی از اسماء الهی است؛ پس گذشت اقتدا به اسم الهی است. به این سخنان باشکوه حضرت عیسی علیه السلام توجه کنید:

«از عفو خداوند به خودتان درس بگیرید. آیا نمی بینید خورشید او بر نیکان و بدان شما می تابد و باران او بر شایستگان و ناشایستگان شما می بارد؟ اگر شما کسانی را دوست دارید که به شما محبت می کنند و فقط به کسانی خوبی می کنید که به شما نیکی می کنند و فقط به کسی می بخشید که چیزی به شما بخشیده باشند، پس برتری شما بر دیگران چیست؟ این کار را سبک مغزانی که از فضیلت و خرد بی بهره اند نیز انجام می دهند! اگر می خواهید از دوستان و برگزیدگان او باشید، به کسانی که بدی کرده اند، نیکی کنید و از کسانی در گذرید که به شما ستم کرده اند.»

پنج. عذرخواهی و عذرپذیری

یکی دیگر از مهارت‌های گذشت، عذرخواهی است. خطاکار یا کسی که از او خشمگین‌اند نیز نباید بی توجه باشد. او خود باید برای ترمیم وضعیت تلاش کند تا رضایت همسرش را به دست آورد و در عذرخواهی کردن کوتاهی نکند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «زن باید هنگامی که شوهرش از او خشمگین می‌شود، او را راضی کند و جایز نیست که به روی شوهرش باخشم بنگرد» (نوری، حسین بن محمد تقی ۱۴۰۸: ۱۴/۲۳۴)؛ بنابراین راضی کردن همسر، پس از خشمگین شدن او، فوری‌ترین مهارت است. هر چند پوزش خواستن سخت و ناگوار است، بازگرداندن صمیمیت به خانواده و نجات دادن خانواده از نابودی یا ناکارآمدی، ارزش عذرخواهی و انگیزه آن را بیشتر می‌کند. عذرخواهی شجاعت می‌خواهد و خانواده‌ای موفق است که چنین قدرتی داشته باشد.

طرف مقابل نیز باید عذرپذیر باشد. این ویژگی در گذشت ریشه دارد. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله کسانی را که با مردم دشمنی می‌کنند و مردم نیز آنان را دوست ندارند، بدترین مردم می‌داند و کسانی را بدتر از آنان می‌داند که از هیچ لغزشی نمی‌گذرند، هیچ عذری را نمی‌پذیرند و هیچ خطایی را نمی‌بخشند (من لایحضر الفقیه، ج ۴، ص ۴۰۰). آن حضرت زنانی را که عذرپذیر نیستند نیز سرزنش می‌کند (تهذیب الاحکام، ج ۷، ص ۴۰۰)؛ بنابراین مردان نیز باید عذرخواهی کنند و طرف مقابل نیز باید عذرپذیر باشد. پس خطاها نیازمند چرخه کامل دوسویه‌اند: شجاعت عذرخواهی و قدرت عذرپذیری و گذشت.

شش. تقویت ایمان

ایمان گوهر ارزشمند و بی‌مانندی است که با فضیلت‌ها سنخیت دارد و از همه خوبی‌ها جدانشدنی است. هر جا ایمان باشد، فضیلت‌ها و توانمندی‌های اخلاقی نیز وجود دارند و هر چه ایمان قوی‌تر باشد، فضیلت‌ها نیز قوی‌تر و فعال‌ترند. ایمان ستون فقرات فضایل اخلاقی و کفر محور رذایل اخلاقی در قرآن است (ایزوتسو، ۱۳۷۸).

کسی که ایمانش قوی است، بی‌تردید گذشت می‌کند، از لغزش‌ها می‌گذرد، گذشتش از

کینه توزی بیشتر است و بدی را می بخشد: امام صادق علیه السلام فرمود: «المؤمن [...] عفو فی قدرة.» (کلینی، محمد بن یعقوب ۱۴۱۳: ۲/ ۲۳۱) پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «المؤمن [...] مقیل العثره.» (نوری، حسین بن محمد تقی ۱۴۰۸: ۱۱/ ۱۷۸) امام علی علیه السلام فرمودند: «المؤمن [...] یقیل العثره و یغفر الزلّة» (کلینی، محمد بن یعقوب ۱۴۱۳: ۲/ ۲۲۹)؛ «المؤمن [...] عفوهُ یعلو حقدَه» (همان: ۲۳۰)؛ «المؤمن [...] اذا ظلم غفر» (آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۷۲: ح ۲۰۷۶).

بنابراین همه شیوه های تقویت ایمان و افزایش درجه های ایمان، مانند عبادت، نیایش، تلاوت قرآن و... می توانند شیوه های عملی افزایش مهارت گذشت باشند.

نتیجه گیری

قاعده اصلی و در سیستم خانواده و مدیریت داخلی آن، هنگامی که یکی از همسران خطا می کند، گذشتن از خطاست. البته در کنار بخشش و به موازات آن باید قدردانی هم باشد که تبیین آن مجال دیگری می طلبد. یافته های ما از آیات و احادیث (پشتوانه های این قاعده) در جدول زیر آمده اند.

عناوین	توضیحات
حدیث محوری	امام علی <small>علیه السلام</small> : کسی که می خواهد ازدواج کند [...] سپس این دعا را بخواند: خدایا همسری مهربان، فرزندآور [...] اگر به او نیکی کردم، شکرگزار باشد و اگر بدی کردم، از من درگذرد [...]
منابع	الجعفریات (الاشعنیات) از محمد بن اشعث کوفی، النوادر راوندی، بحار الانوار مجلسی و مستدرک الوسایل حاجی نوری
شواهد قرآنی	هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ... وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ ... وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ
ناپسند بودن بدی به همسر	الا و ان الله و رسوله بریثان ممن اخر بامرأة حتى تفتلح منه ایما امرأة آذت زوجها بلسانها لم یقبل الله منها صرفاً و لاعدلاً...

عناوین	توضیحات
بررسی واکنش به بدی	<p>واکنش برتر = گذشت که آیات و روایات آن را تأیید می‌کنند.</p> <p> { (۱) واکنش برابر (۲) واکنش بدتر (۳) واکنش برتر } ← </p>
پیامدهای گذشت	<p>جلای دل و رفع کینه‌ها، ادای حق همسر، مصداق احسان، تبدیل دشمنی‌ها به دوستی و محبت</p>
مهارت‌آموزی بخشش	<p>(۱) مهارت خشم</p> <p>(۲) پرهیز از شتاب در انتقام‌گیری</p> <p>(۳) تمرین شکیبایی و بردباری (تاب‌آوری)</p> <p>(۴) ارزیابی شناختی (پیامدها و ارزش‌ها)</p> <p>(۵) تمرین عذرخواهی و عذرپذیری</p> <p>۶. تقویت ایمان و درجه‌های آن</p>

گذشت در روابط همسران براساس آیات و روایات

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۷۲)، معجم الفاظ غررالحکم و دررالکلم، مکتب الاعلام الاسلامی فی الحوزه العلمیه، قم.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۸۵)، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ارمغان طوسی، قم.
۴. _____ (۱۴۰۸)، من لایحضر الفقیه، تحقیق محمدجواد آل فقیه، دارالاضواء، بیروت.
۵. ابن شعبه، حسن بن علی (۱۳۹۲)، تحف العقول، دارالحديث، قم.
۶. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۰۸ق)، لسان العرب، دار احیاء التراث العربی، بیروت.
۷. ایزوتسو، توشیهیکو (۱۳۷۸)، مفاهیم اخلاقی دینی در قرآن مجید، ترجمه فریدون بدره‌ای، فرزانه، تهران.
۸. پسندیده، عباس و محمدرضا کیومرثی (۱۳۹۳) درآمدی بر پیشگیری از اعتیاد با رویکرد اسلامی، دارالحديث، قم.
۹. جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۴۱۸)، الصحاح المسمی تاج اللغه و صحاح العربیه، دارالکفر، بیروت.
۱۰. حافظ‌نیا، محمدرضا (۱۳۷۷)، مقدمه‌ای بر روش تحقیق در علوم انسانی، سمت، تهران.
۱۱. خدایاری‌فرد، محمد و یاسمین عابدینی (۱۳۹۴)، نظریه‌ها و اصول خانواده درمانی و کاربرد آن در اختلالات کودکان و نوجوانان، دانشگاه تهران، تهران.
۱۲. خلیل بن احمد (۱۳۸۲)، العین، تحقیق عبدالحمید هندآوی، دارالکتب العلمیه، قم.
۱۳. دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۳)، لغت‌نامه دهخدا، زیر نظر محمد معین و جعفر شهیدی، دانشگاه تهران، تهران.
۱۴. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۹۱)، مفردات الراغب، معروف، قم.
۱۵. راوندی کاشانی، فضل‌الله بن علی (۱۳۷۷)، النوادر، تحقیق سعیدرضا علی‌عسکری، دارالحديث، قم.
۱۶. طوسی، محمد بن حسن (۱۴۱۴ق)، الامالی للشیخ طوسی، دارالتقافه، بیروت.
۱۷. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۱۳ق)، الکافی، تحقیق محمدجواد آل فقیه، دارالاضواء، بیروت.

۱۸. کوفی، محمد بن اشعث (۱۴۳۴ق)، الجغریات (الاشعثیات)، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، بیروت.
۱۹. متقی، علی بن حسام الدین (۱۴۰۹ق)، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، مؤسسه الرساله، بیروت.
۲۰. مجاهد، عزیزالله و همکاران (۱۳۸۸)، مقایسه تأثیر درمان شناختی - رفتاری با رویکرد اسلامی و کلاسیک بر سلامت روانی همسران شهدا و جانبازان در «اصول بهداشت روانی»، ش ۲۴.
۲۱. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحارالانوار: الجامعه لدرر اخبار الائمه الاطهار، مؤسسه الوفاء، بیروت.
۲۲. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۶۷)، میزان الحکمه (۱۰ج)، دفتر تبلیغات اسلامی، قم.
۲۳. نراقی، مهدی بن ابی ذر (۱۳۸۱) جامع السعادات، ۳ج. مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، تهران.
۲۴. نوری، حسین بن محمدتقی (۱۴۰۸) مسترک الوسائل، مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث، قم.
25. Berry, J. W. & etal (2005), Forgiveness, vengeful & self – Understanding, In P. Hormans (Ed), the dialogue between theology and Psychology, University of Chicage Press.
26. Enright, R. & Fizzibbons, R. (2000), Helping Client forgive, Washington DC: APA.
27. Exline, J. J. & etal (2004). Too Proud to let go: Narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness, Journal of Personality & social Psychology, 87.
28. Harlbut, W. B. (2002), Empathy, evolution & altruism, In S. G. Post L. G. Underwood,... , Newyok, Oxford University.
29. Lin, W. F. & etal (2004), Effects of forgiveness therapy on anger mood & ... , Journal of Consulting and elinical Psychology, 72.

30. McCullough, M. E. (2001a), Forgiving, In C. R. Synder (Ed), Coping with Stress, Oxford University Press.
31. Nelson, J. M. (2009), Psychology, Religions & Spirituality, USA, Springer.
32. Pingleton, J. (1997), Why don't we forgive, Journal of Psychology and theology, 25.
33. Reed, G. L. & Enright, R. D. (2006), The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety and... , Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74.
34. Ryan, R. B. & Kumor, V. K. (2005), Willingness to forgive, ..., Mental Health, Religion & Culture, 8.
35. Walker, D. F. & Gorsuch, R. L. (2004), Dimensions underlying sixteen modes of forgiveness and reconciliation, Journal of psychology and theology, 32.
36. Worthington, E. L. O'connor, L. E. & etal (2005), Compassion & forgiveness: Implications for Psychotherapy, In P. Gilbert (Ed), Compassion, NewYork, Routledge.
37. Worthington, E. L. Sharp, C. B. & etal (2006), Interpersonal forgiveness as an example of loving one's enemies. Journal of Psychology and theology, 34.
38. Worthington, E.L., Mazzeo, S. E. & Canter, D. E. (2005), Forgiveness Promoting approach: ..., In Sperry & etal, Spirituality Oriented Psychotherapy.
39. Worthington, E. L. & Scherer, M. (2004), Forgiveness is an Emotion Focused Coping Strategy that can reduce health risks, Psychology and Health, 19.