

نقش گذشت در زندگی زناشویی

الهام شمس الدینی^۱

چکیده

زندگی زناشویی با توجه به تفاوت های فردی هر یک از زوجین دائم در معرض تنش و اختلاف قرار دارد که جز در سایه ی گذشت و بخشش در طی مسیر، میسر نخواهد شد و همین امر میزان بالاتری از رضایت زناشویی را برای زوجین به ارمغان خواهد آورد. ازدواج، مانند سایر روابط نزدیک، برای پیشرفت و تداوم روز افزون احتیاج به بخشش و بخشندگی دارد. به یاد داشته باشید که همه اشتباه می کنند. همه ما روزهای بد و بدخلقی را تجربه کرده ایم و خواهیم کرد. همه نیاز به بخشش و بخشیدن دارند. این امر به ویژه اگر شخصی که شما را آزار داده است و سعی در جبران و بخشش دارد بیشتر نمایان است. همانطور که گفته شد گذشت کردن و بخشیدن یکی از مهم ترین رفتارهای تاثیرگذاری می باشد که به زندگی زناشویی تداوم می بخشد. بخشیدن علاوه بر تداوم دادن به زندگی، سبب سلامتی جسمی و روحی در فرد بخشنده می شود.

واژه های کلیدی: بخشش، رضایت از زندگی، زندگی زناشویی.

^۱ طلبه سطح ۲ فاطمیه بردسیر ، shamsadini1400@gmail.com

مقدمه

با توجه به نگاه مقدس اسلام به کانون خانواده و اهمیت و جایگاه والای خانواده در رشد و پرورش فرد و به تبع آن جامعه، ایدئولوژی اسلامی اهمیت فراوانی به تحکیم بنیان خانواده داده است. زیرا تحکیم این نهاد از دیدگاه اسلامی موجب تعالی فرد و جامعه می شود که می تواند انسان ها را به کمال و تعالی برساند. برای موفقیت خانواده، همانند دیگر امور زندگی باید مهارت هایی را کسب کرد که دین مبین اسلام روش های متنوع و فراوانی برای تحکیم این بنیان ارائه داده است که گذشت بین اعضای خانواده از مهم ترین مصادیق این راهکارها است.

یکی از عوامل سعادت بخش در زندگی خانوادگی، گذشت نسبت به خطاهای همسر است که در حسن روابط خانوادگی تأثیر بسیار دارد. لازمه زندگی سعادت‌مندانه، گذشت از خطاها، اشتباهات و بدیهای همسر است و بدون آن نمی توان از آرامش و سلامت روحی برخوردار بود.

رضایت زناشویی یک تجربه شخصی در ازدواج است که در اثر عوامل مختلفی در زندگی زناشویی ایجاد می شود و این احساس نقش مهمی در کارکرد بهنجار خانواده دارد. (جیانگ، ۲۰۱۵) پژوهشگران بخشش را یکی از مهمترین جنبه های کاهش احساسات منفی و افزایش رضایت از زندگی (رای... و همکاران^۱، ۲۰۰۱) در نظر میگیرند. بنابراین، تأثیر بخشش در بهتر کردن روابط زناشویی واضح و روشن است.

نظر به این که دین اسلام بر مودت و مهربانی تأکید فراوان دارد می توان گفت گذشت تأثیر عمیقی در تعالی روابط بین افراد دارد، چنان که آیات قرآنی نیز تأیید کننده این مفهوم است زیرا خداوند متعال می فرماید: «وَلَا تَسْتَوِی الْحَسَنَةُ وَلَا السَّیِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِی هِیَ اَحْسَنُ فَاِذَا الَّذِی بَیْنَكَ وَبَیْنَهُ عَدَاوَةٌ کَاَنَّهُ وَلِیٌّ حَمِیمٌ» (الفصلت/۳۴) «هرگز نیکی و بدی یکسان نیست. بدی را با نیکی دفع کن، ناگاه (خواهی دید) همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است» (الفصلت/۳۴). لذا اگر در دشمنی ها، گذشت و بزرگواری چنین تأثیری می گذارد، بدیهی است در خانواده که به طور طبیعی روابط دوستانه وجود دارد، عمیقاً کارساز خواهد بود. (حسن زاده، ۱۳۹۲: ۶۱)

¹ Rye, M. S., & et al

با توجه به اینکه افراد در خانواده نقش های متفاوتی بر عهده دارند در این میان مرد همسر و پدر خانواده است و حق همسری و پدری دارد؛ پس باید حقوق او در جایگاهش رعایت شود و زن نیز همسر و مادر خانواده است و باید حقوق او نیز در هر دو جایگاه محفوظ باشد و انتظارات افراد از یکدیگر برحسب نقش ها تعدیل شود.

در نهایت با توجه به اینکه بهداشت روانی نسل های جامعه در گرو تأمین بهداشت روانی خانواده به عنوان کانونی مملو از مهر و محبت و آرامش برای تحول رشد و استعدادهاست و با هرگونه آسیبی به آن نسل آینده از اثرات سوء آن مصون نخواهد ماند و از آنجایی که یکی از محورها و زمینه های پژوهشی کشور در دهه های ۱۳۸۰ و ۱۳۹۰ در بخش علوم انسانی پرورش ارزش های انسانی چون ایمان، توکل، محبت، رضایت و گذشت و بخشش است، کشف و پرورش توانمندی هایی از قبیل بخشش که می تواند در حفظ سلامت خانواده نقش مؤثری داشته باشد. لذا هدف از انجام این پژوهش بررسی نقش بخشش در رضایت از زندگی زناشویی می باشد.

بیان مسئله

در ازدواج، مانند سایر روابطی که با افراد دیگر داریم برای اینکه پیشرفت کنیم نیاز به بخشش است. به یاد داشته باشید که همه اشتباه می‌کنند. همه ما انسان‌ها روزهای بد داشته ایم. همه افراد در زندگی خود روزهایی داشته‌اند که بدون هدف و منظوری دیگران را ناراحت کرده‌اند. پس باید بیاموزیم که گاهی اوقات نیاز است که برای حفظ یک رابطه ببخشیم. گذشت کردن زمانی که فرد خواهان جبران آسیب است، راحت‌تر از زمانی است که شریک زندگیتان به خاطر آسیبی که به شما رسانده است احساس پشیمانی نکند. ولی در هر دو حالت ممکن است شما بخاطر برخی شرایط بخواهید او را ببخشید. هیچ رابطه سالمی، به ویژه ازدواج به مدت طولانی دوام نمی‌آورد، بدون اینکه یکی از طرفین یا هر دو گذشت کنند.

بخشش یک تصمیم آگاهانه، و عملی برای رهایی از احساس کینه است. بخشش می‌تواند ابزارهایی را برای پردازش و ادامه زندگی در اختیار شما و شریک زندگیتان قرار دهد. حتی اگر این کار برایتان دشوار، ولی برای داشتن یک زندگی طولانی نیاز است این کار را انجام دهید.

در روابط زناشویی عوامل متعددی باعث رضایت همسران از یکدیگر می‌شود که یکی از مهمترین این عوامل؛ بخشش و گذشت است. رضایت در زندگی خود به خود به وجود نمی‌آید و مستلزم تلاش هر دو زوج است. به ویژه در سال اولیه، رضایت زناشویی بسیار بی ثبات است و روابط در معرض بیشترین خطر قرار دارند. (احمدی و همکاران، ۱۳۸۹) تعاریف مختلفی برای رضایت زناشویی وجود دارد که یکی از بهترین تعاریف، توسط هاکینز (۱۹۷۵) ارائه گردیده است. وی رضایتمندی زناشویی را احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر موقعی که تمام جنبه‌های ازدوجشان را در نظر بگیرند، تعریف می‌کند. (نقل از ترکمنی، ۱۳۸۳)

مفاهیم نظری پژوهش

۱- بخشش

بخشش را می توان در چارچوب خطایی که فرد آن را تجربه کرده، تفسیر کرد. خطایی که مورد بخش قرار می گیرد، می تواند فرد، دیگران یا موقعیت غیر قابل کنترل (برای مثال درگیر شدن با یک بیماری صعب العلاج، مواجه شدن با مرگ عزیزان طی یک حادثه طبیعی مثل زلزله، سیل و ...) را در بر گیرد. هنگامی که افراد می بخشند، آنها تأیید میکنند که خطایی رخ داده است و بعد به پردازش شناختی عاطفی یا رفتاری برای تنظیم مجدد خطا می پردازند، همچنان که پاسخ آنها به خطا، دیگر منفی نیست. این بدان معنی است که هنگامی که افراد میبخشند، آنها از خطای فرد خاطی چشم پوشی نمی کنند و او را عفو نمی کنند. در عوض بخشش یک فرایند دیالکتیکی است که از طریق آن افراد مفروضات قبلیشان را در هم می آمیزند و منجر به درک جدیدی از خطای فرد خطاکار و پیادهای خطا میشوند. (تامپسون و همکاران، ۲۰۰۵)

۱-۲ انواع بخشش

والروند (۱۹۹۸) در بررسیهای خود انواع بخشش را عبارت میداند از: (۱) بخشش عجولانه و بی درنگ، (۲) بخشش با اکراه، (۳) بخشش مشروط، (۴) بخشش کاذب متقابل (۵) بخشش مزورانه، (۶) بخشش بی وقفه و (۷) بخشش اصیل.

۱-۲-۱ بخشش عجولانه و بی درنگ

بخشش زود هنگام و عجولانه پدیده های تصنعی و غیر اصیل است شاید هم شیوه ای برای اجتناب از بخشش واقعی باشد. در این نوع بخشیدن خیلی به نتایج کاری که انجام میدهیم توجه نمی کنیم و برای این که سریعتر از مخمصه نجات یابیم میگوییم که بخشیدم غافل از اینکه جایی را در ذهنمان اشغال می کند و نمیگذارد آن چنان که باید با هستی مبادله کنیم.

شیوه های درست حل تعارض

وقتی زن و شوهر از روش های خوبی مانند صحبت کردن برای حل مسائل فی مابین استفاده می کنند، به تدریج این مسائل حل شده و صمیمیت بین زوجین افزایش می یابد. صحبت کردن، طرح مسئله و برخورد مثبت با مسائل، باعث می شود که این مشکلات سریعتر حل شود و به دغدغه تبدیل نشود.

۳) عوامل محیطی

این دسته از عوامل نیز می تواند رضایت زناشویی را کم یا زیاد کند، که عبارتند از:

مسائل اقتصادی

این مسائل تاثیرات زیادی در رضایت زناشویی ایجاد می کند. مشکلات مالی در زندگی مشترک، باعث می شود زوجین نتوانند رضایت بیشتری را در زندگی تجربه کنند. در زمانی که اوضاع مالی نا به سامان است، اختلاف بین زوجین نیز افزایش پیدا می کند.

فرزندان

فرزندان و تربیت آنها، وقت و انرژی زیادی از والدین می گیرد؛ به طوری که نمی توانند وقت بیشتری را با هم باشند، یا این که ممکن است بر سر تربیت آنها دچار اختلاف شوند. در بسیاری از موارد تولد فرزند بر میل جنسی زوجین به خصوص زنان تاثیر بدی می گذارد. خستگی و شب بیداری می تواند زن را فرسوده کند تا جایی که توانی برای رابطه زناشویی نداشته باشد.

عوامل فرهنگی

اینکه زن و شوهر به لحاظ فرهنگی شبیه به هم باشند بر رضایت آنها تاثیر زیادی می گذارد. از نوع لباس پوشیدن تا سلیقه غذا خوردن، همه این ها می تواند بر همدلی آنها بیفزاید.

حمایت اجتماعی

تجربه نشان داده زوجینی که از حمایت اجتماعی خانواده ها و دوستان برخوردارند، رضایت زناشویی بالاتری دارند.

۲-۶ چگونه رضایت زناشویی را زیاد کنیم؟

سعی کنید همدلی را در رابطه اتان افزایش دهید.

بر کیفیت رابطه جنسی متمرکز شوید.

زبان عشق همدیگر را بشناسید.

سعی کنید در مورد مسائل مالی صحبت و همفکری به توافق برسید.

مهارت های حل مسئله را تقویت کنید.

به همدیگر احترام بگذارید و هرگز همدیگر را تحقیر نکنید.

علاقه مشترکی را جستجو کنید.

زمان هایی را به هم بودن اختصاص دهید، تا بدون درگیری های روزمره از با هم بودن لذت ببرید.

بحث و نتیجه گیری

ازدواج جزء آن دسته از اتفاقات مهمی است که در طی زندگی اکثر افراد رخ می دهد، بنابراین طبیعی است که دارای جایگاهی بسیار مهم باشد و همواره باید با نگاهی کارشناسانه و دقیق این موضوع بررسی شود و همچنین در بررسیهای مربوط به حوزه ازدواج و خانواده میزان رضایت مندی از زندگی زناشویی مورد توجه ویژه و خاص قرار داد، چرا که کیفیت زندگی زناشویی بر ثبات و پایداری خانواده و همچنین بر سلامت و بهداشت جسم و روان زن و شوهر و فرزندان تأثیر بسزایی دارد. رضایت زناشویی را میتوان ساختاری ترکیبی برشمرد که علاوه بر تأثیر پذیری از عوامل متعدد و گوناگون خود نیز تأثیرات بسزایی بر افراد، نهاد خانواده و همین طور جامعه دارد.

همانطور که در این پژوهش بیان شد؛ بین رضایت از زندگی زناشویی و بخشش و گذشت، رابطه مثبت وجود دارد، به این معنا که هرچه میزان بخشش بین زوجین بیشتر می شود میزان رضایت زناشویی آنها نیز افزایش می یابد. در واقع یکی از عوامل مؤثر در ایجاد رضایت زناشویی، بخشش رنجش خاطر زناشویی است. در هر زندگی زناشویی، اختلافات و رنجش هایی میان زن و مرد ایجاد می شود که اگر اقدام به موقع برای رفع آنها صورت نگیرد، مشکلات روحی و جسمی یا حتی متارکه را در پی خواهد داشت. بنابراین بخشش در این مواقع از راهکارهایی است که سبب رفع سریع رنجش می شود و از مشکلات بعدی جلوگیری می کند.

منابع

- [۱] احمدی، کیوان. نبی پور، سعید. ۱۳۸۹. تاثیر حل مسأله ناکارآمد بر رضایت زناشویی. مجله علوم کاربردی. ۶۸۷-۶۸۲: (۸) ۱۰.
- [۲] آل عمران. آیه ۱۳۴.
- [۳] آمدی. شرح غررالحکم و درالکلم. انتشارات دانشگاه تهران. ج ۱، ص ۱۴۰.
- [۴] بحارالانوار. ج ۶۹، ص ۳۹۷.
- [۵] برنشتاین، فیلیپ. برنشتاین، مارس. ۱۳۸۲. زناشویی درمانی، شناخت و درمان اختلاف های زناشویی. مترجم: سهرابی، حمیدرضا. تهران: انتشارات رسا. چاپ دوم. ۱۳۸۲.
- [۶] حسن زاده، صالح. ۱۳۹۲. عوامل تحکیم خانواده در فرهنگ اسلامی، پژوهشنامه معارف قرآنی. سال چهارم، شماره ۱۵، ص ۴۵-۶۸.
- [۷] دنوان. جیمز مونتهگومری. ۱۳۸۶. زوج درمانی. روابط موضوعی. مترجم: تبریزی، مصطفی، فرامرزی، عالییه، علایی، پروانه، و مظلومی، سعیده. تهران: انتشارات فراروان. چاپ پنجم. ۱۳۹۹.
- [۸] دهشیری، غلامرضا. موسوی، فاطمه. ۱۳۹۵. بررسی ویژگی های روانسنجی نسخه فارسی شاخص بهزیستی پنج سوالی سازمان بهداشت جهانی. مجله روانشناسی بالینی. سال هشتم، شماره ۲ (پیاپی ۳۰)، تابستان ۱۳۹۵.
- [۹] شرح غررالحکم. ج ۴، ص ۵۰۵.
- [10] Fincham, F. D. Hall, J. & Beach, S. R. 200۷. Forgiveness in marriage: Current status and future directions. Family Relations, 55(4), 415-427.
- [11] <https://beheshtian.ir/marital-satisfaction/>
- [12] Jiang, H., Wang, L., Zhang, Q., Liu, D.X., Ding, J., Lei, Z., Lu, Q., & Pan, F. 2015. Family functioning, marital satisfaction and social support in hem dialysis patients and their spouses. Stress Health, 31(2), 166-74.
- [13] Levenson, M. R, Aldwin, C. M & Yancura, L, 2006. Positive Emotional change: Mediating Effects of Forgiveness and Spirituality, The Journal of Science and Healing, 2, 6, 498-508.
- [14] Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folk, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. 2001. Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. Current psychology: Development Learning Personality, 20, 260-277.

- [15] Yip, T.H & Tse, W. S, 2009; Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being, *Personality and Individual Differences*, 46, 3, 365-368.