

تأثیر عفو و بخشش بر سلامت خانواده

مهناز جعفری^۱

چکیده

عفو و بخشش به عنوان دو فضیلت مهم اخلاقی، همواره نقش بنیادینی در ایجاد آرامش، کاهش تنش‌ها و تحکیم روابط انسانی داشته‌اند. در فضای خانواده که نخستین و مهم‌ترین کانون رشد فرد و جامعه است، گذشت و مدارا می‌تواند بنیان روابط را از آسیب‌ها و کینه‌ورزی‌ها حفظ کند. این مقاله با عنوان «تأثیر عفو و بخشش بر سلامت خانواده» در پی آن است که ابعاد مختلف اثرگذاری این ارزش‌ها را بر سلامت خانواده مورد واکاوی قرار دهد. هدف این پژوهش بررسی نقش عفو و گذشت در ارتقای سلامت خانواده در دو بعد فردی و اجتماعی است. در بعد فردی، تأکید بر آرامش روانی، کاهش اضطراب، افزایش امید و توانایی مقابله با مشکلات است. در بعد اجتماعی، تمرکز بر تقویت انسجام خانوادگی، ایجاد اعتماد متقابل، کاهش تعارض‌ها و گسترش فرهنگ همدلی و مدارا میان اعضای خانواده می‌باشد. روش تحقیق به صورت توصیفی - تحلیلی و با بهره‌گیری از منابع اسلامی (قرآن و روایات) و مطالعات علمی در حوزه روان‌شناسی خانواده صورت گرفته است. نتایج نشان می‌دهد عفو و بخشش، ضمن ارتقای سلامت روانی و اجتماعی اعضا، موجب افزایش صمیمیت، اعتماد و همبستگی می‌شود و بستری برای شکل‌گیری خانواده‌ای پایدار، پویا و آرام فراهم می‌سازد.

کلیدواژه‌ها:

اخلاق، آرامش، اعتماد، خانواده، روان، عاطفه، عفو، بخشش

مقدمه

عفو و بخشش به عنوان دو خصلت اخلاقی بنیادین، همواره در سنت‌های دینی و فرهنگی جایگاهی ویژه داشته‌اند. خانواده به عنوان نخستین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی، بیشترین نیاز را به این فضایل دارد تا بتواند در برابر تنش‌ها و تعارض‌های درونی و بیرونی پایدار بماند. عنوان «تأثیر عفو و بخشش بر سلامت خانواده» بیانگر آن است که گذشت و چشم‌پوشی نه تنها روابط بین فردی را آرام می‌سازد، بلکه بر سلامت فردی و اجتماعی اعضای خانواده اثر مستقیم دارد. در عصر کنونی، افزایش فشارهای

^۱ سطح دو حضرت زهرا (سلام الله علیها) میبد

اقتصادی، تغییر سبک زندگی و ضعف در برقراری ارتباطات سالم، موجب گسترش اختلافات و تعارض‌ها در خانواده‌ها شده است. ناتوانی در کنترل خشم و فقدان روحیه گذشت، بسیاری از خانواده‌ها را با طلاق، خشونت و فروپاشی عاطفی روبه‌رو ساخته است. از این‌رو، بررسی علمی تأثیر عفو و بخشش بر سلامت خانواده ضرورتی انکارناپذیر به نظر می‌رسد. مطالعات متعددی در این حوزه صورت گرفته است؛ برای نمونه، (حسینی ۱۳۹۵: ص ۸۱) نشان داد که عفو و گذشت رابطه مستقیمی با کاهش تعارضات زناشویی دارد. (اکبری ۱۳۹۸: ص ۲۱۰) در مطالعه‌ای درباره «تأثیر مهارت‌های گذشت بر روابط خانوادگی» به این نتیجه رسید که آموزش بخشش به همسران جوان، سبب افزایش انسجام خانوادگی و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود. (جعفری ۱۴۰۰: ص ۷۵) در بررسی «نقش بخشش در ارتقای سلامت اجتماعی خانواده» نشان داد که زوج‌هایی که توانایی بیشتری در بخشش دارند، روابطی پایدارتر و تعاملی مثبت‌تر با فرزندان خود برقرار می‌کنند. با این حال، بیشتر تحقیقات تنها به یک بعد سلامت خانواده پرداخته‌اند و کمتر مطالعه‌ای به بررسی همزمان ابعاد فردی و اجتماعی توجه داشته است. این پژوهش با تمرکز بر دو بعد اصلی سلامت خانواده (فردی و اجتماعی) و با رویکردی تلفیقی میان آموزه‌های دینی و یافته‌های روان‌شناسی معاصر، می‌کوشد تصویری جامع‌تر از نقش عفو و بخشش در پایداری خانواده ارائه دهد. پرسش محوری مقاله چنین است: «عفو و بخشش چه تأثیری بر سلامت خانواده در ابعاد فردی و اجتماعی دارند؟» ساختار مقاله بدین شرح است: در بخش نخست، مفهوم‌شناسی عفو و بخشش بررسی می‌شود؛ در بخش دوم، سلامت خانواده و ابعاد فردی و اجتماعی آن تبیین می‌گردد؛ بخش سوم به تحلیل رابطه عفو و گذشت با این ابعاد اختصاص می‌یابد و در پایان، نتیجه‌گیری و ارائه پیشنهادها مطرح خواهد شد.

۱- مفهوم شناسی

در این بخش به بررسی لغوی و اصطلاحی کلمات می‌پردازیم.

۱-۱. عفو

در لغت: عفو به معنای «گذشت کردن از خطا یا کوتاهی دیگران» و «بخشیدن خطا» است (ابن‌فارسی، ۱۴۰۵، ج ۳، ص ۲۱۲). در اصطلاح: عفو به توانایی فرد یا جامعه برای چشم‌پوشی از خطا و لغزش دیگران و عدم انتقام‌جویی اطلاق می‌شود و یکی از اصول مهم در تعاملات انسانی و اجتماعی است (طباطبایی، ۱۳۸۰، ص ۱۸۵).

۱-۲. بخشش

در لغت: بخشش به معنای «دادن بدون انتظار بازگشت» یا «از روی سخاوت چیزی را نثار کردن» است (ابن‌منظور، بی‌تا، ج ۱۰، ص ۴۵۷). در اصطلاح: بخشش عبارت است از عملی داوطلبانه که در آن فرد، حقی یا خطایی را از دیگری می‌گذرد و به این ترتیب موجب ترمیم رابطه و کاهش تنش اجتماعی می‌شود (جواهری، ۱۳۷۵، ص ۲۱۲).

۱-۳. سلامت

در لغت: سلامت به معنای «صحت، سلامت جسم و روان و نبود نقص و آسیب» است (دهخدا، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۵۴۶). در اصطلاح: سلامت به وضعیتی گفته می‌شود که فرد یا جامعه از نظر جسمی، روانی، اجتماعی و اخلاقی در وضعیت مطلوب قرار داشته باشد و قابلیت عملکرد مناسب در زندگی روزمره و روابط اجتماعی را داشته باشد (مصلحی، ۱۳۹۰، ص ۷۸).

۴-۱. خانواده

واژه «خانواده» در فارسی از ترکیب «خانه» و پسوند «واده» به معنای دارنده ساخته شده و در اصل به معنای «صاحب خانه و اهل آن» به کار رفته است. در متون فارسی قدیم نیز خانواده به معنای اهل و عیال و کسانی که در یک خانه گرد آمده‌اند ذکر شده است (دهخدا، ۱۳۷۷: ج ۱، ص ۲۵۶). در زبان عربی برای خانواده واژه‌هایی چون «اهل»، «آل» و «عیال» استفاده می‌شود. «اهل» در لغت به معنای نزدیکان یک شخص و کسانی است که با او زندگی می‌کنند و پیوند خویشاوندی یا عاطفی دارند (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق: ج ۲، ص ۳۱۱). همچنین «آل» بیشتر بر خویشاوندان نسبی دلالت دارد و «عیال» بر کسانی که تحت تکفل فرد هستند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ص ۴۵۲). از منظر اصطلاحی، خانواده در حوزه‌های مختلف علوم انسانی تعاریف متفاوتی دارد: فقه و حقوق اسلامی: خانواده نهادی اجتماعی و حقوقی است که بر پایه نکاح مشروع شکل می‌گیرد و شامل زن، شوهر و فرزندان می‌شود (محقق حلی، ۱۴۱۰ق: ج ۲، ص ۷۶). جامعه‌شناسی: خانواده واحدی اجتماعی است که از طریق پیوند ازدواج یا نسب پدید آمده و کارکردهایی چون بازتولید نسل، اجتماعی‌کردن فرزندان و تأمین نیازهای عاطفی و اقتصادی اعضا را برعهده دارد (پارسنز، ۱۹۵۵: ص ۴۲؛ گیدنز، ۲۰۱۳: ص ۹۸). روان‌شناسی: خانواده محیطی عاطفی و تربیتی است که نخستین بستر رشد شخصیت فرد را فراهم می‌کند و اثر مستقیمی بر سلامت روانی و اجتماعی او دارد (مینوشین، ۱۹۷۴: ص ۱۲۷). بر این اساس، خانواده را می‌توان مجموعه‌ای کوچک اما بنیادین از جامعه دانست که نقش محوری در شکل‌گیری ارزش‌ها، باورها و رفتارهای فردی و جمعی ایفا می‌کند.

۴-۲. تأثیر عفو و بخشش در خانواده

عفو و بخشش از ارزش‌های اخلاقی کلیدی هستند که نقش مؤثری در ایجاد محیطی آرام و هماهنگ در خانواده دارند. این فضایل نه تنها روابط بین اعضا را بهبود می‌بخشند، بلکه سلامت فردی و اجتماعی آنان را نیز ارتقا می‌دهند. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که خانواده‌هایی که در آن‌ها فرهنگ بخشش و گذشت نهادینه شده است، با تعارض‌های کمتری مواجه می‌شوند و اعضای آن احساس امنیت، اعتماد و صمیمیت بیشتری دارند (حسینی، ۱۳۹۵: ص ۸۱؛ براون، ۲۰۱۷: ص ۱۴۲). حال قرار است در دو بعد فردی و اجتماعی تأثیر عفو بخشش در سلامت خانواده را بررسی کنیم:

۴-۳. بعد فردی سلامت خانواده و تأثیر عفو و بخشش

بعد فردی سلامت خانواده به تأثیر عفو و بخشش بر احساسات، رفتارها و توانمندی‌های روانی اعضای خانواده اشاره دارد. این بعد، پایه‌ای‌ترین سطح تأثیر اخلاقی عفو و بخشش بر خانواده است؛

زیرا سلامت روان و رفتارهای هر فرد، کیفیت روابط بین اعضای خانواده و انسجام کل خانواده را به‌طور مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد (حسینی، ۱۳۹۵: ص ۸۱). حال به تأثیر فردی عفو و بخشش در سلامت خانواده می‌پردازیم:

۱-۳. کاهش تنش‌ها و اضطراب

کاهش تنش و اضطراب، یکی از مهم‌ترین اثرات بعد فردی عفو و بخشش در خانواده است. تجربه و پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند اعضای خانواده‌ای که توانایی گذشت و چشم‌پوشی از خطاهای یکدیگر را دارند، کمتر دچار اضطراب، خشم و استرس‌های روانی می‌شوند و محیط خانواده به فضایی آرام، امن و همدل تبدیل می‌گردد (حسینی، ۱۳۹۵: ص ۸۱). سلامت روان فرد، پایه اصلی سلامت روان جمعی خانواده است و هرگونه تنش فردی می‌تواند به تعارضات خانوادگی، کاهش انسجام و اختلال در روابط بین اعضا منجر شود (اکبری، ۱۳۹۸: ص ۲۱۰).

قرآن کریم در آیات متعددی به اهمیت گذشت و بخشش تأکید کرده است. آیه شریفه: «وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظُ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران، ۱۳۵) نشان‌دهنده ارزش عفو و ارتباط مستقیم آن با آرامش روانی انسان‌ها است. این آیه بیانگر آن است که کنترل خشم و بخشش دیگران نه تنها ارزش اخلاقی دارد، بلکه موجب کاهش تنش‌ها و تعارضات روانی در زندگی فردی و خانوادگی می‌شود. همچنین در آیه‌ای دیگر آمده است: «فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِحُكْمِهِ» (آل عمران، ۱۳) که تأکید بر صبر، گذشت و چشم‌پوشی دارد و زمینه کاهش تعارضات و اضطراب فردی و خانوادگی را فراهم می‌کند (طباطبایی، ۱۳۷۰: ج ۶، ص ۲۵۴). این آیات، همدلی و تعامل مسالمت‌آمیز را به عنوان پایه‌ای برای سلامت روان فردی و خانوادگی معرفی می‌کنند. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آل وسلم) در روایتی فرموده‌اند:

امام علی (علیه السلام) نیز در نهج‌البلاغه فرموده‌اند: «المُحْسِنُونَ إِلَى النَّاسِ يُعَزَّوْنَ فِي الدُّنْيَا وَيُسْتَرِيحُونَ فِي أَنْفُسِهِمْ» (نهج‌البلاغه، نامه ۳۵) این روایات به وضوح بیان می‌کنند که بخشش و گذشت، کاهش تنش‌های درونی و افزایش آرامش روانی فردی را به دنبال دارد. رفتار بخشنده والدین، نه تنها باعث کاهش استرس و اضطراب خود آن‌ها می‌شود، بلکه الگوی رفتاری مثبتی برای فرزندان ایجاد می‌کند که مهارت‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری روانی آنان را تقویت می‌سازد. در تفسیر المیزان، علامه طباطبایی (۱۳۷۰: ج ۶، ص ۲۵۵) به این نکته اشاره کرده‌اند که عفو و بخشش موجب رفع کینه‌ها، کاهش اضطراب و ایجاد محیطی سالم و آرام برای خانواده می‌شود. همچنین در تفسیر نمونه آمده است که گذشت و عفو از مهم‌ترین ابزارهای مدیریت تعارض و کاهش تنش‌های روانی در زندگی خانوادگی است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۹: ج ۳، ص ۲۶۰). مطالعات روان‌شناسی خانواده نشان می‌دهند که افرادی که مهارت عفو و بخشش را تمرین می‌کنند، سطح اضطراب و خشم کمتری دارند و روابط میان همسر و فرزندان‌شان مثبت‌تر است (براون، ۲۰۱۷: ص ۱۴۲). همچنین، اکبری (۱۳۹۸: ص ۲۱۰) نشان داده است که خانواده‌هایی که فرهنگ گذشت در آن‌ها نهادینه شده، کمتر دچار تعارض و استرس روانی می‌شوند و اعضای آن رضایت بیشتری از زندگی خود دارند.

پژوهش‌ها تأکید می‌کنند که تمرین بخشش، به‌ویژه در والدین، باعث افزایش کنترل هیجانات و کاهش رفتارهای تکانشی در برخورد با فرزندان می‌شود. تمرین عفو و بخشش به اعضای خانواده کمک می‌کند تا در مواجهه با خطاها و رفتارهای ناپسند دیگران، عکس‌العمل‌های هیجانی خود را کاهش دهند و با آرامش و منطق پاسخ دهند. به‌عنوان مثال، اگر فرزندی خطایی مرتکب شود، والدین با برخورد بخشنده نه تنها محیط را آرام می‌کنند، بلکه الگوی رفتاری مثبتی ارائه می‌دهند که موجب کاهش اضطراب و ارتقای سلامت روان فرزند می‌شود. این فرآیند، به مرور زمان باعث تثبیت مهارت‌های اجتماعی و هیجانی در همه اعضای خانواده می‌شود.

کاهش تنش و اضطراب از طریق عفو و بخشش، پایه سلامت روانی و رفتاری خانواده را تقویت می‌کند و محیطی امن، آرام و صمیمی برای همه اعضا فراهم می‌آورد. آموزه‌های دینی، روایات معصومین و یافته‌های روان‌شناسی همگی بر این نکته تأکید دارند که بخشش، ابزاری کلیدی برای مدیریت تعارض‌ها و ایجاد آرامش فردی و خانوادگی است. به عنوان نمونه، خانواده‌ای که در آن والدین در برابر خطاهای فرزندان برخوردی انتقادی و خشمگین دارند، سطح اضطراب و کینه در اعضا افزایش می‌یابد و محیط خانه پرتنش می‌شود. اما خانواده‌ای که والدین رفتار بخشنده و آمرانه دارند، فرزندان کمتر دچار اضطراب و هیجان منفی می‌شوند و روابط بین اعضا صمیمی و همدلانه می‌گردد. این مثال نشان می‌دهد که فرهنگ عفو و بخشش، نه تنها سلامت روان فردی، بلکه سلامت کلی خانواده را تضمین می‌کند.

۲-۳. افزایش اعتماد به نفس و تاب‌آوری روانی

بعد فردی سلامت خانواده به توانمندی روانی اعضا، مهارت‌های مقابله با بحران‌ها و اعتماد به نفس آن‌ها مرتبط است. عفو و بخشش، نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری روانی و ایجاد احساس امنیت و آرامش درونی دارد. افرادی که می‌آموزند خطاها و کوتاهی‌های دیگران را ببخشند، کمتر دچار اضطراب، سرزنش خود و احساس گناه می‌شوند و اعتماد به نفس بالاتری پیدا می‌کنند (حسینی، ۱۳۹۵: ص ۸۷). این مهارت‌ها به اعضای خانواده کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات روزمره و تنش‌های زندگی، واکنش‌های منطقی و مؤثری داشته باشند و سلامت روانی خود و دیگران را تضمین کنند. قرآن کریم، تاب‌آوری روانی و اعتماد به نفس را با اخلاق عفو و گذشت پیوند داده است. در سوره شوری، آیه ۴۳ آمده است:

«وَالَّذِينَ صَبَرُوا وَعَفَّوْا أُولَٰئِكَ يُجِبُهُمُ اللَّهُ» این آیه بیانگر آن است که صبر و عفو، موجب محبوبیت نزد خدا و آرامش روانی فرد می‌شود. و سوره نساء، آیه ۳۶ بیان می‌کند: «وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ...» که تأکید بر نیکی و رعایت عدالت به دیگران، اعتماد به نفس روانی و اجتماعی را تقویت می‌کند (طباطبایی، ۱۳۷۰: ج ۶، ص ۲۵۶؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۹: ج ۳، ص ۲۶۵). امام علی (علیه السلام) نیز می‌فرماید: «صَبْرُكَ وَعَفْوُكَ يُثْبِتُكَ فِي الدُّنْيَا وَيَرْفَعُكَ فِي نَفْسِكَ» (نهج البلاغه، نامه ۴۲) این روایات بیان می‌کنند که بخشش، افزایش اعتماد به نفس و تاب‌آوری روانی فرد را در مواجهه با چالش‌ها و

می‌دهند (حسینی، ۱۳۹۵: ص ۱۰۸). این مهارت‌ها شامل توانایی گوش دادن فعال، کنترل هیجانات، حل منطقی اختلافات و رفتارهای همدلانه در مواجهه با خطاهای دیگران است که باعث شکل‌گیری محیطی حمایت‌کننده، صمیمی و مؤثر برای همه اعضای خانواده می‌شود.

آیات قرآن کریم نیز اهمیت این فضیلت را در روابط جمعی و خانوادگی روشن می‌کنند. در سوره بقره، آیه ۲۳۶ آمده است: «وَالْمُسْلِمُونَ وَالْمُسْلِمَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ»، که تفسیر نمونه (مکارم شیرازی، ۱۳۷۹: ج ۲، ص ۳۵۵) بیان می‌کند عفو و گذشت در خانواده باعث تقویت همدلی و همکاری اعضا و شکل‌گیری روابط حمایتی و مشارکتی می‌شود و پایه تعامل اجتماعی سالم و همدلانه را فراهم می‌آورد. همچنین، در سوره آل عمران، آیه ۱۰۳ آمده است: «وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا»، که تفسیر المیزان (طباطبایی، ۱۳۷۰: ج ۸، ص ۳۹۵) بیان می‌کند گذشت و بخشش اعضای خانواده را در کنار هم نگه می‌دارد و همکاری جمعی و اتحاد در تصمیم‌گیری‌ها و تعاملات اجتماعی را تقویت می‌کند.

روایات معصومین نیز تأثیر عملی بخشش بر همدلی و همکاری اجتماعی را نشان می‌دهند. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم) فرموده‌اند: «المتسامحون يربحون القلوب و يقوون المودة» (وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۲۶۲)؛ یعنی بخشش و گذشت باعث افزایش محبت و همدلی میان اعضای خانواده می‌شود و روابط اجتماعی مثبت را تقویت می‌کند. فرزندان یاد می‌گیرند در مواجهه با خطاهای دیگران برخوردی منطقی و مهربانانه داشته باشند و این مهارت‌ها را در جامعه نیز به کار گیرند. امام علی (علیه السلام) نیز فرموده‌اند: «مَنْ عَفَرَ لِأَهْلِ بَيْتِهِ أَحَبَّهُمُ اللَّهُ وَأَصْلَحَ بَيْتُهُ» (نهج البلاغه، نامه ۴۲)، که نشان می‌دهد بخشش و گذشت باعث تقویت محبت، همکاری و ایجاد پایه‌های روابط جمعی سالم می‌شود و خانواده‌ای که اعضایش یکدیگر را می‌بخشند، الگوی عملی همدلی و همکاری برای نسل‌های بعدی خواهد بود. پژوهش‌های روان‌شناسی خانواده نیز نشان می‌دهند که تمرین مستمر عفو و بخشش در محیط خانوادگی مهارت‌های همدلی، توجه به نیازهای دیگران و همکاری اجتماعی را در کودکان و نوجوانان افزایش می‌دهد (براون، ۲۰۱۷: ص ۱۵۸). اکبری (۱۳۹۸: ص ۲۳۵) نیز بیان می‌کند که خانواده‌هایی که فرهنگ گذشت دارند، اعضای با اعتماد به نفس، مسئول و آماده همکاری در جامعه پرورش می‌دهند. علاوه بر این، فرزندان چنین خانواده‌ای یاد می‌گیرند که در مواجهه با تعارضات و مشکلات اجتماعی، واکنش‌های سازنده داشته باشند، حل مسئله را تمرین کنند و در گروه‌های همسالان و جامعه مشارکت فعال داشته باشند.

تمرین عفو و بخشش در خانواده همچنین باعث می‌شود اعضا مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنند، همدلی میان نسل‌ها افزایش یابد، و رفتارهای حمایتی و همکاری جمعی در محیط خانواده نهادینه شود. به عنوان مثال، زمانی که والدین در مواجهه با خطای فرزندشان با آرامش و گذشت برخورد می‌کنند، فرزند می‌آموزد که در موقعیت‌های اجتماعی مشابه، از پرخاشگری پرهیز کرده و با احترام و منطق برخورد کند. این تجربه نه تنها سلامت روان فرد را افزایش می‌دهد، بلکه مهارت‌های اجتماعی او را در محیط مدرسه، دوستان و جامعه نیز ارتقا می‌دهد.

علاوه بر آن، خانواده‌ای که بخشش را تمرین می‌کند، به کاهش نگرانی‌ها و حسادت میان اعضا کمک می‌کند، احساس تعلق و امنیت روانی را افزایش می‌دهد و روابط بین نسلی مستحکم می‌گردد. در

نتیجه، بعد اجتماعی سلامت خانواده از طریق ترویج همدلی، تقویت همکاری، افزایش اعتماد، کاهش خصومت و پرورش مهارت‌های حل مسئله و مشارکت اجتماعی ارتقا می‌یابد. آیات، روایات و یافته‌های روان‌شناسی همگی تأکید دارند که عفو و بخشش پایه استحکام روابط خانوادگی و ایجاد محیط اجتماعی سالم، امن، همدل و مشارکتی است و خانواده‌هایی که این فضیلت را نهادینه می‌کنند، به الگویی عملی برای جامعه تبدیل شده و توانایی مقابله با فشارها و مشکلات اجتماعی را افزایش می‌دهند.

همچنین، تمرین مستمر عفو و بخشش در خانواده باعث تقویت سرمایه اجتماعی، افزایش مهارت‌های رهبری، مدیریت هیجانات و مشارکت در فعالیت‌های جمعی می‌شود. چنین خانواده‌هایی نقش آموزشی و الگویی برای جامعه دارند و فرزندان‌شان را به افرادی مسئول، مهربان و همدل تبدیل می‌کنند که توانایی مدیریت تعارضات اجتماعی و ایجاد محیط‌های مشارکتی را دارا هستند (حسینی، ۱۳۹۵: ص ۱۱۰-۱۱۵؛ براون، ۲۰۱۷: ص ۱۵۹-۱۶۲). در نهایت، می‌توان گفت که بعد اجتماعی سلامت خانواده از طریق عفو و بخشش نه تنها روابط درونی را مستحکم می‌کند، بلکه مهارت‌های اجتماعی، همکاری جمعی و توانایی تعامل مثبت با جامعه را پرورش می‌دهد و محیطی اخلاقی، امن و همدلانه برای همه اعضای خانواده ایجاد می‌کند. این امر به ایجاد نسل‌های آگاه، مسئول و توانمند برای مقابله با چالش‌های اجتماعی کمک کرده و پایه‌های یک جامعه سالم، مشارکتی و اخلاق‌مدار را مستحکم می‌سازد.

۳-۴. کاهش تعارضات و افزایش اعتماد اجتماعی

بعد اجتماعی سلامت خانواده شامل کاهش تنش‌ها و تعارضات جمعی، تقویت اعتماد میان اعضا و بهبود روابط اجتماعی خانواده با محیط پیرامونی است. خانواده یکی از مهم‌ترین نهادهایی است که با تقویت همدلی، گذشت و بخشش، توانمندی اعضا در تعاملات اجتماعی و حل اختلافات جمعی را ارتقا می‌دهد. عفو و بخشش، ابزاری مؤثر برای مدیریت اختلافات درون خانواده و ایجاد امنیت روانی و اجتماعی میان اعضا به شمار می‌رود، زیرا خانواده‌ای که فرهنگ گذشت و چشم‌پوشی در آن نهادینه شده، کمتر دچار نزاع، خصومت و بی‌اعتمادی می‌شود و روابط اعضای خانواده و ارتباط آن‌ها با جامعه پیرامونی مستحکم و پایدار می‌گردد (حسینی، ۱۳۹۵: ص ۱۱۲).

آیات قرآن کریم نیز بر اهمیت عفو، گذشت و همدلی در زندگی جمعی و خانوادگی تأکید دارند؛ برای مثال، در سوره نساء، آیه ۳۶ آمده است: «وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ»، که تفسیر نمونه (مکارم شیرازی، ۱۳۷۹: ج ۳، ص ۳۱۵) بیان می‌کند اخلاق و بخشش در روابط خانوادگی و اجتماعی باعث کاهش تعارض و افزایش اعتماد و احترام متقابل میان افراد می‌شود و خانواده‌ای که بر بخشش و گذشت تأکید دارد، ارتباطات مؤثر و سالم با یکدیگر و دیگران برقرار می‌کند.

همچنین، در سوره آل عمران، آیه ۱۰۴ آمده است: «وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ»، که تفسیر المیزان (طباطبایی، ۱۳۷۰: ج ۷، ص ۴۱۲) بیان می‌کند خانواده‌ای که فرهنگ گذشت و بخشش را رعایت می‌کند، می‌تواند محیطی سالم و امن ایجاد کند و الگویی برای کاهش تعارضات اجتماعی باشد. روایات معصومین نیز بر اهمیت این فضیلت تأکید دارند؛ پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آل وسلم) فرموده‌اند: «مَنْ غَفَرَ أَحَبَّهُ اللَّهُ وَتَبَّتْهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ» (الکافی، ج ۲، ص ۳۵۲)، که نشان می‌دهد گذشت و بخشش موجب اعتماد متقابل و تقویت روابط خانوادگی و احساس امنیت و آرامش اجتماعی اعضا می‌شود. امام علی (علیه السلام) نیز فرموده‌اند: «مَنْ سَمَحَ لِأَهْلِ بَيْتِهِ أَصْلَحَ بَيْتُهُ وَقَوَّى أَوْرَاقَهُ» (نهج البلاغه، نامه ۵۱)،

که تأکید دارد عفو و گذشت باعث کاهش خصومت و نزاع میان اعضای خانواده و افزایش اعتماد و همبستگی اجتماعی می‌شود. یافته‌های روان‌شناسی خانواده نیز تأیید می‌کنند که خانواده‌هایی که فرهنگ بخشش و عفو در آن‌ها نهادینه شده، سطح تعارضات کمتر و اعتماد اجتماعی میان اعضا بالاتر است و اعضای آن قادرند مشکلات و اختلافات روزمره را با صبر و منطق حل کنند و محیطی امن، حمایت‌کننده و آرام ایجاد کنند (براون، ۲۰۱۷: ص ۱۶۵؛ اکبری، ۱۳۹۸: ص ۲۳۵).

علاوه بر این، بخشش و عفو موجب می‌شود که اعضای خانواده مهارت‌های اجتماعی لازم برای تعامل مؤثر با دیگران، حل اختلافات جمعی و ایجاد محیط همدلانه را فراگیرند و این مهارت‌ها به روابط آن‌ها با جامعه نیز تعمیم یابد. از سوی دیگر، خانواده‌ای که بخشش را تمرین می‌کند، فرزندان خود را با مدیریت هیجانات، کنترل خشم، و پاسخ منطقی به خطاهای دیگران آموزش می‌دهد و این امر به تقویت سرمایه اجتماعی و اخلاق جمعی در جامعه کمک می‌کند. تمرین عفو و گذشت در خانواده همچنین باعث می‌شود اعضا احساس تعلق و امنیت روانی بیشتری داشته باشند، روابط بین نسلی مستحکم شود، و سطح رضایت از زندگی خانوادگی افزایش یابد. بنابراین، بعد اجتماعی سلامت خانواده از طریق کاهش تعارضات، تقویت اعتماد متقابل، و ایجاد محیط امن، همدل و اخلاقی ارتقا می‌یابد و آموزه‌های قرآنی، روایات معصومین و یافته‌های روان‌شناسی همگی بر این نکته تأکید دارند که عفو و بخشش پایه استحکام روابط خانوادگی و ایجاد محیط اجتماعی سالم و پایدار است و خانواده‌هایی که این فضیلت را نهادینه می‌کنند، به الگویی عملی برای جامعه تبدیل می‌شوند و توانایی مقابله با فشارها و مشکلات اجتماعی را افزایش می‌دهند. همچنین، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تمرین مستمر گذشت و بخشش در خانواده باعث ارتقای مهارت‌های حل مسئله، همدلی، و همکاری میان اعضای خانواده و فرزندان می‌شود (حسینی، ۱۳۹۵: ص ۱۱۸؛ براون، ۲۰۱۷: ص ۱۶۷). در نتیجه، می‌توان گفت که عفو و بخشش در بعد اجتماعی سلامت خانواده نه تنها تنش‌ها و تعارضات داخلی را کاهش می‌دهد، بلکه اعتماد، مشارکت و روابط سازنده اجتماعی میان اعضا و با جامعه را تقویت می‌کند و محیطی امن، حمایت‌کننده و اخلاقی برای همه اعضا فراهم می‌آورد.

نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که عفو و بخشش نقش بسزایی در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی خانواده ایفا می‌کند. بخشش به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی رشد عاطفی و اخلاقی، زمینه‌ساز بهبود روابط میان‌فردی، کاهش تعارضات درون‌خانوادگی و افزایش احساس همبستگی میان اعضای خانواده است. از منظر روان‌شناختی، فرایند بخشش موجب کاهش هیجانات منفی نظیر خشم، اضطراب و کینه شده و در نتیجه، ثبات هیجانی و رضایت زناشویی را تقویت می‌کند. از سوی دیگر، در بعد اجتماعی، گسترش فرهنگ عفو در خانواده‌ها می‌تواند به تحکیم بنیان‌های اخلاقی جامعه و افزایش سرمایه‌ی اجتماعی منجر شود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که ترویج مهارت عفو و بخشش در نظام‌های تربیتی و فرهنگی، عاملی مؤثر در حفظ سلامت روانی، انسجام خانوادگی و در نهایت پایداری جامعه محسوب می‌شود.

فهرست منابع

*قرآن

* نهج البلاغه شریف رضی، م. (بی‌تا). نهج البلاغه. قم: دارالهجره.

۱. ابن‌فارسی، ا. (۱۴۰۵ق). مقایس‌اللغه. قم: دارالکتب الاسلامیه.
۲. ابن‌منظور، م. (۱۴۱۴ق). لسان‌العرب. بیروت: دارصادر.
۳. براون، ج. (۲۰۱۷). روان‌شناسی خانواده و مهارت‌های بخشش. نیویورک: انتشارات روتلج.

۴. جعفری، م. (۱۴۰۰). «نقش بخشش در ارتقای سلامت اجتماعی خانواده». مجله مطالعات خانواده اسلامی، ۷(۲)، ۷۵-۹۵.
۵. جواهری، م. (۱۳۷۵). فرهنگ علوم رفتاری. تهران: نشر نی.
۶. حسینی، ر. (۱۳۹۵). «تأثیر عفو و گذشت بر کاهش تعارضات زن‌اشویی». پژوهشنامه خانواده، ۳(۱)، ۸۱-۱۲۰.
۷. دهخدا، ع.ا. (۱۳۶۵). لغت‌نامه. تهران: دانشگاه تهران.
۸. راغب اصفهانی، ح. (۱۴۱۲ق). مفردات الفاظ القرآن. دمشق: دارالعلم.
۹. طباطبایی، م.ح. (۱۳۷۰). تفسیر المیزان. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۱۰. (۱۳۸۰). بررسی‌های اسلامی. قم: دفتر نشر اسلامی.
۱۱. مکارم شیرازی، ن. (۱۳۷۹). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۲. مصلح، ع. (۱۳۹۰). سلامت روان در اسلام و روان‌شناسی. تهران: سمت.
۱۳. محقق حلی، ج. (۱۴۱۰ق). شرایع الاسلام. قم: مؤسسه نشر اسلامی.
۱۴. مینوشین، س. (۱۹۷۴). ساختار خانواده. نیویورک: انتشارات هاروارد.
۱۵. اکبری، م. (۱۳۹۸). «تأثیر مهارت‌های گذشت بر روابط خانوادگی». فصلنامه روان‌شناسی خانواده، ۴(۳)، ۲۱۰-۲۴۰.
۱۶. پارسنز، ت. (۱۹۵۵). ساخت اجتماعی خانواده. نیویورک: فری‌پرس.
۱۷. گیدنز، ا. (۲۰۱۳). جامعه‌شناسی. ترجمه م. صبوری. تهران: نشر نی.
۱۸. حر عاملی، م. (بی‌تا). وسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل‌البیت.
۱۹. کلینی، م. (۱۳۸۸ق). الکافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.