





تدوین مؤلفه‌های بخشایش زوجین با رویکرد اسلامی

محمد کاویانی  دانشیار گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران.

مجتبی فرهوش * دانشجوی دکتری گروه قرآن و روان‌شناسی دانشگاه جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

محمد فرهوش  دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه سمنان، ایران.

مجتبی حافظی  دانشجوی دکتری روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران.

چکیده

«بخشایش زوجین» یکی از عوامل مؤثر بر تحکیم بنیان خانواده می‌باشد. هدف پژوهش حاضر ارائه مؤلفه‌های بخشایش زوجین بر اساس منابع اسلامی بود. این پژوهش از جهت روش توصیفی-تحلیلی است که با جمع‌آوری، طبقه‌بندی و تحلیل اطلاعات از آیات و روایات به تدوین مؤلفه‌های «بخشایش زوجین» پرداخت. در این پژوهش جامعه آماری منابع اسلامی شامل قرآن و جوامع حدیثی رتبه اول و دوم بر اساس طبقه‌بندی دانشگاه قران و حدیث است. یافته‌ها نشان داد سازه «بخشایش» نسبت به همسر بر اساس آموزه‌های اسلامی دارای ۸ مؤلفه است: ۱. ارزیابی مثبت ثانویه؛ ۲. توجه به آثار بخشایش؛ ۳. توجه به رضایت خداوند و اهل‌بیت؛ ۴. نگرش مشفقانه و همدلانه؛ ۵. مثبت‌نگری و انعطاف‌پذیری؛ ۶. عشق و ابراز محبت؛ ۷. خودمهارگری؛ ۸. مناجات با خدا. مؤلفه‌های بخشایش در بین زوجین با رویکرد اسلامی، ابعاد معنوی گسترده‌ای دارد و نسبت به مدل‌های رقیب، برای معنویت جایگاه ویژه‌ای قائل است. یافته‌های این پژوهش بستر مناسبی برای تدوین مقیاس و بسته آموزشی «بخشایش زوجین» فراهم کرده است.

کلیدواژه‌ها: بخشایش زوجین، عفو، معنویت، خانواده، منابع اسلامی.

مقدمه

در دهه ۱۹۸۰، بخشایش^۱ به‌طور ویژه در فضای دانشگاهی، در علوم رفتاری مطرح شد. رابرت انرایت^۲ ملقب به پدر بخشایش، پیشگام ارائه «نظریه بخشایش» در اوایل دهه ۱۹۸۰ است. بخشایش یکی از فرآیندهای روان‌شناختی و ارتباطی برای افزایش سلامت روان و التیام آزرده‌گی است که لازمه رشد ارتباطی، عاطفی، معنوی و جسمانی انسان است و با بیشتر شاخص‌های سلامت روان رابطه دارد (پارسافر، نامداری، هاشمی و محرابی، ۱۳۹۴). غباری، خدایاری‌فرد، خوئی، نصرتی و همکاران (۲۰۲۰) پی بردند که بخشایش به بهبود در روابط، ابراز مناسب خشم و التیام زخم‌های عاطفی کمک می‌کند. در پژوهشی شی، تنگ، رپ و وانگ^۳ (۲۰۲۰) نشان دادند که تقویت بخشایش موجب کاهش افسردگی و افزایش رضایت از زندگی، همدلی و بهزیستی می‌شود. بخشش یک عامل مهم برای سالم و آرام نگه‌داشتن رابطه‌ها است، از آنجائی که اثرات مفیدی بر سلامت روانی و فیزیکی افراد دارد افرادی که نمی‌بخشند، مشکلات زیادی برای خود و دیگران ایجاد می‌کنند و نمی‌توانند روابطشان را حفظ کنند (منیرپور، عطاری و حاجبی، ۱۳۹۸). در پژوهشی دیگر نشان دادند زنانی که در عامل بخشایش نمره بالایی داشتند، همسرانشان تعارض زناشویی کمتری را گزارش می‌کردند (صلاحیان، صادقی، بهرامی و شریفی، ۱۳۸۹). به‌طور کلی پژوهش‌ها نشان می‌دهد بخشایش همسران موجب افزایش رضایت از زندگی زناشویی، افزایش کارآمدی خانواده می‌شود (رابرتز، ژورکوئی، کیمز و سلیس^۴، ۲۰۲۱).

برای بخشایش، در فرهنگ غیر اسلامی، الگوهای مختلفی طرح شده است؛ مانند: الگوی چهار مرحله‌ای هارگریو^۵ (۱۹۹۴) شامل: «بینش»، «درک»، «جبران» و «بخشایش»؛ الگوی چهار مرحله‌ای برانداسما^۶ (۱۹۸۲) شامل: «تخلیه و بیان احساسات منفی»، «مواجهه با

1. Forgiveness

2. Enright, R. D.

3. Xie, X, Tang, X. Rapp, H, & Wang, P.

4. Roberts, K, Jaurequi, M. E, Kimmes, J. G, & Selice, L.

5. Hargrave, T, D.

6. Brandsma, J, M.

حوادث گذشته و دردناک»، «درک نیازها، انگیزه‌ها و دلایل رفتاری دیگران» و «بخشایش»؛ الگوی چهار مرحله‌ای انرایت و فیتزگیبونز^۱ (۲۰۰۰) شامل: «آشکارسازی»، «تصمیم‌گیری»، «کار» و «عمق‌بخشی»؛ الگوی پنج مرحله‌ای ریلی و ورتینگتون^۲ (۲۰۰۲) شامل: «یادآوری»، «همدردی»، «هدیه دادن نوع‌دوستانه»، «متعهد ساختن خویش به بخشایش» و «خود نگهداری»؛ الگو ۵ مرحله‌ای کامرانیان (۱۳۸۹) شامل: «کینه‌توزی»، «حمایت الهی»، «نوع‌دوستی»، «اغماض» و «شادکامی»؛ الگو ۴ مرحله‌ای احمدی (۱۳۹۴) شامل: «پذیرش ناراحتی»، «تسکین خشم و نفرت» و «رهاش». الگو کریمی، فرخی و مسعودی (۱۳۹۵): «مهار خشم»، «اغماض»، «بخشایش همدلانه» و «کینه‌توزی»، «بخشایش کریمانه» و «رویکرد ترمیمی».

خانواده از ارتباط نزدیک دو نفر با نیازها، علایق و شخصیت متفاوت تشکیل شده است (ویلسون، الکینز، بایر، اولینیک و دیگران^۳، ۲۰۱۸). گاهی اختلافات زوجین موجب رنجش و تعارض و در نتیجه آسیب به رابطه زناشویی می‌شود (اسچارپ و کارن^۴، ۲۰۱۸). اگرچه این تعارض‌ها در زندگی خانوادگی اجتناب‌ناپذیر است، اما تداوم تعارض‌ها، با ایجاد آسیب‌های هیجانی و عاطفی، روابط صمیمانه در خانواده را کاهش می‌دهد (اسچرودت و عفیفی^۵؛ ۲۰۱۸). «بخشایش»^۶، راهبردی اساسی برای کاهش و ترمیم آسیب‌هاست (اسدی و عطاری^۷، ۲۰۱۸). فقدان عفو و گذشت، موجب بسیاری از مشکلات خانوادگی می‌شود. هنگامی که فرد از کوچک‌ترین لغزش همسرش چشم‌پوشی نکند، به مرور زندگی تلخ شده و فاصله‌ی عاطفی او از همسرش زیاد می‌شود و صمیمیت و همدلی از بین می‌رود (منیرپور، ۱۳۹۸). در واقع صمیمیت و همبستگی در خانواده در گرو انعطاف در برابر سلیقه‌ها و خواسته‌های همسر از یک‌سو و گذشت از خطاهای او از سوی

1. Enright, R. D, & Fitzgibbons, R. P.
2. Ripley, J. S, & Worthington Jr, E. L.
3. Wilson, S, Elkins, I. J, Bair, J. L, Oleynick, V. C, & et al.
4. Scharp, K. M, & Curran, T
5. Schrodtt, P, & Afifi, T. D.
6. forgiveness
7. Asadi, M, & Attari, Y. A.

دیگر است. بخشش از کدورت و کینه‌ها و پرخاشگری پیشگیری می‌کند و در نتیجه پایداری خانواده را به دنبال دارد (پرچم و رمضانی نژاد، ۱۳۹۰؛ بیگی، خاکی و امینی، ۱۳۹۵). بخشایش در خانواده، نشانه‌ی ضعف نیست، بلکه نشانه بزرگواری، مهربانی و توانایی فرد در کنترل هوای نفس است، گامی به‌سوی روابط خانوادگی آرام و پربار است (مک دونالد و دیگران^۱، ۲۰۱۸، اسدی و عطاری، ۲۰۱۸). در تمامی فرهنگ‌ها، عفو و گذشت، رفتاری پسندیده و نیکوست (بیگی و دیگران، ۱۳۹۵).

پژوهش‌ها و فراتحلیل‌هایی نقش بخشایش را در سلامت و بهزیستی روانی، نشان داده‌اند (اختر و بارلو^۲، ۲۰۱۸؛ کاری، رولند، ون لیس، زلوتوویتز و دیگران^۳، ۲۰۱۸). بخشایش در خانواده احتمال ابتلا به ناراحتی‌های روانی و جسمی همچون خشم، استرس، کینه، افسردگی، تنگی عروق، فشارخون، آسم، سکت‌های قلبی و مغزی را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد (بیگی و دیگران، ۱۳۹۵). در واقع بخشودگی از طریق کاستن احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت، موجب بهبود روابط عاطفی زوج می‌شود (غفوری، مشهدی و حسن‌آبادی، ۱۳۹۲).

در آموزه‌های اسلامی نیز در سطوح و انواع مختلف، بر «عفو و گذشت» تأکید شده است. پژوهش‌هایی رابطه مثبت بین دین‌داری و بخشایش در خانواده را نشان داده‌اند (زارعی، نظری و زهراکار، ۱۳۹۹). «بخشایش» با کاهش تعارضات زناشویی موجب بهبود روابط خانوادگی و اجتماعی می‌شود (قاسم‌نژاد، حسین‌بگلو، طاهری‌پور، ۱۳۹۴)، در آیات و روایات بر آثار دنیوی و اخروی عفو و گذشت تأکید شده است، به‌عنوان نمونه «وَلْتَن صَبْرَتُمْ لَّهُوَ خَيْرٌ لِّلصَّابِرِينَ؛ اگر صبر کنید، صبر برای صابرين بهتر است» (النحل، ۱۲۶). در برخی آیات به بخشش در اختلافات خانوادگی و به‌ویژه بخشیدن و چشم‌پوشی از خطاهای همسر تأکید شده است «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّ مِنْ أَرْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَّكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعَفَّوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ؛ ای کسانی که ایمان

1. McDonald et al.

2. Akhtar, S, & Barlow, J.

3. Curry, O. S, Rowland, L. A, Van Lissa, C. J, Zlotowitz, S, & et al.

آورده‌اید! بعضی از همسران و فرزندان دشمنان شما هستند، از آن‌ها بر حذر باشید؛ و اگر عفو کنید و چشم‌پوشید و ببخشید، (خدا شما را می‌بخشد)؛ چراکه خداوند بخشنده و مهربان است» (التغابن، ۱۴). در روایات و سیره معصومین (ع) نیز بر عفو و گذشت تأکید شده است. امام صادق (ع) فرمودند: «اگر زن دچار خطا شد، بایستی مرد او را ببخشد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۱۱). اهل‌بیت خطاهای خانواده‌شان را می‌بخشیدند؛ به‌عنوان نمونه پیامبر اکرم (ص) رازی مهم را با یکی از همسرانش در میان گذاشت، اما او، راز را افشا کرد، پیامبر اکرم (ص) آگاه شدند و همسرشان را بخشیدند (التحریم، ۳؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ص ۴۷۴). برخی از مهم‌ترین آثار بخشش اسلامی عبارت‌اند از: پاداش اخروی (مجلسی، ۱۳۶۱، ج ۶۴، ص ۲۶۶)، عزت و محبوبیت (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۰۸)، تبدیل کینه‌ها و دشمنی‌ها به محبت و دوستی «ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ؛ بدی را با نیکی دفع کن، ناگاه (خواهی دید) همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است» (فصلت، ۳۴).

مهم‌ترین واژه مرتبط با بخشایش در متون اسلامی، «عفو» است. به لحاظ لغوی، عفو به معنای گذشتن از گناه و ترک کیفر آن است و اصل و ریشه آن به معنی محو و نابودی است (ابن منظور، ۱۳۷۲، ذیل واژه عفو). راغب در مفردات معتقد است که عفو به معنای قصد گرفتن چیزی است و اگر به محو کردن، عفو اطلاق می‌گردد چون نوعی قصد برگرفتن چیزی است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۰). با مرور آیات و روایات و معاجم لغت در جمع‌بندی می‌توان گفت که عفو نوعی رهاشدن درونی فرد از خشم، دشمنی و یا کینه‌ای می‌باشد که فرد دچار شده است (کریمی، ۱۳۹۴).

دیدگاه اسلام درباره بخشودگی، شامل شرایط خاصی است که بر اساس گستره و انگیزه و پیامد خطا، می‌تواند ممدوح یا مذموم باشد (موسوی، ۱۳۹۳). عفو که منجر به ثبات و تحکیم خانواده و رشد معنوی اعضای خانواده باشد، مورد رضایت خدا و ممدوح است. در مقابل عفو مذموم عفو است که موجب چالش در خانواده یا آسیب معنوی به اعضای خانواده و در نتیجه دوری از خداوند می‌شود. به‌عنوان نمونه ارتباط مستمر با

نامحرم، نماز نخواندن یا عدم حجاب مناسب را نباید چشم‌پوشی کرد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید خود و خانواده خویش را از آتشی که هیزم آن، انسان‌ها و سنگ‌هاست نگه دارید» (تحریم، ۶). گاه بخشش مکرر و چشم‌پوشی از خطا اعضای خانواده موجب جسارت و گستاخی فرد خاطی می‌شود. در این صورت، عفو و بخشش اثری سوء بر نظام خانواده می‌گذارد. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: «عفو و بخشش سزاوار کسی است که به خطاهای خود اعتراف و اقرار می‌کند نه آن کسی که از تقصیرات و خطاهایش دست‌بردار نیست» (مجلسی، ۱۳۶۱، ج ۷۵، ص ۸۹).

عفو و بخشش در آموزه‌های اسلامی از سطوح متفاوتی برخوردار است که عمق آن به درجات ایمان و تقوا در افراد بستگی دارد (موسوی، ۱۳۹۳). از نظر قرآن کریم، بخشش دارای سه مرتبه می‌باشد: الف. «عفو»: بخشودگی فارغ از انتقام و تلافی؛ ب. «صفح»: ندیدن بدی دیگران و در سدد انتقام بر نیامدن؛ ج. «احسان»: نیکی به دیگران در مقابل بدی آن‌ها؛ احسان مشکل است اما در اسلام، مورد تأکید است (احمدی، ۱۳۹۴). امام صادق (ع) در تعریف عفو، به همین مراتب عفو اشاره می‌کنند (مجلسی، ۱۳۶۱، ج ۶۸، ص ۴۲۳). علامه طباطبایی می‌فرماید: «تفاوت صفح با عفو این است که صفح بلیغ‌تر است و گاهی ممکن است که انسان عفو کند، ولی صفح نکند» (موسوی همدانی، ۱۳۷۴، ص ۲۸۰). مغفرت و غفران نیز با عفو متفاوت است و به معنای پوشانیدن می‌باشد (همان، ص ۳۲۲). در تمام قرآن، تنها در مورد زندگی خانوادگی با همسر و فرزند، کلمات عفو و صفح و مغفرت به دنبال یکدیگر آمده‌اند و این خود بیانگر اهمیت موضوع عفو و بخشش در نظام خانواده می‌باشد (بیگی و دیگران، ۱۳۹۵).

علاوه بر آنچه به صورت کلی در متون دینی و سخنان صاحب‌نظران اسلامی آمد است، متخصصان علوم رفتاری، تلاش‌های ویژه‌ای داشتند تا این مفهوم را به صورت عملیاتی مورد بررسی قرار داده و الگوی رفتاری «بخشایش» را مبتنی آموزه‌های اسلامی مشخص نمایند؛ دکتر بوالهیری و همکاران، الگویی اراده کرده‌اند که شامل ۵ مرحله «اندیشه»، «عاطفه‌ورزی و پیامدهای آن»، «میل و تصمیم به بخشایش»، «ابراز بخشایش

(اقدام)» و «پیامدهای بخشایش» و ۳ پیش مرحله «عینی»، «احساسی» و «شناختی» است؛ ایمانی فر و همکاران (۱۳۹۱)، به بررسی دو دیدگاه اسلامی و روان‌شناسی درباره گذشت و بخشش پرداخته‌اند. موسوی (۱۳۹۳) به بررسی تطبیقی بخشودگی بین فردی در آموزه‌های اسلامی و متون روان‌شناختی، با روش توصیفی-تحلیلی پرداخت. بیگی و همکاران (۱۳۹۵) به بررسی عفو و گذشت در تحکیم خانواده بر اساس آموزه‌های دینی پرداخته‌اند. احمدی (۱۳۹۴) یک مدل فرآیندی برای بخشش مطرح کرده است که شامل پذیرش ناراحتی، تسکین خشم و نفرت، رهايش می‌باشد. مدل فرآیندی، مراحل بخشایش و مدل ساختاری، اجزا و مؤلفه‌های بخشایش را نشان می‌دهد. کامرانیان (۱۳۸۹)، در یک مدل ساختاری ۵ مؤلفه برای بخشایش از دیدگاه اسلام معرفی کرد که شامل کینه‌توزی، حمایت الهی، نوع دوستی، اغماض، شادکامی است. پرچم و رمضان‌نژاد (۱۳۹۰) در قرآن، برای بخشایش سه مؤلفه یافتند که شامل جزء شناختی عفو (شناخت هدفمندی خلقت، خلیفه الهی و مظهر تجلی اسماء الهی قرار گرفتن)، جز عاطفی عفو (حس همدلی، احساس سرافرازی، قرار گرفتن در شمار مؤمنان پرهیزکار، پاک کردن افکار از کینه‌توزی و دشمنی با یکدیگر)، جز رفتاری عفو (ترک مقابله به مثل، دوری از سخنان تند و نیش‌دار، دفع بدی با خوبی متناسب با آن، تهذیب نفس و در نهایت بخشش کسی که به انسان ظلم کرده است) می‌باشد. کریمی و همکاران (۱۳۹۵) برای سنجش بخشایش بر اساس آموزه‌های اسلامی، مقیاسی شش عاملی تدوین کردند. مؤلفه‌های مهار خشم، اغماض، بخشایش همدلانه و کینه‌توزی، مؤلفه‌های مشترک بین روان‌شناسی و اسلام بود. بخشایش کریمانه و رویکرد ترمیمی، مؤلفه‌های ویژه در آموزه‌های اسلامی بود.

اگرچه پژوهش‌هایی به الگوی بخشایش در آموزه‌های اسلامی پرداخته‌اند اما با آنچه این پژوهش مورد هدف قرار داده است، دو تفاوت عمده دارد؛ الف. اکثر پژوهش‌های اسلامی، یک جستجوی جامع در آیات و روایات انجام نداده‌اند، بلکه سعی کرده‌اند که با نگاه به بعضی از آیات و روایات و مراجعه به دیدگاه کلان اسلامی، پژوهش خود را سامان دهند؛ ب. آن پژوهش‌ها، در خصوص فضای خانواده و رابطه زوجین، شکل نگرفته است،

بلکه بخشش به معنای عام را بررسی کرده‌اند. هدف این پژوهش تدوین مؤلفه‌های «بخشایش زوجین» از دیدگاه آیات و روایات است.

روش پژوهش

این پژوهش از جهت روش توصیفی-تحلیلی است که با جمع‌آوری، طبقه‌بندی و تحلیل اطلاعات از منابع اسلامی به تدوین مؤلفه‌های بخشایش زوجین می‌پردازد. در این پژوهش جامعه آماری منابع اسلامی شامل قرآن و جوامع حدیثی رتبه اول و دوم بر اساس طبقه‌بندی دانشگاه قرآن و حدیث است. در معیار درجه‌بندی کتب روایی، کتاب‌های حدیثی بر اساس ۱۲ ملاک رد و قبول کتب روایی، در سه گروه درجه‌بندی شده‌اند: کتاب‌های درجه الف؛ کتاب‌های مقبول و مورد اعتماد شیعیان است، کتاب‌های درجه ج: از گروه کتاب‌های ضعیف هستند که از آن‌ها فقط به منزله مؤید استفاده می‌شود و کتاب‌های درجه ب: مابین دو گروه دیگرند و برای استناد، صلاحیت نسبی دارند.

البته محقق از روایات منقول از کتب «الف» و «ب» استفاده کرده است. عموماً آثار متأثر از پیشوایان معصوم (ع) و آثار منقول علمای تا سده پنجم هجری هم چون شیخ کلینی، شیخ صدوق، شیخ مفید، شیخ طوسی، شیخ طبرسی و سید رضی از جمله منابع درجه الف و ب به شمار می‌آیند (طباطبایی، ۱۳۹۰، ص ۲۶۵-۲۸۶).

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش نشان داد که سازه بخشایش نسبت به همسر بر اساس آموزه‌های اسلامی دارای ۸ مؤلفه است که به اختصار گزارش می‌شود:

مؤلفه اول «ارزیابی مثبت ثانویه»

فرد بخشیدن همسرش را فرصتی برای تقرّب به خدا ارزیابی کند. فردی که باور دارد بخشایش خطای همسر، از یک سو موجب پاداش اخروی و از سوی دیگر موجب عفو الهی از گناهانش می‌شود، بخشش همسر را دوست دارد و می‌خواهد همسرش را ببخشد.

«وَ الْكٰذِبِيْنَ الْعٰظِمِيْنَ وَالْعٰفِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ؛ و خشم خود را فرو می‌برند؛ و از خطای مردم درمی‌گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد» (آل عمران، ۱۳۴)

فرد هنگامی که با خطای همسرش مواجه می‌شود، یک ارزیابی اولیه دارد که معمولاً منفی است و خطای همسرش را آسیب و محدودیت ارزیابی می‌کند، اما در ارزیابی مثبت ثانویه معنوی، فرد رنجیده، مشکل را فرصتی برای تقرب جستن به خدا مفهوم‌سازی می‌کند. به عنوان نمونه همسرش در جلوی جمع به او بی‌احترامی می‌کند، فرد در آن لحظه آن را امتحان الهی و فرصتی برای تقرب جستن به خدا مفهوم‌سازی می‌کند.

هنگامی که برای فرد، آیات و روایات مربوط به ابتلائات و آزمایش‌های پیامبران و مؤمنین که موجب تقرب ایشان به سوی خدا شده است، تبیین شود، فرد خطای همسرش را فرصتی برای تقرب جستن به خداوند متعال مفهوم‌سازی کند؛ مانند: «أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ، وَ لَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَ لَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِيْنَ؛ آیا مردم پنداشتند که تا گفتند ایمان آوردیم، رها می‌شوند و مورد آزمایش قرار نمی‌گیرند؟ ما کسانی را که پیش از آنان بودند آزمودیم (و این‌ها را نیز امتحان می‌کنیم)؛ باید علم خدا درباره کسانی که راست می‌گویند و کسانی که دروغ می‌گویند تحقق یابد!» (العنکبوت، ۲ و ۳) و «أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَ لَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْمِبًا وَالضَّرَّاءُ وَ زُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَ الَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ؛ آیا گمان کردید داخل بهشت می‌شوید، بی‌آنکه حوادثی همچون حوادث گذشتگان به شما برسد؟! همانان که گرفتاری‌ها و ناراحتی‌ها به آن‌ها رسید و آن‌چنان ناراحت شدند که پیامبر و افرادی که ایمان آورده بودند گفتند: «پس یاری خدا کی خواهد آمد؟! آگاه باشید، یاری خدا نزدیک است!» (البقره، ۲۱۴) برخی روایات بر اینکه مشکلات فرصتی برای تقرب به خداست تأکید دارند مانند امام صادق (ع) فرمودند: «إن أشد الناس بلاءً لأنبياء ثم الذين يلونهم ثم الأمثل فالأمثل؛ سخت‌ترین مردم از لحاظ بلا و گرفتاری پیامبران‌اند، سپس کسانی که در پی آنان‌اند، سپس به ترتیب کسی که از دیگران بهتر است.» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۵۲) هرچه ایمان فرد مرتبه بالاتری

باشد، آزمون الهی سخت‌تری از او گرفته می‌شود، امتحان در حقیقت فرصتی است تا فرد به مرتبه‌ی بالاتری از ایمان دست یابد. اساتید اخلاق نیز بر سختی‌های مؤمنین به‌عنوان فرصتی برای تقرب به خدا تأکید کردند (تهرانی، ۱۳۹۱، ج ۱۰، ص ۵۳)؛ بنابراین مؤمن با یادآوری عنایت ویژه‌ی خداوند، خطای همسرش را موهبتی از جانب خدا و فرصتی برای تقرب جستن به او ارزیابی می‌کند.

رویکرد «ارزیابی مثبت ثانویه معنوی» با رویکرد «توجه به آثار بخشایش»، متفاوت است. در رویکرد «توجه به آثار بخشایش»، فرد با وجود میل باطنی به عدم بخشش، اقدام به عفو می‌کند و مقداری عاطفه منفی را تجربه می‌کند، اما در رویکرد «ارزیابی مثبت ثانویه معنوی»، فرد موقعیت را فرصتی برای تقرب جستن به خدا، مفهوم‌سازی می‌کند و مشکل را هدیه‌ای از جانب خداوند می‌داند و عاطفه مثبت را تجربه می‌کند.

مؤلفه دوم: «توجه به آثار بخشایش»

«توجه به آثار بخشایش» شامل دو بخش کلی است: «توجه به فواید بخشایش» و «توجه به آسیب‌های عدم بخشایش». هنگامی که انسان از پیامد مثبت بخشایش آگاه شود، نسبت به انجام آن برانگیخته می‌شود. همچنین هنگامی که از پیامد منفی عدم بخشایش (مثل خشم، کینه و سرزنش) آگاه شود نسبت به ترک آن اقدام می‌نماید. البته افراد در استفاده از این راهبرد متفاوت‌اند، برخی نگران از دست دادن و برخی به دنبال به دست آوردن هستند.

فواید بخشایش شامل فواید جسمی، روان‌شناختی و معنوی بخشایش در دنیا و آخرت می‌شود. بر اساس آیات قرآن کریم بخشایش زوجین کینه و دشمنی را تبدیل به دوستی و مهربانی می‌کند «ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ؛ بدی را با نیکی دفع کن، ناگاه (خواهی دید) همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است» (فصلت، ۳۴). بر اساس آموزه‌های قرآن کریم بهشت و مواهب همیشگی آن از پاداش‌های عفو و بخشش است (آل‌عمران، ۱۳۴ تا ۱۳۶؛ فرقان، ۶۳ تا ۷۶). زوجین با بخشایش خطای یکدیگر به مقام تقوا می‌رسند (بقره، ۲۳۷). عفو و گذشت

از خطای همسر موجب وارد شدن در زمره نیکوکاران و مقام محسنین و صابریین و بهره‌مندی از آثار معنوی آن در دنیا می‌شود (آل عمران، ۱۳۴؛ مائده، ۱۳؛ نحل، ۱۲۶).

بر اساس روایات عفو و چشم‌پوشی از خطاهای همسر موجبات عزت و کرامت عفو کننده و در نتیجه عزیز شدن در نزد همسر است (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۲۲۶ و ۳۱۷؛ شریف الرضی، ۱۳۷۲، ص ۴۷۱). کینه و انتقام‌جویی موجب تنش در خانواده است و ارزش فرد را در نزد اطرافیان کاهش می‌دهد. در مقابل بخشش نشانه بزرگواری فرد است. به‌عنوان نمونه پیامبر (ص) می‌فرماید: «بر شما باد عفو و اغماض زیرا عفو بر عزت و سرافرازی بنده می‌افزاید، شما گذشت داشته باشید، خداوند شما را عزیز و سرافراز می‌کند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۰۸). بخشش اعضای خانواده، گذشته از اینکه به شخص عفو کننده عظمت می‌بخشد، طرف مقابل را تأدیب و شرم‌نده می‌کند (مجلسی، ۱۳۶۱، ج ۷۱، ص ۲۰). از آثار عفو و رها کردن کینه، راحتی قلب و آسودگی خاطر است (تمیمی امدی، ۱۳۶۸، ص ۶۲۴). انتقام گرفتن سلامت روح و روان به روابط بین فردی آسیب می‌زند، زمینه اضطراب و افسردگی را تقویت می‌کند و آرامش و آسایش را از زندگی خانوادگی دور می‌کند. در روایات تأکید شده است که بخشایش و عفو خطای دیگران موجب طول عمر می‌شود (مجلسی، ۱۳۶۱، ج ۷۵، ص ۳۵۹).

در برخی از روایات اسلامی از جمله مصادیق کمال ایمان، عفو نسبت به شخصی می‌باشد که به انسان ظلمی روا داشته است (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ص ۱۰۴). بخشایش موجب رسیدن به مکارم اخلاق است (مجلسی، ۱۳۶۱، ج ۶۶، ص ۳۷). یاری خداوند شامل حال کسی می‌شود که اهل عفو و بخشش باشد (مفید، ۱۳۷۱، ص ۲۱۰).

بر اساس روایات بهشت و مواهب همیشگی آن از پاداش‌های بخشش است. امام محمدباقر (ع) فرمودند: «کسانی که همواره خُلق و طبعشان عفو و گذشت از دیگران است، بدون حساب، وارد بهشت خواهند شد» (مجلسی، ۱۳۶۱، ج ۶۴، ص ۲۶۶). همچنین بهره‌مندی از شفاعت الهی از آثار عفو است (ابن بابویه، ۱۳۷۱، ص ۳۹۱). از دیگر

پاداش‌های اخروی عفو در بین اعضای خانواده، امنیت و ایمان در روز قیامت است (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۱۰).

نکته‌ای که در اینجا قابل توجه است این است که فرد بدانند حق انتخاب دارد و بخشش اجباری نیست. فرد رنجیده دو گزینه دارد و می‌تواند بین آن‌ها انتخاب کند. هر گزینه را انتخاب کرد، پیامد آن گزینه را بپذیرد. یک گزینه انتقام از همسر و گزینه دیگر بخشش همسر است. فرد توجه کند که اگر همسرش را نبخشد دچار مشکلات جسمی و روان‌شناختی می‌شود و از نعمت‌های ویژه الهی محروم می‌شود و اگر همسرش را ببخشد از پاداش‌های ویژه الهی بهره‌مند می‌شود (نحل، ۱۲۶؛ بقره، ۱۹۴).

آسیب‌های عدم بخشایش شامل آسیب‌های جسمی، روان‌شناختی و معنوی در دنیا و آخرت می‌شود. عدم بخشش موجب کینه و کدورت می‌شود. بر اساس روایات کینه موجب مشکلاتی همچون فتنه (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۸۱)، پشیمانی، (دیلمی، ۱۳۷۰، ج ۱، ص ۷۴؛ کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۰۸)، تلخی و ناگواری در زندگی می‌شود. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «کسی که تغافل نکند و از بسیاری از امور چشم‌پوشی ننماید، زندگی ناگواری خواهد داشت» (تمیمی امدی، ۱۳۶۸، ص ۴۵۱). در حدیث دیگری می‌فرمایند: «فردی که کینه دارد کمترین راحتی را در بین مردم دارد» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۴۸۸). عدم بخشایش موجب از دست دادن یکی از فرصت‌های ویژه دستیابی به مقام تقوا و صبر و احسان می‌شود. همچنین موجب از دست دادن فرصت بهره‌مندی از شفاعت، نعم بهشتی، جلب غفران الهی می‌شود.

مؤلفه سوم «توجه به رضایت خداوند و اهل‌بیت»

فرد رنجیده در آن لحظه توجه می‌کند که این بخشش موجب رضایت خداوند و اهل‌بیت است و با بخشش محبت ایشان را جلب می‌کند «وَ الَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لَّهِ؛ اَمَّا أَنْ هَا كِه اِیْمَان دَارِنْد، مَحَبَّتْشَان نَسَبْت بَه خِدا شَدِیدْتَر اَسْت» (بقره، ۱۶۵). عفو و گذشت زوجین نسبت به یکدیگر، موجب جلب آرزو و مغفرت الهی است. خداوند متعال در آیاتی از قرآن کریم بر این مسئله تأکید می‌فرماید مانند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَرْوَاجِكُمْ وَ

أَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِن تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! بعضی از همسران و فرزندان دشمنان شما هستند، از آن‌ها بر حذر باشید؛ و اگر عفو کنید و چشم ببوشید و ببخشید، (خدا شما را می‌بخشد)؛ چرا که خداوند بخشنده و مهربان است! (التغابن، ۱۴) و «وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ آن‌ها باید عفو کنند و چشم ببوشند؛ آیا دوست نمی‌دارید خداوند شما را ببخشد؟! و خداوند آمرزنده و مهربان است!» (نور، ۲۲). زوجین با بخشش خطاهای یکدیگر، محبت الهی را جلب می‌کنند (آل عمران، ۱۳۴؛ مائده، ۱۳). بخشش از خطای همسر، فرد را به مقام احسان می‌رساند. «فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ؛ از آن‌ها درگذر و صرف نظر کن، که خداوند نیکوکاران را دوست می‌دارد» (مائده، ۱۳)

پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «هر کس ببخشد، خداوند متعال نیز او را می‌بخشد» (مجلسی، ۱۳۶۱، ج ۲۱، ص ۲۱۲). در برخی روایات آمده است که عذاب قبر از سه گروه از زنان برداشته شده و آنان با حضرت فاطمه (سلام الله علیها) محشور می‌شوند؛ گروهی از آنان کسانی هستند که در برابر بد اخلاقی شوهرانشان، صبر و گذشت نشان می‌دهند. در پایان این حدیث آمده است: «خداوند به هر یک از این سه گروه از زنان به خاطر گذشت و بردباری ثواب هزار شهید را می‌دهد و برای هر یک از آنان ثواب یک سال عبادت در نامه عملشان نوشته می‌شود» (دیلمی، ۱۳۷۰، ص ۱۷۵)؛ بنابراین بخشش خطای همسر، موجب عنایت‌های ویژه خداوند متعال می‌شود.

«توجه به رضایت خداوند و اهل بیت» با «توجه به پیامدهای بخشایش» متفاوت است. کسانی که شناختی هستند، بیشتر به پیامدهای مسئله توجه می‌کنند، در حالی که کسانی که عاطفی هستند به احساسات درگیر در مسئله توجه می‌کنند. نظریه گلیکان درباره اخلاق مراقبت محور، شواهدی در تأیید این فرضیه ارائه می‌کند (بلوم، کوکر، شاب و اسمال^۱، ۱۹۹۸). احساسات درگیر مسئله گستره وسیعی دارد و شامل خدا، پیامبر (ص) و

1. Blum, L. A, Cucker, F, Shub, M, & Smale, S.

اهل‌بیت (ع)، ملائکه، نزدیکان (پدر و مادر و همسر و فرزندان و خویشان)، دوستان و مردم می‌شود؛ بنابراین افرادی که شناختی هستند بیشتر به پیامدهای بخشایش توجه می‌کنند اما کسانی که عاطفی هستند بیشتر به احساسات کسانی که دوست دارند مانند خویشاوندان، خدا و اهل‌بیت توجه می‌کنند. البته در آیات قرآن توجه به رضایت خداوند، مرتبه بالاتری از ایمان است (توبه، ۷۲).

بسیاری از این افراد به دنبال الگوگیری از اهل‌بیت و علمای دین هستند؛ به عبارت دیگر وقتی فرد با خطای اعضای خانواده مواجه می‌شود، با الگوگیری از اهل‌بیت، از خطای او چشم‌پوشی می‌کند. در سیره پیامبران و ائمه اطهار مصادیق بسیاری از عفو و گذشت می‌باشد. هرکسی دوست دارد که خود را همانند اهل‌بیت (ع) کند، باید اهل عفو و گذشت باشد (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۴۰).

مؤلفه پنجم: «مثبت‌نگری و انعطاف‌پذیری»

فرد رنجیده در گام اول بایستی تلاش کند خطای همسرش را مثبت ارزیابی نماید، در نتیجه آسان‌تر می‌تواند او را ببخشد. تقویت مثبت‌نگری و انعطاف‌پذیری موجب تقویت حلم، نرم‌خویی و مهربانی می‌شود. افرادی که نرم‌خو و مهربان هستند، با بزرگواری خطای دیگران را می‌بخشند (شوری، ۴۳؛ آل‌عمران، ۱۵۹). امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: «عمل برادر مؤمن خود را به نیکوترین دید بنگر و تا می‌توانی رفتار او را بر خوبی حمل کن» (مجلسی، ۱۳۶۱، ج ۷۵، ص ۱۹۶). این دید مثبت باعث می‌شود که ناراحتی فرد رنجیده کوچک‌تر شود و آسان‌تر همسرش را ببخشد. مثبت‌نگری موجب می‌شود فرد خطای همسر را جزئی، موقتی، موقعیتی و غیرعمدی ارزیابی کند. همچنین به عوامل زمینه‌ساز مانند خلق منفی، بی‌حوصلگی، خستگی که موجب تحریک‌پذیری او یا همسرش شده است، توجه کند و در نتیجه آسان‌تر او را ببخشد.

در گام دوم بایستی به نقاط قوت همسرش را توجه کند، خوبی‌ها، محبت‌ها و خدمات همسرش را به یاد بیاورد، در نتیجه خطای همسرش در مقابل رفتارهای مثبت همسرش کوچک به نظر می‌رسد و آسان‌تر می‌تواند همسرش را ببخشد (خدایاری‌فرد،

غباری بناب، فقیهی، وحدت تربتی، ۱۳۸۱). همچنین مناسب است در راستای ویژگی‌های مثبت همسرش به ویژگی ایمان به خدا در او توجه کند و اینکه خداوند متعال از مؤمنین خواسته است که با یکدیگر مهربان باشند و برادر و خواهر ایمانی خویش را ببخشند.

حلم با صبر متفاوت است. صبر هنگامی است که فرد توانایی واکنش ندارد ولی حلم هنگامی است که فرد می‌تواند واکنش متقابل را اعمال کند، باین حال واکنش را به تأخیر می‌اندازد یا حذف می‌کند (جعفر بن محمد، ۱۳۵۸، ص ۱۵۵). همچنین حلم، خویش‌داری در مقام غضب ولی صبر خویش‌داری در تمامی مصائب و مشکلات است. یکی از اموری که موجب تقویت انعطاف‌پذیری می‌شود، توجه به تفاوت‌های جنسیتی، فرهنگی، شخصیتی و معنوی با همسر است. درک صحیح همسران از تفاوت‌هایشان موجب تعدیل انتظاراتشان می‌شود. زن و مرد اگرچه در انسانیت مشترک و هر دو بر اساس یک هدف خلق شده‌اند، اما خداوند متعال آن دو را از جهات گوناگون متفاوت آفریده است تا زمینه برای تشکیل خانواده فراهم شود. در روایات بر انعطاف‌پذیری نسبت به همسر تأکید شده است (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۱۳)؛ بنابراین فرد در مواجهه با خطای همسرش بایستی به تفاوت‌های خود با همسرش توجه کند. تفاوت‌هایی همچون تفاوت‌های جنسیتی (به‌عنوان نمونه مردها کلی نگر هستند یا خانم‌ها احساساتی هستند)، تفاوت‌های فرهنگی (مثلاً اهل آن شهر اینگونه اند و یا پدر و مادرش به او اینگونه آموزش دادند)، تفاوت‌ها شخصیتی (مثلاً درونگرا و برونگرا بودن، وظیفه‌شناس، انعطاف‌پذیر) و معنوی (مثلاً توجه به اختلاف مراتب ایمان) در نتیجه می‌تواند موقعیت را از منظر همسرش، بنگرد، انعطاف نشان دهد و او را ببخشد.

مؤلفه ششم «عشق و ابراز محبت»

یکی از مهم‌ترین عوامل بخشایش زوجین، وجود محبت و علاقه نسبت به همسر است. خداوند یک محبت تکوینی را در بین زن و مرد قرار داده است که فعال کردن آن و زدودن غبار از آن، موجب بخشیدن همسر می‌شود. خداوند متعال می‌فرماید: «و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید

و در میانان مودت و رحمت قرار داد؛ در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند» (روم، ۲۱). محبت در قلب فرد نسبت به همسرش از نعمت‌های خاص الهی است و موجب صمیمیت و بخشش خطای همسر می‌شود.

در آموزه‌های اسلامی بر ابراز محبت نسبت به همسر تأکید شده است، اینکه همسران محبت قلبی خود را به زبان بیاورند و آن را ابراز کنند. هنگامی که فرد رنجیده نسبت به همسرش محبت کند، باعث می‌شود همسرش نیز به او محبت کند، در نتیجه رابطه بهبود می‌یابد. «ادْفَعِ بِأَلْتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَ بَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ؛ بدی را با نیکی دفع کن، ناگاه (خواهی دید) همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است» (فصلت، ۳۴). پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «سخن مرد به همسرش که دوستت دارم هرگز از قلبش بیرون نخواهد رفت» (حر عاملی، ج ۱۴، ص ۱۰). ابراز محبت موجب تقویت محبت و افزایش صمیمیت بین همسران می‌شود، به مرور در فرد طرح‌واره مثبت نسبت به همسرش شکل می‌گیرد، در نتیجه خطای همسرش را آسان‌تر می‌بخشد.

بخشایش همسر نیز در افزایش عشق و محبت بین زوجین مؤثر است. در مقابل پیگیری خطای همسر موجب کدورت و تنفر بین زوجین می‌شود. فرد همسرش را هر روز می‌بیند، اگر در باطن نبخشد و در ظاهر احترام بگذارد و محبت کند، فقدان یکپارچگی ظاهر و باطن فرد را اذیت می‌کند و اگر در ظاهر و باطن نبخشد، باعث پرخاشگری نسبت به همسر و در نتیجه استرس و ناراحتی می‌شود؛ اما اگر در ظاهر و باطن او را ببخشد باعث آرامش درونی خود و بهبود رابطه با همسرش می‌شود. از این رو بخشش خطای همسر، یکی از عوامل مهم آرامش، آسایش و باصفا شدن زندگی است (ابن بابویه، ۱۳۷۱، ج ۳، ص: ۵۵۶).

ابراز محبت نسبت به همسر نقش به‌سزایی در بهبود روابط دارد. در بسیاری از روایات بر ابراز محبت نسبت به همسر تأکید شده است (حر عاملی، ج ۱۴، ص ۱۰). به‌ویژه اگر فرد رنجیده، پاسخ خطای همسرش را با محبت و خوبی دهد، به مقام احسان دست می‌یابد. در تمامی خانواده‌ها در بین زوجین مسائل و اختلافات پیش می‌آید، در خانواده-

های آشفته و ناکارآمد اعضای خانواده از آن چشم‌پوشی نمی‌کنند و خطاها را به رخ یکدیگر می‌کشند و در نتیجه اختلافات بزرگ‌تر و شدیدتر می‌شود. در خانواده‌های سالم و کارآمد، زوجین از خطای یکدیگر چشم‌پوشی می‌کنند و با همدلی و مهارت حل مسئله، مشکل را حل می‌کنند. از این رو بخشش موجب افزایش عشق و محبت بین زوجین می‌شود (تمیمی آمدی، ۱۳۶۸، حدیث ۵۶۰۷).

در آموزه‌های اسلامی برای تأکید بر اهمیت بخشش خطای همسر، تعبیر به حق شده است. در روایات یکی از حقوقی که زن بر مرد دارد این است که مرد خطای زن را ببخشد (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۱۱). البته در برخی روایات نیز، بخشش خطای شوهر به زن توصیه شده است و جهاد زن در این است که خواسته‌ها و اشتباهات شوهرش را تحمل کند (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۹)؛ اما توصیه است و تعبیر به حق نشده است. از آنجا که حقوق و وظایف هر یک از زن و مرد متناسب با ساختار روحی و روانی آنان است. در قبال امتیازاتی که به مرد داده شده است، وظایف بیشتری نیز بر عهده او گذاشته شده است.

مؤلفه چهارم «نگرش مشفقانه و همدلانه»

یکی از مؤلفه‌های بخشایش زوجین که در دین اسلام به آن توجه شده است، دیدگاه مشفقانه و همدلانه به فرد خاطی است. فرد رنجیده، بایستی خودش را به جای فرد خاطی بگذارد و مسئله را از زاویه او بنگرد. خیلی اوقات هنگامی که فرد خودش را جای فرد خاطی بگذارد، شرایط او را بهتر درک می‌کند. به عنوان نمونه خانمی که شوهرش به او بی‌احترامی کرده است، خودش را به جای همسرش بگذارد متوجه می‌شود که همسرش آن لحظه خیلی خسته بوده است.

در مرحله بعد قرار دادن خود به جای شخص مقابل، به این معناست که فرد ببیند اگر خودش خطاکار بود، چه واکنشی را از همسرش می‌پسندید (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۷۴). امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: «اگر کسی به شما بدی کرد شما چشم‌پوشی کنید و بخشش داشته باشید همان‌طور که دوست دارید دیگران هم نسبت به شما بخشش داشته باشند» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۱۴۷).

در مرحله سوم بایستی فرد رنجیده، خطاهای قبلی خود نسبت به همسرش را بیاد بیاورد و اینکه او نیز خطاهای بسیاری در حق همسرش مرتکب شده است (صحیفه سجادیه، ۱۳۹۲، ص ۲۲۵).

مؤلفه هفتم «خودمهارگری»

خودمهارگری موجب می‌شود فرد رنجیده، سرزنش و تنبیه همسر را به تأخیر اندازد، این تأخیر باعث می‌شود که هیجانات منفی فرد کاهش یابد و حتی بتواند همسرش را ببخشد. خداوند بخشش را به تقوا نزدیک می‌داند *أَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى*؛ و گذشت و بخشش شما به پرهیزکاری نزدیک‌تر است» (بقره، ۲۳۷). بسیاری اوقات خودمهارگری موجب بهبود روابط می‌شود. *«ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ*؛ بدی را با نیکی دفع کن، ناگاه (خواهی دید) همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است» (فصلت، ۳۴). همچنین توصیه شده که فرد رنجیده به فرد خطاکار مهلت دهد و به سرعت وی را عقوبت نکند و راهی برای عذرخواهی وی فراهم آورد (مجلسی، ۱۳۶۱، ج ۷۵، ص ۱۱۳).

در آموزه‌های اسلامی برخی روش‌های رفتاری در جهت خودمهارگری ارائه شده است مانند تغییر وضعیت بدنی: فرد خشمگین اگر راه می‌رود، باید لحظه‌ای بایستد؛ اگر ایستاده، باید بنشیند و اگر نشسته، بخوابد. *«فَأَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَى قَوْمٍ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ مِنْ قَوْمِهِ ذَلِكَ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رِجْزُ الشَّيْطَانِ»* (همان، ج ۲، ص ۳۰۲)؛ *«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ص إِذَا غَضِبَ وَهُوَ قَائِمٌ جَلَسَ وَإِذَا غَضِبَ وَهُوَ جَالِسٌ اضْطَجَعَ فَيَذْهَبُ غَيْظُهُ»*. (مجلسی، ۱۹۸۳، ج ۷۰، ص ۲۷۲) در مجموع در همه این موقعیت‌ها، درجه‌ای از میزان تحرک و فعالیت بدنی فرد کاهش می‌یابد و نیز بدن او به زمین نزدیک‌تر می‌شود. *«فَإِذَا خَافَ أَحَدُكُمْ ذَلِكَ مِنْ نَفْسِهِ فَلْيَلْزِمِ الْأَرْضَ فَإِنَّ رِجْزَ الشَّيْطَانِ لَيَذْهَبُ عَنْهُ عِنْدَ ذَلِكَ»* (نوری، ۱۴۰۸ ق، ج ۱۴، ص ۱۶۰). همچنین نوشیدن جرعه‌ای آب «ما بأْسِ بِالْمَاءِ وَهُوَ... يَسْكُنُ الْغَضَبَ» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۳۸۱)، وضو گرفتن «وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ بِالْمَاءِ عِنْدَ الْغَضَبِ فَإِنَّمَا الْغَضَبُ مِنَ النَّارِ» (مجلسی، ۱۹۸۳، ج ۷۰، ص

(۲۷۲) موجب خودمهارگری و کنترل خشم است. خودمهارگری با کنار زدن انتقام و کنترل خشم، زمینه بخشش را فراهم می‌کند (کریمی، ۱۳۹۴).

بسیاری اوقات فقدان خودمهارگری، موجب تشدید مشکلات و ناراحتی‌ها بین فرد و همسرش می‌شود و در نتیجه بخشش نیز سخت‌تر می‌شود. زن و شوهر بایستی توجه کنند که دو نفر با فرهنگ، تیپ شخصیتی و سلاقی مختلف هستند که در یک رابطه نزدیک در خانواده در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند، بنابراین تعارض طبیعی است و در تمامی خانواده‌ها وجود دارد؛ اما خانواده‌های کارآمد با مهارت حل مسئله و بخشش، از مشکلات عبور می‌کنند و با یکدیگر کنار می‌آیند، اما خانواده‌های کارآمد، با هر اختلاف سلیقه‌ای دچار یکی سیکل معیوب می‌شوند که مشکلات گسترده‌تر و عمیق‌تری را در خانواده ایجاد می‌کند (لیم و لی، ۲۰۲۰).

مؤلفه هشتم «مناجات با خدا»

در سیره معصومین در بسیاری از مشکلات با خداوند مناجات می‌کردند. دعا و مناجات با خدا موجب رشد معنوی می‌شود. اهل بیت از هر فرصتی برای مناجات با خدا و تقرب جستن به او بهره می‌بردند. مناجات با خدا علاوه بر رشد معنوی، با مکانیسم روان‌شناختی موجب آرامش فرد می‌شود. به‌عنوان نمونه هنگامی که فرد به خاطر خطای همسرش به‌شدت آسیب‌دیده است و نیاز به تخلیه هیجانی دارد تا به آرامش برسد. مناجات با خدا موجب تخلیه هیجانی و تسکین فرد می‌شود. به‌عنوان مثال فردی که همسرش در جلوی جمع به او بی‌احترامی کرده و به او ضربه فیزیکی زده است. فرد چند هفته است که آن خاطره را بیاد می‌آورد و نمی‌تواند فراموش کند. هنگامی که آن حادثه را به یاد بیاورد و با خداوند مناجات می‌کند، به‌مرور به آرامش می‌رسد. «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ، آگاه باشید! دل‌ها فقط به یاد خدا آرام می‌گیرد» (رعد، ۲۸).

در هنگام مناجات با خداوند متعال می‌توان برخی از آیات را زمزمه کرد مانند: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ؛ همان‌ها که در توانگری و تنگدستی، انفاق می‌کنند؛ و خشم خود را فرومی‌برند؛ و از خطای مردم درمی‌گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد.» (آل عمران، ۱۳۴) و «تَعَفُّوا عَنْ سُوءِ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوقًا قَدِيرًا و از بدی‌ها گذشت نمایید، خداوند بخشنده و تواناست» (النساء، ۱۴۹). همچنین در این موارد، اساتید اخلاق برخی اذکار همچون «یا حلیم» را توصیه می‌کنند.

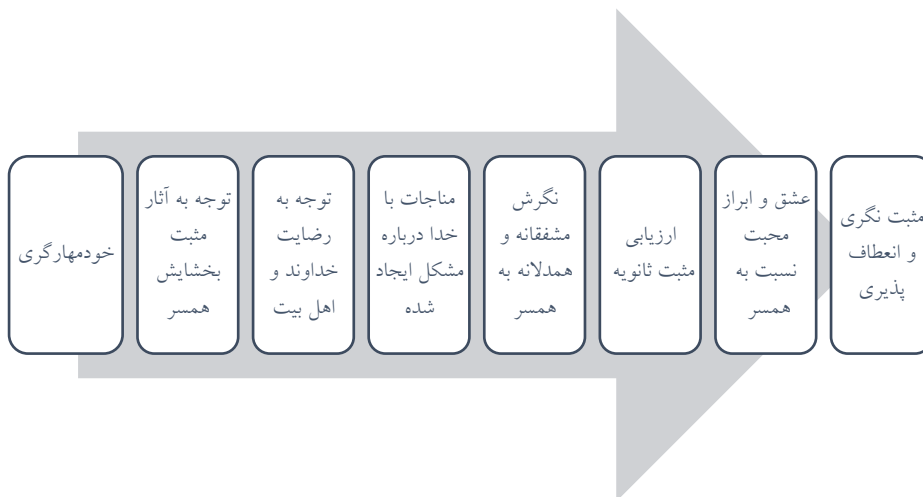
همچنین فرد می‌تواند پاداش‌های الهی برای بخشش را تصور کند و درباره آن‌ها با خداوند متعال مناجات کند. بسیاری از روایات به پاداش‌های الهی برای کنترل خشم و بخشیدن فرد خاطی اشاره کرده‌اند به‌عنوان نمونه امام صادق(ع): «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَكُوَّ شَاءً أَنْ يُمِضِيَهُ أَمْضَاهُ أَمَلًا اللَّهُ قَلْبَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ رِضَاهُ؛ هر که خشمی را فرو خورد که بتواند آن را اعمال کند، به دلیل آنکه خشمش را ابراز نکرده، خداوند در قیامت دل او را از خشنودی خویش لبریز می‌کند.» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۱۰).

در برخی از این روایات خداوند متعال به فرد بخشنده، پاداش‌های دنیوی وعده داده است، فرد می‌تواند درباره این پاداش‌ها با خداوند متعال مناجات کند و امید خویش را تقویت کند مانند «عَلَيْكُمْ بِالْعَفْوِ فَإِنَّ الْعَفْوَ لَا يَزِيدُ الْعَبْدَ إِلَّا عِزًّا فَتَعَاَفَوْا يُعِزِّكُمْ اللَّهُ؛ بر شما باد بگذشت، زیرا گذشت جز عزت بنده را نیفزاید، از یکدیگر بگذرید تا خدا شما را عزیز کند.» (کلینی، ۱۳۶۹، کافی، ج ۲، ص ۱۰۸).

بنابراین در مواجهه با خطای همسر مناجات با خدا سه شکل دارد: مناجات با خدا درباره ابعاد خطای همسر که موجب تخلیه هیجانی می‌شود. سپس یاد خدا و یادآوری پاداش‌های اخروی و همچنین توجه به پاداش‌های دنیوی و امید به آن‌ها با افزایش احساسات مثبت، موجب کاهش ناراحتی‌ها و در نتیجه بخشش همسر می‌شود.

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که سازه «بخشایش نسبت به همسر» بر اساس آموزه‌های اسلامی دارای ۸ مؤلفه است: ارزیابی مثبت ثانویه، توجه به آثار بخشایش، توجه به رضایت خداوند و اهل بیت، نگرش مشفقانه و همدلانه، مثبت‌نگری و انعطاف‌پذیری، عشق و ابراز محبت، خودمهارگری، مناجات با خدا. در جمع‌بندی می‌توان گفت فرد رنج‌دیده بایستی ابتدا خودمهارگری داشته باشد تا مقداری هیجان منفی‌اش کاهش یابد. سپس به آثار مثبت بخشایش همسر در دنیا و آخرت توجه کند، همچنین به رضایت و خشنودی خداوند و اهل بیت درباره بخشایش همسر توجه کند و درباره مشکلی که ایجاد شده است با خدا مناجات کند تا مقداری از هیجانات منفی‌اش تخلیه شود. سپس نگرش مشفقانه و همدلانه به همسر داشته باشد و توجه کند که او نیز خطاهایی داشته است و تنها همسرش خطاکار نیست. در ادامه نسبت به مشکلی که به واسطه‌ی خطای همسرش ایجاد شده است ارزیابی مثبت ثانویه داشته باشد. عشق و ابراز محبت نسبت به همسر را تقویت کند و همچنین به‌طور کلی همچنین مثبت‌نگری و انعطاف‌پذیری را نسبت به همسر تقویت کند، در نتیجه آسان‌تر خطای همسرش را می‌بخشد و فراموش می‌کند در نمودار ۱ فرآیند بخشایش زوجین نشان داده شده است.



در مقایسه یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های قبلی شباهت‌ها و تفاوت‌هایی وجود دارد. کامرانیان (۱۳۸۹)، ۵ مؤلفه برای بخشایش را «کینه‌توزی»، «حمایت الهی»، «نوع‌دوستی»، «اغماض» و «شادکامی» دانست. این مؤلفه‌ها به شکل بهتری در «مدل پیشنهادی» ارائه شده‌اند. به‌عنوان نمونه، دو مؤلفه «مثبت‌نگری» و «انعطاف‌پذیری» به‌جای مؤلفه «شادکامی» آمده است. مؤلفه «نگرش مشفقانه» به‌جای «نوع‌دوستی» آمده است. پرچم و رمضان‌نژاد (۱۳۹۰) «بخشایش» را شامل «شناخت هدفمندی خلقت»، «خلیفه‌اللهمی» و «مظهر تجلی اسماء الهی قرار گرفتن»، «حس همدلی»، «احساس سرافرازی»، «قرار گرفتن در شمار مؤمنان پرهیزکار»، «پاک کردن افکار از کینه‌توزی و دشمنی با یکدیگر»، «ترک مقابله‌به‌مثل»، «دوری از سخنان تند و نیش‌دار»، «دفع بدی با خوبی متناسب با آن»، «تهذیب نفس» و در نهایت «بخشش کسی که به انسان ظلم کرده است» دانستند. در ارزیابی و مقایسه این مدل می‌توان گفت یک مدل بایستی مختصر باشد و به مهم‌ترین مؤلفه‌ها اشاره کند. برخی از مؤلفه‌ها اگرچه در بخشایش تأثیر دارند اما تأثیر آن‌ها با واسطه متغیرهای دیگر است. می‌توان گفت تمامی مؤلفه‌های مهم در این مدل، به‌صورتی مشخص‌تر، با بیانی روان‌تر و انسجام‌صدر و ذیل بیشتر، در مدل پیشنهادی در این مقاله آمده شده است.

کریمی و همکاران (۱۳۹۵) مؤلفه‌های «مهار خشم»، «اغماض»، «بخشایش همدلانه» و «کینه‌توزی»، «بخشایش کریمانه» و «رویکرد ترمیمی» را معرفی کرد. در ارزیابی این مدل می‌توان گفت تمامی این مؤلفه‌ها در مدل پیشنهادی در این مقاله ارائه شده است. احمدی (۱۳۹۴) بخشایش را شامل سه مؤلفه «پذیرش ناراحتی»، «تسکین خشم و نفرت» و «رهايش» دانست. در ابتدا به نظر می‌رسد که «مرحله پذیرش ناراحتی» از برتری‌های مدل احمدی است، اما با مراجعه به مستندات اسلامی مدل، آشکار شد که برای این مؤلفه، مستند اسلامی ارائه نشده است.

به‌طور کلی، مدل پیشنهادی در این پژوهش با مدل‌های بخشایش قبلی، چند برتری دارد؛ الف. از منابع دست اول اسلامی نشئت گرفته است، ب. در خصوص زوجین است. ج. برخلاف مدل‌های بحث شده، مدل پیشنهادی، تأکید ویژه‌ای بر بعد معنوی دارد؛ د.

مدل پیشنهادی، مشخص کرده است که از دیدگاه اسلام، هر «بخشایشی» ممدوح نیست، بلکه «بخشایشی» که در جهت رشد معنوی زوجین و انسجام خانواده قرار بگیرد، ممدوح است.

بخشش، راهبردی اساسی برای کاهش و ترمیم آسیب‌ها در خانواده است (اسدی و عطاری، ۲۰۱۸). در آموزه‌های اسلامی بر عفو و گذشت تأکید شده است و پژوهش‌هایی به ارائه سازه و مؤلفه‌های بخشش بر اساس آموزه‌های اسلامی پرداخته‌اند؛ اما این پژوهش به سازه بخشایش در رابطه زوجین پرداخت؛ اما سازه‌ای که برخاسته از مجموع سه منبع متون دینی، تحلیل متون روان‌شناسی و تحلیل محتوای مصاحبه با افراد باشد، سازه کارآمدتر و کامل‌تری است. از این رو پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده متون روان‌شناسی مرتبط با سازه بخشایش، تحلیل محتوا شود و سازه بخشایش زوجین بر اساس آن ارائه شود و با سازه ارائه شده در این پژوهش مقایسه شود. همچنین در پژوهشی سازه بخشایش از طریق تحلیل محتوای مصاحبه با افراد متدینی که به آسانی می‌بخشند و افرادی که به آسانی نمی‌بخشند، تدوین شود و با مدل بخشایش در این پژوهش مقایسه شود و در نهایت در پژوهشی یک سازه جامع و یکپارچه ارائه شود.

یافته‌های این پژوهش بستر مناسبی برای تدوین مقیاس بخشایش و بسته آموزشی بخشایش زوجین فراهم کرده است. البته در تدوین پروتکل، بایستی به تفاوت افراد توجه داشت. تیپ شخصیتی افراد و سطح معنویت آنان متفاوت است و برای هر فردی، برخی از مؤلفه‌ها و تکنیک‌ها مؤثرتر است. به عنوان نمونه به نظر می‌رسد «افراد شناختی» بیشتر به پیامدهای بخشایش توجه می‌کنند و «افراد عاطفی» بیشتر به احساسات درگیر در مسئله توجه می‌کنند. همچنین «افراد اضطرابی» که بیشتر نگران از دست دادن هستند، توجه به آسیب‌های عدم بخشایش، موجب انگیزش ایشان به بخشایش می‌شود و برای افرادی که اضطراب کمتری دارند و هیجان‌خواه هستند و بیشتر به دنبال به دست آوردن هستند، توجه به فواید بخشایش مؤثر است. همچنین افراد بر اساس «شاکله شخصیتی» و «مرتب‌ایمانی» که دارند، نوع نگرششان متفاوت است، برخی به آثار دنیوی و برخی به آثار اخروی بیشتر

توجه دارند. فردی به آسیب‌های عدم بخشایش و فرد دیگری به فواید بخشش بیشتر توجه دارد. برخی به احساسات پدر و مادرشان و برخی به ارزیابی خداوند و اهل بیت (ع) بیشتر توجه دارند و عالم را محضر خدا می‌دانند و حیا می‌کنند (توبه، ۱۰۵؛ علق، ۱۴). در تدوین مداخلات بخشش بایستی توجه شود که متناسب با تیپ شخصیتی و شاکله فرد و سطح معنویت او، از ریز مؤلفه‌های مناسب استفاده شود.

منابع

قرآن کریم

- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲). *الخصال* (ج ۱). قم: جامعه مدرسین.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۱). *من لایحضره الفقیه* (ج ۴). قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۳۶۳). *تحف العقول* (ج ۱-۱). قم: جامعه مدرسین.
- ابن منظور، ابوالفضل جمال‌الدین محمد بن مکرم (۱۳۷۲). *لسان العرب*. بیروت: دارالفکر للطباعة و النشر و التوزیع. (نشر اثر اصلی سوم)
- احمدی، صالح (۱۳۹۴). *عفو و بخشش*. بازیابی ۸ آبان ۱۳۹۷، از <http://sadeghain.net>
- ایروانی، جواد (۱۳۸۴). *خاستگاه مدارا و عفو از دیدگاه قرآن و حدیث*. الهیات و حقوق، ۱۷(۵)، ۱۵۱-۱۸۶.
- ایمانی فر، حمیدرضا؛ فاطمی، جمیله؛ و امینی، فاطمه (۱۳۹۱). *بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن کریم*. مجتمع آموزش عالی شهید محلاتی، ۹(۲۷)، ۱۴۹-۱۷۵.
- بیگی، فاطمه؛ خاکی، اکبر؛ و امینی، فاطمه (۱۳۹۵). *بررسی نقش عفو و گذشت در تحکیم بنیان خانواده در آموزه‌های دینی*. مقاله ارائه‌شده در کنفرانس بین‌المللی نوآوری و تحقیق در علوم انسانی مدیریت و معارف اسلامی.
- پارسا، سارا؛ نامداری، کوروش؛ هاشمی، سید اسماعیل؛ و محرابی، حسینعلی (۱۳۹۴). *بررسی رابطه‌ی تعهد مذهبی، سبک‌های بخشش، نبخشیدن و نشخوار فکری با سلامت روان*. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۶(۲۳)، ۱۳۹-۱۶۲.
- پرچم، اعظم؛ و رضانی نژاد، الهام (۱۳۹۰). *بررسی جایگاه خانوادگی و اجتماعی عفو و بخشش در آموزه‌های دینی*. فصلنامه قرآنی کوثر، ۴۰(۴۰)، ۶۰-۷۱.
- پرچم، اعظم؛ و فتاحی سده، فاطمه (۱۳۹۵). *کارکرد بخشش در تحکیم و آرامش خانواده از منظر قرآن (نمونه پژوهی: رفتار حضرت یعقوب و حضرت یوسف - علیهم‌السلام)*. بصیرت و تربیت اسلامی، ۱۳(۳۷)، ۶۷-۸۸.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۸). *غررالحکم و درر الکلم* (ج ۸). قم: دارالکتب الاسلامیه.

خدایاری‌فرد، محمد؛ غباری‌بناب، باقر؛ فقیهی، علی‌نقی؛ و وحدت‌تریبتی، شادی (۱۳۸۱). روش درمانی عفو و گذشت با تأکید بر دیدگاه اسلامی: بررسی موردی. روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۲۹(۸)، ۳۹-۴۸.

دیلمی، حسن بن محمد (۱۳۷۰). *ارشاد القلوب الی الصواب* (للدیلمی) (ج ۱). قم: الشریف‌الرضی. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۷۰). *مفردات الفاظ القرآن*. لبنان-سوریه: دارالعلم، الدار الشامیه.

زارعی، محمد؛ نظری، علی محمد؛ و زهراکار، کیانوش (۱۳۹۹). بررسی رابطه بخشش و جهت‌گیری مذهبی با تعارض زناشویی، مجله پژوهش در دین و سلامت، ۶(۲)، ۸۷-۹۹. شریف‌الرضی، محمد بن حسن (۱۳۷۲). *نهج البلاغه* (للمصباحی صالح) (ج ۱-۱). قم: هجرت. صلاحیان، افشین؛ صادقی، مسعود؛ بهرامی، فاطمه؛ و شریفی، مریم (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و بخشودگی با تعارضات زناشویی. مطالعات روان‌شناختی، ۲۳(۶)، ۱۱۵-۱۴۰.

طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲). *مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن* (ج ۱۰). تهران: انتشارات ناصر خسرو.

غفوری، سمانه؛ حسن‌آبادی، حسین؛ مهram، بهروز؛ و قنبری‌هاشم‌آبادی، بهرام‌علی (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی روش بخشودگی مبتنی بر درمان‌های معنوی - مذهبی در کاهش تعارضات زناشویی. پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۲۴(۶)، ۱۱۷-۱۳۶.

غفوری، سمانه؛ مشهدی، علی؛ و حسن‌آبادی، حسین (۱۳۹۲). اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشودگی در افزایش رضایت‌مندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین شهر مشهد. اصول بهداشت روانی، ۵۷(۱۵)، ۴۵-۵۷.

قاسم‌نژاد، حیدر؛ حسین‌بگلو، سیاوش؛ و طاهری‌پور کوزه‌کنانی، رقیه (۱۳۹۴). بررسی جایگاه عفو و گذشت در اسلام (ج ۱، ص ۹). مقاله ارائه‌شده در اولین همایش علمی پژوهشی علوم مدیریت و برنامه‌ریزی، آموزش و استاندارد سازی ایران.

کامرانیان، محمدصالح (۱۳۸۹). تحلیل روان‌شناختی عفو و گذشت و ساخت مقیاس آن از دیدگاه اسلام و رابطه آن با آخرت‌نگری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد موسسه امام خمینی، قم.

- کریمی، حسن (۱۳۹۴). *پایان‌نامه ساخت و اعتباریابی مقیاس عفو و گذشت بر اساس آموزه‌های اسلام (پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت‌گرا)*. قم: دانشگاه قران و حدیث.
- کریمی، حسن؛ فرخی، نورعلی؛ و مسعودی، عبدالهادی (۱۳۹۵). *ساخت و اعتباریابی مقیاس عفو و گذشت بر اساس آموزه‌های اسلام*. پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، ۵ (۲)، ۳۳-۶.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵). *الکافی (ط-الاسلامیه) (ج ۱-۸)*. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶). *عیون الحکم و المواعظ (للثی) (ج ۱-۱)*. قم: دارالحدیث.
- مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی (۱۳۶۱). *بحارالانوار (ط-بیروت) (ج ۱-۱۱۱)*. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- مفید، محمد بن محمد (۱۳۷۱). *الامالی (للمفید) (ج ۱-۱)*. قم: کنگره شیخ مفید.
- منیرپور، نادر؛ عطاری، بهناز؛ و حاجبی، مجید (۱۳۹۸). *تبیین بخشش در سالمندان از طریق قدردانی، شادکامی و پذیرش خود با نقش میانجی توانمندی خود*. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۳۹، ۱۲۳-۱۵۶.
- موسوی همدانی، سید محمدباقر (۱۳۷۴). *ترجمه تفسیر المیزان (ج ۱۲)*. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- موسوی، سیده‌فاطمه (۱۳۹۳). *بررسی تطبیقی بخشودگی بین فردی در آموزه‌های اسلامی و متون روان‌شناختی*. معرفت، ۲۰۱ (۲۳)، ۱۳-۲۴.
- طباطبایی، سید محمدکاظم (۱۳۹۰). *منطق فهم حدیث*. قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، انتشارات. بازیابی از کتابخانه موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.

- Edwards, K. (1990). *The interplay of affect and cognition in attitude formation and change*. Journal of personality and social psychology, 59(2), 202.
- Blum, L. A. (1988). *Gilligan and Kohlberg: Implications for moral theory*. Ethics, 98(3), 472-491.
- Scharp, K. M, & Curran, T. (2018). *Caregiving When There Is Family Conflict and Estrangement*. Generations, 42(3).
- Schrodt, P, & Afifi, T. D. (2018). *A social relations model of negative relational disclosures and closeness in families*. Journal of Social and Personal Relationships, 35(2), 180-201.
- Wilson, S, Elkins, I. J, Bair, J. L, Oleynick, V. C, Malone, S. M, McGue, M, & Iacono, W. G. (2018). *Maladaptive personality traits and romantic*

- relationship satisfaction: A monozygotic co-twin control analysis.* Journal of abnormal psychology, 127(4), 339.
- Asadi, M, & Attari, Y. A. (2018). *A relationship between forgiveness, family performance with marital conflicts among married personnel of Ahvaz Jihad-e-Jihad Center.* International Journal of Development and Sustainability, vol. 7 No 3, pp, 962-972.
- McDonald, J. E, Olson, J. R, Lanning, A. H, Goddard, H. W, & Marshall, J. P. (2018). *Effects of Religiosity, Forgiveness, and Spousal Empathy on Marital Adjustment.* Marriage & Family Review, 54(4), 393-416.
- Akhtar, S, & Barlow, J. (2018). *Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis.* Trauma, Violence, & Abuse, 19(1), 107-122.
- Curry, O. S, Rowland, L. A, Van Lissa, C. J, Zlotowitz, S, McAlaney, J, & Whitehouse, H. (2018). *Happy to Help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor.* Journal of Experimental Social Psychology, 76, 320-329.
- Blum, L, BLUM, L. A, Cucker, F, Shub, M, & Smale, S. (1998). *Complexity and real computation.* Springer Science & Business Media.
- Brandsma, J. M. (1982). *Forgiveness: A dynamic, theological and therapeutic analysis.* Pastoral Psychology, 31(1), 40-50.
- Enright, R. D, & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope.* American Psychological Association.
- Ghobari Bonab, B, Khodayarifard, M, Geshnigani, R. H, Khoei, B, Nosrati, F, Song, M. J, & Enright, R. D. (2020). *Effectiveness of forgiveness education with adolescents in reducing anger and ethnic prejudice in Iran.* Journal of Educational Psychology.
- Hargrave, T. D. (1994). *Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework.* The family journal, 2(4), 339-348.
- Lim, S. A, & Lee, J. (2020). *Gender differences in the relationships between parental marital conflict, differentiation from the family of origin, and children's marital stability.* The American Journal of Family Therapy, 48(5), 546-561.
- Ripley, J. S, & Worthington Jr, E. L. (2002). *Hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment.* Journal of Counseling & Development, 80(4), 452-463.
- Roberts, K, Jaurequi, M. E, Kimmes, J. G, & Selice, L. (2021). *Trait Mindfulness and Relationship Satisfaction: The Role of Forgiveness Among Couples.* Journal of Marital and Family Therapy, 47(1), 196-207.

Xie, X, Tang, X, Rapp, H, Tong, D, & Wang, P. (2020). *Does forgiveness alleviate depression after being phubbed for emerging adults? The mediating role of self-esteem*. *Computers in Human Behavior*, 109, 106362.

