

## بخشش، راز ماندگاری و موفقیت در خانواده

هرکسی اشتباه می کند. همسران ممکن است احساسات شما را جریحه دار کند یا کاری انجام دهد که شما را ناراحت کند و ممکن است شما را عصبانی و حتی عصبانی کند. اما مهم است که با احساسات خود کنار بیایید، آنها رارها کنید و ادامه دهید. به بیان گذشته، ادامه ندهید. [1] پیوندهای عاطفی ارتباط زیادی با اعتماد و امنیت دارند، بدانید که شریک زندگی شما بدون توجه به شرایط، همیشه در کنار شما خواهد بود، باعث بخشش و گذشت، تعامل و تقویت روحیه می گردد. [3]

بخشش، در توانایی ما برای ارتباط با همسران نقش اساسی دارد. این برای رشد معنوی ما و پایه ای برای سلامت روانی ما است. [10] یکی از عوامل مهم که در پایداری یک زندگی و افزایش رضایت زناشویی تاثیر گذار است، مساله بخشش و گذشت است. [9]. دانشمندی که در مورد بخشش مطالعه می کنند مدت ها است توافق کرده اند که بخشش و گذشت، یکی از مهم ترین عوامل در ایجاد یک رابطه سالم است. [6]

به طور کلی زوج هایی که بیشترین رضایت را به خاطر اشتباه های شان می بخشند و از خطا های یکدیگر چشم پوشی می کنند، رضایت بیشتری از رابطه خود دارند. [9] مطالعات نشان داده اند که زوج هایی که بخشش را تمرین می کنند، احتمالاً از روابط عاشقانه طولانی تر و رضایت بخش تری لذت می برند. تحقیقات حتی نشان داده است که افرادی که بخشش بی قید و شرط را انجام می دهند، به احتمال زیاد از زندگی طولانی تری لذت می برند. [6]

بخشش، یک خیابان دوطرفه است. این نیازمند آن است که "بخشش هم می دهد و هم می گیرد." کلید تغییر روشی که خانواده تان برای حل تعارض ها، (مهم نیست چقدر شکسته اند) در نحوه ایجاد بخشش

درفرہنگ خانوادہ تان نہفتہ است. این کارسختی است، اما قطعاً ارزش تلاش را دارد. [8] بخشش یک مؤلفہ کلیدی برای یک رابطہ سالم است، زیرا، اجازہ دہید با آن رو بہ رو شویم. مردم کامل نیستند .

یک مطالعہ در سال ۲۰۱۱ کہ در مجلہ روانشناسی خانوادہ در مورد "بخشش و رضایت از رابطہ" منتشر شد، نشان داد کہ در روابط، فقدان بخشش باعث می شود کہ حل تعارض بسیار کمتر شود. تحقیقات همچنین نشان دادہ است کہ عدم بخشش، باعث تحریک احساسات منفی و ایجاد تضاد بیشتر می شود. [6] زوج هایی کہ بخشش را تمرین می کنند، انگیزہ مثبت بیشتری نسبت بہ شریک زندگی خود دارند بہ عبارت دیگر، آنہا بہ جای کینہ توزی یا کینہ توزی، پروندہ را کنار می گذارند. در عوض، آنہا برای حفظ یک رابطہ مثبت تلاش می کنند، کہ در آن کمتر خصمانہ یا مجازات می شوند. [6].

مطالعات نشان دادہ است کہ بخشش دیگران، مزایای روانی قوی برای کسی کہ می بخشد بہ ہمراہ دارد. نشان دادہ شدہ است کہ افسردگی، اضطراب، عصبانیت ناسالم و علائم اختلال اضطراب پس از حادثہ را کاهش می دہد. اما ما فقط برای کمک بہ خودمان نمی بخشیم. بخشش می تواند بہ بہبود روانی منجر شود. [12] یکی از پیامدہای نبخشیدن، انباشتہ شدن کینہ در شما است. نبخشیدن ما را از آسیب بیشتر محافظت نمی کند. در واقع، ما را برای آسیب های بیشتر آمادہ می کند. [6] وقتی صحبت از کینہ بہ میان می آید، می توانید آن را حمل کنید یا دفن کنید. دفن کردن آن (مانند کنار گذاشتن آن، نہ پر کردن آن) در واقع فوایدی برای سلامتی دارد. [7]

بخشش می تواند بہ آرامش روحی بیشتر منجر شود. اضطراب، استرس (فشار روحی) و دشمنی کمتر، کاهش فشار خون و کاهش علائم افسردگی، رها شدن از تلخی و کینہ می تواند راہ را برای مہربانی و آرامش درونی باز کند. همچنین ہر قدرتی را کہ این فرد مقابل بر افکار و احساسات شما دارد، از بین می برد. [7]

روزتان را به خوشی آغاز کنید. در صورتی که همسر شما صبح ها بداخلاق و اخمو است او را با ملایمت و نوازش و با بیان کلمات محبت آمیز بیدار کنید. به این ترتیب به طور یقین روز شما خیلی بهتر از قبل، شروع می شود. [2]

قدر زندگی زناشویی را بدانید و به آن بها بدهید. هرگز نباستی رابطه زناشویی را مورد بی اعتنایی و سهل انگاری قرار داد. لازم است پیوند زناشویی را قدر بدانید و از آن حمایت کنید. [2]

برخورد و رفتار مثبت را به همسر و فرزندان خود هدیه دهید. [6]

بخشش را یک عمل ببینیم، نه یک احساس. بدانیم که بعد از بخشودن همسر باز هم ممکن است افکار و احساسات ناخوشایند به سراغ مان بیایند، اما اینها نیز موقتی است. [9].

بدبینی را از خود دور سازید. همیشه بدبینی و فکر نادرست را از خود دور سازید و پیوسته مثبت و با اندیشه های نیکو به زندگی زناشویی بنگرید، حتی در سخت ترین موقعیت زندگی. زیرا اندیشه مثبت داشتن، به شما کمک می نماید تا با آرامش بیشتر برای زندگی خود بیاندیشید. [2]

سعی کنید با همسرتان همدلی داشته باشید و وضعیت را از چشم او ببینید. سعی کنید راه هایی راکه ممکن است بار رفتارهای خصمانه، سردی یا کینه توزی به خود و رابطه زناشویی تان آسیب می رسانید، بشناسید. این فرآیند به معنای کنار گذاشتن چیزهایی نیست که برای شما مهم است، بلکه به این معناست که در مورد آنها به گونه ای صحبت کنید که درک شریک زندگی تان را افزایش دهد و به شما کمک کند در مسیر خود بمانید. بنابراین هر دوی شما به نتیجه ای که می خواهید برسید. [6].

قلبی بخشنده ایجاد کنید. وقتی بر رنج غلبه می کنیم، درک کامل تری از معنای فروتنی، شجاعت و عشق در دنیا به دست می آوریم. ما ممکن است برای ایجاد فضایی از بخشش در خانه و محل کار خود،

برای کمک به دیگرانی که آسیب دیده اند، برای غلبه بر رنج خود، یا محافظت از جوامع خود در برابر چرخه نفرت و خشونت، تحریک شویم. همه این انتخاب‌ها می‌توانند قلب را سبک کنند و زندگی فرد را شاد کنند. بسیاری از افرادی که می‌بخشند، سرانجام راهی برای باز کردن قلب خود پیدا می‌کنند. اگر تلخی را دور بریزید و عشق را به جای آن بگذارید و سپس این را با بسیاری از افراد دیگر تکرار کنید، آزاد می‌شوید تا عمیق‌تر و گسترده‌تر عشق بورزید. این نوع دگرگونی می‌تواند میراثی از عشق ایجاد کند که مدت‌ها پس از رفتن شما زنده خواهد ماند. [12]

با آزرده‌گی‌های کوچک شروع کنید. وقتی یاد بگیریم که اشتباه‌های کوچک را ببخشیم و عمل بخشیدن را یاد بگیریم، اشتباه‌های بزرگ نیز قابل بخشش خواهند بود. [9]

وقتی بخشش سخت است، از دیگر نقاط قوت تان استفاده کنید. [12]

با افراد منفی باف خداحافظی کنید! دوری از افراد منفی باف و بدبین، از تضعیف روحیه شما و اعضای خانواده تان جلوگیری می‌کند. [6]

هرگز مشکلات گذشته را دوباره مطرح نکنید. وقتی مشکلی پیش می‌آید قرار نیست تمام مشکلات گذشته زندگی خود را از ابتدا تاکنون را دوباره مرور نمایید، زیرا این کار جز تخریب رابطه میان شما و همسرتان نتیجه‌ای نخواهد داشت. از راه‌های گوناگون و از طریق کلامی به همسرتان نشان دهید که او را دوست دارید و شیرینی دوام این رابطه، برای تان اهمیت دارد.

در پناه خدا با آرامش زندگی کنید. از نظر علمی معنویت و ارتباطات معنوی آرامش بخش و کم‌کننده اضطراب است. در پژوهش‌های مختلفی تایید شده است که دعا کردن و راز و نیاز با خدا، باعث افزایش سلامت روان می‌شود. همچنین در آیات و روایات نیز عنوان شده است که یاد خدا، باعث آرامش است. [9].

به همسر تان و پیوند زناشویی تان اعتماد کنید. اعتماد، چیزی بیشتر از نداشتن رابطه نامشروع است. اعتماد در رسیدن به این باور است که همسر تان بیشترین علاقه و دلبستگی را نسبت به شما دارد. اعتماد، مستلزم این است که بپذیرید اختلاف و کشمکش ها، حل و فصل شوند که کمترین آسیب را به همسر و رابطه زناشویی تان وارد کند. اعتماد، سنگ بنا و شالوده پیوند زناشویی است. این امر در مورد همه سبک های ازدواج صدق می کند. تقویت و افزایش حس اعتماد در برقراری و حفظ تعهد زناشویی، بسیار مهم است. [2]

اعضای خانواده باید در مواقع سخت برای همدیگر باشند. اگر هر یک از اعضای خانواده دوران سختی را پشت سر می گذارد، همه اعضای دیگر باید در آنجا باشند تا به آنها آرامش دهند. به عنوان والدین، اگر متوجه شدید که فرزندان تان راضی نیستند، با آنها صحبت کنید و به آنها اطمینان دهید که همه چیز خوب خواهد شد. [4]

انرژی مثبت تان را در زندگی زناشویی افزایش دهید. دریافت انرژی مثبت از محیط و اطراف تان موجب افزایش تمرکز، ترغیب و تشویق در جهت گرایش به اهداف مثبت، دوری از منفی گرایی و تقویت روحیه افراد می شود [6].

معذرت خواهی کنید. شما می توانید بگویید که من به دلیل مشکلاتی که باعث آن شدم، معذرت می خواهم. در هر رابطه ای، این بهترین شکل معذرت خواهی است. اصلاً مهم نیست شما چقدر مقصر هستید، حتی اگر کمترین درصد تقصیرها گردن شماست برای آن قسمت معذرت خواهی کنید. ازدواج، وقتی خوب پیش می رود که حداقل یک نفر بتواند معذرت خواهی کند. غرور داشتن در رابطه زناشویی، چیز قابل قبولی نیست. معذرت خواهی در نهایت، روح بزرگ شما را نشان و حس بهتری به زندگی تان می دهد. [5].

گذشته را رها کنید. رها کردن و فراموشی گذشته، درس گرفتن از اشتباه ها، متمرکز ساختن ذهن و اندیشه در حال و پرورش خلاقیت و تفکر، موجب تقویت روحیه افراد، به ویژه در زندگی زناشویی می شود. [6]

بخشش یک انتخاب است نه یک احساس. ممکن است تمایلی به بخشش نداشته باشیم. ممکن است بخواهیم خشم و رنجش را در خود نگه داریم و او را وادار کنیم تا برای کاری که انجام داده است بپردازد. اما، هنگامی که تصمیم گرفتید ببخشید، می توانید از طریق آن احساسات کار کنید. [14].

هر روز بخشش را با خود همراه داشته باشید و زمانی که افکارتان شروع به تمرکز بر روی منفی‌هایی که دیگران انجام داده‌اند یا منفی‌هایی که برای خودتان انجام داده‌اید، فکر کنی [15]

برای اجازه دادن به بخشش در ازدواج، به یکدیگر کمک کنید، صرف نظر از اینکه اشتباه چه کسی بوده، بهبود پیدا کنند. در این روند، عجله نکنید، صبور باشید و برای عقل و قدرت یکدیگر دعا کنید. به آن مواقعی فکر کنید که در ازدواج بخشیده شده بودید؟ وقتی یکی اعلام کرد "تو به من صدمه زدی، اما من تو را می بخشم"، چه حالی داشت! [17]

قدرتان باشید. کسی تو را بخشیده است. بعد از اینکه اشتباه کردی، بعد از اینکه اشتباه کردی، بعد از اینکه به کسی صدمه زدی - انسانی یا بهستی، او تو را بخشیده است. با تمام حقوق، آنها مجبور نبودند شما را ببخشند، اما این کار را کردند. و اگر آنها شما را بخشیدند، شما هم می توانید کسی را ببخشید. [13].

درد خود را به اشتراک بگذارید. بعد از اینکه شوهرتان عذرخواهی کرد و درخواست بخشش کرد، باید قبل از شروع کار در مورد موضوع صحبت کنید. ممکن است ناراحت کننده باشد، اما باید احساس خود را

به اشتراک بگذارید. با انگشت، اشاره نکنید. فقط احساس خود را به اشتراک بگذارید تا او عمق آسیب شما را درک کند. [14]

از آنها قدردانی کنید. به همان اندازه که برای آنها مهم است که از اشتباه های خود عبور کنند، به همان اندازه برای شما مهم است که به خودتان کمک کنید یک قدم جلوتر بردارید. بخشش در ازدواج ممکن است آسان نباشد. بنابراین، همان طور که همسران را می بخشید، به او اطمینان دهید که رابطه امن است. با او تماس بگیرید و او برای تغییراتی که برای اصلاح اشتباه های خود ایجاد می کند، قدردانی کنید و در حالی که شما مایل به بخشش و تصدیق رفتار آن هستید، به او کمک کنید تا این تغییرات رفتاری را نیز انجام دهد. این به شما کمک می کند که ببخشید و ادامه دهید. [17]

آرام بمانید و فکر کنید، یک دفعه وارد قضاوت نشوید. خود را جمع و جور کنید و سعی کنید از رنج گذشته رها شوید. درست مثل اینکه شما دوست ندارید تصورات اشتباهی از خودتان در برداشته باشید، شریک زندگی تان نیز چنین نخواهد بود. بنابراین، قبل از شروع یک گفت و گوی مفصل، خود را در حالی آرام نگه دارید. [17].

برای تغییر برنامه ریزی کنید. هدف در اینجا تنبیه با الزامات نیست، بلکه تنظیم دستورالعمل هایی است که هر دو با آن موافق هستید. به این ترتیب، مناطق خاکستری کمتری وجود خواهد داشت که می تواند منجر به ناامیدی شود. [14].

بخشش را ابتدا باید در درون پیدا کرد، باید آرامش را در قلب خود پیدا کنید. به آن لحظات ناامیدی درونی نگاه کنید و با لحظه حال حاضر دوباره ارتباط برقرار کنید. از یک سطح عمیق درک کنید که همه چیز در رشد شخصیت امروزی شما ضروری بوده است، چه در اوج و چه پایین. [15].

- [9]- اهمیت بخشش و گذشت در زندگی زناشویی، (<https://virgool.io/>)
- [2]- به روابط زناشویی خوداهمیت دهید، وحید عرفانی، ([vahiderfai.ir](http://vahiderfai.ir))
- [4]- چگونه خانواده‌ای شاد و بانشاط داشته باشیم؟ وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))
- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر
- [1]- روحیه تان را در زندگی زناشویی تقویت کنید، وحید عرفانی ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))
- [5]- همسری مناسب برای شوهرتان باشید. وحید عرفانی، [vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)
- [12] **Eight Keys to Forgiveness**, Berkeley: University of California  
, 2022, (<https://greatergood.berkeley.edu/>)

--[11]**Five Steps to Forgiveness in Marriage**, Think Eternity, 2022, (<https://thinke.org/blog/>)

-[7]**Forgive a Family Member**, 2022, WebMD, (<https://www.webmd.com>)

- [17]**Forgiving for the Future: Inject Everyday Forgiveness in Marriage**, marriage, 2022, (<https://www.marriage.com/>)

- [10]**Forgiveness Is the Life Blood Of Marriage**, Smart Loving, 2021, (<https://smartloving.org/>)

- [8] **Forgiveness: The Key to a Happy Family**, Blessing of the Father, 2022, (<https://www.blessingofthefather.com>)

- [6] **Forgiveness: The Secret to a Healthy Relationship**, 2022, Psych Alive, (<https://www.psychalive.org>)

- [3] **How Important Is An Emotional Connection In A Relationship?**, marriage, 2022, (<https://www.marriage.com>)

- [13]**6 Keys to Forgiveness**, The Stress Experts, 2022, (<https://www.thestressexperts.com>)

- [15]**3 Keys to Forgiveness**, Three Key Life, 2021, (<https://threekeylife.com>)

- [16]**5 People You Need to Forgive**, the Stress Experts, 2022, (<https://www.thestressexperts.com>)

- [14] **5 Steps to Forgiveness in Marriage**, Family First, 2021,  
(<https://www.imom.com>)
  - [3] **The Keys to a Successful Marriage**, 2022, University of  
Rochester Medical Center Rochester,  
(<https://www.urmc.rochester.edu>)
- 

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)