

نقش غیبت و بدگویی در تضعیف سلامت و استحکام خانواده از نظر روانشناسی

مریم نیلی پور

استاد مدعو دانشگاه معارف قرآن و عترت اصفهان

چکیده

غیبت به معنای بدگویی از دیگران در غیاب آنها که در آیات قرآن و روایات فریقین از آن نهی گردیده و در فقه از محرمات شمرده شده است این عمل آثار مخربی را در روابط انسانها و اجتماعات کوچک و بزرگ آنها در بر دارد. بی شک کانون حیاتی خانواده نیز متأثر از آسیبهای این فعل مذموم میباشد. آثار مخرب غیبت به صورت کلی در متون دینی بیان گردیده اما با توجه به اینکه عوامل استحکام و سلامت خانواده در روان شناسی از طریق مطالعه و تجربه بیان شده است با تحقیق و کشف آثار غیبت در تخریب این عوامل میتوان میزان تأثیر این اخلاق مذموم را در عوامل شناخته شده روانشناسی بر سلامت و موفقیت خانواده و زندگی زناشویی مشاهده کرد. بی تردید کشف چگونگی این آسیب و راهکارهای پیشگیری از آن به سلامت و استحکام خانواده کمک شایانی خواهد کرد. در این پژوهش عوامل استحکام و سلامت خانواده از مطالعات روانشناسی استخراج گردید و نقش غیبت در تضعیف برخی از این عوامل با روش تحلیل و استدلال بررسی گردید. آنچه از آسیبهای غیبت بر سلامت و پایداری خانواده یافته شد شامل تضعیف خودآشنایی، از خود بیگانگی، ایجاد خشم دائم، از بین بردن اعتماد، از دست دادن حمایت خویشاوندان و ممانعت از نزدیک شدن به یکدیگر بوده راهکارهایی که میتواند به پیشگیری از این آسیبها کمک کند علاوه بر تسلیم در برابر حکم الهی، اقدام به قدردانی، دادن حق اشتباه به همسر و نزدیک شدن به دنیای یکدیگر میباشد.

واژگان کلیدی: غیبت، سلامت، استحکام، خانواده

۱- مقدمه

در آیات قرآن غیبت یا بدگویی در غیاب دیگران بعنوان عمل اخلاقی مذموم نهی گردیده و در روایات اسلامی نیز ابعاد آن بیان شده و زشتی آن تبیین گردیده است و در فقه اسلامی بعنوان عمل حرام از آن نهی گردیده است. از آنجا که احکام عملی و اخلاقی دینی بر اساس حکمت الهی تعیین گردیده تحریم غیبت در آیات و روایات بی شک به علت آثار زیان بار است که برای تعالی درسوره حجرات در هنگام نهی از انسان و سلامت اخلاق و روان او به دنبال خواهد داشت چنانچه در مشهور قرآن به صورت غیبت زشتی و مکروه بودن بیان استعاری به خوردن گوشت مرده برادر تشبیه گردیده است (حجرات/۱۲). گرچه اوامر الهی میتواند به صورت تعبدی مورد عمل قرار گیرد اما دانستن حکمت این اوامر انسان را در عمل به آنها موفق تر خواهد کرد. از آنجا که غیبت در روابط انسانها مطرح میگردد یکی از موارد ابتلا به این عمل اخلاقی مذموم خانواده است و بی شک این فعل مذموم آثار زیان باری را در تخریب ارکان سلامت خانواده و موفقیت ازدواج و زندگی زناشویی خواهد داشت. شناخت عوامل آسیب رسان به سلامت و استحکام خانواده و کشف راهکارهای پیشگیری از این آسیبها میتواند عامل مثبتی در حفظ سلامت و پایداری خانواده گشته از فروپاشی آن جلوگیری کند. از این رو در پژوهش حاضر اصول و عوامل موفقیت و سلامت خانواده از نظر اندیشمندان روانشناسی گردآوری گردیده با روش تحلیل استدلالی و استفاده از تبیین آیات قرآن و روایات اسلامی تأثیر بدگویی و غیبت در تخریب این عوامل بررسی میگردد و راهکارهایی جهت جلوگیری از این آسیب ها بیان میشود.

اندیشمندان اسلامی در طول تاریخ در مورد غیبت و ابعاد آن و آثار سوء آن در کتب تفسیری به خصوص ذیل آیه ۱۲ سوره حجرات و دیگر آیات، همچنین کتب روایی و فقهی بحثهای مفصلی نموده اند همچنین در کتب اخلاقی و عرفانی ابعاد باطنی غیبت بیان گردیده است. (خمینی، ۱۳۸۰) در کتب اخلاقی مانند معراج السعاده فصل جداگانه ای به بحث از غیبت و آثار آن اختصاص داده شده است. (نراقی، ۱۳۶۱)

در پژوهشهای جدید نیز آسیب های غیبت از ابعاد مختلف بررسی گردیده است

حاجی حسینی در مقاله خود با عنوان «آسیب شناسی اجتماعی غیبت» به بررسی آثار زیانبار غیبت در روابط اجتماعی مانند بی نظمی و بی سازمانی اجتماعی پرداخته عوامل بوجود آورنده غیبت در اجتماع و راهکارهای از بین بردن غیبت در اجتماع را بررسی میکند.

بهارستانی و پناهی در مقاله خود با عنوان «تأثیرات منفی آفات سه گانه زبان (غیبت، تهمت و بهتان) بر زندگی اسلامی» آسیبهای غیبت و تهمت را در روابط انسانی بررسی میکنند

نجاتی و قابضی در مقاله خود با عنوان «شواهد روان شناختی و عصب شناختی بر تجلی نقصان ادراک خود و دیگران در غیبت» متون رشته های روان شناسی و عصب شناسی را بررسی نموده و غیبت بر اساس خود طرح واره، تأیید خویشتن و اثر برتر از میانگین و نقش آنها در ادراک دیگران را تشریح کرده عوامل بازدارنده از غیبت را بیان نموده اند.

در موضوع استحکام و سلامت خانواده نیز پژوهشهای متعددی انجام شده و نقش عوامل مختلف در تقویت یا تضعیف سلامت خانواده بررسی گردیده است

شعاع کاظمی در مقاله خود با عنوان «ارتباط و تأثیر آن بر سلامت خانواده» عوامل ارتباط صمیمانه اعضای خانواده و عوامل تخریب کننده آن را بررسی میکند.

سجادی در مقاله خود با عنوان «نقش خویشاوندان در تحکیم خانواده» تأثیر روابط خویشاوندی را در سلامت و استحکام خانواده بررسی میکند و نقش نبودن این عوامل را در ناپایداری زندگی زناشویی تبیین میکند.

پناهی وزارعان در مقاله خود با عنوان سلامت خانواده و عوامل اجتماعی مؤثر بر آن «رابطه مؤلفه های سلامت خانواده را با عوامل اجتماعی بررسی میکنند. از جمله عوامل بررسی شده همسانی سرمایه فرهنگی و اقتصادی و رابطه خویشاوندی است.

حسن زاده در مقاله خود با عنوان «عوامل تحکیم خانواده در فرهنگ اسلامی» عوامل مؤثر در پایداری خانواده را در فرهنگ اسلامی به صورت کلی بررسی میکند.

در پژوهشهای پیشین نقش غیبت در ضربه به سلامت و استحکام خانواده و تقویت عوامل آسیب زا بر خانواده بررسی نگردیده است از این رو پژوهش حاضر با بررسی عوامل استحکام و موفقیت ازدواج با توجه به یافته های روانشناسی نقش غیبت را در آسیب به عوامل سلامت و پایداری خانواده بررسی نموده و به دنبال راهکارهایی جهت پیشگیری از این امر میباشد. بنابر این سؤالات اصلی این پژوهش عبارت است از:

عوامل تأثیر گذار بر سلامت و استحکام خانواده چیست؟

غیبت چگونه میتواند بر عوامل استحکام خانواده آسیب وارد کند؟

راهکار پیشگیری از آسیب غیبت بر استحکام خانواده چیست؟

۲- مفهوم شناسی غیبت

غیبت از ریشه غیب است که این ریشه به معنای بر چیزی که از چشم ها پوشیده باشد دلالت دارد (مصطفوی، ۱۳۹۴) آنچه در غیاب شخص بدگویی میشود اگر در او باشد آن غیبت است و اگر در وی نباشد بهتان نامیده میشود و اگر رو برو گفته شود آنرا شتم (فحش) گویند، «اغتابه إذا ذكره بما يكرهه من العيوب و هو حق» (فیومی، ۱۳۷۲) یعنی وقتی او را به صفات ناپسند که بررسی را ناخوش دارد یاد کند و سخن گوینده راستگو باشد راغب در کتاب التحقيق چنین میگوید: «غیبت این است که انسان را با عیبی که در او هست بدون اینکه نیازی به ذکرش باشد یادآوری نمایند راغب اصفهانی، ۱۳۷۴)

طبرسی کلمه "غیبت" را به معنای این میداند که در غیاب کسی عیبی از او بگویی که حکمت و وجدان بیدار تو را از آن نهی کند. (مجمع البیان، ۵۴۸)

۳- غیبت در منابع اسلامی

غیبت در منابع اخلاق اسلامی عبارت است از یاد کردن دیگران به کلام یا فعلی که اگر بفهمند، آن را خوش ندارند، خواه موضوع آن نقص عضو افراد یا ضعف اخلاقی افراد یا کیفیت گفتاری یا کرداری آنها باشد یا غیر آن. (فیض کاشانی ۱۳۹۶، و نراقی، ۱۳۸۵) این عمل در آیات قرآن به صراحت نهی گردیده و در کراهت آن تشبیه به خوردن گوشت مرده برادر شده است

در تفاسیر ذیل این آیه در بیان آثار سوء این عمل بیان شده که غیبت اجزای مجتمع بشری را یکی پس از دیگری فاسد می‌سازد، و از صلاحیت داشتن آن آثار مطلوبی که از هر کسی توقعش می‌رود ساقط می‌کند، و آن آثار صالح عبارت است از اینکه هر فرد از افراد جامعه با فرد دیگر ارتباط برقرار کند و در کمال اطمینان خاطر و سلامتی از هر خطری با او یکی شود، و ترسی از ناحیه او به دل راه ندهد، و او را انسانی عادل و صحیح بداند، و در نتیجه با او مانوس شود. (طباطبائی، ۱۴۰۲) غیبت به بیماری جذام تشبیه شده که بتدریج هر یک از اعضاء بدن را فرا گرفته ساقط نماید چنانچه غیبت در جامعه‌ای انتشار یابد وحدت و محبت و رابطه دینی آن جامعه گسیخته شده و افراد نسبت بیکدیگر بدبین شده و اعتماد آنان بیکدیگر سلب خواهد شد. (حسینی همدانی، ۱۳۷۵) در نتیجه صراحت نهی از غیبت در آیات و روایات در فقه اسلامی فریقین بر حرمت غیبت تصریح گردیده است. (حلی، ۱۴۰۵ و ابوحیب ۱۴۰۸ و بیهقی، بیتا و غزالی بیتا)

۴- سلامت خانواده در روانشناسی

اندیشمندان روانشناسی خانواده ای را سلامت میدانند که همه اعضای آن از موهبتها، مهارتها و استعدادهایشان استفاده میکنند و از وضعیت و موقعیت خود راضی هستند. زندگی آنها سرشار از امید، شور و شوق و انرژی است و در خانواده مورد محبت و احترام اند (مک گراو، ۱۳۸۸) جان براد شاو معتقد است که «زوج سالم از روی میل، به یکدیگر متعهدند تصمیم میگیرند و انتخاب میکنند تا در هر شرایطی کنار یکدیگر بمانند. رابطه خوب و سالم زناشویی مبتنی بر عشق بی قید و شرط است. احساس گذرا نیست، یک تصمیم است. (براد شاو، ۱۳۸۶)

به طور کلی در توصیف ویژگیهای خانواده سالم میتوان گفت در خانواده سالم روابط خانوادگی بر اساس احترام متقابل است و محبت و صمیمیت بین اعضا حاکم است. خانواده سالم خانوادهای است که نقشها در آن مشخص است و ارتباط سالمی بین اعضای آن وجود دارد، بطوری که احساس خوشنودی و سلامتی روحی و اخلاقی اعضای خانواده تامین میشود و زمینه برای رشد و پیشرفت آنان فراهم میگردد (پناهی، ۱۳۹۱)

۵- عوامل سلامت خانواده در روانشناسی

برای موفقیت خانواده و باقی ماندن خانواده در شرایط سالم و پایدار روانشناسان اصول و رهنمودهایی بر اساس تجارب خود برمی‌شمرند. جان گاتمن هفت اصل اخلاقی را برای موفقیت در ازدواج ذکر میکند که در مشاوره با همسران، آنها را مورد آزمایش قرار داده است او عدم وجود این عوامل را عامل فروپاشی زندگی زناشویی میداند. از جمله این اصول، تکمیل نقشه مهر و محبت، افزودن قدردانی و تحسین، سعی در نزدیک شدن به یکدیگر، اجازه نفوذ بر یکدیگر و خلق مفهوم مشترک است. (گاتمن، ۱۳۸۰) او در کتاب زوج درمانی نیز چهار عامل ضربه زننده به ازدواج را به چهار شوالیه جنگجو تشبیه که عبارتند از انتقاد و سرزنش و اهانت، حالت دفاعی و کارشکنی. او برای خنثی کردن نقش مخرب این عوامل مدیریت آرام تعارض را در مقابل آنها بیان میکند (گاتمن، ۱۳۹۷) روانشناسان همچنین راههای ارتباط درست و گفتگوی سالم را در پذیرفتن یکدیگر همانگونه که هست و ارتباط از روی صداقت و درستی، کشف اختلاف نظر میان یکدیگر، دادن حق اشتباه به همسر و عوامل دیگر را عوامل پایداری و سلامت خانواده بیان میکنند. (الیس و کرافورد، ۱۳۹۴)

۶- تاثیر غیبت بر عوامل سلامت خانواده

با توجه به عوامل مؤثر بر موفقیت، سلامت و استحکام خانواده و عوامل مخرب و آسیب زا برای آن، آسیب رسانی غیبت بر سلامت و استحکام خانواده در موارد متعدد شامل تضعیف عوامل سلامت و تقویت عوامل مخرب خواهد بود

۶-۱- نقش غیبت و بدگویی در جلوگیری از خود افشایی

یکی از عوامل سلامت روابط همسران خودافشایی بیان شده است. (شعاع کاظمی، ۱۳۸۴) نشان دادن صریح و محترمانه این موضوع که من که هستم و در چه موقعیتی قرار دارم و دوست دارم چطور با من رفتار شود، نشان دهنده قاطعیت در روابط است و محور آن توانایی افشای افکار، احساسات، علایق، تجارب و دیدگاه های خود به دیگران است. هر قدر دو طرف بیشتر رابطه خود را برای دیگری به شکل مناسبی افشا کنند، هم کدورت ها در رابطه زودتر از بین می رود و هم سوء تفاهم ها مرتفع می گردند. در مقابل، عدم افشای خود ممکن است علاقه نداشتن به ارتباط و یا ناراحتی از آن تلقی شود. مارکمن و همکاران اومعتقدند که خودفاش سازی از ویژگی های بسیار بااهمیت کارکرد روانی خوب به شمار می آید و در حکم نشانه سلامت شخصی و ابزاری برای کسب شخصیت سالم است. هندریک ظاهر می دارد که خودافشایی وسیله ای برای بهبود روابط زناشویی است. خودافشایی فاش کردن کلامی و غیرکلامی برخی از جنبه های خود ما هستند که دیگران بدون کمک ما نمی توانند به وجود آن ها پی ببرند یا آن ها را بفهمند. وی معتقد است که اگر عوامل رابطه ای، خودافشایی را تحت تأثیر قرار دهند، آن هم به نوبه خود می تواند بر این عوامل اثر بگذارد. همچنین او معتقد است: همسرانی که برای یکدیگر خود را بیشتر فاش می سازند، از ازدواج خود رضایت بیشتری دارند. (به نقل از میرخشتی، ۱۳۷۵) اگر به ماهیت غیبت توجه شود غیبت هنگامی انجام میشود که انسان در مقابل رفتار دیگری احساس ناراحتی میکند در خانواده غیبت از خانواده و نزدیکان همسر به دنبال حس ناراحتی از ایشان رخ میدهد و در بیرون از خانواده غیبت و بدگویی از خود همسر یا نزدیکان او هنگام حس ناراحتی از آنها رخ خواهد داد از طرفی زوجهایی که عادت به غیبت از و بدگویی از خویشان و نزدیکان دیگری میکنند هنگام ناراحتی عادت آنها بر بدگویی و غیبت از یکدیگر یا نزدیکان همسر خواهد شد و از بیان کردن خواسته ها، احساسات و انتظارات و ویژگیهای خود باز میمانند و از فوائد خودافشایی در حفظ سلامت ارتباط با همسر بهره نخواهند برد.

پیامبر (ص) در حدیثی کسی را که پرداختن به عیب خودش، او را از پرداختن به عیبهای برادران مؤمنش باز دارد مدح میکنند. میتوان در محیط خانوادگی پرداختن به نقائص، عیوب، نیازهای خود و افشای آنها را در مقابل پرداختن به بدگویی دیگران قرار داد که عادت به بدگویی مانع از خودافشایی و آثار مفید آن در رابطه خواهد شد.

۶-۲- نقش غیبت در از خود بیگانگی و جلوگیری از شکوفایی خود

از خود بیگانگی شرایطی است که طی آن ثبات و قدرت درونی در برابر اعمال نفوذ اجتماعی ضعیف میشود و تشخیص نشانه های هویت در فرد کاهش مییابد. در این حالت ثبات درونی و ارزشهای شخصی برای فرد کم رنگ میشود و او برای کسب رضایت دیگران ممکن است رفتارهای سازمان نایافته و نا بهنجاری را انجام دهد که حتی با ارزشهای درونی خودش نیز مغایرت داشته باشد.

پژوهش ها نشان می دهند افراد ممکن است دیگران را بر اساس تصورات قالبی ارزیابی کنند، به ویژه زمانی که خودپنداره شان تهدید شده باشد. در چنین شرایطی، تحقیر دیگران می تواند به طور موقت عزت نفس آنها را افزایش دهد. (نجاتی و قابضی، ۱۳۹۲) عادت به تحقیر دیگران در محیط خانواده و غفلت از ارزشهای شخصی و ثبات درونی باعث میشود که تجلی این ویژگیهای مثبت در خانواده نیز کم رنگ شده کمتر به تقویت و نشان دادن این ویژگیها پرداخته شود در صورتیکه یکی از عوامل استحکام خانواده توجه به خود و پرورش استعدادها، ارتقاء ویژگیهای اخلاقی و از بین بردن نقائص خود میباشد. (نوری، ۱۳۸۹)

۶-۳- نقش غیبت در از بین بردن اعتماد

گاتمن در تحلیل روابط سالم زناشویی معتقد است که هفت طبقه خانه روابط سالم زمانی پایدار خواهند بود که بر دو ستون محکم استوار باشند: اعتماد و تعهد. اعتماد زمانی شکل می‌گیرد که هر دو طرف اطمینان داشته باشند که در هر شرایطی کنار یکدیگر می‌مانند؛ خواه این شرایط غم، خشم، ترس، تحقیر، تغییرات ظاهری، موفقیت یا شکست، شادی یا ناامیدی، بیماری یا آسیب دیدگی، و حتی رؤیای پردازی باشد. ایجاد اعتماد یک فرآیند مشترک است و توسط هر دو نفر شکل می‌گیرد. این اعتماد هنگامی تقویت می‌شود که یکی از طرفین تصمیم بگیرد نشان دهد، حتی اگر کامل نباشد یا نتواند همیشه بی نقص عمل کند، همچنان برای بهبود رابطه تلاش خواهد کرد. (گاتمن، ۱۳۸۶)

بدگویی از همسر در نزد خانواده یا همکاران و دوستان باعث کاهش اعتماد میان همسران شده افشای رفتارهای همسر برای دیگران فرایند اعتماد را به مرور زمان مختل می‌سازد. و به مرور پایه های استحکام خانواده را سست خواهد نمود.

۶-۴- بدگویی عامل ایجاد خشم دائم نابودکننده رابطه

یکی از پیامدهای منفی بدگویی از خویشاوندان، نزدیکان یا دوستان همسر نزد او و نیز انتقادهای شدید و توهین آمیز، ایجاد احساس خشم در طرف مقابل است. گاتمن میگوید در صورتی که همسران به طور مداوم شکایت‌های انتقادی مطرح کنند یا شریک زندگی خود را به دلیل کاستی‌هایش سرزنش نمایند، روابط بین آن‌ها به تدریج تخریب می‌شود. این نوع گفتار نه تنها موجب برانگیختن خشم می‌شود، بلکه حس همکاری یا توجه متقابل را نیز کاهش می‌دهد. و میتوان چنین برداشت نمود که عادت به بدگویی و انتقاد از نزدیکان همسر نیز همین اثر را میتواند ایجاد کند. (همان)

گاتمن یکی دیگر از رفتارهای مخرب در روابط زناشویی، را اهانت کردن میدانند. چنین رفتاری، که به عنوان یکی از مهم ترین عوامل تهدیدکننده رابطه شناخته می‌شود، زوجها را به سرعت به سمت ازهم پاشیدگی سوق می‌دهد. اهانت‌هایی که با تکبر، تمسخر، یا حرکات غیرکلامی مانند چرخاندن چشم یا دهان کجی همراه است، نشان دهنده حس خودبزرگ بینی و انزجار فرد توهین کننده است. این رفتارها نه تنها رابطه را تخریب می‌کند، بلکه حس تحقیر و خشم را در طرف مقابل برمی‌انگیزد. (همان) در بسیاری اوقات این توهین نسبت به خانواده همسر صورت می‌گیرد افرادی که نسبت به نزدیکان یکدیگر نیز بدگویی یا اهانت می‌کنند، همین احساسات را چه بسا با شدت بیشتری در طرف مقابل خود برمی‌انگیزند.

۶-۵- غیبت مانع اطلاع از دنیای درون

گاتمن اطلاع از دنیای درون یکدیگر را عامل رابطه مستحکم همسران می‌داند. اینکه زن و شوهر درباره نگرانیها، هراسها و استرسهای یکدیگر اطلاع داشته باشند و صمیمانه از دنیای یکدیگر باخبر باشندو هدفها، امیدها و امیال یکدیگر را بشناسند. (گاتمن ، ۱۳۸۶، ص ۵۴) در صورتیکه فضای گفتگوی همسران بتواند به این سمت قرار داشته باشد همسران میتوانند به شناخت یکدیگر بپردازند اما عادت به غیبت و بدگویی باعث میشود همسران هنگام ناراحتی به بدگویی درباره نزدیکان همسر و خود حالت حمله را داشته و زمان شادی نیز اگر گفتگویی شکل میگیرد باز از غیبت و بدگویی دیگران لذت ببرند و گفتگوهای مفید درباره شناخت یکدیگر شکل نخواهد گرفت.

۶-۶- نقش غیبت در از دست دادن حمایت خویشاوندان:

یکی از عوامل استحکام خانواده بر خورداری حمایت خویشاوندان است. (پناهی و زارعان، ۱۳۹۱)

یکی از مواضع غیبت، بیان عیوب همسر برای خویشان و نزدیکان و خانواده مانند پدر و مادر است این موضوع گرچه به نظر محرمانه است اما باعث از بیت رفتن احترام و محبت همسر در ذهن خانواده طرف مقابل خواهد شد و به صورت ناخودآگاه در تعامل آنها با همسر تأثیر منفی خواهد داشت و همین باعث رفتار سردتر شده و بر مشکلات او با همسر خواهد افزود و یکی از عوامل حفظ خانواده که حمایت خویشاوندان است را از دست خواهد داد. در این گونه مواقع و بروز ناراحتی از همسر به جای بیان عیوب و مشکلات همسر برای نزدیکان، بهتر است از راهکارهای بهبود روابط استفاده کرده در صورت نیاز به مشورت از مشاور و روانشناس خانواده کمک گرفت.

۷- راهکارهای پیشگیری از آثار غیبت در استحکام خانواده

۷-۱- تحسین و احترام یکدیگر

یکی از موانع فروپاشی ازدواج تحسین و احترام است که میتواند آثار به جا مانده از بدگویی یا بی احترامی را از بین ببرد. اگر احترام و محبت متقابل در ازدواج وجود نداشته باشد کار ازدواج به دشواری می انجامد. اگر این باور در انسان نباشد که همسر او ارزشمند و شایسته احترام است جنبه مثبتی نمی ماند تا به رابطه دوام ببخشد.

الیس انتقاد مداوم را کشنده ارتباط میداند و در مقابل ابراز قدردانی و تشکر همراه با صداقت را از عوامل استحکام ارتباط ذکر میکند (الیس، ۱۳۸۹، ص ۱۰۵) همسرانی که عادت به انتقاد از یکدیگر دارند به بدگویی و انتقادهای گزنده از خویشان و نزدیکان همسر نیز عادت کرده قدردانی از کارهای هر چند کوچک یکدیگر یا خانواده همسر را فراموش میکنند و از تأثیر فوق العاده قدرانی استفاده نمیکنند آنچه که خودداری از غیبت بدگویی و انتقادهای گزنده میتواند به دنبال داشته باشد راحت شدن قدردانی و تحسین یکدیگر است که رابطه را صمیمانه و ارتباط را تعادل میبخشد.

۷-۲- نزدیک شدن به جای فاصله گرفتن

وقتی زن و شوهر به جای توجه به موضوعات بیرونی حرفهای خودمانی میزنند ازدواجشان موفق تر است وقتی چشم در چشم هم میدوزند و از خودشان حرف میزنند پیوند مشترک میانشان استحکام بیشتری پیدا میکند. (گاتمن، ۱۳۸۶، ص ۸۹) در صورتیکه عادت به بیان درونیات خود را جانشین بدگویی از دیگران کنند و آثار بهبود روابط را پس از آن مشاهده کنند این رفتار را افزایش خواهند داد

۷-۳- دادن حق اشتباه به همسر

در پژوهش های روانشناسی اصطلاح حق اشتباه کردن در روش رفتار درمانی عقلانی هیجانی بیان شده است. (الیس، ۱۳۸۹، ص ۱۹۷) وقتی افراد، همسر خود را برای هر اشتباهی تحقیر میکنند یا از خانواده او و نزدیکان او دوساتان او بدگویی میکند در حقیقت اعتماد دیگران را نسبت به او از بین برده و او را از خود نا امید مینماید.

اگر راهکار پذیرش اشتباه دیگران و اینکه دیگران نیز مانند ما جایز الخطا هستند مورد توجه قرار گیرد و در قبال دیگران با کمال گرایی مواجه نباشد میتوان بدگویی سرزنش و اهانت درباره همسر و خانواده یا نزدیکان او را کاهش داد و مانع از اثرات مخرب آن در پایداری خانواده گردید.

نتیجه گیری:

با توجه به ماهیت غیبت و بدگویی و طبیعت عادت شدن این عمل و اقدام به بدگویی نزد همسر چه در مواقع ناراحتی از نزدیکان او و چه در مواقع عادی، این عادت گفتاری باعث میشود عاداتهای حیاتی در حفظ خانواده مانند بیان احساسات و درونیات خودافشائی و آشنایی با درونیات یکدیگر و نزدیک شدن به او مورد غفلت قرار گیرد، عوامل ضربه زننده بی اعتمادی و از خود بیگانگی تشدید شده از این طریق به سلامت و استحکام خانواده ضربه وارد شود. در مقابل اگر همسران با توجه به نقش حیاتی نزدیک شدن به یکدیگر سعی در گفتگو در مورد احساسات یکدیگر نموده از عادت گفتگو و پرداختن به بدگویی دیگران خودداری کنند و نیز عادت قدردانی را به مرور جایگزین عادت انتقاد مخرب گردانند میتوانند از آسیبهای بگویی بر سلامت و استحکام خانواده پیشگیری کنند. غیبت از همسر در میان نزدیکان و خویشان خود باعث از بین رفتن احترام و محبت باطنی و سرد شدن رابطه آنها با همسر و در نهایت ضربه به رابطه با خانواده شده پشتیبانی خویشان را از دست داده باعث ضربه به سلامت خانواده خواهد شد در این مواقع در صورت نیاز به مشورت به جای گفتگو با خویشان و بیان ناراحتیها و اختلافات بهتر است از مشاوره با متخصص استفاده شود.

برای پژوهشهای آتی پیشنهاد میشود تأثیر عادت به غیبت در فروپاشی خانواده یا عدم تعادل آن به صورت میدانی بررسی گردیده به صورت عملی و آماری نیز تحقیق گردد.

همینطور میتوان اثر عادت به غیبت را در هر یک از عوامل استحکام خانواده به صورت آماری در میان جوامع آماری محدود بررسی نمود.

منابع:

ابوحیب، سعدی، القاموس الفقهي لغة و اصطلاحا، چاپ دوم، دمشق، دارالفکر، ۱۴۰۸ ق.

الیس، آلبرت و کرافورد، تد، ۱۳۹۴، ایجاد رابطه صمیمانه، چاپ دوم، تهران، نواندیش

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، قم، چاپ: دوم، ۱۴۰۴ / ۱۳۶۳ ق

بارکر، فیلیپ، خانواده درمانی پایه، ترجمه، محسن دهقانی، زهره دهقانی، ۱۳۸۸، تهران، انتشارات رشد

براد شاو، جان، خانواده، تحلیل سیستمی خانواده، ترجمه، مهدی قراچه داغی، ۱۳۸۸، تهران، انتشارات لیوسا

بیهقی، احمد بن حسین، السن الکبری، بیروت: دارالفکر، بیتا

پناهی، محمدحسین، منصوره زارعان، منصوره، سلامت خانواده و عوامل اجتماعی مؤثر بر آن، علوم اجتماعی (علامه طباطبائی) سال نوزدهم زمستان ۱۳۹۱ شماره ۵۹

حاجی حسینی، حسن، آسیب شناسی اجتماعی غیبت، مطالعات راهبردی زنان ۱۳۸۲ شماره

حلی، یحیی بن سعید، الجامع للشرایع، قم: مؤسسه سیدالشهداء العلمیه، ۱۴۰۵ ق

حسینی همدانی، محمد، انوار درخشان در تفسیر قرآن، ۱۸ جلد، لطفی، تهران، چاپ اول، ۱۴۰۴ هـ.ق

خمینی، سید روح الله موسوی، شرح چهل حدیث (اربعین حدیث)، قم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، چاپ بیست و چهارم، ۱۳۸۰ ش

راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، چاپ دوم، تهران، ۱۳۷۴

شعاع کاظمی، مهرانگیز، ارتباط و تأثیر آن بر سلامت خانواده، معرفت، ۱۳۸۴، شماره ۹۱

طباطبایی، محمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، ۲۰ جلد، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی - ایران - قم، چاپ: ۵، ۱۳۷۴ ه.ش

طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ۱۰ جلد، ناصر خسرو - ایران - تهران، چاپ: ۳، ۱۳۷۲ ه.ش

غزالی، محمد بن محمد، احیاء علوم الدی، بیروت: دارالکتب العربی، بیتا.

فیض کاشانی، ملا محسن، المحجۀ البيضاء، ۱۳۹۶، مشهد، انتشارات آستان قدس

فیومی، احمد بن محمد، المصباح المنیر فی غریب الشرح الكبير للرافعی، قم، دارالهجرة، چاپ دوم، ۱۴۱۴ ه.ق

گاتمن، جان و سیلور، نان، ترجمه شمس الدین حسینی و الهام آرام نیا، ۱۳۸۶، هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج، چاپ اول، تهران، نشر آسیم

گاتمن، جان و جولی، ترجمه مریم خسروی، ۱۳۹۷، ۱۰ اصل برای زوج درمانی مؤثر، چاپ اول، تهران، سایه سخن

۲۰

مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار (ط - بیروت) - بیروت، چاپ: دوم، ۱۴۰۳ ق

مک گراو، فیلیپ، ۱۳۸۸ خانواده موفق، ترجمه: محمد مهدی شریعت باقری، تهران، انتشارات دانژه

میرخشتی، فرشته، بررسی رابطه میان رضایت از زندگی زناشویی و سلامت روان، روده، دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۷۵

نجاتی، وحید، قابضی، فاطمه، شواهد روان شناختی و عصب شناختی بر تجلی نقصان ادراک خود و دیگران در غیبت، پژوهشنامه اخلاق، سال ششم تابستان ۱۳۹۲ شماره

نراقی، احمد بن محمد مهدی، معراج السعاده، قم، طوبای محبت، ۱۳۸۵، چاپ پنجم

نوری، اعظم، عوامل تضعیف استحکام خانواده، طه‌ورا، سال سوم، تابستان ۱۳۸۹، شماره ۶

H.B. Markman, Floyed J.J. Stanly, S.M. Storali, R.D. "Prevention of Marital Distress", Jornal of Counsulting and Clinica Psychology (1998), v.5۶



Abstract

Backbiting, defined as speaking ill of others in their absence, is explicitly prohibited in the Qur'an and the traditions of both major Islamic schools of thought. Islamic jurisprudence also considers it among the forbidden acts. This behavior has destructive effects on human relationships and communities, both small and large. Undoubtedly, the critical foundation of family life is also affected by the harms of this reprehensible act.

While the detrimental effects of backbiting are generally discussed in religious texts, psychological studies provide insights into factors that strengthen and maintain family health through empirical observation and research. By investigating the impact of backbiting on undermining these psychological factors, it is possible to measure the extent to which this unethical behavior influences family health and marital success.

Understanding how backbiting causes harm and identifying strategies to prevent it can significantly contribute to family stability and well-being. In this study, psychological findings on the factors that support family resilience and health were analyzed, and the role of backbiting in weakening these factors was examined using an analytical approach. The identified harms include diminished self-disclosure, alienation, chronic anger, erosion of trust, loss of familial support, and obstacles to intimacy. Strategies for prevention include adherence to divine commands, practicing gratitude, granting the right to make mistakes, and fostering closeness within the family.