

A survey on the relation between Forgiveness & Mental Health in the approach of Married women

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Maryam Safara^{1*}
Mahnaz Lotfi²
Mahsima Pourshahriari³

How to cite this article

Safara Maryam, Lotfi Mahnaz, Pourshahriari MahSima, survey on the relation between Forgiveness & Mental Health in the approach of Married women, *Journal of Islamic Life Style*. 2023; 7(2): 553-560.

1. Department of Psychology, Women Research Center. Alzahra University, Tehran, Iran (corresponding author).

2. Department of Counseling, Faculty of Education & Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran .

3. Department of Counseling, Faculty of Education & Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

* Correspondence:

Email: <mailto:m.safara@alzahra.ac.ir>

ABSTRACT

Purpose: Protection of holy Foundation of Family led to have a better society and neglecting of family led to fall into the abyss of destruction and perdition and focus on the best pattern on this context to introduce them to the world but nowadays there is a competition between couple's ad no cooperation. Looking specifically at the center of the holy Quran and the best model is to identify superior family to the world. Forgiveness and tolerance of critical characteristics in the lives of wives in order to achieve peace. Religious teachings recommend to tolerance of wife. It makes them to be a source of tension for each other. This study tries to find the relationship between forgiveness and mental health in married women.

Materials and Methods: This research is using descriptive, correlation and inferential. But according to the objectives and nature of research, in each department, its proper method is used. Population of married women 25 to 45-year-old teacher in Tehran in the academic year 94-93 with inquiries from the Department of Education in Tehran, about 32,000 people was announced. The sample size was 379 people, according to Morgan table. Cluster sampling was used. Two instruments were used for data collection include: 1) self-administered questionnaire "Islamic lifestyle characteristics in monogamous relationships." 2(GHQ-28.) Cronbach's alpha was 0.9.

Findings.: Based on the results of the statistical analysis, there is a significant positive relationship between forgiveness or tolerance as an elements of Islamic life style and mental health in married women. In other words, whatever forgiveness or tolerance increased in women, they had better mental health.

Conclusion: Results also confirmed those who have more tolerance would definitely have led to higher degree of satisfaction of each other and mental health of couples would increase.

Keywords: forgiveness, Islamic lifestyle, mental health, women

است و هر یک از زوجین اصرار دارد خواسته و نظر او تأمین شود. در روابط زوجین اختلاف نظر و سلیقه، امری اجتناب‌ناپذیر است. از نظر عقل امکان‌پذیر نیست همیشه نظرات یک طرف تأمین شود و عدم وجود اینار طرف مقابل را رنجیده خاطر کرده، موجبات اعتراض او و در نتیجه درگیری بین آنان را فراهم می‌کند (۱۷). امام صادق (ع) می‌فرماید: «مدارا و سازگاری با مردم نصف ایمان است و نرمی با آن‌ها نصف زندگی است.» (۱۴) همچنین می‌فرماید: «شوهر در روابطش با همسر خود به سه چیز نیاز دارد: سازگاری با او به منظور جلب سازگاری و محبت زن، خوش خلقی با همسر و جلب علاقه او از طریق گشاده دستی و رعایت آراستگی ظاهری به گونه‌ای که مورد پسند وی باشد.» (۱۸). پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «هر زنی که با شوهرش مدارا نکند و او را بر آنچه قدرت ندارد وادارد؛ خداوند از او هیچ حسنه‌ای نپذیرد، و خدا را خشمگین ملاقات کند.» (۱۹) همچنین چهار خصوصیت را معرفی می‌کنند که هر کس داشته باشد خدا پناهش را بر او بگسترده و در بهشت مشمول رحمتش سازد: خوی خوشی که بدان در میان مردم زندگی تواند کرد، مدارا با گرفتار، مهربانی با والدین و احسان به مملوک (۱۸). امام علی (ع) نیز می‌فرماید: «در هر حال با همسر مدارا کن و با او به نیکی معاشرت نما تا زندگی‌ات باصفا شود.» (۱۳).

بررسی رابطه گذشت و سلامت روان در مطالعات داخل و خارج کشور، اثر مثبت گذشت بر سلامت روان را تأیید می‌کنند. در پژوهشی نشان دادند که گذشت می‌تواند کیفیت رابطه زناشویی را پیش بینی کند و همچنین بین گذشت و کیفیت زناشویی در طول زمان، یک رابطه متقابل وجود دارد (۲۰). در پژوهشی نشان دادند که عوامل بخشودگی به صورت معناداری با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری دارد (۲۱). نتایج پژوهش دیگر نشان داد که درک همسر و بخشیدن اشتباهات او با سازگاری زناشویی و کاهش اثرات استرس رابطه مستقیم و مثبت دارد (۲۲). در پژوهشی دریافتند که میان بخشش و نشانگان روانشناختی (مانند اضطراب و افسردگی) رابطه‌ی معناداری وجود دارد و بخشیدن سبب کاهش نشانه‌های روان‌شناختی در فرد بخشنده و افزایش سلامت روان وی می‌شود (۲۳). پژوهشی نشان دادند که میان بخشش و سلامت روان رابطه‌ی مثبت وجود دارد و افراد بخشنده نسبت به افرادی که قادر به بخشیدن اشتباهات دیگران نیستند از سلامت روان بیشتری برخوردارند (۲۴). پژوهشگرانی مشاهده کردند که بخشیدن خود به گونه‌ی معناداری با سلامتی همراه است (۲۵). پژوهشی تأیید کرد افرادی که قادر به بخشش همسر خود هستند؛ اعتقاد بر تقدس رابطه زناشویی خود دارند و این توانایی بخشش همسر به استحکام بیشتر رابطه زناشویی و صمیمیت زناشویی می‌انجامد (۲۶). در مطالعات داخل کشور نیز پژوهشی رابطه‌ی بخشش، ویژگی‌های شخصیتی و سلامت روان را در ۱۵۰ زوج بررسی کرد. یافته‌ها نشان داد که بخشش با ویژگی‌های شخصیتی سازگاری، برون‌گرایی، خودآگاهی و پذیرش رابطه‌ی مثبت و معنادار دارد. همچنین، زوج‌هایی که

(۸) مقام معظم رهبری (مدظله العالی) می‌فرماید: «رفتار اجتماعی و سبک زندگی، تابع تفسیر ما از زندگی است (۳) و می‌فرماید «همه‌ی کارها را می‌توان برای خدا انجام داد و قصد الهی کرد» (۹). رقابت غلط و بی‌معرفت، از آفت‌هایی است که مانع رشد بشر می‌شود؛ و رایج‌ترین این نوع رقابت‌ها، رقابت بین زن و شوهر در خانواده است. اگرچه زوجین در نظام اسلامی باید مسئولیت را برای رضای خداوند متعال انجام دهند و از این رهگذر در واقع با انجام تک تک فعالیت‌های روزمره خدا را عبادت کرده‌اند. این در حالیست که امروزه متأسفانه به دلیل تأثیر فرهنگ غرب در تمام شئون زندگی و تغییر سبک زندگی افراد، در اکثر خانواده‌ها، منیت‌ها مطرح است و هر یک از زوجین به دنبال آسایش و راحتی خود می‌باشند. گاهی نیز دیده می‌شود خانواده به صحنه رقابت تبدیل شده و زوجین به دنبال اثبات برتری خود به دیگری می‌باشند (۱۰). در این میان رسانه‌های جمعی نیز فضایی را در خانواده به وجود آورده‌اند که زوجین زمان کمتری را به هم اختصاص می‌دهند. مسلماً در چنین شرایطی زوجین آرامش روانی لازم را نداشته و تنش و سرخوردگی جای آن را خواهد گرفت در صورتیکه اگر خطای عمدی همسر بدون تقصیر انجام گرفته، با مهربانی به او باید گوشزد شود و اگر عذری آورد، پذیرفته شود. قدر مسلم است که گذشت و عذرپذیری به اصلاح رفتار او کمک خواهد کرد و انگیزه وی را برای تغییر رفتار تقویت خواهد نمود (۱۱).

امام سجاد (ع) از جمله حقوق زن بر شوهر را چنین معرفی می‌فرماید: «هنگامی که از سر جهالت مرتکب خطایی شد، او را ببخشی.» (۱۲) همچنین خداوند در مورد زنانی که همسرشان مرتکب تقصیر می‌شود، فرموده است: «و اگر زنی از شوهرش به خاطر مخالفت و بد رفتاری یا روی گردانی بترسد، باکی نیست که هر دو به راه صلح و سازش باز آیند که صلح بهتر است.» (۵) امام رضا (ع) در توضیح آیه فاصح الصّحّ الجَمیل «با خوی خوش آنان را به حق دعوت کن» فرمود: منظور عفو کردن بدون نکوهش و سرزنش می‌باشد (۱۳). پیامبر اکرم (ص) علاوه بر خوش خلقی و... خوش گذشت‌ترین افراد را شبیه‌ترین افراد به خود معرفی می‌کند (۱۴). در تفسیر آیه ۳۷ سوره شوری «... وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ» آمده است که مؤمنان به هنگام غضب، خودشان عفو می‌کنند، نه به خاطر وساطت دیگران (۱۵). بالاترین مرتبه از خودگذشتگی ایثار می‌باشد. ایثار دیگران را بر خویشتن مقدم داشتن و خود را برای آسایش دیگران به رنج افکندن است. ایثار نهایت نیکویی و برترین همه نیکویی‌هاست (۱۶). از خصلت‌های نیکوکاران و داشتن نفس‌هایشان بر ایثار است. ایثار از خصایص مهم و حیاتی در زندگی همسران جهت رسیدن به آرامش است و این مهیا نمی‌شود مگر با «مودت و رحمت». رحمت فراتر از مودت است، زیرا در رحمت، ایثار بدون چشم داشتی هست. در تعالیم اولیای دین (ع)، به مدارا با همسر خیلی سفارش شده است. در بحث مدارا، مسأله حق و باطل و این که حق با چه کسی است، مطرح نیست، بلکه اختلاف سلیقه و نظر مطرح

حجم نمونه و روش نمونه‌گیری. با توجه به جامعه آماری که ۳۲۰۰ نفر بود، براساس جدول مورگان حجم نمونه ۳۷۹ نفر در نظر گرفته شد. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای استفاده شد. با توجه به نواحی موجود در شهر تهران، شهر تهران به ۴ منطقه شمال، جنوب، مغرب و مشرق تقسیم و از هر منطقه به صورت تصادفی ۳ مدرسه دخترانه انتخاب و نمونه‌ها به صورت تصادفی ساده از مدارس مورد نظر، انتخاب شدند.

ابزار اندازه‌گیری

الف) پرسشنامه محقق ساخته «شاخصه‌های سبک زندگی اسلامی در روابط همسری»: برای تعیین پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. آلفای کرونباخ ۰/۹۳۴ بدست آمد. در نتیجه آزمون محقق ساخته «شاخصه‌های سبک زندگی اسلامی در روابط همسری» از روایی و پایایی مناسب در جامعه مورد نظر برخوردار بود که در جامعه‌ی ایرانی قابل تعمیم است.

ب) پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-28): پرسشنامه سلامت عمومی یک «پرسشنامه سرنندی» مبتنی بر روش خود گزارش‌دهی است که در مجموعه بالینی با هدف ردیابی کسانی که دارای یک اختلال روانی هستند، مورد استفاده قرار می‌گیرد (۳۲). هدف این پرسشنامه دستیابی به یک تشخیص خاص در سلسله مراتب بیماری‌های روانی نیست، بلکه منظور اصلی آن، ایجاد تمایز بین بیماری روانی و سلامت است. نسخه اصلی پرسشنامه سلامت عمومی از ۶۰ سؤال تشکیل شده است. اما تعدادی از نسخه‌های کوتاه‌تر نیز تهیه شده که مهم‌ترین آنها عبارتند از: GHQ-12، GHQ-28، GHQ-30 (همان). با توجه به اینکه فرم ۲۸ ماده‌ای پرسشنامه سلامت عمومی دارای این مزیت است که برای تمام افراد جامعه طراحی شده است، برای این پژوهش از پرسشنامه GHQ-28 استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۴ زیر مقیاس است: خرده مقیاس نشانه‌های جسمانی Somatic Symptoms (سؤال ۱ تا ۷)، اضطراب و بی خوابی Anxiety & Sleeplessness (سؤال ۸ تا ۱۴)، نارسا کشوری اجتماعی Social Withdrawal (سؤال ۱۵ تا ۲۱) و افسردگی Depression (سؤال ۲۲ تا ۲۸). از این آزمون برای هر فرد ۵ نمره به دست می‌آید که ۴ نمره آن مربوط به خرده مقیاس‌ها و یک نمره هم از مجموع نمرات خرده مقیاس‌ها به دست می‌آید، که نمره کلی می‌باشد. وجود چهار زیر مقیاس بر اساس تحلیل آماری پاسخ‌ها (تحلیل عاملی) به دست آمده است. بر اساس نمره به دست آمده می‌توان وضعیت فرد را در هر یک از زیر مقیاس‌ها و در کل پرسشنامه تعیین نمود. ضریب پایایی نسخه فارسی پرسشنامه ۲۸ ماده‌ای پرسشنامه سلامت عمومی با روش بازآزمایی با فاصله زمانی ۷ تا ۱۰ روز روی گروه ۸۰ نفره به میزان ۰/۹۱ برآورد شده که در سطح خطای یک هزارم معنادار است (۳۳). ضریب پایایی کلی این آزمون را ۰/۸۸ و ضریب پایایی خرده آزمون‌ها را بین ۰/۵۰ تا ۰/۸۱ گزارش کرده اند (۳۴). میزان پایایی این پرسشنامه به شیوه

ویژگی‌های شخصیتی مشابه دارند نسبت به زوج‌های متفاوت، بیشتر یکدیگر را می‌بخشند و از سلامت روان بیشتری برخوردارند (۲۷). در پژوهش دیگر به بررسی یک مدل پیشنهادی برای پیشایندها و پیامدهای گذشت در ازدواج پرداخته شد. نتایج حاصل از روش الگویابی معادلات ساختاری نشان داد که کیفیت مثبت زناشویی هم به صورت مستقیم و هم غیر مستقیم از طریق اسناد مسئولیت پذیری باعث افزایش گذشت می‌شود. همچنین گذشت باعث افزایش سلامت روانی و کاهش پرخاشگری در میان همسران می‌شود (۲۸). نتایج پژوهشی نشان داد که رضایت زناشویی کارکنان متأهل پرگذشت به طور معناداری از کارکنان متأهل کم گذشت بیشتر است (۲۹). نتایج پژوهش نشان داد که دانشجویان دارای عفو و گذشت بالا، در بُعد رفتاری از افسردگی، اضطراب و مشکلات روابط بین فردی پایین تری برخوردارند (۳۰). در پژوهش دیگر درباره رابطه گذشت و سلامت روان همسران نشان دادند که گذشت، توان بالایی در پیش بینی سلامت عمومی همسران دارد (۳۱).

با توجه به تحقیقات و بررسی‌های معناداری که تاکنون درباره رابطه مثبت بین گذشت و مدارا با سلامت روان و رضایت زناشویی انجام گرفته و نیز با توجه به این که تاکنون اندازه سنجی مولفه گذشت و مدارا بر اساس آزمون‌هایی که برگرفته از سبک زندگی اسلامی در روابط زوجین باشد، صورت نپذیرفته است، بر همین اساس در این پژوهش به بررسی مولفه گذشت و مدارا بر اساس مدل و سبک زندگی اسلامی در روابط زوجین و ارتباط آن با سلامت روان پرداخته و مشخصاً به این پرسش پاسخ داده شده است که آیا در زندگی زناشویی مدارا و گذشت به عنوان مولفه سبک زندگی اسلامی با بهداشت روان زنان در ارتباط است؟

مواد روش‌ها

طرح تحقیق. در کل، روش مورد استفاده در این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی و استنباطی می‌باشد. ولی با توجه به اهداف و ماهیت پژوهش، در هر بخش، از روش مناسب خود استفاده شده است. مراحل طی شده در پژوهش عبارت است از:

الف) مطالعات نظری و کتابخانه‌ای در متون دینی به منظور ارائه شاخصه‌های سبک زندگی اسلامی در روابط همسری.

ب) ساختن آزمون شاخصه‌های سبک زندگی اسلامی در روابط همسری بر اساس یافته‌های دینی با استفاده از روش آزمون سازی در روان‌سنجی.

ج) اجرای آزمون و استنباط آماری در خصوص گروه‌های نمونه و تعمیم آن به جامعه مورد نظر.

جامعه آماری. جامعه آماری این تحقیق را دبیران زن متأهل ۲۵ تا ۴۵ ساله شهر تهران تشکیل می‌دهد. جامعه آماری دبیران زن متأهل شهر تهران در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ با استعلامی که از اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران انجام شد، حدود ۳۲۰۰۰ نفر اعلام شد.

روش‌های مختلف آمار توصیفی و استنباطی همچون فراوانی، درصد و میانگین در قالب جداول آماری و نمودارها به کار گرفته شد. همچنین برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از روش تحلیل همبستگی پیرسون و رگرسیون، آنالیز واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی توکی استفاده خواهد شد.

یافته‌ها

همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای مقیاس‌های علائم جسمی ۰/۸۵، اضطراب و بی‌خوابی ۰/۷۸، اختلال در عملکرد اجتماعی ۰/۷۹ و افسردگی وخیم ۰/۹۱ و کل پرسشنامه ۰/۸۵ به دست آمده است (۳۵).

روش‌های آماری. برای تجزیه و تحلیل پارامترها و توصیف داده‌های آماری، از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی در قالب نرم‌افزار SPSS استفاده شده است. برای توصیف متغیرهای جمعیت‌شناختی،

جدول ۱: ویژگی جمعیت شناختی نمونه مورد بررسی

مدت تأهل	۵ تا ۱	۶ تا ۱۰	۱۱ تا ۱۵	۱۶ تا ۲۰	۲۱ تا ۲۵
فراوانی	۲۹	۵۶	۸۶	۱۲۶	۸۲
درصد	۷.۷	۱۴.۸	۲۲.۷	۳۳.۲	۲۱.۷
سن	۴۵	۴۰-۴۴	۳۵-۳۹	۳۰-۳۴	۲۹-۲۵
فراوانی	۸۰	۱۳۶	۱۰۰	۴۷	۱۶
درصد	۲۱.۱	۳۵.۹	۲۶.۴	۱۲.۴	۴.۳
تعداد فرزندان	صفر	یک	دو	سه	چهار
فراوانی	۳۳	۱۰۷	۲۱۱	۲۷	۱
درصد	۸.۷	۲۸.۲	۵۵.۷	۷.۱	۰.۳

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی متغیر گذشت و مدارا

تعداد	میانگین	میانگین	انحراف معیار	واریانس	چولگی	کشیدگی	حداقل	حداکثر
گذشت و مدارا	۳۷۹	۴.۰۷	۴.۲۲	۰.۷۱	۰.۵۰	-۱.۱۱	۱.۵۶	۵

بین مؤلفه گذشت و مدارا به عنوان مولفه سبک زندگی اسلامی در روابط زناشویی و بهداشت روان زنان متأهل رابطه وجود دارد.

جدول ۳: ضریب همبستگی پیرسون، سطح معنی داری بین متغیرهای گذشت و مدارا، و متغیر بهداشت روان

ارتباط گذشت و مدارا با بهداشت روان	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معنی داری	تعداد
بهداشت روان	۰.۸۱۳	۰.۰۰۰	۳۷۹

گفت که با افزایش گذشت و مدارا میزان بهداشت روان بیشتر می‌شود
مقدار احتمال F جدول تحلیل واریانس برای مدل برابر با ۰/۰۰۰ است که این مقدار از مقدار ۰/۰۵ کوچکتر است بنابراین فرض صفر بالا رد می‌شود. یعنی مدل معناداری بین متغیرها وجود دارد.

طبق جدول فوق و خروجی‌های نرم افزار SPSS، جداول نشان می‌دهد ضریب همبستگی پیرسون بین متغیر گذشت و مدارا و بهداشت روان معنی دار شده است. زیرا میزان سطح معنی داری کمتر از ۰.۰۵ است و از آنجا که میزان همبستگی مثبت است می‌توان

جدول ۴: تحلیل واریانس و ضریب همبستگی، تعیین و آزمون دوربین واتسون بین متغیرهای گذشت و مدارا، و متغیر بهداشت روان

مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F آماره	سطح معنی داری
۳۷۲۲۱.۸	۱	۳۷۲۲۱.۸	۷۳۵.۵	۰.۰۰۰
۱۹۰۸۰.۲	۳۷۷	۵۰.۶		
۵۶۳۰۱.۹	۳۷۸			
کل				
ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار تخمین	دوربین- واتسون
۰.۸۱۳	۰.۶۶۱	۰.۶۶۰	۷.۱۱۴	۱.۸۰

آماره دوربین واتسون برابر با $1/80$ است و از آنجا که بین $1/5$ تا $2/5$ است، عدم وجود خود همبستگی را نشان می‌دهد.

طبق جدول فوق ضریب همبستگی بین متغیرها 0.813 است و میزان ضریب تعیین یا R^2 برابر با 0.661 بوده که برازش خوبی از تغییرات متغیر وابسته توسط متغیرهای مستقل ارایه می‌کند. مقدار

جدول ۵: ضرایب معادله رگرسیون بین متغیرهای گذشت و مدارا، و متغیر بهداشت روان

مدل	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده		سطح معنی داری
	B	خطای استاندارد	Beta	t آماره	
ضریب ثابت	۱۳.۳۱	۲.۱۴۲		-۶.۲۲	۰.۰۰۰
گذشت و مدارا	۱۴.۰۶۰	۰.۵۱۸	۰.۸۱۳	۲۷.۱۲	۰.۰۰۰

شناختی و ارتباطی برای افزایش سلامت روان می‌باشد؛ افرادی که نمی‌بخشند و کینه به دل می‌گیرند دچار ناراحتی‌های جسمی و همچنین روحی از جمله افسردگی می‌شوند. بنابراین، بخشش این امکان را فراهم می‌کند تا رابطه ادامه یابد و شکوفا شود، پس از تهدیدها صمیمیت ایجاد گردد، و همچنین، ابزاری مهم برای حفظ روابط پایدار و سلامت روان در درازمدت است. همچنین در اسلام بر ترویج روحیه‌ی مدارا بسیار تاکید شده تا آنجا که حضرت علی (ع) مدارا با همسر را در همه حال تاکید فرموده‌اند: «در هر حال با همسرت مدارا کن و با او به نیکی معاشرت نما تا زندگی‌ات باصفا شود.» (۱۳). مدارا بیشترین تاثیر را در اصلاح یا کاستن ناسازگاری همسران دارد. بدون مدارا نمی‌توان از زندگی بهره برد و زندگی بدون بهره‌مندی تنها از شکل برخوردار ولی فاقد روح و معناست. افرادی که در روابط بین فردی خود گذشت بیشتری دارند، استرس‌های ناشی از روابط بین فردی را به طور کمتری تجربه می‌کنند. همچنین افرادی که بیشتر گذشت می‌کنند، روابط بین فردی و زناشویی با ثبات و بهتری را برقرار می‌کنند که حمایت اجتماعی و احساس امنیت از جانب دیگران و همسر می‌تواند باعث کمتر شدن احتمال اختلالات روانی شود. افرادی که گذشت بیشتری را نشان می‌دهند، روابط بین فردی متعارض را به راحتی تسهیل می‌کنند، ارتباطات سالم تری را تجربه می‌کنند و عملکردهای اجتماعی مطلوب تری دارند. کسانی که با آگاهی بالا می‌توانند فرد خاطی را ببخشند، تبلور اعتقادات معنوی خود را در زندگی اجتماعی به طور بارزتری مشاهده می‌کنند (۳۶). بخشش به افراد کمک می‌کند تا سلامت روان خود را حفظ کنند زیرا کوتاهی در بخشش ممکن است به افزایش سطح آسیب‌های روانی کمک کند یا منجر به دشواری‌هایی در حفظ یا بهبود سلامت روانی در دوره‌های بعدی زندگی شود (۲۷).

در مدل مقادیر t برای عرض از مبدا برابر با $6/22$ بدست آمده است که نشان می‌دهد مدل دارای عرض از مبدا معنی داری است. در بررسی رابطه گذشت و مدارا با بهداشت روان زنان متأهل با توجه به مدل رگرسیون و سطح معنی داری برابر 0.000 ، نتیجه می‌گیریم که گذشت و مدارا تاثیر معنی داری بر افزایش بهداشت روان دارد. یعنی با افزایش یک واحد در گذشت و مدارا میزان بهداشت روان به اندازه 14.060 افزایش پیدا می‌کند.

بهداشت روان = $13.31 + (مدارا و گذشت) * 14.06$

نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل آماری، فرضیه پژوهش تأیید می‌شود. بین گذشت و مدارا، و بهداشت روان زنان متأهل رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. به عبارتی هر میزان مقدار گذشت و مدارای زنان بیشتر باشد، از سلامت روان بهتری برخوردار خواهند بود. این یافته با نتایج پژوهش‌ها همسو می‌باشد (۳۶، ۲۳، ۲۲، ۲۴، ۲۸، ۲۷، ۲۰، ۲۱، ۲۶، ۲۵، ۳۱، ۲۹). این مطالعات با توجه به این که رضایت زناشویی موجب افزایش سلامت روان می‌شود، نشان دادند افراد باگذشت تر از رضایت زناشویی بالایی برخوردارند. نشان دهنده سلامت روان بالاتر است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد پای بند به مذهب، توجه ویژه به بخشنده بودن خداوند دارند که خطاهای انسان را مورد بخشش قرار می‌دهد و معتقدند عفو دیگران موجب عفو خداوند را فراهم می‌کند. از طرفی تأکید خداوند بر داشتن بخشش و گذشت نسبت به دیگران، سبب می‌شود نسبت به همسر خود گذشت داشته و از عواطف تضعیف کننده رابطه مانند خصومت، نفرت و رفتارهای انتقام آمیز پرهیز کنند. اولیای دین (ع) توصیه‌های فراوانی در زمینه گذشت داشته‌اند، از جمله امام صادق (ع) می‌فرمایند: روش ما اهل بیت عفو و گذشت است از کسی که بما ظلم نموده است (۱۸). در روابط زناشویی رنجش و دلخوری اجتناب ناپذیر است؛ اگر همسران گذشت داشته باشند از تنش‌های احتمالی جلوگیری کرده، و این امر نه تنها به بهبود و تحکیم روابط کمک می‌کند بلکه موجب حفظ سلامت روانی خود فرد هم می‌شود. بخشش یکی از فرآیندهای روان

References

1. Kaviani M. Islamic lifestyle and its measuring tool. Qom: University and District Research Institute;2012.
2. Mahdavi Keni M S. Religion and lifestyle. Tehran: Imam Sadegh University (AS) ;2013.
3. Imam Khamenei S A. Statements in the meeting of the youth of North Khorasan province, Bojnord city. Available from: <http://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=21252/AJN/> 2011.
4. Nasrollahi R. Islamic life style. special issue of Hayat Tayyaba. 2013 ; 2(3).
5. Holy Quran, Surah Baqarah verse 30 and Surah Nasa verse 28.
6. Behzadi MH, Ghasemi Z. Examining the concept of Islamic lifestyle in the biography of the Supreme Leader. Abstract of the articles of the National Conference on Islamic Lifestyle in the Decade of Progress and Justice; 2013. P 71.
7. Mazaheri MA, Heydari M, Pouretamad H. Comparison of mental health in student wedding couples and normal couples. Quarterly Journal of the Iranian Society of Psychology. 2003 ; 7(1).
8. Motahari M. God in human life. Tehran: Binesh Motahar; 2013.
9. Imam Khamenei S A. Statements in the meeting of the commanders of the police force of the Islamic Republic Iran. Available from: <http://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=29531/AJN/> 2014.
10. Mirzaei F. Jamal Mastur. Tehran: Armaghan Toubi;2011.
11. Ayatollahi Z , Kazemipour S , Badaghi F , Mushfaq M, Malek I H , Khalajabadi F. Family ethics. Qom: Maarif Publishing ;2011.
12. Sheikh Sadouq M BAB. I don't know Yahdrah al-Faqih. Volume 2, Qom: Society of teachers;2004.P 621.
13. Hore ameli M B H. Al-Shia means. Sehat A, editor. Qom: Al Bayt Institute (AS) ;1985.P 127, 169.
14. Kilini M BYBI. Principles of Al-Kafi. Ghafari AA , Akhundi M, complier. Volume 3, Tehran: Darul Kitab al-Islamiya;1968-1989.P 180,338.
15. Qaraeti M. Interpretation of light. Qom: Cultural Center of Lessons from the Qur'an; 2001.P 410.
16. Amadi A. Gharral al-Hakm and Darr al-Kalam. Qom: Islamic Propaganda Office ; 1987. P 159 ,215.
17. Qadr velayat. successful family. Tehran: Qadr Velayat cultural and artistic institute;2012.
18. Majlesi MB. Bahar Al-Anwar. Volume71,75, Beirut: The Revival of Arab Heritage;1989.P 237,414.
19. Tabarsi HBF. Makaram al-Akhlaq. Volume 1, Qom: Sharif Razi; 1991.
20. Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. Journal of Social Behavior and Personality. 2005;3, 368-378.
21. Yip, T.H & Tse, W. S. Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological wellbeing, Personality and Individual Differences. 2009;46(3), 365-368.
22. Shackelford R; Besser M. & Goetz D. For better of for worse: Marital well- being of newlywede . Journal of counseling psychology. 2007;14, 223-242.
23. Orcutt, H. The prospective relationship of interpersonal forgiveness and psychological distress symptoms among college women. Journal of Counselling Psychology. 2006;53, 350-361.
24. Ysseldyk, R., Matheson, K. and Anisman, H. Ruminantion: Bridging a gap between forgiveness, vengefulness and pyschological hrealth. Journal of Personality and Individual Differences. 2007; 42, 1573-1584.
25. Toussant, W. and Muick, E. Forgiveness and health: age differences in a V.S probability sample. Journal of Adult Development. 2001; 8(4), 294-257.

26. Magyar, G. M. Violating the sacred: An initial study of desecration in romantic relationship among college students and its implications for mental and physical health. M.A. dissertation, Bowling Green State University. 2001.
27. Zandipour T, Azadi S, Nahidpur F. Investigating the relationship between personality traits, forgiveness and mental health in couples referring to Gachsaran health centers. *Sociology of women*. 2018; 2(2).
28. Khojaste Mehr G, Karai A, Rajabi G. Examining a proposed model for the antecedents and consequences of forgiveness in marriage. *Scientific-Research Quarterly Journal of Tabriz University Psychology*. 2009; 4(16), 155-184.
29. Khojaste Mehr G, Abbaspour Z E, Rajabi G. Comparison of attachment, adaptability, level of communication and marital satisfaction in long-term and short-term married couples of government offices in Ahvaz city. *Journal of Educational Sciences and Psychology*. 2008; 15(1), 179-194.
30. Ghobari Bonab B, Kivanzadeh M, Vahdat torbati SH. Examining the relationship between forgiveness and mental health in medical students. *Journal of Psychology and Educational Sciences*. 2008 ; 38(2), 167-180.
31. Saif S, Behari F. The relationship between forgiveness and mental health of spouses. *Psychological studies*. 2004; 1, 9-17.
32. Godberg, D.P.. *The Detection of Psychiatric Illness by Questionnaire*. Oxford University Press: London. 1972.
33. Palahang H, Nasr Isfahani M, Brahni M N, Shah Mohammadi D. Epidemiological study of mental disorders in Kashan city. *The Quarterly of Thought and Behavior*. 1996; 2(4): 19-27.
34. Yaghubi H, Qaidi G, Omidia. A preliminary study on the validation and determination of the cut-off score of the GHQ-28 and 12 questionnaires on new students of Shahid University. *Proceedings of the Fourth National Seminar on Student Mental Health*. 1995.
35. Bahmani B, Askari A. National standardization and evaluation of the psychometric indicators of the General Health Questionnaire (GHQ) for Iranian medical students. *Proceedings of the Third National Seminar on Mental Health of Iranian Students ; 2006*. P 62-67.
36. Pour Sardar F, Aman Elahi Fard A, Bahamin Q, Chorghab N. Comparison of mental health, quality of life, intimacy and religious attitudes in married people with and without forgiveness working in health and treatment centers in Abadan city. *Scientific Journal of Ilam University of Medical Sciences*. 2011; 19(3), 57-65.