

تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۰۴/۱۹

تاریخ بررسی مقاله: ۹۰/۰۴/۲۵

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۱/۰۲/۳۰

دو فصلنامه مشاوره کاربردی
دانشگاه شهید چمران اهواز، پاییز و زمستان ۱۳۹۰،
دوره‌ی اول، سال اول، شماره‌ی ۲
ص ص: ۳۰-۱۷

اثربخشی آموزش بخشودگی بر افزایش میزان صمیمیت زوجها

ابراهیم نوری تیرتاشی*، عبدالله شفیع‌آبادی**، ابوالفضل کرمی***

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش بخشودگی بر میزان صمیمیت زوجها صورت گرفت. این پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه آزمایشی (پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه) بود. جامعه‌ی آماری این مطالعه کلیه‌ی زوجها‌ی مراجعه‌کننده با مشکلات زناشویی به مراکز مشاوره‌ی سازمان بهزیستی شهر گرگان، بودند. از بین این تعداد ۳۰ زوج به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند و به پرسشنامه‌ی صمیمیت زوجها پاسخ دادند. گروه آزمایش در ۸ جلسه آموزش مبتنی بر بخشودگی شرکت کردند. برای بررسی داده‌ها از تحلیل کواریانس تک متغیری با کنترل نمره‌های پیش‌آزمون استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش بخشودگی، صمیمیت زوجها را در سطح کلی و ابعاد عاطفی، عقلانی، ارتباطی به طور معناداری افزایش داد.

کلید واژه‌ها: بخشودگی، صمیمیت، زوجها.

* دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، ایران (نویسنده مسئول)

E-mail: nuri.ebrahim@yahoo.com

** استاد گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، ایران

*** استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، ایران

مقدمه

دلایل اصلی ازدواج و انتظارات همسران از یکدیگر به طور چشمگیری تغییر یافته است و نیاز به عشق و صمیمیت^۱، ایجاد رابطه‌ی صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی-روانی^۲ از جمله دلایل اصلی زوج‌های امروزی برای ازدواج است (اعتمادی، ۱۳۸۵). همچنین تعهد، وفاداری^۳، صمیمیت و اعتماد^۴ هستند که روابط زناشویی را پایدار نگه می‌دارند و از پیوندهای عشق و محبت محافظت می‌کنند (بک^۵، ۱۹۸۸، ترجمه قراچه‌داغی، ۱۳۸۶). همچنین صمیمیت به وقوع تعامل بین زوج‌ها اشاره دارد، که به احساس نزدیکی، عشق و توجه در میان آن‌ها می‌انجامد (اسگاربی و هالفورد^۶، ۲۰۰۰، ترجمه تبریزی، ۱۳۸۷). صمیمیت عبارت از یک نزدیکی، تشابه و روابط شخصی عاشقانه توأم با هیجان، با شخص دیگر است که مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر و همین‌طور بیان افکار و احساس‌هایی است که نشانه‌ی تشابه با یکدیگر است (باگاروزی^۷، ۲۰۰۱). در جریان ازدواج رفتارهای خاص بین مردان و زنان پدید می‌آید که آن‌ها را نسبت به یکدیگر بیگانه می‌سازد. بحث‌ها، مشاجره‌ها، انتقادهای بیش از حد و طرد عاطفی^۸ از جمله این موارد است، و از آنجایی که اغلب زوج‌ها انگیزه‌ی زیر بنایی این رفتار را نمی‌دانند این رفتارها منجر به بیگانه شدن زوج‌ها و کاهش صمیمیت بین آن‌ها می‌شود (خمسه و حسینیان، ۱۳۸۷). همچنین یکی از شاخص‌هایی که امروزه باعث آشفتگی در ارتباط زوج‌ها می‌شود کمبود صمیمیت است (اسگاربی و هالفورد، ۲۰۰۰، ترجمه تبریزی، ۱۳۸۶). ایجاد و حفظ رابطه‌ی صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی در جریان ازدواج یک مهارت و هنر است، که علاوه بر سلامت روانی و تجارب سالم اولیه نیازمند کسب مهارت‌ها و انجام وظایف خاصی است (برنشتاین و برنشتاین^۹، ۱۹۸۶، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۲).

بخشودگی^{۱۰} می‌تواند به بهبود و افزایش اعتماد، صمیمیت و عشق در زندگی زناشویی

- 1- intimacy
- 2- psychological needs
- 3- fidelity
- 4- trust
- 5- Beck
- 6- Esgarbi, & Halford
- 7- Bagarozzi
- 8- affective rejection
- 9- Bornstein, & Bornstein
- 10- forgiveness

منجر شود. بخشودگی جزء ذاتی یک رابطه و جزء ضروری و لازم در جهت افزایش شادی و رضایت است (اولیری^۱ و همکاران، ۱۹۹۸، ترجمه عامری، ۱۳۸۱). همچنین انریت^۲ معتقد است که مهمترین فواید روانی حاصل از بخشودگی افزایش احساس عشق و صمیمیت، ظرفیت پذیری برای اعتماد، آزاد شدن از کنترل افراد و حوادث گذشته، اعتماد به نفس زیاد در روابط بین افراد است. همچنین بخشودگی برای حفظ جامعه انسانی و ایجاد و حفظ صمیمیت نیز لازم است (مک انیتر^۳، ۲۰۰۳، به نقل از کاظمی، ۱۳۸۸).

در نظر مک کولاج، فینچام و تسانگ^۴ (۲۰۰۳) بخشودگی میل درونی است که فرد را به سوی بازداری از پاسخهای ناخوشایند ارتباط و رفتار مثبت نسبت به کسی که به طور منفی با آنها رفتار کرده است متمایل می‌سازد. ورتینگتون^۵ (به نقل از اوون^۶، ۲۰۰۸)، معتقد است که فرایند بخشودگی با احساس همدلی^۷ با فرد خاطی آغاز می‌شود و با فروتنی و تواضع فرد رنجیده خاطر پیشرفت می‌کند و با سپردن تعهد به بخشودگی در برابر جمع پایان می‌پذیرد. بخشودگی از مباحث جدید در حوزه مطالعات خانواده درمانی است که طی چند دهه‌ی اخیر به طور مشخص وارد حوزه روان‌شناسی و مشاوره خانواده شده است و آنچه اهمیت بخشودگی را تأیید می‌کند، ماهیت التیام‌بخش آن در مداخله‌های درمانی است (حسینی، ۱۳۸۳). لزوم و نیاز به بخشودگی با یک ضربه عاطفی آغاز می‌شود، جراحی که حریم‌های فیزیکی، اخلاقی یا روانی را مورد تعرض قرار می‌دهد. سپس شخص، افکار و دفاع‌های روانی خود را برای محافظت از حریم‌های تجاوز شده به کار می‌بندد (مینس^۸ و همکاران، ۱۹۹۰، به نقل از بهاری و سیف، ۱۳۷۹). پژوهش‌های ربع قرن اخیر مجموعه‌ای از فواید مرتبط با بخشیدن دیگران به خاطر آسیب گذشته را آشکار کرده است، از جمله این فواید، تقلیل اضطراب و افسردگی و افزایش رضایت نسبت به زندگی و سلامت ذهن می‌باشد (گلدمن^۹،

-
- 1- O'leary
 - 2- Enright
 - 3- Mc enitter
 - 4- Fincham, Tsang, & McCulloch
 - 5- Worthington
 - 6- Owen
 - 7- empathy
 - 8- Miness
 - 9- Goldman

۲۰۱۰). جکسون^۱ (۱۹۹۸) دریافت که کاربرد بخشش در روابط جاری تأثیر معناداری در میزان اعتماد و روابط میان فردی دارد. رانسلی و اسپی^۲ (۲۰۰۴) نشان داد که کاربرد بخشش در روابط زناشویی تأثیر بسزایی دارد. اعتمادی (۱۳۸۴) بیان می‌کند که زوج‌ها مشکلات عدیده‌ای در ایجاد و حفظ روابط صمیمانه دارند و یکی از مسائلی که مشاوران ازدواج با آن روبرو هستند، مشکلات مربوط به صمیمیت و کمک به بهبود و افزایش آن در این نوع زوج‌ها است. زیرا یکی از شاخص‌هایی که امروزه باعث آشفتگی در ارتباط بین زوج‌ها می‌شود کمبود صمیمیت است. به علاوه وجود مهارت‌ها در زوج‌ها در زمینه‌ی افزایش صمیمیت، کاهش قابل توجه نابسامانی‌های خانوادگی و اجتماعی را به دنبال خواهد داشت، زیرا صمیمیت به عنوان یکی از ابعاد عشق همسران نسبت به یکدیگر، متغیر اساسی در تأمین بهداشت روانی خانواده و جامعه است (خمسه، ۱۳۸۷). روابط صمیمی الزاماً مترادف با درگیری هیجانی و رفتاری سعادت‌آمیز نمی‌باشد. صمیمیت اغلب باید از حل تعارض‌ها در جهت رضایت متقابل طرفین به دست آید. زوج‌ها در برخورد با تعارض‌ها تفاوت‌های زیادی دارند (بک، ۱۹۹۸، ترجمه قراچه‌داغی، ۱۳۸۶). در همین رابطه اولیری و همکاران (۱۹۹۸، ترجمه عامری، ۱۳۸۱) معتقدند که فعالیت‌هایی را می‌توان در جهت بازسازی و افزایش صمیمیت و ابراز محبت و عشق در بین زوج‌ها انجام داد که عبارتند از: ۱- کمک و آموزش به زوج‌ها در جهت فراموش کردن اشتباه‌ها و صدمه‌های گذشته. و ۲- تأکید بر نقش گذشت و بخشودگی در روابط صمیمی. با توجه به اهمیت صمیمیت به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم در زندگی زناشویی، پژوهشگر به دنبال بررسی فرضیه‌های زیر است: ۱- آموزش بخشودگی بر افزایش میزان صمیمیت کلی زوجین مؤثر است. ۲- آموزش بخشودگی بر افزایش میزان صمیمیت عاطفی زوج‌ها مؤثر است. ۳- آموزش بخشودگی بر افزایش میزان صمیمیت عقلانی زوج‌ها مؤثر است. و ۴- آموزش بخشودگی بر افزایش میزان صمیمیت ارتباطی زوج‌ها مؤثر است.

روش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه

1- Jackson

2- Ransley, & Spy

کنترل است. جامعه‌ی مورد مطالعه کلیه زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره‌ی سازمان بهزیستی شهر گرگان در نیمه‌ی اول سال ۱۳۸۹ که به فراخوان محققان پاسخ دادند، بودند. ۶۰ نفر (۳۰ زوج) به صورت تصادفی از بین این زوج‌ها که در پرسشنامه صمیمیت نمره پایین کسب نمودند به دو گروه گواه و آزمایش واگذار شدند (هر گروه ۱۵ زوج). در مرحله بعد، گروه آزمایش تحت تاثیر مداخله آزمایشی قرار گرفت و گروه کنترل در معرض مداخله قرار نگرفت.

ابزار

پرسشنامه صمیمیت زوجها. این پرسشنامه یک ابزار ۸۷ سؤالی که برای سنجش میزان صمیمیت زوجها در سه حیطه صمیمیت عاطفی، عقلانی و ارتباطی تدوین شده است (اولیاء، ۱۳۸۵). اولیاء (۱۳۸۵) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۸ و ضریب روایی ملاکی همزمان این پرسشنامه با مقیاس صمیمیت والتر و تامپسون^۱ (۱۹۸۳) ۰/۹۲ ($p < ۰/۰۱$) گزارش کرد.

روند اجرای پژوهش

پس از تأیید پژوهش حاضر، از طریق فراخوان از کلیه زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره سازمان بهزیستی شهر گرگان که تمایل به شرکت در کارگاه آموزش صمیمیت داشتند دعوت به عمل آمد. سپس بین تمامی افرادی که به فراخوان شرکت در پژوهش، پاسخ مثبت داده بودند، پرسشنامه صمیمیت زوجها (اولیاء، ۱۳۸۵) اجرا گردید. البته در آغاز هدف از اجرای این مطالعه برای کلیه شرکت کننده‌ها توضیح داده شد. بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها و مشخص کردن زوج‌هایی که در این ابزار نمره‌ی پایین‌تری از صمیمیت کسب کرده بودند، ۳۰ زوج به صورت تصادفی انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ زوج) جایگزین شدند. قبل از آغاز مداخله درمانی از هر دو گروه پیش‌آزمون به عمل آمد. سپس، به مدت ۲ ماه و طی ۸ جلسه ۱/۵ ساعته شرکت کننده‌های گروه آزمایش تحت مداخله آزمایشی قرار گرفتند و گروه گواه تحت متغیر مستقل (آموزش بخشودگی) قرار نگرفتند. در پایان هر دو گروه پس از آزمون گرفته شد.

1- Walter, & Tampuson

صورت جلسه‌های آموزش بخشودگی

جلسه‌ی اول: معارفه و بیان کلی هدف کارگاه و بیان قواعد گروه و گرفتن تعهد برای شرکت در جلسات.

جلسه‌ی دوم: آغاز بحث در مورد بخشودگی، درک و حرکت به سوی بخشودگی، بخشش فرد آسیب دیده، بحث درباره‌ی دومین مرحله بخشودگی: نفرت، بازشناسی بخشودگی توسط پژوهشگر، بیان تصورات اعضا نسبت به بخشودگی و تعریف بخشودگی توسط پژوهشگر.

جلسه‌ی سوم: گفتگو درباره آنچه که باعث عدم بخشودگی، معرفی خشم و آثار آن (کینه)، بیان درک خشم و عصبانیت از سوی پژوهشگر، تعریف خشم از سوی پژوهشگر، مزایای خشم، تجزیه و تحلیل عصبانیت و مقابله با خشم و عصبانیت.

جلسه‌ی چهارم: بازشناسی حادثه، یادآوری رویدادهای آسیب‌زا در اعضای گروه تا تجربه‌های خود را بپذیرند و مالک تجربه‌ی خود باشند و در میان گذاشتن رویدادهای آسیب‌زا و بیان باورهای نادرست و تحریف شناختی که بخشودگی را دشوار می‌کند.

جلسه‌ی پنجم: تمرکز روی واقعه، در میان گذاشتن قصه‌ی خویش، بیان احساس‌ها و نظرهای اعضا نسبت به رویدادهای یکدیگر و ترغیب فرد خاطی تا اینکه مسئولیت رفتار خود را بپذیرد.

جلسه‌ی ششم: ایجاد همدلی، مقابله با آسیب‌های شخصی، کمک به اعضا، تا از چشم‌اندازهای متفاوت به پدیده‌ها نگاه کنند و بیان این که چرا مردم به یکدیگر آسیب می‌رسانند. همچنین بیان تأکید قرآن و روایات و احادیث در خصوص فواید بخشودگی از منظر قرآن و داستان‌های قرآنی و جملاتی از معصومین در باره شرایط بخشش (برای مثال، جمله امام سجاد(ع) و امام صادق(ع) و آیه ۲۲ سوره نور) از طرف پژوهشگر.

جلسه‌ی هفتم: انجام بخشودگی و تمرکز بر روی آسیب‌ها، معرفی بخشودگی به عنوان هدیه‌ای بشر دوستانه و معرفی بخشودگی به عنوان هدیه‌ای که ما به فرد آسیب‌زنده می‌دهیم.

جلسه‌ی هشتم: اعضا خودشان را متعهد به بخشودگی می‌کنند، صحبت درمورد “بخشودگی برای امروز، بخشودگی برای همیشه، بیان منشور بخشودگی برای اعضای گروه و ارزیابی منشور بخشودگی از طرف اعضا.”

یافته‌ها

در ابتدا یافته‌های توصیفی و در ادامه نتایج مربوط به فرضیه‌های پژوهش ارائه شده‌اند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار صمیمیت و مؤلفه‌های آن در گروه‌های آزمایش و کنترل

گروه کنترل		گروه آزمایش		گروه	
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	مرحله	متغیرها
۶۱/۷۵	۲۷۰/۳۰	۶۰/۷۵	۲۶۰/۸۰	پیش آزمون	صمیمیت کلی
۵۹/۳۴	۲۸۰/۲۰	۵۶/۹۶	۳۴۰/۲۰	پس آزمون	
۵/۶۱	۳۱/۹۳	۶/۸۶	۳۲/۶۶	پیش آزمون	صمیمیت عاطفی
۵/۹۸	۳۱/۷۳	۵	۳۶/۰۶	پس آزمون	
۴/۱۸	۲۳/۳۳	۳/۸۸	۲۳/۴۰	پیش آزمون	صمیمیت عقلانی
۴/۲۷	۲۳/۸۶	۳/۳۳	۲۶	پس آزمون	
۴/۵۸	۳۳/۹۳	۴/۵۸	۳۳/۴۶	پیش آزمون	صمیمیت ارتباطی
۴/۱۹	۳۴/۷۳	۳/۸۹	۳۶/۰۶	پس آزمون	

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین‌های گروه آزمایش از پیش آزمون به پس آزمون در نمره‌ی کل صمیمیت و در مؤلفه‌های صمیمیت عاطفی، عقلانی و ارتباطی نسبت به گروه کنترل افزایش یافته است.

جدول ۲ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری پس از کنترل پیش آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر صمیمیت و مؤلفه‌های آن نشان داده شده‌اند.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری پس از کنترل پیش آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر صمیمیت و مؤلفه‌های آن

ضریب اتا	سطح p	F	میانگین مجذورات	درجات آزادی	مجموع مجذورات	متغیرها
۰/۴۰	<۰/۰۰۱	۱۸/۲۶	۱۴۲۳/۹۳	۱	۱۴۲۳/۹۳	صمیمیت
۰/۹۰	<۰/۰۰۱	۳۰/۲۵	۱۰۳/۶۳	۱	۱۰۳/۶۳	صمیمیت عاطفی
۰/۳۲	<۰/۰۰۱	۱۲/۹۴	۳۲/۳۰	۱	۳۲/۳۰	صمیمیت عقلانی
۰/۱۸	<۰/۰۲۱	۶/۰۲	۲۱/۶۱	۱	۲۱/۶۱	صمیمیت ارتباطی

نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس تک متغیری پس از کنترل پیش آزمون میزان صمیمیت زوجها و مؤلفه‌های آن، نشان می‌دهد که، در نمره کلی صمیمیت بین گروه‌های آزمایش و کنترل ($F=18/26$, $P<0/001$) تفاوت معنادار به نفع افزایش میزان صمیمیت در گروه تحت مداخله (آزمایش) نسبت به گروه بدون مداخله (کنترل) وجود دارد. در مؤلفه‌های میزان صمیمیت عاطفی ($F=30/25$, $P<0/001$)، در میزان صمیمیت عقلانی ($F=12/94$)، $P<0/001$ و در میزان صمیمیت ارتباطی ($F=6/02$) و در سطح ($P<0/021$) تفاوت معنی‌دار آماری دیده می‌شود. به این معنا که آموزش بخشودگی بر افزایش میزان صمیمیت کلی و سه مؤلفه‌ی آن در زوجها گروه آزمایش مؤثر بوده است. این یافته‌ها فرضیه‌های چهارگانه پژوهش را تأیید می‌کنند.

بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش بخشودگی بر میزان صمیمیت زوجها انجام شد. یافته اصلی پژوهش نشان داد که آموزش بخشودگی باعث افزایش میزان صمیمیت در بین زوجها گروه تحت مداخله شده است. برای تبیین تأیید فرضیه حاضر می‌توان بیان نمود که در یک رابطه نزدیک همانند رابطه‌ی زناشویی، بخشودگی می‌تواند ساختار مهمی در روابط زوجها، در جهت ایجاد یک دستور کار برای افزایش تجربه کردن یک رابطه‌ی سالم پایدار باشد، و بخشودگی در یک رابطه‌ی پایدار، ظاهراً صمیمیت زناشویی را تسهیل می‌بخشد (آلوارو^۱، ۲۰۰۱). در همین رابطه، پژوهش‌های گاندرسون و پاتریک^۲ (۲۰۰۹)، نشان داد که بخشودگی با کیفیت زندگی زناشویی و صمیمیت زوجها ارتباط دارد. رانسلی و اسپای (۲۰۰۴) نشان دادند که کاربرد بخشودگی در روابط جاری زوجها، اعتماد و صمیمیت را افزایش می‌دهد. الوارو (۲۰۰۱) همچنین نشان داد که جستجو و طلب بخشودگی صمیمیت زناشویی تحت تأثیر قرار می‌دهد. کریگ^۳ (۲۰۰۰) دریافت که دوره‌های آموزش متمرکز بر هیجان میزان صمیمیت را افزایش می‌دهد. جکسون (۱۹۹۸) نتیجه‌گیری کرد که استفاده از بخشودگی در

1- Alvaro

2- Gunderson, & Patrick

3- Craig

روابط فعلی زوجها تأثیر معنی‌داری بر صمیمیت و اعتماد میان آنها دارد. حسینی (۱۳۸۳) نشان داد بین میزان بخشودگی و رضایت زناشویی زوجها رابطه وجود دارد. یافته به دست آمده با تحقیقات ذکر شده هماهنگ می‌باشد. بنابراین بخشیدن شریک زندگی خود، یکی از مهارت‌های انطباقی است که در انواع روابط نزدیک زوجها مفید است (خمسه، ۱۳۸۷). اولیری و همکاران (۱۹۹۸، ترجمه عامری، ۱۳۸۱) معتقدند که آموزش‌هایی از جمله آموزش بخشودگی به زوجها در جهت فراموش کردن اشتباه‌ها و ضربه‌های گذشته و ایجاد روابط صمیمی را می‌توان در جهت بازسازی و افزایش صمیمیت و ابراز محبت و عشق در بین زوجها انجام داد.

دیگر یافته این را نشان داد که آموزش بخشودگی باعث افزایش صمیمیت عاطفی زوجها می‌گردد. در این راستا می‌توان بیان کرد که بخشودگی به عنوان یک عمل مثبت و پسندیده، از جمله عواملی است که به کارگیری آن موجب التیام زخم عاطفی فرد رنجیده و جبران عمل خطا از طرف فرد خاطی می‌شود و حاصل آن حفظ سلامتی روحی و فکری هر دو نفر است (حسینی، ۱۳۸۷). برای حصول صمیمیت عاطفی باید موانع موجود بر سر راه ابراز احساس‌های خاص در ارتباط برداشته شوند. مثلاً، اگر فقط اجازه‌ی ابراز احساس‌های مثبت داده شود یک جو تصنعی در روابط پدید می‌آید. و بر عکس اگر فقط به احساس‌های منفی اجازه‌ی ابراز داده شود جو عاطفی پیرامون روابط، شکلی تیره و تار به خود خواهد گرفت (باگاروزی، ۲۰۰۱). بخشودگی فرایند پیچیده‌ای است و شامل تغییر در نگرش، عاطفه و شناخت و تغییر در رفتار است (باسکین^۱ و انزایت، ۲۰۰۴). لزوم و نیاز به بخشودگی با یک ضربه یا جراحت (عاطفی) آغاز می‌شود، ضربه‌ای که حریم‌های فیزیکی، اخلاقی یا روانی را هتک حرمت می‌کند (مینس^۲ و همکاران، ۱۹۹۰، به نقل از بهاری و سیف، ۱۳۷۹)، بخشودگی شامل سه جزء شناختی، عاطفی و رفتاری است (زیکمستر و رومرو، ۲۰۰۲، به نقل از دونکان^۳، ۲۰۰۸). بخشودگی یکی از فرایندهای روان‌شناختی و ارتباطی و معنوی^۴ برای افزایش سلامت و روان و التیام آزرده‌گی است که لازمه‌ی رشد ارتباطی، عاطفی و جسمانی

1- Baskin

2- Miness

3- Dunka

4- spiritual

است (زندى پور، ۱۳۸۶). سيمون و سيمون^۱ (ترجمه قراچه داغى، ۱۳۷۱) معتقدند كه بخشيدن حق فرد براى فاصله گرفتن از تألم و درد و جلوگيرى از صدمه و زخم هاى عاطفى كه ناشى از وقايع غيرمنصفانه است. به عبارتى به فراموشى سپردن و خلاص شدن از احساس هاى تند نسبت به وقايع قبلى است و سرانجام آزاد كردن نيروهاى است كه زمانى براى آزرده گى و مراقبت از زخم هاى عاطفى التيام نيافته صرف مى شد.

نتايج ديگر نشان داد كه صميميت عقلانى زوج ها در گروه آزمائش به صورت چشمگيرى نسبت به گروه كنترل افزايش يافته است. در تبين تأييد اين فرضيه مى توان گفت كه تصميم به بخشودگى و پيامدهاى آن داراى جنبه شناختى، عاطفى و رفتارى است. زيكمستر و رومرو (۲۰۰۲، به نقل از دونكان، ۲۰۰۸) معتقدند مؤلفه شناختى بخشودگى شامل آن چيزى است كه به ارزشيابى واقع بينانه از موقعيت مى پردازد. مثلاً، تشخيص و تصديق اين كه كينه توزى و خصومت ورزى، ماندگار نيست و بن بست ها مانع از خرسندى فعلى يا بعدى است به طورى كه ممكن است پيشهاد شود كه رابطه دوباره برقرار شود. اين ارزشيابى ذهنى ممكن است منجر به اين تشخيص شود كه قطع رابطه يا گفتگو نيز مانع از تألم و آزرده گى خاطر است به ويژه پس از يك دوره زمانى طولانى و احساس اندوه ناشى از فقدان يا قطع رابطه. بخشودگى با همدلى نسبت به ظالم يا متخلف همراه است و اين احساس همدلى با فرد خاطى شروع فرايند حل و فصل فقدان و تألم و سرانجام رفع ناراحتى و تألم وارده است (انرايت و فيتزگيوزن، ۲۰۰۰). همچنين مهمترين مؤلفه نشان دهنده صميميت عقلانى در زوج ها همدلى و نگاه به مسايل از دريچه ي چشم طرف مقابل است (باگاروزى، ۲۰۰۱).

مشاهده شد كه آموزش بخشودگى باعث افزايش صميميت ارتباطى زوج ها در گروه آزمائش شده است. شايد بتوان اين گونه عنوان كرد كه عذرخواهى در فرايند بخشودگى، جبران اشتباهاتى است كه به ناچار صورت گرفته اند، تصديق اشتباهات، پذيرش مسئوليت آن ها، اظهار پشيمانى از آسيب هاى وارده و تعهد به تغيير رفتار اشتباه، به بهبود يك ارتباط بعد از ارتكاب اشتباه بسيار كمك مى كند (اثباتى، ۱۳۸۸). اسكينر^۲ (۱۹۹۸) بخشودگى را فرايندى مى داند كه ثمربخشى پيامدهاى اصول اخلاقى ارتباطى را امكان پذير مى سازد.

1- Simon, & Simon

2- Skinner

دانپورت^۱ (۲۰۰۳) بر این باور است که بخشودگی مستلزم عناصر زیر است: جایگزینی سازی سرزنش خود با ابراز محبت به خود، خشم تجربه شده، کاهش چشمگیر دفاعها و رابطه‌ی پوینده و بالنده با یک فرد. بنابراین، بخشودگی مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی است که در نتیجه یک خطای درون-فردی مهم رخ می‌دهد. موقعی که یک فرد، فرد خاطی را می‌بخشد انگیزه‌های اساسی او برای اجتناب از تماس با فرد خاطی کم می‌شود و دیگر انگیزه‌های ساختاری رابطه (برای مثال، همچون انگیزش برای از سرگیری یک رابطه مثبت) بازگردانده می‌شود (مک‌کولاج و همکاران، ۲۰۰۱). بخشودگی یکی از فرایندهای روان شناختی و ارتباطی و معنوی برای افزایش سلامت روان و التیام آزرده‌گی است که لازمه رشد ارتباطی، عاطفی و جسمانی است (زندى‌پور و همکاران، ۱۳۸۵). بنابراین بخشودگی به عنوان یک فرایند مثبت می‌تواند صمیمیت را در ابعاد عاطفی، عقلانی و ارتباطی، در زندگی زناشویی ایجاد کند و بازسازی صمیمیت و افزایش آن را در بین زوجها تسهیل نماید.

نتیجه‌گیری

بنابراین اگر افراد بتوانند نیاز به صمیمیت را در رابطه‌ی جاری ارضاء کنند، بیشتر احتمال دارد که رابطه‌شان را حفظ کنند. بنابراین اگر این نیاز به صمیمیت در زوجها ارضاء نشود، احتمال بیشتری برای پایان دادن به روابط جاری وجود دارد. به علاوه وجود مهارت‌ها در زوجها در زمینه‌ی افزایش صمیمیت، کاهش قابل توجه نابسامانی‌های خانوادگی و اجتماعی را به دنبال خواهد داشت، زیرا صمیمیت به عنوان یکی از ابعاد عشق همسران نسبت به یکدیگر، متغیر اساسی در تأمین بهداشت روانی خانواده و جامعه است (خمسه، ۱۳۸۷). بنابراین، ایجاد و بازسازی صمیمیت می‌تواند با ایجاد بُعد خاص مثبت در زندگی زناشویی و تأمین بهداشت روانی اعضای خانواده، عامل محافظت‌کننده و نیرومند در برابر مشکلات فردی و اجتماعی آنها باشد و تأکید بر روابط صمیمانه بین زن و شوهر به درک و شناخت بهتر رفتارهای مسأله‌ساز و تغییر این گونه رفتارها کمک می‌کند (اعتمادی، ۱۳۸۴). به همین خاطر کشف و پرورش توانایی‌هایی از قبیل بخشودگی و گذشت می‌تواند به عنوان یک مداخله‌ی درمانی صمیمیت زناشویی را افزایش داده و به عنوان راهی در جهت افزایش و حفظ رضایت و

1- Dawnport

سلامت بنیان خانواده در نظر گرفته شود. پیشنهاد می‌شود مؤلفه‌های مذهبی، همچون بخشودگی در مشاوره‌های فردی و گروهی در مراکز مشاوره دانشگاه‌ها و استفاده از آن در مشاوره‌های پیش از ازدواج، جهت پیشگیری از تعارض‌های زناشویی و افزایش رضایت و صمیمیت زوج‌ها آموزش داده شود.

منابع

- اثباتی، مهنوش. (۱۳۸۸). *اثر بخشی رویکرد زوج درمانی گروهی به شیوه شناختی - رفتاری بر افزایش صمیمیت و کاهش تفکر قطعی‌نگر زوج‌ها*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۴). *بررسی مقایسه‌ای اثر بخشی رویکرد روانی-آموزشی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری و ارتباط درمانی بر افزایش صمیمیت زوجین*. پایان‌نامه دکتری. تهران. دانشگاه تربیت معلم.
- اولیاء، نرگس. (۱۳۸۵). *تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوج‌ها*. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، سال دوم، شماره ۶، صص. ۱۳۵-۱۱۹.
- اولیری، دانیل؛ هیمن، ریچارد؛ جانسما، آرتور و همکاران. (۱۹۹۸). *روان درمانی زوج‌ها، طرح‌های درمان*. فریده عامری (۱۳۸۱). چاپ اول، تهران: نشر برگ زیتون.
- برنشتاین، فیلیپ. اچ؛ برنشتاین، ماری. تی. (۱۹۸۶). *زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری، ارتباطی*. ترجمه فرامرز سهرابی. (۱۳۸۲). تهران: انتشارات رسا.
- بک، آرون. تی. (۱۹۸۸). *عشق هرگز کافی نیست*. قراچه‌داغی (۱۳۸۶). چاپ ۲۰، تهران: نشر آسیم.

بهارى، فرشاد؛ سيف، سوسن. (۱۳۷۹). بخشودگى؛ معرفى مدل درمانى در مشاوره ازدواج و خانواده. تهران: تازه‌ها و پژوهش‌هاى مشاوره، شماره ۲ (۷ و ۸)، صص. ۴۹-۶۶.

حسينى، اشرف السادات. (۱۳۸۳). *بررسى بخشش در خانواده‌هاى اصلى و هسته‌اى، و ارتباط*

آن با رضايست زناشويى. پايان‌نامه کارشناسى ارشد. دانشگاه علوم بهزيستى تهران.

خمسه، اکرم؛ حسينيان، سيمين. (۱۳۸۷). *بررسى تفاوت‌هاى جنسيتى بين ابعاد مختلف*

صميميت در دانشجويان متأهل. *مجله مطالعات زنان*، سال ششم، شماره ۱، صص. ۵۳-

۵۲.

خمسه، اکرم. (۱۳۸۷). *آموزش قبل ازدواج، راهنماى عملى براى زوجها*. چاپ سوم، تهران:

انتشارات دانشگاه الزهراء.

زندى پور، طيبه. (۱۳۸۶). *بررسى ارتباط بخشش با رضايست زناشويى در بانوان دانشجوى متأهل*

غيربومى دانشگاه تهران. *مجله‌اى مطالعات زنان*، ۵ (۳)، صص. ۱۰۹-۱۲۲.

کاظمى، مريم. (۱۳۸۸). *تأثير آموزش بخشش درماني بر كنترل خشم دانش‌آموزان دبيرستانى*

تهران. پايان‌نامه کارشناسى ارشد، دانشگاه علامه طباطبايى.

هارلفورد، كيم. (۲۰۰۱). *زوج درماني کوتاه مدت*. تبريزى (۱۳۸۷). چاپ دوم، تهران:

انتشارات فراروان.

وست، ويليام. (۲۰۰۴). *رواندرماني و معنويت*. ترجمه شهريار شهيدى و سلطانعلى شرافكن.

(۱۳۸۵). تهران: انتشارات رشد.

Alvaro, J. A. (2001). *An interpersonal forgiveness and reconciliation intervention: The effect on marital intimacy*. Dissertation Abstracts International, 3-B, 62, 1608.

Bagarozzi, D. A. (2001). *Enhancing intimacy in marriage*. Brunner Rutledge. Taylor & Francis Group: USA (15-18, 29-34, 40-41)

Baskin, T., & Enright, R. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82 (1), 79-90

Craig, B. (2000). *Intimacy in marriage: Emotionally focused marital education within the Australian seventh-day Adventist church*. And submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of ministry (86-89).

- Davenport, D. S. (1991). The functions of anger and forgiveness: Guidelines for psychotherapy with victims. *Psychotherapy*, 28 (1), 140-144.
- Duncan, G. D. (2008). *The relationship between trait forgiveness and marital adjustment in heterosexual individuals*. A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy Capella University (27-45).
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association (55-58).
- Goldman, D. B. (2010). *Gender role orientation and the role of empathy in interventions promoting the development of interpersonal forgiveness*. A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy. Iowa State University Ames, Iowa (1-5).
- Gunderson, M. S., & Patrick R. (2009). *Forgiveness in romantic in relationships: Transgression resolution and the role of the offender*. A Dissertation submitted to the Faculty of the Graduate School, Marquette University, in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy (72).
- Jackson, S. M. (1998). *The influence of forgiveness on intimacy and trust in marital and committed relationships. University of Northern Colorado, Greeley, Colorado the graduate school*. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy (86-92).
- McCullough, M. E., Fincham F. D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, (54-557).
- Owen, A. D. (2008). *The concept, process, and impact forgiveness among South African university students*. Unpublished Masters Thesis, University of Wisconsin.
- Ransley, C., & Spy, T. (2004). **Forgiveness and healing process: A Central Therapeutic Concern** (ed). Brunner–Rutledge. Taylor & Francis Group. (61-63).
- Skinner, W .S. (1998). The function and role of forgiveness in working with couple's families: Clearing the ground. *Journal of family therapy*, 20, 3-19.
- Spencer, W. (2006). Thoughts on marriage compatibility. *Journal of Family & Marriage*, (32-38).