

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال ششم شماره ۲۴ زمستان ۱۳۹۰

## بررسی اثربخشی روش بخشودگی مبتنی بر درمان‌های معنوی - مذهبی در کاهش تعارضات زناشویی

سمانه غفوری<sup>۱</sup>  
حسین حسن‌آبادی<sup>۲</sup>  
بهروز مهram<sup>۳</sup>  
بهرامعلی قنبری هاشم‌آبادی<sup>۴</sup>

### چکیده

این پژوهش بعد معنویت در خانواده را مورد بررسی قرار می‌دهد. برای این منظور از روش بخشودگی مبتنی بر درمان‌های معنوی - مذهبی استفاده شده است. این مدل درمانی از روش ورثینگتون به دست آمده و با فرهنگ ایرانی منطبق شده است. روش مطالعه شبه‌تجربی تک موردی بوده و از بین طرح‌های تک موردی نیز از طرح خط پایه چندگانه استفاده شد. مدل درمانی شامل ۹ جلسه بوده و اثربخشی این روش را در ارتقای رضایتمندی زناشویی در دو زوج ایرانی داوطلب مورد بررسی قرار داده است. پس از تعیین خط پایه برای هر زوج، مداخله برای زوج اول آغاز شده و زوج دوم در جلسه چهارم زوج اول، وارد درمان گردید. شاخص بهبودی سیر صعودی منحنی در مرحله درمان نسبت به خط پایه در نظر گرفته شد. نتیجه تحقیق نشان داد

---

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد. (نویسنده مسئول) Email:samane.ghafoori@gmail.com

۲- استادیار گروه روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد.

۳- استادیار گروه روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد.

۴- استادیار گروه روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد.

که استفاده از روش بخشودگی مبتنی بر درمان‌های معنوی - مذهبی باعث کاهش تعارضات زناشویی در این دو زوج شده است.

**واژگان کلیدی:** زوج درمانی معنوی - مذهبی، بخشودگی، تعارضات خانواده.

### مقدمه

زندگی زناشویی یکی از جهانی‌ترین نهادهای بشری است که از دو نفر با توانایی‌ها و استعداد‌های متفاوت و با نیازها و علایق مختلف و در یک کلام با شخصیت‌های گوناگون تشکیل شده است. اما امروزه آمارها، نشان از اضمحلال سریع این نهاد بشری دارد (ناطقیان، ملازاده و رحیمی، ۱۳۸۷). تحقیقات مختلف علل متفاوتی را برای طلاق ذکر کرده‌اند، اما آنچه در این میان مهم به نظر می‌رسد، نقش ارتباط و تعارض در تداوم زندگی مشترک است. ارتباط بعد اساسی وجود آدمی و زندگی خانوادگی است؛ اما چیزی که می‌تواند در ارتباط تأثیر منفی بر جای گذارد، وجود جراحتهای عاطفی، رنجش‌ها و آزرده‌گی‌ها، و تعارض‌هایی است که بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی خانوادگی را تشکیل می‌دهند. وجود آسیب‌های هیجانی از روابط صمیمانه جلوگیری می‌کند. با گذشت زمان این جراحتهای انباشته شده و باعث نابودی روابط صمیمانه و عشق می‌شوند، زوجین از هم کناره می‌گیرند و تعارضات آشکار می‌شوند و شکل حادثتری به خود می‌گیرند (ورثینگتون<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸). این کار واحد زن و شوهر را به آستانه نابودی می‌کشاند، آنقدر که حتی یک واقعه عاطفی قدرتمند نیز نمی‌تواند این جراحت را ترمیم بخشد.

اغلب اوقات بخشودگی<sup>۲</sup> راهی برای ترمیم این جراحت‌هاست. بخشش راهی برای ارتباط مجدد و برخورد موثر با خشم و طغیان و در نتیجه تداوم یک زندگی آرام‌تر و پربارتر است. بخشودگی را می‌توان به عنوان بعدی معنوی از ابعاد وجودی انسان در نظر

1- Worthington

2- Forgiveness

گرفت. در دو دهه گذشته محققان از رشته‌های مختلف به بررسی اثر معنویت بر سلامت روان پرداخته و به اثر مثبت آن اذعان کرده‌اند. تحقیقات تجربی به طور یقین نشان داده‌اند که ایمان و تعهد مذهبی با عملکرد سالم جسمی، عاطفی و اجتماعی رابطه مثبت دارند. بنابراین می‌توان ادعا کرد که باورها و رفتارهای معنوی منابع احتمالاً قدرتمندی برای تغییر درمانی هستند و مذهب می‌تواند سیستمی برای بهبود و رشد روانی محسوب شود. بنابراین با توجه به نقش مهم خانواده در تکوین شخصیت و رشد جسمانی، عاطفی، عقلانی و اخلاقی افراد و رشد شکوفایی استعدادها و اثرات نامطلوب از هم‌گسیختگی خانواده بر روی اعضای آن، می‌توان به صورت مؤثری از استراتژی‌های معنوی در جهت بهبود مشکلات خانواده سود جست (ریچاردز و برگین<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹؛ آریانپور، ۱۳۵۷؛ وست<sup>۲</sup>، ۱۳۸۳). ورثینگتون (۲۰۰۵) بخشودگی زوجین را فرایندی تعریف می‌کند که باعث افزایش درک از خود، یکدیگر و روابط شده و در آن طرفین خود را از سلطه افکار، احساسات و رفتارهای منفی بعد از تجربه یک واقعه ناخوشایند بین فردی، می‌رهانند.

اگرچه در متون تحقیقی مختلف انواع متفاوتی از بخشودگی تعریف شده است (مانند بخشودگی بازدارنده<sup>۳</sup>، بخشودگی مشروط<sup>۴</sup>، بخشودگی زیرکانه<sup>۵</sup>، بخشودگی ناپخته<sup>۶</sup>، بخشودگی کاذب<sup>۷</sup>، بخشودگی تکرار شونده<sup>۸</sup>)، بخشودگی مورد نظر در اینجا از نوع بخشودگی اصیل<sup>۹</sup> و به صورت رشته‌ای از بازسازی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری وقایعی است که بر لغزش‌ها و نارسایی‌های رابطه احاطه دارند. این نوع بخشودگی غیرمشروط، نودوستانه، بخشی از فرآیند رشد و تحول، پدیده‌ای فرآیندی و بدون قرینه است (والروند - اسکینر<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۸). بخشودگی اصیل دارای اجزای متعددی است که از آن جمله می‌توان به اجزای عاطفی، شناختی، رفتاری، بخشیدن خود، طلب بخشودگی، عشق، پذیرش بخشودگی، جبران، درک واقع‌بینانه و سرانجام بخشیدن دیگران اشاره

1- Richards & Bergin  
3- Arrested forgiveness  
5- Collusive forgiveness  
7- Pseudo forgiveness  
9- Authentic forgiveness

2- West  
4- Conditional forgiveness  
6- Premature forgiveness  
8- Repetitious forgiveness  
10- Walrond-Skinner

کرد (والروند-اسکینر، ۱۹۹۸؛ موری<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲؛ اینگرسول-دایتون<sup>۲</sup> و کراوس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵؛ ورثینگتون و دیبلاسیو<sup>۴</sup>، ۱۹۹۰؛ ورثینگتون، ۱۹۹۸).

نتایج پژوهش‌های مختلف نیز حاکی از آنست که استفاده از روش بخشودگی می‌تواند باعث کاهش فشارخون و ابراز خشم (تیبیتس و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶)، خودکارآمدی و امیدواری بیشتر (لوسکین و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵)، کاهش اضطراب و خشم و نشانه‌های فیزیکی استرس (هریس و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶)، حل تعارض و افزایش رضایتمندی زناشویی و سازگاری زناشویی، کاهش افسردگی زوجین، افزایش کیفیت مراقبت از یکدیگر، و کاهش پرخاشگری در زوجین (فینچام و بیچ و داویلایا<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴؛ وانستیوگن و اوراتینکال<sup>۹</sup>، ۲۰۰۶؛ دیبلاسیو و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۸؛ فینچام، پلیری و رگالیا<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۲؛ فینچام و بیچ، ۲۰۰۲) شود. بخشودگی زمانی مطرح می‌شود که عضوی از خانواده با عمل یا سخن خود موجب نارضایتی و آزار عضو یا اعضای دیگر خانواده می‌شود. در این باره ورثینگتون (۱۹۹۸) می‌نویسد که اعضای خانواده نمی‌توانند بدون اینکه گاهی مواقع - و شاید هم اغلب اوقات - یکدیگر را بیازارند با هم زندگی کنند.

بخشش علاوه بر آثار مثبتی که بر سلامت روان بخشاینده می‌گذارد و او را از خشم و نفرت، گناه، اضطراب و افسردگی می‌رهاند، می‌تواند ابزار مؤثری برای روابط در حال فروپاشی باشد. بخشش می‌تواند زوجین را در اتحادی دوباره بهم نزدیک کند. و امکان مصالحه را فراهم سازد. بخشش راهی برای مواجهه و کنار آمدن با آسیب‌های زندگی روزمره خانوادگی و حتی اجتماعی است که می‌تواند تضمین‌کننده تداوم ارتباط رضایت‌بخش باشد (مک کولا، ۲۰۰۱؛ ورثینگتون، ۱۹۹۸). بعلاوه، بخشودگی مداخله‌ای است که بر نسل‌های آینده هم تأثیر می‌گذارد. الگوهای ایجاد شده در دوره کودکی، اغلب در روابط

1- Murray

3- Krause

5- Tibbits

7- Harris

9- Vansteenwegen &amp; Orathinkal

11- Fincham, Pleari &amp; Regalia

2- Ingersoll-Dayton

4- Diblasio

6- Luskin

8- Fincham, Beach &amp; Davilia

10- Diblasio, et.al

صمیمانه آینده متجلی می‌شوند. حل مسائل قدیمی و بخشودن خانواده مبدأ، نه تنها فرصتی برای تعامل جدید با اعضای خانواده مبدأ فراهم می‌کند، بلکه تعارضات در روابط زناشویی فعلی را کاهش داده و روابط متداولتری را ایجاد می‌کند (دیپلاسیو، ۱۹۹۸).

توجه به اثر بخشودگی در روابط خانوادگی و نقش آن در ترمیم روابط آسیب‌دیده، و ایجاد تعادل بین دادن و گرفتن و در نتیجه حس اعتماد به شخص مقابل می‌توان از آن در مداخلات درمانی استفاده کرد و گامی مهم در جهت استحکام و دوام خانواده برداشت. بنابراین پژوهش حاضر بر آنست تا اثر بخشی این روش درمانی در کاهش تعارضات خانواده را مورد بررسی قرار دهد.

## روش

### طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

در این پژوهش از طرح تک موردی<sup>۱</sup> استفاده شد (سرمد و بازرگان، ۱۳۷۹). در این گونه طرح‌ها بر تغییرات رفتاری افراد محدود توجه می‌شود. طرح‌های تجربی تک‌موردی نسبت به مطالعات موردی از نظر کنترل شرایط ناخواسته مناسب‌ترند (هایمن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹؛ صاحبی، ۱۳۸۲). طرح‌های تک موردی برای بررسی‌های عمیق یا تشریح پدیده‌ای خاص بسیار سودمندند. در این طرح‌ها تغییرات حاصل از اجرای روش درمانی یا آموزشی در ارتباط با همان فرد آزمودنی ارزیابی می‌شود، نه در رابطه با افراد دیگر (سیف، ۱۳۶۶؛ بورگ و گال، ۱۳۸۷). از آنجا که این روش پژوهشی برای اولین بار در نمونه ایرانی انجام می‌شد، و شواهدی از اثربخشی قبلی این درمان در فرهنگ ایران وجود نداشت، از طرح آزمایشی تک موردی استفاده شد.

از بین طرح‌های تجربی تک موردی در پژوهش حاضر از طرح خط پایه چندگانه<sup>۳</sup> با استفاده از افراد مختلف استفاده شد. در مرحله اول طرح، شرایط خط پایه رفتار مورد

1- Single case design  
3- Multiple baseline design

2- Heiman

نظر برای همه افراد تحت آزمایش تعیین می‌شود. در مرحله دوم، روش مورد نظر تنها با یکی از آن افراد به اجرا در می‌آید. اگر بعد از مدتی معلوم شد که در نتیجه این کار، رفتار مورد نظر در جهت پیش‌بینی شده تغییر کرد، از آن پس روش همزمان با این فرد و یک فرد دیگر اجرا می‌شود (سیف، ۱۳۶۶).

برای اجرای طرح پژوهش دو زوج مراجعه‌کننده برای مشاوره به صورت داوطلب انتخاب شدند. برای کنترل متغیرهای مداخله‌گر نکات زیر در مورد آزمودنی‌ها رعایت شد:

۱- عدم دریافت هرگونه درمان روانشناختی قبلی

۲- رد کردن شرایط زیستی و جسمانی تأثیرگذار

مطابق اصول خط پایه چندگانه در مرحله اول دو هفته خط پایه تشکیل شد. در مرحله خط پایه مقیاس سنجش بخشودگی و پرسشنامه رضایتمندی زناشویی اتریچ توسط آزمودنی‌ها تکمیل شد. درمان به مدت ۹ جلسه بر روی افراد مذکور اعمال گشت. برای کنترل متغیرهای ناخواسته و مداخله‌گر احتمالی طبق اصول خط پایه چندگانه در جلسه چهارم مراجع اول، مراجع دوم وارد درمان شد. در جلسه آخر نیز، پرسشنامه‌های مقیاس سنجش بخشودگی و رضایتمندی زناشویی، مجدداً توسط زوجین تکمیل گردید. به منظور اطمینان از پایداری مداخلات یک ماه بعد، یک جلسه پیگیری با هدف تکمیل مجدد ابزارهای پژوهش تشکیل شد.

در طرح‌های تک‌آزمودنی، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نمودار و داده‌های خام استفاده می‌شود و براساس صعود و نزول اثرات متغیر مستقل بر متغیر وابسته قضاوت صورت می‌گیرد (بارلو و هرسن، ۱۹۷۶؛ بارک و دیگران، ۲۰۰۱؛ والن و فرائنکل، ۲۰۰۱؛ به نقل از نوفرستی، ۱۳۸۲، صاحبی، ۱۳۸۲؛ بورگ و گال، ۱۳۸۷). لذا در این پژوهش نیز داده‌ها به صورت ترسیمی و براساس نمودار مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

## ابزارهای اندازه‌گیری

۱- **مقیاس سنجش بخشودگی (FFS):** این مقیاس توسط پولارد<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۹۸) ساخته شده و به وسیله سیف و بهاری (۱۳۸۰) برای خانواده‌های ایرانی هنجاریابی و میزان‌سازی شد و پایایی آن ۸۴٪ برآورد گردید. این مقیاس دارای ۵ خرده‌مقیاس (بعد) است: درک واقع‌بینانه، تصدیق خطا، جبران عمل ارتكابی، دلجویی کردن و احساس بهبودی و سبکبالی، این پرسشنامه دارای ۴۰ پرسش و دو بخش است که بخش نخست (پرسش‌های ۱ تا ۳۰)، بخشودگی را در خانواده‌های اصلی و والدین او و بخش دوم (پرسش‌های ۲۱ تا ۴۰) میزان بخشودگی را در خانواده‌های هسته‌ای (همسران) می‌سنجد. هم‌چنین هر خرده‌مقیاس دارای ۸ پرسش چهارگزینه‌ای است که گزینه الف، ۱ امتیاز و گزینه د، ۴ امتیاز دارد. میانگین نمرات این مقیاس ۱۲۱/۶ و انحراف معیار آن ۲۳/۵ است. نمرات بالا در این مقیاس نشان‌دهنده میزان بخشودگی بیشتر و نمرات پایین نشان‌دهنده میزان بخشودگی کمتر است.

۲- **پرسشنامه تعارض زناشویی (MCQ):** یک ابزار ۴۲ سؤالی است که برای سنجیدن تعارض زناشویی بر مبنای تجربیات بالینی توسط ثنایی (۱۳۷۹) ساخته شده است. این پرسشنامه هفت بعد از تعارضات زناشویی را می‌سنجد که عبارتند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جداکردن امور مالی از یکدیگر. پایایی پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای کل این پرسشنامه برابر ۹۴٪ و برای ۷ خرده‌مقیاس آن به شرح زیر بدست آمد: کاهش همکاری (۷۰٪)، کاهش رابطه جنسی (۷۲٪)، افزایش واکنش هیجانی (۷۳٪)، افزایش جلب حمایت فرزندان (۸۱٪)، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود (۷۵٪)، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان (۶۹٪)، جدا کردن امور مالی از یکدیگر (۶۸٪). هر سؤال براساس مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت تنظیم شده است و نمره بیشتر به

---

1- Pollard

معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی رابطه بهتر است.

### روش اجرای درمان

روش درمان از مدل درمانی بخشودگی ورثینگتون (۱۹۹۸) به دست آمد و با فرهنگ ایرانی مطابقت داده شد. این مدل مبتنی بر جزء عاطفی در بخشودگی می‌باشد. قالب درمانی دارای سه جزء همدلی (هسته اولیه و اصلی این مدل)، فروتنی (درک امکان خطا کار بودن خود و آرزوی درونی فرد در مورد بخشش قرار گرفتن، جابز الخطا دیدن انسان و پاسخ فروتنی به آن) و تعهد (یک اقدام میان فردی، عمل آشکار بخشودن) می‌باشد. از آنجا که فرهنگ ایرانی فرهنگی جمع‌گرا بوده و در آن تاکید ویژه‌ای بر ارتباطات اجتماعی و قواعد گروهی می‌شود می‌توان بخشش را انتخابی دانست که نه تنها بر عزت نفس و نمود شخصی فرد، بلکه بر گروه، خانواده و جمع نیز تاثیر گذاشته و تضمین کننده سعادت اجتماعی است. همچنین وجود ارزشهای دینی و اسلامی در فرهنگ ایرانی می‌تواند استفاده از این مداخله را تسهیل کند.

توجه به این نکته ضروری است که اصلاح رابطه مستلزم سرمایه‌گذاری دوطرفه است طوری که دو طرف می‌بایست تلاش همپایه و مشخصی داشته باشند تا به نتیجه‌ای مطلوب برسند. برای حرکت و دستیابی به اصلاح هر یک از طرفین می‌بایست رفتاری خاص داشته و در طول دوره ای از زمان بر آن پایدار باشند. به عنوان مثال قربانی بتواند تمایل قابل توجهی از خود نشان دهد، سرزنش را کنار گذاشته و تمایل به شروعی دیگر را از خود نشان دهد: متخلف باید قبول مسئولیت کرده و به اشتباهات خود اذعان داشته «و تاوان اشتباه خود را بدهد» طرفین می‌بایست به بررسی مجدد قواعد حاکم بر روابط خود بپردازند و دیدگاه‌های بحث برانگیزی را که منجر به تخلف شده بود، حل و بازنگری کنند و مفاهیم بخشودن و اصلاح رفتار را شفافیت و وضوح بخشند یا پیامدهای تخلفات آتی را مشخص کنند (مک کولاً، ۲۰۰۱).



اگر قربانی به «طرف دیگر داستان» توجه کند و عذرخواهی متخلف را بپذیرد آنگاه متخلف اطلاعاتی در مورد اینکه قربانی چگونه به مشاجره پاسخ می‌دهد، به دست خواهد آورد. رفتار مسالمت‌آمیز از این نوع شک را تا حد زیادی از بین می‌برد، نگرانی را می‌کاهد و صمیمیت را افزایش می‌دهد. چنین رفتاری می‌تواند توانایی زوجین در برخورد با موقعیتی اضطراب‌آور را ارتقاء دهد و امکان تخلفات آینده را کاهش دهد. بنابراین برای تخلفاتی که در بافت روابط موجود شکل می‌گیرند مداخلات می‌بایست با حضور هر دو زوجین صورت گیرد زیرا چنین مداخلاتی با قواعد حاکم بر روابط و مذاکرات سازنده تحکیم می‌یابد.

بعد از انجام مصاحبه اولیه و تشخیص مناسب بودن آزمودنی برای ورود به طرح پژوهش، مشکل مراجع فرمول‌بندی شده و طرح درمان ریخته شد. پس از آن ساختار جلسات به صورت ۹ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای مطابق قالب زیر اجرا شد.

جلسه اول: معرفی و آشنایی کلی با قالب جلسات، ایجاد اتحاد درمانی، اجرای تست و طرح مشکل.

جلسه دوم: توضیح درباره مشکلات و اثر آن بر روی زندگی، تبیین مشکل؛ راه‌حل‌ها و روش‌ها، ارزیابی ارزش‌ها و اهداف؛ مقاصد و تعهد طرفین.

جلسه سوم: بیان احساسات مراجعین در مورد مشکل و به ویژه احساس خشم، کنترل بروز عواطف منفی، آشنایی طرفین با مفهوم بخشودگی، معرفی بخشودگی به عنوان یک عامل درمانی، لزوم؛ سودمندی؛ مزایا و محدودیت‌های بخشودگی، اثرات نابخشودن، بررسی موانع بخشودگی، کشف دیدگاه زوجین در مورد بخشودگی.

جلسه چهارم: معرفی همدلی به عنوان راهی برای تحمل در شنیدن نظر مخالف دیگران، برنامه‌ای برای افزایش تبادلات مثبت، توجه به بافت وقوع حادثه و تجارب قبلی همسر، بیان خلاصه‌ای از احساسات فرد آسیب دیده توسط فرد خاطی.

جلسه پنجم: ارزیابی برنامه تعاملات مثبت و احساسات زوجین از برنامه، دعوت زوجین به در میان گذاشتن تجارب خود از بخشودن دیگران یا بخشوده شدن توسط دیگری و بیان احساسات و افکار خود پس از عمل بخشودگی، دعوت زوجین به تهیه لیستی از حوزه‌های آسیب‌زای خود.

جلسه ششم: کار بر روی لیست حوزه‌های آسیب‌زای طرفین، تلاش برای درک و فهمیدن یکدیگر، در نظر گرفتن خود به عنوان شخص جایز الخطا، پذیرفتن درد و رنج وارده، ایجاد یک دید جامع و فراگیر برای بخشودگی.

جلسه هفتم: کشف نیاز زوجین به بخشودن یکدیگر، کشف حمایت و اتکای متقابل زن و شوهر، عذرخواهی بابت خطاهای خود، اعتراف صادقانه به خطای خود، آزادی و اختیار در بخشودن، برچسب شجاعت زدن به بخشودگی.

جلسه هشتم: پیدا کردن معنا در بخشودن، آموزش مهارت‌های ارتباط و حل تعارض، ایجاد فهم جدید از رابطه و انتظارات و توجه به نقاط ضعف.

جلسه نهم: بررسی و برطرف کردن موانع عملی بخشودگی، بررسی اشکال نادرست بخشودگی، معنای زندگی پس از بخشش، مواجهه با عود، بحث و جمع‌بندی جلسات، پرسشنامه.

### گزارش زوج اول

خانم و آقای ک مدت ۱۰ سال است که با هم ازدواج کرده‌اند و دارای یک فرزند ۴ ساله می‌باشند. خانم ک، ۳۲ ساله، فرزند اول خانواده، لیسانس کامپیوتر و متعلق به خانواده‌ای با درآمد اقتصادی بالا می‌باشد. آقای ک نیز ۳۶ ساله، فوق لیسانس کامپیوتر، فرزند اول خانواده و متعلق به خانواده‌ای با درآمد اقتصادی بالا می‌باشد. عمده‌ترین تعارضات این زوج بر سر دخالت خانواده‌ها و بی‌توجه بودن آقای ک به اختلافات و احساس همسرش نسبت به او می‌باشد. بنابه گفته این زوج، علیرغم علاقه آنها نسبت به هم، کشمکش‌های طولانی با هم داشته‌اند که منجر به قهر آقای ک از منزل شده و یا وساطت دوستان

مشترک این زوج پایان یافته است. در مصاحبه‌های بالینی به نظر می‌رسید که آقای ک بینش چندانی نسبت به مشکلات نداشته و از تغییر حالات همسر خود متعجب می‌باشد. از نظر خانم ک، همسرش قدرت تجزیه و تحلیل منطقی مسائل را نداشته و نسبت به احساسات همسرش بی‌اعتنا می‌باشد. این وضع باعث شده بود تا این زوج ۷ سال پیش به مشاور مراجعه کنند اما به دلیل عدم همکاری آقای ک این مشاوره ناتمام مانده بود. از آنجا که به نظر می‌رسید احساسات حل نشده فراوانی در این خانواده وجود داشته و زوجین قادر به بخشودن هم نبودند، تصمیم گرفته شد که از روش بخشودگی مبتنی بر درمان‌های معنوی - مذهبی استفاده شود. نمرات این زوج در پرسشنامه رضایتمندی زناشویی اتریچ و نمودار مربوط به آن به شرح زیر است.

جدول شماره (۱) نمرات خانم ک در خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه تعارضات زناشویی

کاهش همکاری	کاهش رابطه جنسی	افزایش واکنش‌های هیجانی	افزایش جلب حمایت فرزندان	افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	جدا کردن مجموع امور مالی از نمرات یکدیگر
۱۳	۱۵	۲۲	۱۱	۱۷	۱۷	۱۸
۱۰	۱۱	۱۶	۹	۱۳	۱۲	۱۶
۱۱	۱۲	۱۸	۱۰	۱۴	۱۳	۱۶

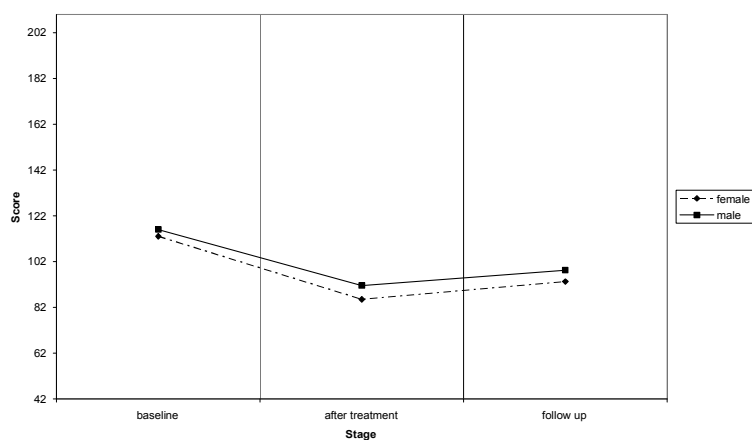
پرسشنامه تعارضات زناشویی دارای ۷ خرده‌مقیاس کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جدا کردن امور مالی از یکدیگر می‌باشد. بررسی نمرات جدول حاکی از کاهش تعارضات زناشویی در مورد خانم ک می‌باشد. بیشترین میزان کاهش مربوط به خرده‌مقیاس‌های افزایش واکنش‌های هیجانی و کاهش رابطه با خویشاوندان همسر و افزایش رابطه با خویشاوندان خود می‌باشد.

جدول شماره (۲) نمرات آقای ک در خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه تعارضات زناشویی

کاهش همکاری رابطه جنسی	کاهش رابطه هیجانی	افزایش واکنش‌های حمایت فرزندان	افزایش جلب حمایت فرزندان	افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	جدا کردن امور مالی از یکدیگر	مجموع نمرات
۱۵	۱۲	۲۱	۱۴	۱۶	۱۷	۲۱	۱۱۶
۱۱	۱۱	۱۶	۱۰	۱۲	۱۴	۱۸	۹۲
۱۳	۱۱	۱۹	۱۱	۱۳	۱۴	۱۸	۹۹

نمرات جدول فوق حاکی از کاهش تعارضات زناشویی در آقای ک می باشد. بیشترین میزان تغییر در خرده‌مقیاس افزایش واکنش‌های هیجانی است.

MCQ



نمودار شماره (۱) نمرات زوج الف در پرسشنامه تعارضات زناشویی

بررسی نمودار تعارضات خانواده نشان از کاهش تعارضات پس از درمان و در مرحله پیگیری دارد؛ به عبارت دیگر استفاده از روش بخشودگی مبتنی بر درمان معنوی - مذهبی، باعث کاهش معنادار تعارضات زناشویی در این زوج شده است.

### گزارش زوج دوم

خانم و آقای م مدت ۳ سال است که با هم ازدواج کرده‌اند. آقای م ۲۹ ساله، تنها فرزند خانواده، کارشناس عمران و متعلق به خانواده‌ای از طبقه متوسط اقتصادی می‌باشد. خانم م نیز ۲۷ ساله، فرزند دوم خانواده، دیپلم حسابداری و متعلق به خانواده‌ای از طبقه متوسط رو به پایین می‌باشد. اختلافات این زوج با دو محور عمده مشخص می‌شود؛ یکی نگرانی مادر آقای م در از دست دادن پسرش بعد از ازدواج او و نداشتن حامی در زندگی و تاثیر این نگرانی بر نحوه رفتار آقای م و دیگری حساسیت‌های آقای م در کار کردن همسرش (که بخش عمده‌ای از این حساسیت‌ها از القائات مادرش سرچشمه می‌گرفت)، که با وجود این حساسیت‌ها خانم م برای کمک به اقتصاد خانواده در یک شرکت خصوصی شروع به کار کرد. این احساس منفی آقای م باعث ایجاد ترس در همسرش شده بود؛ با وجود این آقای م مانع کار کردن همسرش نمی‌شد. پس از گذشت چندی، فردی در شرکت برای خانم م ایجاد مزاحمت می‌کند و خانم م که از تصور واکنش همسرش به این ماجرا وحشت داشته و از سوی دیگر نگران از دست دادن کار خود و شروع مشکلات اقتصادی خانواده بوده، سعی می‌کند تا خودش این ماجرا را به کمک دوست صمیمی که در شرکت داشته رفع و رجوع کند. مزاحمت‌های تلفنی این فرد مزاحم حساسیت آقای م را تشدید کرده و او را متوجه ماجرا می‌کند. با وجود توضیحات خانم م مبنی بر نحوه شروع مزاحمت‌ها و واکنش خود در برابر این مزاحمت‌ها، احساس منفی آقای م تغییر نکرده و نگران از دست دادن همسر خود می‌باشد. بخش عمده‌ای از این نگرانی از سوی مادر آقای م تشدید شده و منجر به اختلاف بین خانم م و مادر شوهرش می‌گردد تا آنجا که به بیرون کردن خانم م از سوی مادر همسرش منجر می‌گردد و در این بین آقای م مردد در قبول حرف‌های مادر و یا همسر به مشاور مراجعه

می‌کند. نمرات این زوج در پرسشنامه تعارضات زناشویی و در طول مراحل مختلف اجرای درمان بخشودگی به شرح زیر است.

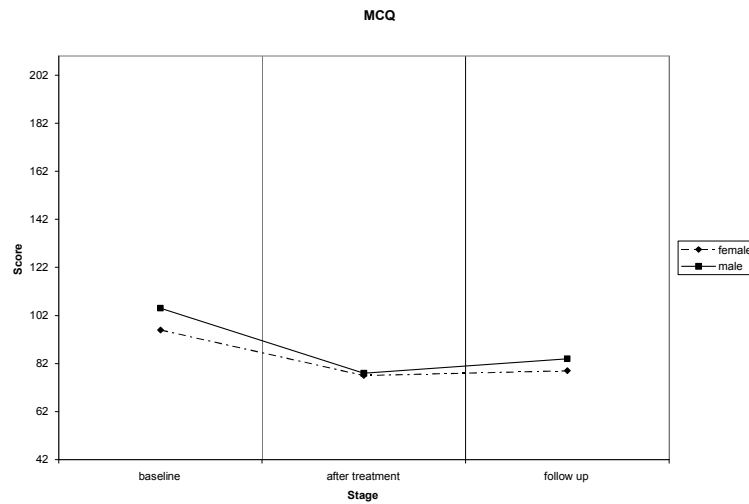
جدول شماره (۱) نمرات خانم م در خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه تعارضات زناشویی

کاهش همکاری	کاهش رابطه جنسی	افزایش واکنش‌های هیجانی	افزایش جلب حمایت فرزندان	افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	جدا کردن امور مالی از یکدیگر	مجموع نمرات
۱۴	۱۲	۲۰	-	۱۶	۲۰	۱۴	۹۶
۱۱	۱۰	۱۶	-	۱۳	۱۴	۱۳	۷۷
۱۱	۱۱	۱۷	-	۱۲	۱۵	۱۳	۷۹

جدول شماره (۴) نمرات آقای م در خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه تعارضات زناشویی

کاهش همکاری	کاهش رابطه جنسی	افزایش واکنش‌های هیجانی	افزایش جلب حمایت فرزندان	افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	جدا کردن امور مالی از یکدیگر	مجموع نمرات
۱۴	۱۳	۲۴	-	۲۳	۱۵	۱۶	۱۰۵
۱۰	۹	۱۸	-	۱۵	۱۲	۱۴	۷۸
۱۱	۱۱	۱۹	-	۱۷	۱۳	۱۴	۸۵

نتایج بررسی نمرات آزمودنی‌ها در پرسشنامه تعارضات زناشویی حاکی از کاهش تعارض بین زوجین می‌باشد. این کاهش در مورد خانم م در خرده‌مقیاس افزایش واکنش‌های هیجانی و کاهش رابطه با خویشاوندان همسر است. در مورد آقای م این تغییر مربوط به افزایش واکنش‌های هیجانی و افزایش رابطه با خویشاوندان خود می‌باشد.



#### نمودار شماره (۲) نمودار زوج ب در پرسشنامه تعارضات زناشویی

بررسی نمودار تعارضات خانواده نشان از کاهش تعارضات پس از درمان و در مرحله پیگیری دارد؛ به عبارت دیگر استفاده از روش بخشودگی مبتنی بر درمان معنوی - مذهبی، باعث کاهش معنادار تعارضات زناشویی در این زوج شده است.

#### بحث و نتیجه گیری

نتایج بررسی جداول ۱ تا ۴ و نمودارهای ۱ تا ۲ حاکی از آنست که استفاده از روش بخشودگی مبتنی بر درمان‌های معنوی - مذهبی در دو زوج ایرانی موثر واقع شده و در حل بخشی از مشکلات خانواده به آنها کمک کرده است.

در مورد زوج اول، استفاده از روش بخشودگی مبتنی بر درمان معنوی - مذهبی باعث کاهش تعارضات زوجین می‌شود. دقت در نمرات آزمودنی‌ها در خرده‌مقیاس‌های مختلف این تست مشخص می‌کند که بیشترین تغییر در مورد خانم ک از آن خرده‌مقیاس‌های افزایش واکنش‌های هیجانی و کاهش رابطه با خویشاوندان همسر و

افزایش رابطه با خویشاوندان خود می‌باشد که این تغییر، نشان از ایجاد توانایی در مراجع برای حل مناسب تعارض‌ها و مقابله با دخالت نامناسب خانواده‌ها دارد. بیشترین تغییر در مورد آقای ک نیز در خرده‌مقیاس افزایش واکنش‌های هیجانی می‌باشد که نشان‌دهنده توان مراجع در حل مناسب تعارضات دارد.

در مورد زوج دوم نیز، می‌توان گفت با توجه به افزایش رضایتمندی زناشویی در مرحله درمان و پیگیری نسبت به خط پایه، می‌توان گفت که استفاده از روش بخشودگی مبتنی بر درمان معنوی - مذهبی باعث کاهش تعارضات خانواده می‌شود. دقت در نمرات آزمودنی‌ها در خرده‌مقیاس‌های مختلف این تست مشخص می‌کند که بیشترین تغییر در مورد خانم م از آن خرده‌مقیاس‌های افزایش واکنش‌های هیجانی و کاهش رابطه با خویشاوندان همسر می‌باشد که این تغییر، نشان از ایجاد توانایی در مراجع برای حل مناسب تعارض‌ها و مقابله با دخالت نامناسب خانواده‌ها دارد. بیشترین تغییر در مورد آقای م نیز در خرده‌مقیاس افزایش واکنش‌های هیجانی و افزایش رابطه با خویشاوندان خود می‌باشد که نشان‌دهنده توان مراجع در حل مناسب تعارضات و ایجاد مرز مناسب خانوادگی دارد.

مدل درمانی حاضر بعد عاطفی در بخشودگی را هدف قرار می‌دهد. فراهم کردن جوی بدون تهدید به همراه توجه مثبت غیرمشروط برای بیان احساسات فروخورده خشم و رنجش طرفین فرصتی برای تکمیل گشتالت‌های ناقص فراهم می‌کند. بنابراین نیروهایی که زمانی برای آزرده‌گی، مرارت و مراقبت از زخم‌های التیام نیافته صرف می‌شد، آزاد شده و دفاع‌های روانی شکسته می‌شوند و از این رو افراد قادر می‌شوند تا دریابند که انتقام و کینه‌توزی بی‌فایده است و این آغاز پردازش شناختی حادثه است. در طول این پردازش شناختی افراد قادر می‌شوند تا نقش خود را در از دست دادن این رابطه مورد بازبینی قرار دهند؛ از توجه صرف به خطاها و نقاط ضعف دیگران به درون خود هدایت می‌شوند و با اصل وجود خود روبه‌رو می‌شوند؛ اصلی خطاکار و در عین حال ارزشمند با احساسی از شرمندگی و گناه. در طول این مرحله افراد می‌توانند افکار



مطلق‌انگاران را کنار گذاشته و با بررسی رفتار و درک نقش و مسئولیت رفتار خود، خود را ببخشند. فقط بعد از چنین بخششی است که فرد می‌تواند وارد دنیای پدیداری دیگری شده و او را نیز مانند خود در نظر بگیرد. نتیجه واقعی بخشودگی تعهد به تغییر رفتار است و تلاشی برابر برای جبران قصورها. بخشودگی می‌تواند تعاملات منفی زوجین را از بین برده و آنها را در اتحادی دوباره به هم نزدیک کند. نتیجه چنین اتحادی افزایش رضایت از زندگی مشترک و تلاشی منطقی برای حل تعارضات اجتناب‌ناپذیر زندگی مشترک است که در نتیجه آن زوجین می‌توانند عملکرد سالم خود را بازیافته و این الگو علاوه بر تضمین سلامت روانی، در نسل‌های بعدی هم تداوم یابد (ورثینگتون، ۲۰۰۵؛ کرسینی و ودینگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱).

۱۳۸۹/۰۸/۲۹	تاریخ دریافت نسخه اولیه مقاله:
۱۳۸۹/۱۲/۰۴	تاریخ دریافت نسخه نهایی مقاله:
۱۳۹۰/۰۳/۲۱	تاریخ پذیرش مقاله:

## References

## منابع

- آریانیپور، امیرحسین (۱۳۵۷). *زمینه جامعه‌شناسی*، تهران، نشر کتاب‌های جیبی.
- بورگ، مردیت و گال، جويس (۱۳۸۷). *روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روانشناسی*، دکتر احمدرضا نصر، مترجم، تهران، انتشارات دانشگاه شهید بهشتی و انتشارات سمت
- ثنایی، باقر و براتی، طاهره (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*، تهران، انتشارات بعثت.
- سرمه، زهره؛ بازرگان، عباس و حجازی، الهه (۱۳۸۶). *روش‌های تحقیق در علوم رفتاری*، تهران، موسسه نشر آگه.
- سیف، علی‌اکبر (۱۳۶۶). *طرح‌های پژوهشی تک آزمودنی، فصلنامه تعلیم و تربیت*، شماره ۱۰، ص ۳۸-۲۰.
- صاحبی، علی (۱۳۸۲). *روش تحقیق در روانشناسی بالینی*، تهران، انتشارات سمت.
- ناطقیان، سمانه و ملازاده، جواد و گودرزی، محمدعلی و رحیمی، چنگیز (۱۳۸۷). *بخشایش و رضایت زناشویی در مردان مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ و همسران آنان*، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال دهم، ش ۳۷: ۳۳-۴۶.
- نوفرستی، اعظم (۱۳۸۲). *بررسی اثر بخشی کارایی روش درمان کنترل پانیک در درمان بیماران مبتلا به اختلال پانیک با یا بدون آگورافوبیا، پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه فردوسی مشهد.
- وست، ویلیام (۱۳۸۳). *روان‌درمانی و معنویت* (شهریار شهیدی و سلطانعلی شیرافکن، مترجم)، تهران، انتشارات رشد (ص ۹ و ۱۰ و ۱۱ و ۱۶۶ و ۱۶۷).
- Corsini, Raymond, Wedding, Danny (2000). *Current Psychotherapies*, F.E. Peacock Publishers, Inc.
- DiBlasio, Fredrick & Benda, Bernet (2008). Forgiveness Intervention with Married Couples: Two Empirical Analyses, *Journal of Psychology and Christianity*, 13, 131-145.
- Finchman, F.D, Beach, S.R.H& Davila, J. (2004). Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage, *Journal of Family Psychology*, 18(1), 72-81
- Finchman, F, Paleri, G, Recalia, C (2002). For Giveness in Marrige: The Role of Relationship Quality, Attribution and Empathy, *Personal Relationships*, 9, 23-37

- 
- Fincham, F, Beach, S. (2002). Forgiveness in Marriage Implications for Psychological Aggression and Constructive Communication, *Personal Relationship*, 9: 239-257
- Harris, A.H, Luskin, F.M., Benisovich, S.V., Standard, S., Bruning, J., Evans, S. and Thoresen, C. (2006). Effects of a Group Forgiveness Intervention on Forgiveness, Perceived Stress and Trait Anger: A Randomized Trial, *Journal of Clinical Psychology*, 62(6) 715-733.
- Heiman, G.V (1998). *Research Methods in Psychology*\_(2ed). Boston: Houghton Mifflin company
- Ingersoll-Dayton, Berit, Krause, Neal, (2005). Self-forgiveness: A Component of Mental Health in Later Life, *Research on Aging*, 27: 267-289.
- Luskin, F. M., Ginzburg, K & Thoresen, C.E. (2005). The Effect of Forgiveness Training on Psychosocial Factors in College Age Adults. *Humboldt Journal of Social Relations*, Special Issue: Altruism, Intergroup Apology and Forgiveness: *Antidote for a Divided World*, 29(2) 163-184.
- McCullough, M.E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do They Do It? *Current Directions in Psychological Science*, 10, 194-197.
- McCullough, M.E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do They Do It? *Current Directions in Psychological Science*, 10, 194-197.
- Murry, Robert, (2002). Forgiveness as an Aherapeutic Option.the Family Journal: *Counseling and Therapy for Couples and Families*, 10, 3: 315-321.
- Richards, P. Scott, Bergin. Allen (1990). *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy*, American Psychological Association, Third Edition.
- Tibbits, D., Ellis, G., Piramelli, C., Luskin, F., & Lukman, R. (2006). Hypertension Reduction through Forgiveness Training, *Journal of Pastoral Care and Counseling*, 60 (1-2):27-34.
- Vansteenwegen, Alfons, Orathinkal, Jose (2006). The Effect of Forgiveness on Marital Satisfaction in Relation to Marital Stability, *Contemporary Family Therapy*, 28: 251-260.
-

- Walrond-Skinner, Sue (1998). The Function and Role of Forgiveness in Working with Couples and Families: Clearing the Ground, *Journal of Family Therapy*, 20: 3-19.
- Worthington, Evert (1998). An Empathy, Humility, Commitment model of Forgiveness Applied within Family Dyads, *Journal of Family Therapy*, 20: 59-76.
- Worthington, Everett (2005). *Handbook of Forgiveness*, New York, Routledge.
- Worthington, Evert, Diblasio, Fredrick (1990). Promoting Mutual Forgiveness within the Fractured Relationship, *Psychology*, 27, 2: 219-223.