

بخشودگی: معرفی یک مدل درمانی در مشاوره ازدواج و خانواده

فرشاد بهاری

دانشجوی دکترای مشاوره

سوسن سیف

عضو هیأت علمی دانشگاه الزهراء(س)

چکیده

این مقاله درصدد است بخشودگی را به عنوان یک ابزار، یا مداخله درمانی معرفی نماید. نویسندگان ابتدا سعی کرده‌اند به موانع بررسی بخشودگی در حوزه روان‌شناسی بپردازند. سپس به تحقیقاتی که بخشودگی را در حیطه‌های متفاوت بررسی نمودند، اشاره شده است. در ادامه به مفهوم بخشودگی و تعاریف ارائه شده درباره آن درحد ایجاز پرداخته می‌شود. آنگاه مقاله با پرداختن به انواع بخشودگی و ابعاد آن به ارائه مدلی از بخشودگی که در مداخلات درمانی به ویژه در دو عضوی‌های خانواده از آن استفاده می‌شود، پرداخته است. و سرانجام مقاله با بحث و نتیجه‌گیری مختصری به اتمام می‌رسد.

مقدمه

با اینکه بیش از نیم قرن از آغاز نهضت خانواده درمانی می‌گذرد اما توجه به

بخشودگی^۱ به عنوان یک مداخله درمانی درکار با خانواده‌ها به‌طور مشخص به دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ محدود می‌شود. دلایل متعددی برای فقدان نسبی تحقیقات در این حوزه از مطالعات خانواده ذکر شده است. برخی از موانع بررسی بخشودگی توسط عده‌ای از درمانگران بدان اشاره شده است. برای نمونه، والرند اسکینر^۲ (۱۹۹۸) در این باره می‌نویسد: «این‌طور احساس می‌شد که بخشودگی بیشتر یک سازه یا مفهوم مذهبی است تا روان‌شناختی. چنین تشکیک و ابهامی در تعلق بخشودگی به حوزه مذهب با روان‌شناسی، صاحب‌نظرانی چون بوبر^۳، تورنیر^۴ (۱۹۶۲)، و بعدها اسمیدز^۵ (۱۹۸۴) و دیگران را واداشت که بین شکاف دنیای مذهبی و دنیای درمانی پل بزنند تا مفهوم بخشودگی قوت پیدا کند.

سلز و هارگراو^۶ (۱۹۹۸) به نوعی دو سوگرایی «ضد بخشودگی» بخاطر قرابت مفهومی آن با مذهب بالاخص در سنت و عقاید مسیحی - یهودی اشاره می‌کنند. (برای مثال کارهای دی بلسیو و پروکتور^۷ ۱۹۹۳، پاتیسون^۸ ۱۹۶۵، تاد^۹ ۱۹۸۵). آنان همچنین مانع عمده دیگر از ناشی از دو قطبی بودن سازه بخشودگی در حوزه بهداشت روانی می‌دانند.

اما آنچه بررسی بخشودگی را در مداخلات خانواده درمانی دشوار می‌سازد، اختلاف آراء برخی درمانگران در این باره است. برای نمونه چانس^{۱۰} (۱۹۹۳)، به نقل از آپونته، (۱۹۹۸) از بخشودگی، به ویژه در مواردی چون تجاوز جنسی یا زنا با محارم، تلقی مثبتی ندارد. حال آنکه سلز و هارگراو (۱۹۹۴) بخشودگی را عامل صلح و آشتی می‌دانند. چانس (۱۹۹۳) اذعان می‌دارد که بخشودن به دلایل غلطی چون حفظ روابط مخرب به اندازه عدم بخشش مخرب است. وی بخشودگی را یک نزاع

1. Forgiveness

2. Suc-Walrond-Skinner

3. Bober

4. Tournier

5. Smedes

6. Sells & Hargrave

7. Diblassio & Proctor

8. Pattison

9. Todd

10. Chance

بالتوجه ناشی از نیازهای عاطفی قربانی تلقی می‌کند. نیکلاس^۱ (۱۹۹۴)، نیز مانند چانس، اظهار می‌دارد که بخشودگی همواره امری دلبخواهی و اختیاری است... و بخشش و گذشتی صورت نمی‌گیرد مگر ندامتی باشد... [با این حال] حتی اگر پدری یا مادری از صمیم قلب پشیمان باشد، بیمار ممکن است بدرفتاری‌های وی را به قدری زشت و قبیح تلقی کند که او را نبخشد. از طرفی، آپونته (۱۹۹۸) همچون هارگراو و سلز، بخشودگی را مثبت تلقی می‌کند.

با این حال، در سال‌های دهه ۱۹۹۰ بررسی‌هایی درباره بخشودگی بعنوان یک فرآیند، یک ابزار و یک مداخله درمانی عمدتاً حول سه محور زیر صورت گرفت:

۱) اعتباریابی نظریه‌های مفهومی با توجه به فرآیند و مراحل بخشودگی (برای نمونه اینریت^۲ و گروه مطالعات رشد انسانی، ۱۹۹۲؛ گاسین^۳، ۱۹۹۶؛ هارگراو و سلز، ۱۹۹۷؛ و بالاخره سابکوویک^۴، ۱۹۹۲).

۲) تعیین رابطه بخشودگی با سایر رفتارهای انسانی همچون جهت‌گیری مذهبی (دیپلاسیو و بنداه^۵، ۱۹۹۱) و اقرار به خطا (وینر^۶ و همکاران، ۱۹۹۱) و سن (دیپلاسیو و پروکتور، ۱۹۹۳).

۳) بکارگیری بخشودگی در تحقیقات فرآیندی و تحقیقات بازده (هبل^۷ و اینریت، ۱۹۹۳، مک کولاه^۸ و ورثینگتون، ۱۹۹۵).

مفهوم و تعاریف بخشودگی

با اینکه واژه بخشودگی: گذشت و بخشش، بسیار به گوش آشناست. اما برداشت یکسانی از مفهوم آن وجود ندارد. هر کسی در طول عمر خود بارها از والدین و افراد دیگر شنیده است که «بخشش از بزرگان است»، «لذتی که در عفو است در انتقام نیست»، «خون را با خون نمی‌شویند» یا «تو نیکی می‌کن و در دجله انداز». با این حال اسطوره‌ها و

1. Nicholas

2. Enright

3. Gassin

4. Subkovic

5. Benda

6. Weiner

7. Heble

8. Mc & Cullough

باورهای غلط بسیاری وجود دارند که درک صحیح از بخشودگی را دشوار می‌سازد. از همین روی، سیمون و سیمون (۱۳۷۱) خاطر نشان می‌کنند که بخشودگی در واقع چه چیزی نیست. آنان در این باره می‌نویسند:

«برخی بخشودگی را معادل با تسلیم شدن»، «تن دادن» و «قبول شکست» تلقی می‌کنند و به زعم عده‌ای نیز بخشودگی عبارت است از «فراموش کردن»، «مبّرأ دانستن اشخاص از تقصیر»، «اغماض کردن»، «اجازه دادن به شخص خاطی که وقتی عمل اشتباهی را مرتکب شد بدون اینکه کیفر خواست شود، به کار خود ادامه دهد». چنین باورهایی درباره بخشودگی موجب شده است که اسطوره‌های غلطی در ذهن اشخاص نقش ببندد. بنابراین باید گفت که بخشودگی به فراموشی سپردن نیست. آموزش گناه نیست. نوعی از خودگذشتگی نیست. بخشودگی با تحمل کردن کسانی که اسباب رنجش ما شده‌اند، فرق دارد. تبسم و مهربان به نظر رسیدن، بخشودن نیست. بخشودگی، فرو بردن احساسات واقعی ما نیست. ایفای نقش شهید نیست. بدین معنی نیست که تظاهر کنیم اوضاع بر وفق مراد است و به معنی آن نیست که تألم و آزرده‌گی را نادیده بگیریم و اظهار شادی و نشاط کنیم».

سرانجام سیمون و سیمون (۱۳۷۱) بخشودگی را ثمره فرعی فرآیند التیام می‌دانند و عقیده دارند که بخشودگی فرآیندی درونی است که نشان دهنده عزت نفس مثبت می‌باشد. آنان همچنین بخشودن را یک حق اخلاقی تلقی می‌کنند؛ حق فرد برای فاصله گرفتن از تألم و درد، و جلوگیری از زخم‌های عاطفی که ناشی از حوادث غیر منصفانه است. به عبارتی، به فراموشی سپردن و خلاص شدن از احساس‌های تند نسبت به وقایع قبلی است و سرانجام آزاد کردن نیروهایی است که زمانی برای آزرده‌گی، مزارت و مراقبت از زخم‌های عاطفی التیام نیافته صرف می‌شد.

والموند اسکینر (۱۹۹۸) به تعاریف بخشودگی در فرهنگ آکسفورد و وبستر اشاره می‌کند و می‌نویسد: بخشودگی عبارت از عمل بخشودن و حالتی از بخشوده شدن و نیز «رهایی از احساس انزجار نسبت به عمل ارتكابی غلط، اغماض از طلب خسارت یا جبران عمل از سوی فرد خاطی، و چشم‌پوشی از تقصیر وی است. سپس اظهار می‌دارد

که تعریف ارائه شده در فرهنگ آکسفورد بسیار «کلی» است و در فرهنگ و بستر «اضدادی» می‌باشد. ویژگی اضدادی آن است که در این تعریف، بخشودگی هم هدف این فرآیند است و هم وسیله‌ای است که از طریق آن، هدف مورد نظر حاصل می‌شود. سرانجام، وی بخشودگی را فرآیندی می‌داند که ثمربخشی پیامدهای اصول اخلاقی ارتباط را امکان‌پذیر می‌سازد.

ماهیت اضدادی بخشودگی و نیز تلقی آن به صورت یک وظیفه اخلاقی تا یک حق اخلاقی موجب شد که عده‌ای به ارائه تعاریفی برای روشن شدن مفهوم این اصطلاح بپردازند. در این مورد، کسانی چون ورثینگتون (۱۹۹۸) می‌نویسند: «بخشودگی بعنوان نیاز به همدلی و همفکری با فرد خاطی تعریف شده است، توابع در مورد کسی که خطایی از وی سرزده است و بعنوان فرد خاطی ملزم است تعهد بسپارد تا عفو شود.

نورث^۱ (۱۹۸۷) عقیده دارد که بخشودگی عبارت از فرآیند چشم‌پوشی ارادی از حق عصبانیت و انزجار از عمل ارتكابی زیانبخش است. در چارچوب چنین تعریفی فرد آزرده رفتاری گرم و همراه با مهربانی با فرد خاطی دارد گرچه عمل ارتكابی زیان‌آور ممکن است موجب انزجار شود.

هوپ^۲ (۱۹۸۷) با توجه به ماهیت اضدادی بخشودگی، اظهار می‌دارد که بخشودگی عبارت از عملی اضدادی است که شخص را از نیاز به انتقام و تلافی جویی به‌خاطر اهانت‌ها یا یأس‌های گذشته که در خلال فرآیند بازتعبیر^۳ و همسطح‌سازی^۴ صورت می‌گیرد، رها می‌کند.

لولافس^۵ (۱۹۹۲) عقیده دارد که بخشودگی عبارت از فرآیند تلفیق و تبدیل کردن آن چیزی است که در روابط مسأله‌ساز می‌باشد به چیزی که در روابط مسأله‌ساز نیست و هدف از آن حلقه‌ای از پاسخ است که بالاچار پس از اینکه تعرّضی و صدمه‌ای وارد می‌شود، ابراز می‌گردد.

1. North

2. Hope

3. Reframing

4. Uplevelling

5. Lollufs

و سرانجام، سیمون و سیمون (۱۳۷۱) در تعریف ویژگی‌های بخشودگی می‌نویسند که بخشودگی عمل بی‌قید و شرطی است که بدون چشمداشت (جبران متقابل) صورت می‌گیرد و بخودی خود ارزشمند است حتی اگر با پاسخ منفعلانه رویارو شود، معطوف به خود است، عملی است که به خاطر نفس رابطه و خودشناسی صورت می‌گیرد و سلامت هر دو طرفین رابطه را تضمین می‌کند و آسیبی به فرد بخشنده نمی‌رساند. به طور خودانگیخته و ناگهانی اتفاق نمی‌افتد بلکه در طول زمان و به صورت جزئی از فرآیند رشد و تحول صورت می‌گیرد.

بررسی تعاریف ارائه شده حاکی از آن است که بخشودگی صرفاً یک عمل اخلاقی نیست بلکه یک فرآیند است و دارای ابعاد و انواعی است. همچنین، بخشودگی ماهیتاً التیام دهنده است. که می‌توان آن را در قالب مداخله‌های درمانی در مشاوره‌های خانوادگی بخصوص در روابط دو عضوی‌ها از جمله زن و شوهری، ولی - فرزندی، خواهر - برادری و غیره بکار گرفت.

گونه‌شناسی بخشودگی و ابعاد آن

بررسی‌های بعمل آمده نشانگر آن است که بخشودگی دارای انواع مختلفی است. برخی از آنها در بازمانده‌ی، بهبود و توسعه منظومه‌ای از روابط مفید هستند. برخی نیز مانع رشد سازنده سیستم خانواده و اعضای آن است. برای نمونه، الروند اسکینر (۱۹۹۸) در بررسی‌های خود انواع بخشودگی را عبارت می‌داند از ۱) بخشودگی عجولانه و بی‌درنگ ۲) بخشودگی با اکراه ۳) بخشودگی مشروط ۴) بخشودگی کاذب یا کاذب متقابل ۵) بخشودگی مزورانه ۶) بخشودگی بی‌وقفه و ۷) بخشودگی اصیل. وی سپس هر یک از انواع هفتگانه بخشودگی را چنین تعریف می‌کند:

۱) **بخشودگی ناپخته و عجولانه.** این نوع بخشودگی مقدم بر هرگونه تسویه حساب از سوی نقض کننده رابطه صورت می‌گیرد. بعضی مواقع اینکار چیزی بیش از شیوه ظریف اجتناب از بخشودگی است. با اینحال، بخشودگی زودهنگام و عجولانه همواره پدیده‌ای تصنعی و غیر اصیل نیست.

۲) بخشودگی با اکراه یا بازداري شده. در این گونه بخشودگی یکی از طرفین نیاز به بخشودگی را انکار می‌کند یا از آن خودداری می‌کند. مثلاً یکی از طرفین صراحتاً می‌گوید که اعمال یا رفتار طرف مقابل به قدری درد آور و زیانبار است که هیچ چیز قادر نیست شخص درد کشیده را وادار کند که وی را ببخشد. در چنین وضعی، یک یا هر دو طرفین عقیده دارند که بهای وارد شدن به فرآیند بخشودگی سنگین تر از بهای از دست دادن رابطه است.

۳) بخشودگی مشروط. این گونه بخشودگی موقعی صورت می‌گیرد که فرد سرزنش را قبول می‌کند، عذرخواهی می‌کند، تعهد می‌دهد که رفتارش را تغییر و اصلاح کند. فرآیندی است که در هر نوع «راضی نگه داشتن» و سایر فرآیندهای مذاکره‌ای که منتهی به صلح و آرامش می‌شود، مشترک است.

۴) بخشودگی کاذب یا شبه بخشودگی متقابل. این گونه بخشودگی عجلانه صورت می‌گیرد و براساس این باور غلط است که قبلاً کوشش لازم برای حفظ سیستم طبق رابطه‌ای پیش از تعارض صورت گرفته است. بسیاری از بازی‌های «بیا وانمود کنیم» به منظور امکان تداوم ظرفیت رابطه صورت می‌گیرد اما فقط بر مبنای انکار تعارض و پیامدهای آن.

۵) بخشودگی زیرکانه. این نوع بخشودگی به قصد اجتناب از مخالفت با تعارض و موقعی صورت می‌گیرد که رابطه شدیداً غیر منصفانه است. همانطور که داوونپورت (۱۹۹۴) یادآوری می‌کند این گونه طلب بخشودگی فراتر از تسلیم شدن بی قید و شرط فرد رنجیده و متالم است.

۶) بخشودگی بی وقفه و تکرار شونده ملال آور. در این بخشودگی فرد بی وقفه، اما نه بطور کامل، تلاش می‌کند با فرد خاطی مدارا کند که توفیقی هم در حفظ رابطه یا خلاص کردن طرفین رابطه از وضع ناخوشایند حاصل نمی‌کند.

۷) بخشودگی اصیل. این گونه بخشودگی به صورت رشته‌ای از بازسازی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری وقایعی است که بر لغزش‌ها و نارسایی‌های رابطه احاطه دارند و همچنین روابطی را که حول این وقایع هستند، در بر می‌گیرد. بخشودگی اصیل دارای

ویژگی‌هایی است که عبارتند از:

الف - معطوف به خود است و نوع دوستانه می‌باشد و صرفاً بخاطر وجود شخص دیگر و رابطه صورت می‌گیرد.

ب - بدون قید و شرط است و بدون انتظار پاسخ از سوی طرف مقابل، به وی روا داشته می‌شود.

ج - جزیی از فرآیند رشد و تحول است و راه میان‌بری برای اجتناب از عواطف منفی دردناک نسبت به شخص دیگر نیست.

د - قرینه ندارد، اگرچه ممکن است گاهی مواقع پیامدهایی فرآیندی هم داشته باشد.

ه - معمولاً به صورت فرآیندی است و در طی زمان صورت می‌گیرد و پدیده‌ای نیست که ناگهانی اتفاق افتد.

بخشودگی اصیل دارای سه جزء شناختی، رفتاری و عاطفی است. جزء شناختی آن شامل ارزیابی واقع‌بینانه از موقعیت است. مثلاً تشخیص اینکه انتقام و تلافی جویی بی‌فایده است و بن‌بست حل نشده مانع خرسندی بالقوه فعلی یا بعدی است و چنانچه این وضع رفع شود امکان برقراری دوباره رابطه وجود دارد.

جزء عاطفی بخشودگی اصیل شامل احساس عزت نفس زیاد، عواطف منفی کم، احساس تأسف و اندوه‌گینی برای آنچه اتفاق افتاده است، احساس همدلی با فرد رنجیده خاطر و وضع و حال وی و شروع فرآیند حل و فصل عاطفی و التیام تألم و آزرده‌گی است. سرانجام جزء رفتاری بخشودگی اصیل شامل عذرخواهی بخاطر تألم و آسیب وارده و تقاضای عفو و گذشت، جبران عمل اشتباه، ابراز تمایل برای ایجاد تغییرات ضروری و لازم در رفتار است.

ابعاد بخشودگی

پولارد و همکارانش^۱ برای سنجش میزان و انواع بخشودگی در خانواده‌ها ابزاری را

1. Pollard & et.al

براساس آثار و پژوهشهای دیگران (برای نمونه اینترایت، آپونته و...) موسوم به مقیاس سنجش بخشودگی در خانواده طراحی و تدوین نمودند. این محققان پس از مطالعه اکثر آثار تحقیقی و تألیفی درباره بخشودگی، پنج حیطه بخشودگی را تعیین کردند که در ساخت مقیاس سنجش بخشودگی در خانواده آن را بکار گرفتند.

این ابعاد یا خرده مقیاس‌های آزمون عبارتند از: ۱) خرده مقیاس درک واقع‌بینانه (۲ تصدیق (۳ جبران عمل (اشتباه) (۴ دلجویی کردن (۵ احساس بهبودی و سبکبالی. سپس پولارد و همکارانش (۱۹۹۸) در توصیف هر یک از ابعاد تعیین شده، **درک واقع‌بینانه** را عبارت از آگاهی درونی روانی، خواه در فرد متألم و آزرده خاطر یا فرد خاطی از واقعه‌ای که موجب رنج و تألم شده است، می‌دانند. **بعد جبران عمل** (اشتباه) به عملی که دارای سه عنصر تعاملی (۱) مواجهه با واقعه دردناک (۲) قبول مسئولیت از سوی فرد خاطی (۳) تقاضای عضو و بخشش متقابل است، اطلاق می‌شود. **بعد دلجویی**، شامل عمل ابراز ندامت و دلجویی کردن از سوی فرد خاطی است. و سرانجام **بعد احساس بهبودی** یا سبکبالی به رهایی و خلاص شدن فرد خاطی و فرد متألم و رنجیده خاطر از تألمات گذشته است.

کاربرد بخشودگی در کار با خانواده‌ها: معرفی یک مدل

بخشودگی زمانی مطرح می‌باشد 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.

این حرف بدان معنی است که در روابط خانوادگی وجود تعارض یا دل‌آزاری و رنجش خاطر اجتناب‌ناپذیر است. آنچه روابط خانوادگی دشوار یا مشکل‌ساز را از روابط خانوادگی غیر دشوار متمایز می‌سازد حضور یا عدم وجود صدمه و آسیب نیست، بلکه خواستن یا حتی اشتیاق اقرار به آزرده شدن فرد متألم و رنجیده و بخشودن فرد خاطی است که صدمه‌ای به وی وارد کرده است.

این امر که عمل بخشودگی به رغم وجود چنین دینامیسم آسیب‌زایی در روابط خانوادگی، رابطه آسیب‌دیده را بهبود می‌بخشد، موجب شده است درمانگرانی که با خانواده‌ها کار می‌کنند در جلسات درمانی از بخشودگی به عنوان یک مداخله درمانی استفاده کنند. لذا، کسانی چون ورثینگتون و همکارانش درصدد برآمدند تا مدلی را طراحی کنند که با استفاده از آن بتوانند به بررسی بخشش‌طلبی در روابط بین فردی (سندیچ^۱ و همکاران، ۱۹۹۷) و در مشاوره ازدواج (مک کولا، ۱۹۹۷؛ ورثینگتون و دیلاسیو، ۱۹۹۰) بپردازند. وی و همکارانش همچنین بررسی کرده‌اند که چطور به مراجعان القاء شود که از طریق مداخلات درمانی^۲ (مک کولا و ورثینگتون، ۱۹۹۴، الف) و (ب، ۱۹۹۴) و روان-آموزشی^۳ (کورو سو^۴، ۱۹۹۶، مک کولا و ورثینگتون) (۱۹۹۵، مک کولا و همکاران، ۱۹۹۷؛ سندیچ، ۱۹۹۷)، بخشش روا دارند.

آنگاه ورثینگتون در تبیین مدل خود از بخشودگی به شرح مبانی و زیر ساخت‌های آن می‌پردازد و این مبانی را عبارت از **زخم عاطفی**^۵، **فروپاشی روابط دوتایی‌های خانواده**، **طنیان و فروکش کردن عشق** و **سرانجام تقدم هیجان در بخشودگی** می‌داند.

زخم یا جراحت (عاطفی)

لزوم و نیاز به بخشودگی با یک زخم یا جراحت (عاطفی) آغاز می‌شود. جراحتهای که حریم‌های فیزیکی، اخلاقی یا روانی را هتک حرمت می‌کند. سپس شخص افکار و دفاع‌های روانی خود را برای محافظت از حریم‌های تجاوز شده به کار می‌بندد (مینس^۶ و همکاران، ۱۹۹۰) مردم معمولاً با چشم‌پوشی یا یورش از خود دفاع می‌کنند. در امر زناشویی به حریم یا مرز دیگری نیز تجاوز می‌شود؛ یعنی تمامیت عقد ازدواج، در تعاملات ولی - فرزندی، اعتماد بین نسله‌ها و پیوند خانوادگی نیز مورد تجاوز قرار می‌گیرد و روابط خانوادگی بین خواهد و برادرها نیز آسیب می‌بینند.

1. Sandage et.al

2. Therapeutic

3. Psychoeducational

4. Kurusu

5. Wound

6. Mines

فروپاشی روابط دوتایی‌های خانواده

چنانچه به «زخم یا جراحت عاطفی» اشاره نشود یا چنانچه زخم‌های عاطفی بخصوص اگر کهنه و مزمن باشند، زیاد شود روابط صمیمانه فرو می‌پاشد. یعنی بعوض یک زخم، روابط مملو از زخم‌ها شده یا آسیب پذیر می‌شوند. در این باره، گاتمن^۱ برای توصیف فروپاشی روابط زناشویی از مدلی بنام مدل آشپز^۲ (به صورت یک سری حوادث پشت سرهم) استفاده می‌کند. وی می‌گوید اولین اقدامات عبارتند از گلیایه کردن، رنجش و اتخاذ موضع دفاعی - یعنی همه‌گونه حملاتی که از طریق بی‌ارزش کردن شخص مقابل صورت می‌گیرد. چنانچه اختلاف زناشویی ادامه یابد، ممکن است طرفین به صورت مزمن کنار بکشند - که گاتمن آن را «دیوار سنگی کشیدن»^۳ می‌نامد. اصطلاح «دیوار سنگی کشیدن» آخرین حد کناره‌گیری است و حاکی از آن است که واحد زن و شوهری در معرض خطر دفن شدن می‌باشد و قادر نیست از طریق حتی یک واقعه عاطفی قدرتمند خود را ترمیم کند.

طنیان و فروکش کردن عشق

نابخشودگی بر عشق مؤثر است. یکی از رویکردهای نظری عشق را مرکب از سه جزء: محبت، صمیمیت و تعهد می‌داند (استرنبرگ، ۱۹۸۶). شکیبایی عشق را قابل انعطاف می‌سازد و نابخشودگی از فروپاشی هر یک از این سه جزء بر می‌خیزد. شکیبایی توأم با بخشودگی از آسیب رسیدن به اجزاء عشق جلوگیری می‌کند و آسیب وارده را بهبود می‌بخشد.

محبت تجلی عشق و درواقع احساس‌های آتشین آن است و آزرده‌گی محبت را زایل می‌کند، صمیمیت نیز عشق را قوام می‌بخشد. از آنجایی که بخشودگی می‌تواند ذهن را باز کند و به اعضای خانواده فرصت دهد که اعمال ارزشمند را درک کنند و بپذیرند نه اینکه آنرا بی‌ارزش کنند، لذا بخشودگی می‌تواند به بازسازی صمیمیت کمک کند.

1. Gattman

2. Cascade Model

3. Stonwalling

تقدم هیجان در بخشودگی

در مدل ورثینگتون از بخشودگی، وی و همکارانش اذعان می‌دارند که بسیاری از مدل‌های رایج ارائه شده درباره بخشودگی اساساً شناختی هستند. در این مدل‌های شناختی، بخشودگی یک تصمیم آگاهانه و توأم با انگیزه تلقی می‌شود. برای مثال، اینریت و همکارانش (۱۹۹۸) شواهد تجربی ارائه کردند که نشان دهند استدلال درباره بخشودگی با رشد و تحول هوشی و اخلاقی همتراز است. در غیر اینصورت، نحوه استدلال اشخاص راجع به بخشودگی ممکن است آن طوری نباشد که واقعاً آن را تجربه می‌کنند. آنان ممکن است استدلال پخته‌ای ارائه دهند اما ناپخته عمل کنند و یا برعکس آن باشد.

سرانجام ورثینگتون براساس این مفروضه که شناخت و رفتار با زخم و جراحت عاطفی اولیه همراهند و فنون رفتاری و شناختی مشاوره زناشویی یا خانواده درمانی به آسانی این زخم را التیام نخواهند بخشید، به ارائه مدل خود از بخشودگی می‌پردازند. وی، حتی برعکس، اظهار می‌دارد که بخشودگی با احساس همدلی با فرد خاطی آغاز می‌شود با فروتنی و تواضع فرد رنجیده خاطر پیشرفت می‌کند و با سپردن تعهد به بخشودن در برابر جمع تحکیم پیدا می‌کند. از اینرو مدلی که ورثینگتون از بخشودگی ارائه می‌دهد دارای سه جزء - **همدلی، فروتنی و تعهد** است.

جزء اول: همدلی

ابراز همدلی، هسته اصلی این مدل است. همدلی بخشودگی را تسهیل می‌کند. یعنی بدون ابراز همدلی با شخصی که ما را آزرده است، بعید به نظر می‌رسد که بخششی صورت بگیرد. ورثینگتون در تأیید این جزء از مدل بخشودگی اشاره می‌کند به سه تحقیق که توسط مک کولا و همکارانش (۱۹۹۷) بعمل آمده است. آنان سه مطالعه را گزارش می‌دهند که در آنها همدلی موجب تسهیل بخشودگی می‌شود. انحراف در عذرخواهی و در بخشودگی تقریباً بطور کامل برای ابراز همدلی عاطفی و شناختی برای

شخص محاسبه شد و معلوم گردید که ابراز همدلی عاطفی بالاخص حائز اهمیت است. در دو مطالعه دیگر، مک کولا و ورثینگتون (۱۹۹۵) و مک کولا و همکارانش (۱۹۹۷) نشان دادند که درمان برای القاء همدلی می تواند موجب بخشودگی شود. با این حال کسانی که در بخشودن موفق بودند - حتی اگر در گروهی حضور نداشتند که مداخله القاء کننده همدلی دریافت می کردند - کسانی بودند که بیشترین همدلی را با افراد خاطی تجربه کردند (مک کولا همکاران، ۱۹۹۷).

جزء دوم: فروتنی

به عقیده ورثینگتون این کافی نیست که شخص باید با فرد خاطی همدلی کند شخص ممکن است از لحاظ شناختی به افکار (نیت) فرد خاطی پی ببرد و حتی بلحاظ عاطفی با وی همانندسازی کند اما در عین حال معتقد باشد که شخص مقابل گناهکار (مقصر)، بدطینت، یا سهل انگار است. در چنین وضعی ممکن است علی رغم اینکه همدلی در سطح بالایی وجود داشته باشد، بخشودگی صورت نگیرد. بلکه برای اینکه بخشودگی صورت بگیرد، فرد می باید فروتن باشد (میس و همکاران، ۱۹۹۰). در این مورد، فروتنی زمانی است که شخص رنجیده خاطر ممکن است چنین استدلالی داشته باشد.

جزء سوم: تعهد

تعهد یک اقدام نهایی ضروری است. عمل تعهد سپاری حداقل می تواند در سه مورد از تئوری های روانی - اجتماعی قابل درک باشد. این تئوری ها عبارتند از: ۱) نظریه خود آگاهی (بم، ۱۹۶۸) بدین صورت که فرد پس از مشاهده رفتاری که حاکی از تعهد است قادر می باشد تمایلات خود را درک کند. یعنی وقتی فرد در مقام می باشد تمایلات خود را درک کند. یعنی وقتی فرد در مقام بخشش عمل می کند می تواند خود را به جای کسی که بخشوده شده قرار دهد. ۲) به زعم کیسلر (۱۹۶۱) عمل تعهد موجب تحکیم گرایش تغییر یافته می شود. ۳) فستینجر (۱۹۵۷) عقیده دارد که تعهد ممکن است حس ناهنجاری شناختی (ذهنی) را برانگیزد، حسی که فرد را برای حفظ انگیزه های

نابخشودن ترغیب می‌کند تا خود را با اعمال بخشودگی در مقابل جمع افشاء کند.

بخشودگی در خانواده درمانی

در خانواده‌ها، اعضای خانواده معمولاً نیاز به بخشودگی را تحت سه شرایط عمومی تجربه (احساس و درک) می‌کنند.

اولاً - عضوی از خانواده ممکن است با وارد کردن یک زخم بزرگ عاطفی، عضو دیگری از خانواده را متألم کرده باشد.

ثانیاً - عضوی از خانواده زخم‌های عاطفی کوچک اما متعددی را به عضو دیگر خانواده وارد کرده باشد. مثلاً اتفاقی رخ دهد که پس از سال‌ها غفلت‌ورزی، یکی از والدین متوجه شود که سال‌هاست که احساس می‌کند ارزشی ندارد. یا کودکی پی‌ببرد که یکی از والدین بقدری درگیر کار بوده است که سالها نسبت به تربیت و پرورش وی غفلت ورزیده است.

ثالثاً - عضوی از خانواده ممکن است زخم‌های عاطفی زیادی را طی یک دوره طولانی در قالب مخالفت‌ورزی، عیب‌جویی و کاهش صمیمیت، تمسخر اعضای نوجوان خانواده و سرانجام تمسخر یا بی‌احترامی به والدین وارد سازد.

روش ارتقای بخشودگی در خانواده‌ها:

وظایف درمانی

طبق این مدل، خانواده درمانگر می‌باید سه وظیفه و نقش کلی را انجام دهد (۱) اعضای خانواده را ترغیب کند که از طریق همدلی، دیدگاه‌های یکدیگر را درک کنند.

(۲) به هر عضو خانواده که حس بخشندگی ندارد، کمک کند که متوجه شود نیازمند بخشودگی است و متواضعانه بخواهد که عضو خاطی خانواده را ببخشد.

(۳) تجلی آشکار بخشودگی یعنی التیام را ترویج دهد.

(۱) هنگامی که هر دو عضو (زوج) یک خانواده آسیب‌زا در جلسه حاضر هستند، خانواده درمانگر باید بروز عواطف منفی را کنترل کند. (۲) از تبادل نظرها و حرف‌های

ملایم و واضح در تئوری احساسات متمرکز بر زوج (جانسون، ۱۹۹۵) و تئوری تکامل رفتار زوجین (ژاکوبسن، ۱۹۹۶) استفاده کند. ۳) سعی شود عوض آنکه به اعضاء اجازه داده شود که یکدیگر را سرزنش یا متهم کنند اقرار به خطا و طلب بخشش ترویج گردد. ۴) سعی شود تمام زخمهای عاطفی مدنظر قرار گیرد. زخمهای عاطفی چشمگیر می تواند به عنوان تجلی نمادین زخمهای عاطفی دیگر باشد. ۵) راجع به اظهار حقانیت، انصاف یا رابطه عادلانه حرفی زده نشود. زیرا اشخاص معمولاً درد خود را بیش از آسیبی که به دیگران می رسانند، درک می کنند. ۶) بجای اینکه در جستجوی بخشودگی کامل باشید به بخشودگی های جزئی ادامه دهید. ۷) در نظر داشته باشید چنانچه صلح و آشتی مطلوب بوده است، سعی کنید آن را بهبود بخشید.

بحث و نتیجه گیری

همانگونه که اشاره شد بخشودگی از مباحث جدی حوزه مطالعات خانواده و خانواده درمانی است که طی دو دهه اخیر بطور مشخص وارد حوزه روان شناسی خانواده شده است. آنچه اهمیت بخشودگی را محرز می سازد ماهیت التیام بخشی آن در مداخلات درمانی است. با این حال، باید بخاطر داشت که تضادها و اختلافات خانوادگی کاربرد بخشودگی را در خانواده درمانی دشوار می سازد. به ویژه اینکه، این اختلافات معمولاً ماهیت دوسویه دارند. از طرفی شناخت ناکافی از مکانیسم های اثربخشی بخشودگی، استفاده از این مداخله درمانی را محدود می سازد. علاوه بر آن، باید در نظر داشت که بخشودگی نیز همواره امکان پذیر نیست. بعضی ها ترجیح می دهند که آنرا ادامه ندهند. عده ای در صدد انتقام جویی هستند. همچنین مسایل بنیادی وجود دارد که تحقیقات کافی راجع به آنها صورت نگرفته است. برای مثال، ۱) نحوه ارتقاء و بهبود بخشودگی در خانواده درمانی ۲) نحوه وقوع بخشودگی در خانواده درمانی ۳) کدام شرایط نشان می دهد که بخشودگی به نفع چه کسی هست یا نیست؟ ۴) چه زمانی بخشودگی در فرآیند درمان بهترین فایده را دارد؟

لذا باتوجه به چنین تردیدهایی، قویاً توصیه می شود که خانواده درمانگران جوانب

احتیاط را در استفاده از آن به عنوان یک استراتژی یا مداخله درمانی رعایت کنند، همچنین تحقیقات علمی راجع به آسیب‌شناسی آن با توجه به تفاوت‌های فرهنگی کشورها و نبودن این حوزه از مطالعات خانواده بسیار ضروری به نظر می‌رسد.

منابع

احسانبخش الرشتی، شیخ صادق (۱۳۷۰) «آثار الصادقین» ج اول، ناشر: روابط عمومی ستاد برگزاری نماز جمعه گیلان

بهاری، ف. سیف، س (۱۳۸۰) «استاندارد سازی، هنجاریابی، و رواسازی مقیاس سنجش بخشودگی در خانواده برای خانواده‌های ایرانی» پژوهشکده زنان، دانشگاه الزهراء، ۱۳۸۰

عباسی، ابراهیم (۱۳۷۶) «کشکول عباسی» ج اول، ناشر: انتشارات دارالنشر اسلام پاینده، ابوالقاسم (۱۳۷۶) «نهج الفصاحة: مجموعه کلمات قصار حضرت رسول اکرم (ص)» مترجم. چاپ بیست و یکم. ناشر: سازمان انتشارت جاویدان سیمون و سیمون. س (۱۳۷۱) «بخشودن» مترجم. مهدی قراچه داغی، چاپ اول، ناشر: مترجم.

سرمد، زهره، بازرگان، ع و حجازی. ۱. (۱۳۷۰) «روشهای تحقیق در علوم رفتاری» انتشارات آگاه ج اول.

دلاور، ع (۱۳۷۴) «مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی». چاپ اول، ناشر: انتشارات رشد

نادری، ع و سیف نراقی، م. (۱۳۷۹) «روش‌های تحقیق و چگونگی ارزشیابی آن در علوم انسانی» چ. هفدهم، انتشارات بدر. تهران

هومن، حیدرعلی (۱۳۶۹) «روانسنجی کاربردی»، چاپ دوم، انتشارات.

هومن، عباس (۱۳۷۶) «استانداردسازی پرسشنامه سلامت عمومی GHQ-28»، مؤسسه تحقیقات تربیتی، دانشگاه تربیت معلم تهران

- Aponte, Harry (1998) "**love, the spiritual wellspring of forgiveness: an example of spirituality in therapy**" Journal of family therapy; 20: 37-58
- Bass, E. & Davis, L. (1994) "**The Courage to Heal**" New York, Harper Perennial in *ibid*, 20: 21-36
- Benson, C, K, (1992) "**Forgiveness and the psychotherapeutic process: in J. sells & T. Hargrave (Eds)**" Forgiveness: Theoretical and empirical review (p.p 21-36), 1998, Vol. 20
- Bonarc. A. (1989) "**Personality theories and asking forgiveness**". Journal of psychology and christianity, 8: 45-51 in sells and. T. Margram (1998).
- Davenport, D. S. (1991) "**Function of anger and forgiveness**". Psychotherapy. 28: 140-144. In sue walrond-Skinner (1998)
- Diblassio, F. A & Benda, B. B (1991). "**Practitioners, religion and use of Forgiveness in the Clinical setting**" Journal of psychology and christianity "10: 166-172 in J. sells. T. Hourgrave. 1998
- Hope, D. (1987) "**The healing paradox Of forgiveness**" In sue walrond-Skinner, Journal of family therapy (1998) 20: 3-19
- Lullofa=s, R. A. (1992) "**The social construction of forgiveness**" in sue walrond-skinner, " Journal of Family therapy (1998) 20: 3-19
- North, J. (1987) "**Wrong doing and forgiveness**" in J. sells & T. Hargrave (Eds) Theoretical and empirical review of Forgiveness" (pp121-36) Journal of family therapy, 1998, Nov, 20
- Pingleton, J. P. (1989) "**The role Function of forgiveness in the psychotherapeutic process**" in J. sell & T. Hargrave (Eds) Forgiveness: theoretical and empirical review (pp. 21-36), 1998, Vol. 20
- Power, F. C. (1994) "**Commentary**" in sells & Hargrave (Eds) **Forgiveness: Theoretical and empirical review** (1998, 20: 21-20)
- Schneiderman, (1999) "**An Advisor's guide to forgiveness and Family**" Trust & Estotes, Atlanta
- Todd, E. (1985) "**The value of confession and forgiveness**" according to. Jung,

- San Francisco, CA, April (1992). in; J. sells. T. Hargeve 1998
- Tournier, P. (1962) "**Guilt and Grace**", New york: Harper. & Row. In j. sells & J. Hargrave. (1998).
- Walrond-Skinner. Suc (1998) "**The function & Role of Forgiveness in working with Couples and families: Clearing the ground**". Journal of family therapy. 20: 3-19