

بررسی تأثیر مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش بر رضایت زناشویی

رحیم حمیدی پور*

چکیده

بخشش، موضوعی است که به تازگی در ادبیات روان‌شناسی کانون توجه قرار گرفته، اما پژوهش‌های تجربی کمی درباره آن انجام شده است. هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش، بر رضایت زناشویی است. روش تحقیق، آزمایشی با طرح آمیخته (درون‌گروهی - بین‌گروهی) بود. ابزارهای پژوهش عبارت‌اند از مقیاس رضایت زناشویی (انریچ) که برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا زمینه‌های قوت و پربراری رابطه زناشویی و به منزله یک ابزار معتبر پژوهشی برای بررسی رضایت زناشویی استفاده قرار می‌گیرد، و مقیاس بخشش، که برای سنجش بخشش فرد خاطی طراحی شده است. نمونه تحقیق شامل ده زوج از افراد مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بودند. پنج زوج در گروه آزمایش و پنج زوج دیگر در گروه کنترل به طور تصادفی جایگزین شدند. در قالب مشاوره گروهی، در بیست ساعت، مهارت بخشش به زوجها آموزش داده شد. تحلیل واریانس نشان داد که گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، هم در رضایت زناشویی و هم در مهارت بخشش، در مرحله پی‌گیری پیشرفت معناداری داشته است.

کلیدواژه‌ها: بخشش، رضایت زناشویی، مشاوره گروهی.

مقدمه

در طول قرن‌های متمادی، بخشش^۱ یکی از واژگان فرهنگ‌های مختلف بوده است. ریشه‌های بخشش را در بسیاری از مذاهب می‌توان یافت. زمانی که حضرت آدم دچار اشتباه شد - از میوه ممنوعه خورد و از بهشت هبوط پیدا کرد - مورد رحمت خداوند قرار گرفت و بخشیده شد. حسادت برادران حضرت یوسف موجب شد که او را به چاه بیندازند؛ اما بعدها زمانی که حضرت یوسف در اوج اقتدار بود، آنها را بخشید.

چه‌بسا معنا و مفهوم بخشش در فرهنگ‌ها و ادیان مختلف متفاوت باشد، اما می‌توان یک اتفاق نظر اساسی در مورد آن یافت و آن آزادی از گذشته‌آست. با وجود ریشه‌دار بودن بخشش، تا این اواخر توجهی به آن نشده بود. از سال‌های ۱۹۸۰، بخشش توجه روان‌شناسان، درمانگران و پژوهشگران را به خود جلب کرده است. شاید این توجه، بازتابی از محیط اجتماعی انسان را نشان می‌دهد؛ محیطی که طغیان و تغییرهای آشکار فرهنگی و اجتماعی از ویژگی‌های آن است.^۲ جنبش روان‌شناسی مثبت نیز در توجه روان‌شناسان به بخشش، تأثیر بسزایی داشته است؛ بخشش یکی از قابلیت‌های مثبت انسان است.^۳

این پیش‌فرض که بخشش می‌تواند به سلامت کمک کند، انگیزه بسیاری از پژوهش‌های حوزه بخشش شده است. برای درک بیشتر تأثیر بخشش بر سلامت، بهتر است پاسخ مقابل بخشش، یعنی دشمنی و کینه‌توزی را در نظر گرفت. این پاسخ یکی از عوامل بیماری‌های قلبی - عروقی و دردهای مزمن است؛ اما مهم‌ترین تأثیر بخشش بر سلامت روانی، کمک به بهبود کیفیت ارتباطات و مناسبات بین فردی است.^۴ در قرآن کریم، آیاتی وجود دارد که اهمیت بخشش را در زندگی اجتماعی و فردی نشان می‌دهد که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

در آیه ۱۴۹ سوره نسا، خداوند انسان را به عمل نیک، که به طور آشکار یا پنهان انجام می‌شود، تشویق می‌کند (انْ تَبْدُوا خَيْرًا ...) و سپس به عفو و بخشش در برابر بدی‌های دیگران (تَعْفُوا عَن سَوْءٍ ...) تأکید، و در پایان آیه بیان می‌کند که «اگر از بدی‌های دیگران درگذرید، به یکی از صفات کمالیه خداوند متصف شده‌اید و آن صفت عفو با داشتن قدرت بر تلافی است».^۵

در آیه ۱۹۹ سوره اعراف، خداوند رسول اکرم ﷺ را به در پیش گرفتن عفو و بخشش (خُذِ الْعَفْوَ ...) سفارش می‌کند. به فرموده امام صادق علیه السلام در قرآن کریم آیه‌ای جامع‌تر از این آیه درباره مکارم اخلاق نیست. وقتی این آیه نازل شد، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از جبرئیل توضیح، و شیوه عمل به این آیه را درخواست کردند. جبرئیل پیام آورد که «از کسی که به تو ظلم کرده درگذر، و با کسی که با تو قطع رابطه کرده است، ارتباط برقرار کن».^۶

قرآن برای تأمین آسایش و آرامش انسان و سعادت و نیک‌بختی خانواده دو نوع مقررات

ارائه می‌کند: حقوقی و اخلاقی یا به عبارت دیگر اجتماعی، و فردی. در مقررات حقوقی و اجتماعی، قرآن کریم این حقیقت را بیان می‌کند که حق باید همان‌گونه که هست رعایت شود؛ اما از آنجا که قوانین حقوقی به تنهایی خشک و انعطاف‌ناپذیر است، با برخی مقررات عاطفی و اخلاقی، زندگی را انسانی‌تر می‌سازد. به همین دلیل، در آیه ۲۳۷ سوره بقره، نخست حقوق و حدود زن و مرد را بیان می‌کند و سپس آنان را به گذشت، ایثار، فداکاری و بخشش حتی در هنگام طلاق (و آن تَعَفُوا ...) فرا می‌خواند. این آیه اهمیت بخشش را در روابط زناشویی تا آنجا ترسیم می‌کند که حتی طلاق و جدایی نباید مانع عفو و بخشش شود. به عبارت دیگر، بخشش نه تنها در طول زندگی زناشویی، بلکه هنگام جدایی نیز مطرح است. امروزه پیامدهای منفی طلاق بر همگان آشکار است. به نظر انرایت و فیتزگیبونز (۲۰۰۰)، یکی از پیامدهای منفی طلاق «خشم» است. خشم می‌تواند تهدیدی برای سلامت فرد و جامعه به شمار رود. بخشش نوعی تقوا^۱ و فضیلت است که در تمام ادیان وجود دارد و نه تنها می‌تواند در افزایش کیفیت زندگی زناشویی و پیشگیری از طلاق مؤثر باشد، بلکه می‌تواند آسیب‌های ناشی از طلاق را نیز کاهش دهد.

در تعریف و مفهوم‌سازی بخشش، اختلاف‌نظر وجود دارد و تعریف‌های متفاوتی از آن ارائه شده است. فرآیند کاهش خشم، کاهش نارضایتی یا تنفر از دیگران، آزادی از قضاوت‌ها و ادراک‌های گذشته، آزادی از پاسخ‌های آموخته و عادی نسبت به موقعیت‌ها، و تلاش برای التیام زخم‌های گذشته از جمله تعریف‌های ارائه شده‌اند.^۲ بیشتر پژوهشگران بخشش را نوعی رفتار انطباقی^۳ می‌دانند که نداشتن آن به فشار روانی و آسیب و داشتن آن به سلامت مربوط می‌شود؛^۴ بخشش را نباید با مصالحه،^۵ عفو قانونی،^۶ پوشش پوشی^۷ و فراموشی اشتباه گرفت. بخشش فرآیندی درون‌فردی است که در آن جنبه‌های شناختی، احساسی و رفتاری فرد در برابر خطا و خطاکار تغییر می‌کند. تعریفی که بیشتر مورد توافق است عبارت است از: «انگیزی که سبب کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌شود و احساسات مثبت را افزایش داده و جایگزین احساسات منفی می‌نماید».^۸ کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت، مهم‌ترین جنبه‌های بخشش است که بیشتر مورد توافق است.^۹ دکتر پژوهش حاضر، از ابزاری که توسط رای و همکاران برای سنجش بخشش ساخته شده است، بهره برده‌ایم. بنابراین، در تعریف بخشش، بر دو جنبه کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت تأکید می‌شود که در ساخت ابزار در نظر گرفته شده است.

الگوها و نظریه‌های مختلفی درباره بخشش مطرح شده است که می‌توان آنها را در چهار طبقه دسته‌بندی کرد: ۱. الگوهای مبتنی بر نظریه‌های روان‌شناختی؛ ۲. الگوهای فرآیندی؛ ۳. الگوهای مبتنی بر رشد؛ ۴. الگوهای مبتنی بر تیپ‌شناسی بخشش. در این بین، الگوهای

فرآیندی^۷ (مرحله‌ای)، بیشترین توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده، و تحقیقات بیشتری را جهت داده است. الگوهای فرآیندی چهار تا شش مرحله را دربرمی‌گیرد. با تکیه بر این الگوها، می‌توان مراحل بخشش را آموزش داد و به تدریج و مرحله‌به‌مرحله فرد را به بخشش نزدیک کرد.^{۱۸}

پژوهشگران و درمانگران مختلف الگوهای مرحله‌ای گوناگونی را مطرح کرده‌اند؛ مانند الگوی پنج مرحله‌ای ریپلی و ورتینگتن^۹ (۲۰۰۲) شامل: یادآوری آسیب، همدلی، تواضع،^{۲۲} عمل^۳ و نگهداری؛^۴ الگوی چهار مرحله‌ای برانداسما^۵ (۱۹۸۲) شامل: تخلیه و بیان احساسات منفی، مواجهه با حوادث گذشته و دردناک، درک نیازها، انگیزش‌ها و دلایل رفتاری دیگران، و بخشش؛ الگوی چهار مرحله‌ای هارگریو^۶ (۱۹۹۴) شامل: بینش،^۷ ذکر،^۸ تجربه^۹ و بخشش؛ الگوی چهار مرحله‌ای انرایت و فیتزگیبونز^{۱۰} (۲۰۰۰) شامل: آشکار سازی، تصمیم‌گیری، کار، و عمق‌بخشی؛^{۲۲} و الگوی شش مرحله‌ای سیدنی (۱۳۸۷) شامل: انکار، سرزنش خویش، قربانی، خشم، بازمانده^{۳۳} و یکپارچگی.^{۳۴}

در پژوهش حاضر، از الگوی ریپلی و ورتینگتن بهره گرفته شده است؛ زیرا این الگو در مقایسه با الگوهای دیگر جدیدتر، و مراحل آن برای تسهیل بخشش در روابط زناشویی مناسب‌تر است. در مرحله یادآوری آسیب، فرد بدی و دلخوری‌های خود را از دیگران مطرح می‌کند. این نشان می‌دهد که فرآیند بخشش، با فرآیندهایی مانند فراموشی و چشم‌پوشی کاملاً متفاوت است. در مرحله همدلی، توانایی همدلی به زوجها آموزش داده می‌شود؛ اینکه آنها بتوانند زندگی را از نگاه دیگران ببینند. این مهارت به آنها کمک می‌کند تا انگیزش‌ها و دلایل رفتاری یکدیگر را درک کنند. در مرحله تواضع، افراد بدی‌های خود را نیز در نظر می‌گیرند؛ زیرا هر انسانی افزون بر اینکه بدی دیده است، بدی نیز کرده است و چه‌بسا به دلیل این بدی‌ها بخشش دریافت کرده باشد. در مرحله عمل، مراجع آشکارا همسر یا فردی را که به او بدی کرده است می‌بخشد و در مرحله نگهداری، ضمن ادامه بخشش، می‌آموزد که با موقعیتهای آینده برخورد سازنده‌ای داشته باشد. به این ترتیب، فرد آسیب‌دیده از بدی دیگران، به تدریج از سرزنش مطلق، به میل به بخشش تغییر ادراک می‌دهد و احساسات مثبت را جایگزین احساسات منفی می‌کند.

آموزش بخشش به زوجها، هم جنبه پیشگیرانه دارد و هم جنبه درمانی. تنها حدود ۲۵ سال است که به آموزش‌های پیشگیرانه و پربراسازی زندگی زناشویی توجه جدی شده است.^{۳۵} آموزش‌های پیشگیرانه، دو هدف عمده را دنبال می‌کند: یکی بهبود کیفیت زندگی خانواده و دیگری پیشگیری از طلاق. حدود چهل درصد اولین ازدواج‌ها در امریکا به طلاق می‌انجامد.^{۳۶}

براساس بررسی جن هوانگ (۲۰۰۵)، دربارهٔ ۷ کشور آسیایی، طلاق در کشورهای آسیایی به طور چشمگیری افزایش پیدا کرده است. در ایران، در سال‌های اخیر طلاق ۱۲٪ رشد و ازدواج ۲۲٪ کاهش داشته است. در ۹ ماه اول سال ۱۳۸۶، ۸۳۶۵ طلاق رخ داده است که در مقایسه با آمار مشابه سال قبل، ۴٪ افزایش داشته است (سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، ۱۳۸۷).

حدود یک دهه است که دربارهٔ تأثیر بخشش بر سلامت روان تحقیقات تجربی انجام شده است.^{۳۸} بررسی‌ها نشان می‌دهد که بین بخشش و رضایت از زندگی، رابطه وجود دارد؛^{۳۹} اما نتایج تحقیقات متناقض است. برخی نشان می‌دهند که تأثیر بخشش در مرحلهٔ پس از آزمون معنادار است و در مرحله پی‌گیری ممکن است افت نشان دهد. نتایج برخی دیگر بیانگر تأثیر بخشش در مرحله پی‌گیری است. آقزون بر این، پرسش‌های متعدد و اساسی در حوزهٔ بخشش وجود دارد که هنوز پاسخی به آنها داده نشده است. به اعتقاد سندایچ و همکاران (۲۰۰۳)، پژوهش‌های مربوط به بخشش، هنوز ماهیت چندفرهنگی، اجتماعی و دینی آن را روشن نکرده است؛^{۴۰} زیرا مردم فرهنگ‌های مختلف (برای مثال فرهنگ‌های جمع‌گرا و فردگرا) درک متفاوتی از آن دارند.

هارویتز^{۴۱} (۲۰۰۵) ضمن بررسی ابعاد روان تحلیلی بخشش، پرسش‌هایی را مطرح می‌سازد که هنوز پاسخی برای آنها پیدا نشده است؛ چرا بعضی زودتر می‌بخشند، اما برخی نمی‌توانند گذشت کنند؟ چه عوامل روانی بخشش را تسهیل می‌کند؟ دورهٔ رشد چه تأثیری بر توانایی بخشش دارد؟ آیا ممکن است بخشش یک نوع مکانیسم دفاعی واکنش‌سازی^{۴۲} باشد؟ آیا ممکن است یک نوع سرکوبی خشم باشد؟ چرا بخشیدن اشتباهات والدین برای بعضی دشوار است؟^{۴۳} پس از بررسی جنبه‌های حقوقی بخشش، چند پرسش اساسی مطرح می‌کنند که پژوهش‌های فراوانی باید دربارهٔ روشن شدن آنها انجام شود؛ مانند اینکه معنا و مفهوم بخشش چیست؟ آیا نبود احساسات منفی کافی است؟ آیا بخشش سبب افزایش خطاهای فرد بخشیده شده نمی‌شود؟ در چه شرایطی بخشش برای فرد رنجیده و خاطی مفید است؟ آیا افراد یا خطاهای خاصی مانند پیمان‌شکنی، سوءاستفاده جنسی و قتل غیرقابل بخشش هستند؟ انگیزه‌های زیربنایی بخشش چیست؟ آیا عواملی که احساس بی‌عدالتی را تقویت می‌کنند، بخشش را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند؟

پژوهش حاضر سه هدف اساسی را دنبال می‌کند: ۱. پربارسازی و افزایش کیفیت زندگی زناشویی؛ ۲. پیشگیری از تعارضات زناشویی و طلاق؛ ۳. ارائه راه‌های مطلوب‌تر درمان مشکلات زناشویی که با زمینه‌های دینی و فرهنگی همخوانی داشته باشد و به دنبال آزمایش این دو فرضیه است که «میزان رضایت زناشویی گروه بخشش و کنترل متفاوت است»، «میزان بخشش گروه بخشش و کنترل متفاوت است». به عبارت دیگر، آیا می‌توان با آموزش بخشش با روش مشاورهٔ گروهی به زوج‌ها، رضایت زناشویی و توانایی بخشش را افزایش داد؟

روش تحقیق

روش تحقیق شبه آزمایشی ۳*۲ از نوع طرح‌های آمیخته (بین‌گروهی - درون‌گروهی) با اندازه‌های تکراری است. عامل مستقل پژوهش، شامل دو سطح گروه بخشش و کنترل است که متغیر بین‌گروهی را دربر می‌گیرد. عامل وابسته نیز متغیر درون‌گروهی تحقیق را دربر می‌گیرد که از سه سطح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری تشکیل شده است. هر دو گروه بخشش و کنترل در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری تحت آزمون قرار گرفتند. گروه بخشش پس از پیش‌آزمون به مدت بیست ساعت تحت مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش قرار گرفت و در مورد گروه کنترل مداخله‌ای صورت نگرفت.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری زوج‌های مراجعه‌کننده به یک مرکز مشاوره واقع در کرج در پاییز ۱۳۸۷ است. نمونه شامل ده زوج داوطلب شرکت در کلاس‌های آموزشی است. پنج زوج در گروه بخشش و پنج زوج در گروه کنترل به طور تصادفی گمارده شدند. روش انتخاب نمونه، تصادفی در دسترس است.

ابزار تحقیق

مقیاس انریچ: پربارسازی و تقویت رابطه، ارتباط و خشنودی^(۴) رضایت زناشویی) (ثنایی، ۱۳۷۹). مقیاس اولیه انریچ دارای ۱۱۵ ماده و توسط اولسون و همکاران در سال ۱۹۸۹ ساخته شده است. این ابزار برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا زمینه‌های قوت و پرباری رابطه زناشویی در مشاوره و به منزله یک ابزار معتبر پژوهشی برای بررسی رضایت زناشویی استفاده می‌شود. فرم کوتاه این مقیاس، ۴۷ پرسش دارد که از ۱۱ خرده مقیاس (تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، رضایت از شخصیت همسر، رضایت از ارتباط، حل تعارض، رضایت از مدیریت مالی، رضایت از فعالیت‌های اوقات فراغت، رضایت از روابط جنسی، رضایت از تربیت فرزندان، رضایت از روابط با خویشاوندان و دوستان، و رضایت از جهت‌گیری عقیدتی) تشکیل شده است. مجموع نمره‌های هر ۱۱ مقیاس بیانگر رضایت زناشویی می‌باشد. پاسخ به پرسش‌ها به صورت پنج گزینه‌ای لیکرتی (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) است. پرسش‌ها بین ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شوند و نمره بالا در آن نشان‌دهنده رضایت بالاتر است. ضریب همبستگی این مقیاس با مقیاس‌های رضایت از زندگی و رضایت خانوادگی ۰/۴۱ گزارش شده است و توانایی تشخیص زوج‌های راضی و ناراضی را در کارهای بالینی و پژوهشی دارد. ضریب اعتبار خرده‌مقیاس‌های این پرسش‌نامه در گزارش اولسون و همکاران بین ۰/۸۶ و ۰/۹۲ گزارش شده است و در

پژوهش‌های متفاوت داخلی توسط مهدویان، میرخشتی و سلیمانیان ضمن هنجاریابی، اعتبار آن بین ۰/۶۲ و ۰/۹۵ به دست آمده است. در پژوهش مهدویان، ضریب همبستگی پیرسون به روش بازآزمایی (به فاصله یک هفته) برای گروه مردان و زنان ۰/۹۴ به دست آمده است. در پژوهش حاضر، از فرم کوتاه این مقیاس استفاده شده است.

مقیاس بخشش^{۴۶} این مقیاس از ۱۵ پرسش پنج گزینه‌ای لیکرتی (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) تشکیل، برای سنجش بخشش نسبت به فرد خاطی طراحی شده است. تحلیل عاملی، دو عامل را نشان داده است؛ یک عامل ماده‌هایی را دربرمی‌گیرد که بیانگر نبود افکار، احساسات و رفتار منفی درباره فرد خاطی است (نبود منفی)؛ عامل دیگر، بیانگر وجود افکار، احساسات و رفتار مثبت درباره فرد خاطی است (وجود مثبت). بنابراین، مقیاس حاضر هم پاسخ‌های منفی و هم پاسخ‌های مثبت را می‌سنجد. پرسش‌ها بین ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌های بالا بیانگر بخشش و نمره‌های پایین نشانه عدم بخشش است. این مقیاس در سال ۱۹۹۸ برای سنجش واکنش زنان نسبت به بدی که در رابطه عاشقانه خود دیده بودند، ساخته شد؛ اما بعدها پرسش‌های آن به گونه‌ای تغییر پیدا کرد که همه افراد و هر نوع بدی را دربرگیرد. بین این مقیاس و مقیاس بخشش انرایت، همبستگی مثبت به دست آمده و بین این مقیاس و مقیاس‌های دین‌داری^{۴۸} سلامت معنوی، آئید و اشتیاق اجتماعی، همبستگی مثبت و مقیاس‌های صفت خشم^{۵۲} و حالت خشم^۳ همبستگی منفی به دست آمده است ($N=287, P<0.0001$) اعتبار آلفای کرونباخ آن نیز ۰/۸۷ گزارش شده است. در پژوهش حاضر، پس از ترجمه پرسش‌نامه، بررسی روایی محتوا و مطابقت آن با نسخه اصلی، اعتبار آلفای کرونباخ آن بر روی نمونه تحقیق ۰/۸۳ به دست آمد.

روش اجرای پژوهش

ابتدا ده زوج به طور تصادفی در دسترس از بین داوطلبان شرکت در کلاس‌های آموزشی مرکز مشاوره انتخاب، و در دو گروه بخشش و کنترل به طور تصادفی قرار گرفتند. پس از اجرای پیش‌آزمون بر روی هر دو گروه، آموزش بخشش با روش مشاوره گروهی به گروه بخشش آغاز شد. در طول دوره، مشاور به منزله تسهیل‌گر عمل کرد و بر اصول اولیه مشاوره گروهی مانند تعامل بین اعضا، ارائه بازخورد، بیان احساسات نسبت به یکدیگر و حمایت تأکید شد. در هر جلسه، پس از ارائه محتوای آن توسط مشاور، اعضا تشویق می‌شدند تا عقاید و احساسات خود را بیان کنند، در برابر یکدیگر واکنش نشان دهند و مشارکت فعال داشته باشند. در طول دوره، از آموزش‌های سنتی و یک‌طرفه پرهیز شد. در پایان هر جلسه، تکلیفی مرتبط با آن ارائه می‌شد. این آموزش به مدت ۲۰ ساعت در ۵ هفته، هر هفته ۴ ساعت ارائه شد. محتوای

جلسات بر اساس الگوی پنج مرحله‌ای ریپلی و ورتینگتن (۲۰۰۲) در ۵ هفته ارائه شد که عبارت است از:

بیان احساسات منفی و رنجش از دیگران: در این جلسه پس از مقدمه‌ای کوتاه، اجرای پیش‌آزمون و ارائه محتوی جلسه، از زوجها خواسته شد تا فهرستی از رنج‌ها آسیب‌ها و بدی‌های دیده‌شده از دوره کودکی تا کنون تهیه کنند. سپس از آنها خواسته شد میزان انرژی صرف‌شده بر روی هر یک از افراد فهرست‌شده را بر مبنای ۱ تا ۱۰۰ مشخص، و درباره جزئیات آن با گروه تعامل کنند. هدف از چنین فرایندی، تخلیه هیجانی و توجه به انرژی تلف‌شده برای بدی‌های دیگران است.

درک نیازها، انگیزش‌ها، دلایل رفتاری دیگران (همدلی): در این مرحله، پس از بیان محتوای جلسه توسط مشاور، اعضای گروه درباره چگونگی درک دیدگاه دیگران، انگیزش‌ها، دلایل رفتاری و توانایی همدلی به تعامل پرداخته و آموزش دیدند. اینکه چرا از نظر ما برخی بدی کرده و دلخوری ایجاد می‌کنند، مورد بحث واقع شد.

بیان بدی‌هایی که آنها در حق دیگران کرده‌اند (تواضع): پس از ارائه محتوای جلسه، از افراد خواسته شد تا فهرستی از بدی‌هایی که در حق دیگران کرده‌اند تهیه، و درباره جزئیات آن به تعامل بپردازند. چنین فرایندی به افزایش تواضع و فروتنی فرد کمک کرده، درمی‌یابد که او هم زمان‌هایی در حق دیگران بدی کرده، بخشیده شده یا انتظار بخشش داشته است.

کنار گذاشتن کینه و انتقام‌جویی و ابراز بخشش: پس از ارائه محتوای جلسه توسط مشاور، از زوجها خواسته شد تا توانایی بخشش خود را آزمایش و درباره آثار کینه و انتقام‌جویی تبادل نظر، و موانع بخشش را بررسی کنند. آنها از یکدیگر طلب بخشش، و آشکارا ابراز بخشش کردند و درباره نحوه بخشش دیگران نیز به تعامل پرداختند.

نگهداری و قرارداد: در این مرحله، قرارداد افراد با خود برای مواجهه با موقعیت‌های آینده و ادامه بخشش مشخص شد؛ اینکه چگونه می‌توانند ضمن حفظ مهارت‌های آموخته‌شده آنها را در موقعیت‌های آینده به کار گیرند. همچنین درباره اهداف و شرایط جدید زندگی به تعامل پرداختند؛ شرایطی که با ادامه بخشش از اضطراب، غم، اندوه و خشم می‌توان دور شد. در پایان پس‌آزمون اجرا شد.

پس از چهار ماه، برای اجرای آزمون پی‌گیری، از زوجها دعوت شد. در این فاصله، هیچ‌گونه مداخله‌ای صورت نگرفت. در ضمن، گروه کنترل نیز در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری فقط تحت آزمون قرار گرفتند.

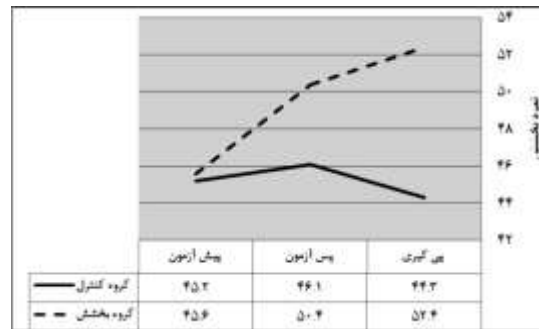
نتایج

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش بود. به طور خلاصه، می‌توان گفت آزمودنی‌ها در رضایت زناشویی و بخشش در مرحله پی‌گیری پیشرفت معناداری نشان دادند و هر دو فرضیه (زوج درمانی مبتنی بر بخشش بر افزایش رضایت زناشویی و افزایش مهارت بخشش تأثیر دارد) تأیید شدند. به عبارت دیگر، میزان رضایت زناشویی گروه بخشش در مقایسه با گروه کنترل، در مرحله پی‌گیری افزایش معناداری داشته است ($P < 0/01$). میزان بخشش آنها نیز در مرحله پی‌گیری افزایش معناداری داشته است ($P < 0/03$).

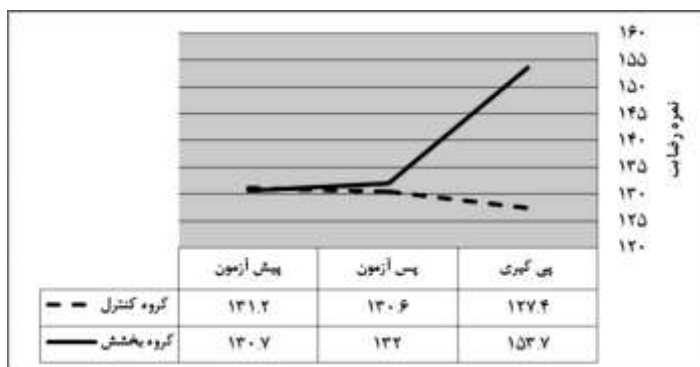
جدول ۲. نمره‌های و سطح معناداری

آزمون	سطح	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	N	F	معناداری
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون	بخشش	۱۳۱	۲۴	۱۰	۵/۴۰	۰/۰۱
		کنترل	۱۳۱	۲۲	۱۰		
	پس‌آزمون	بخشش	۱۳۱	۳۱	۱۰		
		کنترل	۱۳۱	۲۶	۱۰		
	پی‌گیری	بخشش	۱۵۴	۲۵	۱۰		
		کنترل	۱۲۷	۲۵	۱۰		
بخشش	پیش‌آزمون	بخشش	۴۶	۱۰	۱۰	۳/۸۷	۰/۰۳
		کنترل	۴۵	۶	۱۰		
	پس‌آزمون	بخشش	۵۰	۹	۱۰		
		کنترل	۴۶	۶	۱۰		
	پی‌گیری	بخشش	۵۲	۶	۱۰		
		کنترل	۴۴	۷	۱۰		

میانگین نمره‌ها، انحراف استاندارد و سطح معناداری آزمون‌ها، به تفکیک گروه و سطح آزمون‌ها در جدول ۲ نشان داده شده است. اعداد بیانگر تأثیر معنادار آزمایش و تأیید هر دو فرضیه پژوهش است؛ اما این تأثیر پس از چهار ماه در مرحله پی‌گیری مشهود شده است. به عبارت دیگر، آزمودنی‌ها در مرحله پس‌آزمون تغییری از خود نشان ندادند. میزان بخشش آنها در مرحله پس‌آزمون تغییر داشته است ($P < 0/09$) اما معنادار نیست.



نمودار ۱: مقایسه دو گروه کنترل و بخشش در آزمون بخشش



نمودار ۲: مقایسه دو گروه کنترل و بهخشش در آزمون رضایت زناشویی

نمودارهای ۱ و ۲ تفاوت دو گروه کنترل و بهخشش را در آزمون رضایت زناشویی و بهخشش نشان می‌دهند. همان‌طور که نمودار ۱ نشان می‌دهد، گروه بهخشش در مرحله پس‌آزمون بهخشش، افزایش نمره را نشان می‌دهد. این افزایش در مرحله پی‌گیری معنادار است و گروه کنترل، کمی افت نشان می‌دهد. همچنین نمودار ۲ بیانگر تفاوت معنادار دو گروه بهخشش و کنترل در مرحله پی‌گیری رضایت‌زناشویی است. گروه بهخشش پیشرفت محسوس‌تری در رضایت‌زناشویی داشته است و گروه کنترل کمی افت نشان می‌دهد.

جدول ۳ مقایسه‌های دوتایی سطوح آزمون‌ها

آزمون	سطوح مورد مقایسه	تفاوت	خطای معیار	معناداری
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۰/۳۵	۴/۸۰	۰/۹۴
	پیش‌آزمون و پی‌گیری	۹/۶	۳/۶۴	۰/۰۱
	پس‌آزمون و پی‌گیری	۹/۲۵	۵/۱۰	۰/۰۹
بهخشش	پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۲/۸۵	۱/۶۲	۰/۰۹
	پیش‌آزمون و پی‌گیری	۲/۹۵	۱/۳۴	۰/۰۲
	پس‌آزمون و پی‌گیری	۰/۱	۱/۱۵	۰/۹۳

در جدول ۳ سطوح آزمون‌ها (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری) به صورت دوجه‌دو مقایسه شد و مؤید تفاوت معنادار بین پیش‌آزمون و پی‌گیری است؛ یعنی زوج‌درمانی مبتنی بر بهخشش در مرحله پی‌گیری، بر رضایت زناشویی و مهارت بهخشش تأثیرگذار بوده است.

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش، تأثیر معنادار مشاوره گروهی مبتنی بر بهخشش بر رضایت زناشویی و مهارت بهخشش را در مرحله پی‌گیری نشان می‌دهد. از دو منظر کلی می‌توان نتایج را بررسی کرد: یکی با تمرکز بر پیدایش موضوع جدید بهخشش و دیگری ماهیت زوج‌درمانی گروهی. امروزه گروه‌درمانی زوج‌ها که ماهیت آموزشی و پیشگیرانه دارد، مورد تأکید است و اثربخشی آن در

بهبود روابط زناشویی تأیید شده است. با این حال، پژوهشگران و روان‌شناسان بر این باورند که در حال حاضر، خانواده بیش از گذشته نیاز به یک زیربنای معنوی و اخلاقی دارد.^۴ از این روی، در گروه درمانی زوجها باید از روش‌هایی بهره گرفت که زیربنای معنوی و اخلاقی خانواده تقویت شود؛ بخشش چنین زیربنایی را فراهم می‌سازد.

برای تشخیص اینکه افزایش رضایت زناشویی زوجها بر اثر مشاوره گروهی و پویایی‌های ناشی از آن بوده است و یا آموزش بخشش نیز در آن تأثیر داشته است، مقیاس بخشش اجرا شد. نمره‌های بخشش بیانگر دو نکته قابل توجه است؛ یکی اینکه بخشش در مرحله پس‌آزمون ایجاد شده است؛ هرچند معنادار نیست؛ اما میزان رضایت زناشویی در مرحله پس‌آزمون تفاوتی با پیش‌آزمون نداشته است و در مرحله پی‌گیری تفاوت چشم‌گیری داشته، و از میزان بخشش نیز فراتر رفته است. به نظر می‌رسد که مقدار کمی بخشش، برای ایجاد مقدار بیشتری رضایت زناشویی مؤثر است و ممکن است افراد بتوانند زود ببخشند؛ اما فراگیر شدن نتیجه بخشش بر زندگی و تعمیق آن، به زمان نیاز دارد. به همین دلیل، تأثیر آن بر رضایت زناشویی در مرحله پی‌گیری، چهار ماه پس از آزمایش، آشکار شده است. ممکن است دلیل دیگر به ماهیت آموزش بخشش مربوط باشد؛ زیرا فرآیند آموزش بخشش، به گونه‌ای است که صرف‌نظر از نوع الگوی آن، افراد باید بتوانند رنجش‌ها و آسیب‌های گذشته را در اولین گام یادآوری کنند. چنین فرآیندی دو نکته را نشان می‌دهد: یکی اینکه بخشش اجازه فراموشی و سرکوبی آسیب‌های گذشته را به فرد نمی‌دهد. این تفاوت، بخشش را با برخی از فرآیندها مانند فراموشی، چشم‌پوشی و مصالحه نشان می‌دهد؛ دوم اینکه یادآوری آسیب‌ها و بدی‌ها به طور موقت می‌تواند تعارض‌ها درون‌فردی و بین‌فردی بیشتری را ایجاد کند و فرد را وارد برزخ کند. به همین دلیل، برای اینکه فرد بتواند تعارض‌ها و آسیب‌های آشکار شده را حل کند، به زمان نیاز دارد. به نظر می‌رسد چنین فرآیندی شبیه نیش قبر و دفن مجدد خاطرات و آسیب‌ها است تا این‌بار فرد برای همیشه از آسیب‌های گذشته خداحافظی کند. با در نظر گرفتن تأثیر بخشش در مرحله پی‌گیری و تبیین آن، نتایج پژوهش حاضر با برخی از پژوهش‌ها هم‌سو و با برخی ناهم‌سو است. بورچارد و همکاران (۲۰۰۳) نیز نشان می‌دهند که میزان بخشش در مرحله پی‌گیری معنادار است. اما سلز و همکاران (۲۰۰۲) نشان می‌دهند که میزان بخشش در مرحله پس‌آزمون معنادار است و در مرحله پی‌گیری افت پیدا می‌کند. به دلیل ماهیت ویژه بخشش و زمان‌بر بودن تأثیر آن، انتظار افت یا عدم تغییر رضایت زناشویی در مرحله پس‌آزمون و افزایش آن در مرحله پی‌گیری منطقی‌تر به نظر می‌رسد و بیشتر شواهد، به ویژه شواهد جدیدتر هم‌سو با این عقیده می‌باشد.^۵ با این حال، تفاوت در روش تحقیق، ابزارها و آزمودنی‌ها را نباید از نظر

دور داشت. از نظر تأثیر بخشش بر افزایش رضایت زناشویی و بهبود کیفیت زندگی زوجها، بدون در نظر گرفتن مرحله تأثیر گذاری آن و روش تحقیق، نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های قبلی هم‌سو است.^{۵۶}

اما چگونه ممکن است بخشش بر رضایت زناشویی و کیفیت زندگی تأثیر بگذارد. با استناد به آیه ۲۳۷ سوره بقره، بخشش نوعی قانون اخلاقی به شمار می‌رود که در کنار قوانین حقوقی و اجتماعی، به زندگی خانوادگی روح انسانی و عاطفی می‌بخشد و رضایت زوج را از زندگی خود افزایش می‌دهد. در آیه ۱۴۹ نسا، ضمن توصیه خداوند به گذشت از بدی‌ها، بخشش را به منزله یکی از صفات خداوند معرفی کرده و عمل بخشش از جانب انسان‌ها، یعنی متصف‌شدن انسان به یکی از صفات خداوند^{۵۷} بنابراین، چنین اتصافی می‌تواند سلامت و رضایت فردی و خانوادگی را در پی داشته باشد. براساس سخن امام علی علیه السلام که می‌فرماید: «عفو و گذشت موجب نزول رحمت الهی است»^{۵۸} نزول رحمت الهی در روابط زناشویی، شادی و احساسات مثبت را جایگزین کینه و احساسات منفی می‌کند. امام در جای دیگر می‌فرماید: «همان‌طور که دوست داری خداوند سبحان تو را عفو کند، تو نیز مردم را عفو کن و هیچ وقت بر گذشت و عفو خود پشیمان مباش»^{۵۹} به نظر می‌رسد انسان با عفو و بخشش دیگران، حقی را برای خود حفظ می‌کند و آن اینکه در وقت خطا و لغزش، از خداوند انتظار بخشش دارد. بنابراین، یکی از ریسمان‌های محکمی که فرد را به دیگران و خداوند نزدیک می‌کند، بخشش است.

پژوهشگران حوزه بخشش معتقدند فرآیند بخشش مشابه سایر فرآیندهای انطباقی است. اگر روش‌های انطباقی را به دو دسته مسئله‌مدار و هیجان‌مدار تقسیم کنیم، بخشش جزو روش‌های هیجان‌مدار است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که شیوه‌های مسئله‌مدار در موقعیت‌ها با کنترل بالا مؤثرتر است؛ زیرا فرد می‌تواند در محیط خود تغییرهایی به وجود آورد؛ اما در موقعیت‌های با کنترل پایین، روش‌های مسئله‌محور ممکن است ایجاد ناکامی کند. در چنین موقعیت‌هایی، روش‌های هیجان‌مدار مؤثرتر است؛ زیرا ضمن کمک به تخلیه و مدیریت هیجانات منفی ناشی از درماندگی و ناامیدی، به تقویت حمایت اجتماعی و سازگاری فرد کمک می‌کند. در حالی که کنترل ناچیزی بر محیط دارد^{۶۰} به این ترتیب، فردی که می‌بخشد، یک فرآیند انطباقی هیجان‌مدار را طی می‌کند و تغییری در نگرش و کیفیت ارتباط او به وجود می‌آید.

شواهد بیانگر آن است که بخشش تغییرهایی در سیستم عصبی و فیزیولوژیکی فرد ایجاد کرده، و استرس را کاهش می‌دهد. فعالیت سیستم عصبی در حالت نابخشدگی، مشابه حالتی است که فرد استرس و هیجانات منفی را تجربه می‌کند. بخشش، بخش‌هایی از نواحی مغز^{۶۱} فعال می‌سازد که با کاهش استرس و افزایش سازگاری مرتبط است. همچنین شواهدی مبنی بر

رابطه بخشش با کاهش سطح کورتیزول،^{۶۵} کاهش فشار خون و کاهش تنش ماهیچه‌های صورت وجود دارد.^{۶۶}

از بعد روان‌تحلیلی، بخشش تعارض‌های ناشی از دلبستگی را حل کرده، از سرکوبی خشم جلوگیری می‌کند. براساس نظریه دلبستگی، تعارض‌های دلبستگی دوران کودکی ممکن است به دوران بزرگسالی و ازدواج تسری پیدا کرده، زندگی زناشویی را با مشکل مواجه سازد. ظرفیت بخشش در دوره کودکی شکل می‌گیرد؛ زمانی که کودک سعی می‌کند تا دو بعد تصویر مادر (عشق و نفرت) را در درون خود به صورت یکپارچه‌ای حل کند، اولین بخشش بین او و مادر مبادله می‌شود.^{۶۷}

مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش، در ادبیات پژوهشی، موضوعی جدید است. تا سال ۱۹۹۷، تنها ۵۸ مورد تحقیقات تجربی درباره بخشش گزارش شده است.^۸ تقریباً چیزی درباره بخشش نمی‌دانیم و برای درک ماهیت پیچیده آن راهی دراز در پیش است. بنابراین به دلیل تازگی این حوزه، استفاده از گروه‌های داوطلب و عدم کنترل تأثیر متغیرهای مداخله‌گر، (مانند: عوامل مربوط به خانواده اصلی، نقش‌های زن و مرد، ساختار قدرت، ماهیت آسیب ارتباطی، عوامل فرهنگی - دینی و شخصیت) در تعمیم نتایج پژوهش حاضر باید احتیاط کرد. پیشنهاد می‌شود تحقیقات آینده نیز این عوامل، و هم اثربخشی مداخله‌های کوتاه‌مدت مبتنی بر بخشش را بررسی کنند؛ زیرا پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بخشش در بلندمدت مؤثرتر بوده است. امروزه بیشتر بر درمان‌های کوتاه‌مدت، تاکید می‌شود. با این حال، ارزش پی‌گیری‌های بعدی و طولی آثار مشاوره مبتنی بر بخشش بر ابعاد زندگی به جای خود باقی است؛ زیرا بخشش می‌تواند به مرور بر ابعاد معنوی و سلامت افراد تأثیرگذار باشد.

پی‌نوشت‌ها

۱. Forgiveness

۲. Letting go of the past

۳. Rotter, 2001. Letting go: Forgiveness in counseling. P.174- 177.

۴. Smith, 2006. The strength – based counseling model. P. 13-79.

۵. Linley & Joseph, 2004. Positive Psychology in Practice. P.617

۶. سیدمحمدحسین طباطبائی، المیزان، ج ۵، ص ۲۰۳.

۷. ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۷، ص ۶۴.

۸. Virtue

۹. Brush, Forgiveness: a concept analysis. p. 27-24.

۱۰. Adaptive

۱۱. Thompson, Dispositional forgiveness of self, others, and situations .P. 313 - 359.

۱۲. Reconciliation

۱۳. Legal pardon

۱۴. Condoning

۱۵. Waskill, Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives. P. 1237-1269.

۱۶. Rye. 2001. Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. P. 260-277.

۱۷. Process model

۱۸. Denton & Martin, 1998. Defining forgiveness: an empirical exploration of process and rol. P.281 – 292.

۱۹. Ripley, J., & Worthington, E. I. Jr. 2002. hope – focused and forgiveness - based group interventions to promote marital enrichment. P. 452 - 463.

۲۰. Recall of hurt

۲۱. Empathy

۲۲. Humility

۲۳. Act

۲۴. Maintenance

۲۵. Brandsma, 1982. Forgiveness, P. 41- 50

۲۶. Hargrave 1994. Families and forgiveness. P. 339-348

۲۷. Insight

۲۸. Understand

۲۹. Compensation

۳۰. Enright & Fitzgibons, 2000. Helping Clients Forgive, an Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope. P. 250

۳۱. Uncovering

۳۲. Deepening

۳۳. Survivor

۳۴. Integration

۳۵. Bach & Lawer. 2003. Problematic issues in the early years of marriage. P. 315-321

۳۶. Ibid.

- Yen Huang. 2005. An Asian perspective on relationship and marriage education. P. 161-173.
- YThompson & et al. 2005. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. P. 313 – 359.
- YTeresa & et al. 2003. Forgiveness and satisfaction with life. P. 323-335.
- YRipley & Worthington. 2002. P. 452 - 463. Burchard & et al. 2003. P. 240. Diblasio & Benda, 2008. P. 150. Sells & et al. 2003. P. 156.
- YSandage 2003. Toward a multicultural positive psychology. P. 564- 592.
- YMorwitz. 2005. The capacity to forgive: intra psychic and developmental perspectives. P. 4585-511.
- YReaction formation
- YExline & et al. 2003. Forgiveness and Justice. P. 337-348.
- YENRICH: Enriching and Nurturing Relationship Issues, Communication and Happiness
- YForgiveness scale
- YKye & et al. 2001. Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. P. 20,260-277.
- YReligiousness
- YSpiritual well - being
- ΔHope
- ΔSocial desirability
- ΔTrait anger
- ΔState anger
- ΔSager & Sager 2005. Sanctus marriage enrichment. P. 212-218.
- ΔDiblasio & Benda. 2008. Forgiveness intervention with married couple. P. 150-158.
- ΔBurchard & et al. 2003. P. 240. Sells & et al. 2003. P. 156. Gordon, & Baucam, 2003. P. 179. Ripley & Worthington ۲۰۰۲. □. ۴۵۲. □ □□□□□ □□ □□. ۲۰۰۳. □. ۲۴۰. □□□□□□ □ □□□□□. ۲۰۰۵. □. ۷۲۳. □□□□□□□□. ۲۰۰۳. □. ۱۸۰. □□□□□□ □ □
- Youngberg. 2004. P. 14. Diblasio & Benda. 2008. P. 150.
۵۷. سیدمحمدحسین طباطبائی، المیزان، جلد ۵، ص ۲۰۳.
۵۸. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج ۲، ص ۴۳۵.
۵۹. همان، ص ۲۹۰.
- ℱProblem - focused
- ℱEmotional - focused
- ℱHigh - control situation
- ℱMaltby. 2007. The cognitive nature of forgiveness. P. 555-565.
- ℱPosterior cingulated gyrus, left frontal gyrus, & orbitofrontal gyrus
- ℱCortisol
- ℱWorthington & Scherer. 2004. Forgiveness is an emotional - focused coping strategies that can health risks and promote health resilience. P. 385-405.
- ℱMorwitz 2005. The capacity to forgive. P. 4585-511.
- ℱWorthington & Scherer. 2004. Forgiveness is an emotional - focused coping strategies that can reduce health risks and promote health resilience. P. 385-405.

منابع

- تمیمی آمدی، ع. م، *غررالحکم و دررالکلم*، شرح و ترجمه هاشم رسولی محلاتی، تهران، چ یازدهم، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۸.
- ثنائی ذاکر، ب، *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*، تهران، بعثت، ۱۳۷۹.
- سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، «وضعیت طلاق و ازدواج»، *روزنامه جام جم*، شماره ۲۲۰۸، ۱۳۸۷.
- سیمون، س، *بخشودن*، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران، درس، ۱۳۸۵.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، *المیزان*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چ بیست و دوم، ۱۳۸۵.
- مکارم شیرازی، ناصر، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چ سی ام، ۱۳۸۷.
- Barnett, J K., & Youngberg, C, *Forgiveness as a ritual couples therapy*. Counseling and Therapy for Couples and Families, 12, 14-20, 2004.
- Brandsma, J. M, *Forgiveness: A dynamic, theological, and therapeutic analysis: Pastoral Psychology*, 31,41- 5۰, ۱۹۸۲.
- Brush, B. L., et al., Forgiveness: a concept analysis. *Journal of Holistic Nurses Association*, 2001, 19, 27-۲۴.
- Burchard, C, et al., A study of two marital enrichment programs and couples quality of life, *Journal of Psychology and Theology*, 3,240 -252, 2003.
- Denton, R., & Martin, M, Defining forgiveness: an empirical exploration of process and role. *The American Journal of Family Therapy*, 26, 1998, 281 – 292.
- Diblasio, F. A., & Benda, B. B, Forgiveness intervention with married couples: Two empirical analyses *Journal of Psychology and Christianity*, 27, 2008, 150-158.
- Dinkmeyer, D. Jr, A systematic approach to marriage education, *Journal of Individual Psychology*, 3, 2007, ۳۱۵-۳۲۱.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P, *Helping Clients Forgive, an Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. American Psychological Association, 2000.
- Exline, J. J., et al., Forgiveness and Justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 2003, 337-348.
- Fasta, L. M.,. *A review of forgiveness literature with implications for nursing practice*. *Holist Nurse Pract*, 4, ۲۰۰۰, ۷۷- ۸۶.
- Gordon, K. C., & Baucam, D. H, Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 2003, 179-1۹۹.
- Hargrave, T. D, Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework, *Therapy for Couples and Families*, 2, 1994, 339-348.
- Harris, A. H. S, Effects of a group forgiveness, perceived stress, and trait-anger, *Journal of Clinical Psychology*, 6, 2006, 715-733.
- Hawley, D., & Olson, D. H, Enriching newlyweds: an evaluation of three enrichment programs, *The American Journal of Family Therapy*, 2, 1995, 129- 147.
- Horwitz, L, The capacity to forgive: intra psychic and developmental perspectives, *Journal of American Psychoanalytic Association*, 53, 2005, 4585-511.
- Jen Huang, W, An Asian perspective on relationship and marriage education, *Family Process*, 2, 2005, ۱۶۱-۱۷۳.
- Karremans, J. C., et al., Forgiveness and its association with personal thinking, feeling and doing beyond the relationship with the offender, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 10, 2005, 1315-1۳۲۶.
- Kruglanski, A.W.,& Higgins, E. T, *Social Psychology: Handbook of basic principles*. New York: The Guilford Press, 2007.
- Linley, P. A., & Joseph, S, *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, New Jersey: John Wily& Sons, 2004.
- Macaskill, A, Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives, *Journal of Personality*, 5, 2005, 1237-1269.

- Maltby, J., Macaskill, A., & Gillet, R, The cognitive nature of forgiveness: using cognitive strategies of primary appraisal and coping to describe the process of forgiving. *Journal of Clinical Psychology*, 63, ۲۰۰۷, ۵۵۵-۵۶۵
- Mauldin, G. R, *Forgive and Forget: A Case example of Contextual Marital Therapy*, Counseling And Therapy For Couples and Families, 11, 2003, 180-18
- Murray, R, Forgiveness as therapeutic option. *Counseling and Therapy for Couples and Families*, 3, 2002, ۳۱۵- ۳۲۱
- Palery, F. G., Realia, C., & Finchman, F, *Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis*. *Personality and Social Psychology (PSBS)*, 3, 2005, 368-378.
- Ripley, J., & Worthington, E. I. Jr., hope – focused and forgiveness – based group interventions to promote marital enrichment. *Journal of Counseling & Development*, 80, 2002, 452 - 463.
- Risch, G., Riley, L & Lawer, M, Problematic issues in the early years of marriage: content for premarital education. *Journal of psychology and theology*, 3, 2003, 315-321.
- Rotter, J, Letting go: Forgiveness in counseling. *Counseling and Therapy for Couples and Families*, 9, ۲۰۰۱, ۱۷۴- ۱۷۷.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folk, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T.A., & Madia, B. P, *Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales*. *Current Psychology: Development*. Learning. Personality, ۲۰, ۲۰۰۱, ۲۶۰-۲۷۷.
- Sager, D. E., & Sager, W.G, *Sanctus marriage enrichment*. *Counseling and Therapy for Couples and Families*, 2, ۲۰۰۵, ۲۱۲-۲۱۸.
- Sandage, S.J., Hill, P.C., & Vang, H.C, Toward a multicultural positive psychology: Indigenous forgiveness and Hmong culture. *The Counseling Psychologist*, 31, 2003, 564- 592.
- Sells, J.N., Giordano, F. G., & King, L, *A Pilot study in marital group therapy: Process and outcome*. *Counseling and Therapy for Couples and Families*, 10, 2002, 156-166.
- Snyder, C. R, *Handbook of Hope*. Academic press, 2000..
- Smith, E.J, The strength – based counseling model. *The Counseling Psychologist*, 34, 2006, 13-79.
- Stanly, S. M., Markman, H. J., Whitton, S. W, Communication, conflict and commitment: Insight on the foundations of relationship success from a national survey. *Family process*, 4, 2002, 659-674.
- Staub, Ervin, *The psychology of good and evil*. Cambridge University Press, 2003.
- Teresa, Maria. , Vinsonneau, Genevieve. , Neto, Felix. , Girard, Michelle, Etienne, Forgiveness and satisfaction with life. *Journal of happiness studies*, 4, 2003, 323-335.
- Thompson, L.y., Snyder, c.r., Hoffman, I., Michael, S.T., Rasmussen, H., B., Laurels, H.L., Neufeld, J. E., shorey, H.S., Roberts, J., & Roberts, D.E, *Dispositional forgiveness of self, others, and situations*. *Journal of Personality*, 2, 2005, 313 - 359.
- Waldron, V.R., Kelly, D. L, Forgiving communication as a response to relational transgressions, *Journal of social and Personal Relationships*, 22, 2005, 723-742.
- Worthington, E. L. Jr., & Wade, N. G, The Psychology of unforgiveness and forgiveness, an implications for clinical practice, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1999, 675-686.
- Worthington, E. L. Jr., & Scherer, Michael, Forgiveness is an emotional-focused coping strategies that can health risks and promote health resilience: theory, Review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 2004, 385-405.
- Worthington, E. I. Jr, Hope focused marriage: recommendation for researchers, clinicians and church workers, *Journal of psychology and theology*, 3, 2003, 231-239.
- Worthington, E. I. jr, Everett. Buston, Beverley g, & Hammond's, Michael, A component analysis of marriage enrichment: information and treatment modality, *Journal of Counseling and Development*, 67, ۱۹۸۹, ۵۵۵ - ۵۶۰.
- Worthington, E. I., Jr., Ripley, J. S., miller, A. j., Hook, j, N, The hope-focused approach to couple therapy and enrichment, *Journal of psychology and Christianity*, 2, 2007, 132-139.
- Young, Mark E & Long, Lynnl, *Counseling and Therapy for Couples*. Brookscole publishing company, ۱۹۹۸.