





دانشگاه علامه غیاثیانی

دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده

عنوان پایان نامه:

تعیین اثربخشی آموزش بخشودگی بر افزایش میزان صمیمیت زوجین

استاد راهنما:

دکتر عبداللہ شفیع آبادی

استاد مشاور:

دکتر ابولفضل کرمی

استاد داور:

دکتر احمد اعتمادی

پژوهشگر:

ابراهیم نوری تیرتاشی

تابستان ۱۳۸۹

تقدیم به.....

خدا

معنای آفرینش

و

تقدیم به

فرشتگان زمینیم

پدر و مادرم که معنای زیستیم

هستند

و

تقدیم به تمام تنهایی هایم: که
نیستی ام را معنا بخشیدند

و تقدیم به خانواده ام

و

همه ی کسانی که بی آن که بدانند دوستشان دارم

آری.....

بسیارند قلبهایی که خود را در همگان گم می کنند

اما نجیب ترین قلبها تنها به یگانه بسنده می کند. (گوته)

تقدیر و تشکر:

بدین وسیله از زحمات بی دریغ استاد راهنما؛ جناب آقای دکتر عبدالله شفیع آبادی و استاد

مشاور: جناب آقای دکتر ابولفضل گرمی. همچنین از جناب آقای دکتر اعتمادی که زحمت

داوری این پایان نامه را برعهده گرفتند و از سرکار خانم دکتر اسماعیلی مدیریت گروه

مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی(ره) استادی که در کوچه های تاریک وجودم خود شناسی را به من آموخت سپاس فراوان دارم. همچنین از زحمات جناب آقای دکتر فرشاد بهاری و عباس آریا که در تهیه این پژوهش سهم بسزایی داشتند و دکتر حاجیلری و سرکار خانم رضایی که در سازمان بهزیستی شهر گرگان در انجام این پژوهش مرا یاری کردند تشکر و قدردانی می شود.

و باز هم با همان خط می نویسم..

بنام خدا.....

و خداوند، خودش میدانند...

پایان.....

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش بخشودگی برافزایش میزان صمیمیت زوجین و همچنین تعیین اثربخشی آموزش بخشودگی بر افزایش میزان ابعاد صمیمیت (صمیمیت عاطفی، عقلانی، فیزیکی، اجتماعی-تفریحی، ارتباطی، مذهبی، روانشناختی و جنسی) صورت گرفت. همچنین فرضیه های این پژوهش عبارت بودند از: آموزش بخشودگی بر افزایش میزان صمیمیت زوجین مؤثر است، و همچنین آموزش بخشودگی بر افزایش میزان صمیمیت در ابعاد، عاطفی، عقلانی، فیزیکی، اجتماعی-تفریحی، ارتباطی، مذهبی، روانشناختی و جنسی زوجین مؤثر است. روش این پژوهش از نوع پژوهش-های نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری در این پژوهش شامل زوج های مراجعه کننده به مراکز مشاوره ی سازمان بهزیستی شهر گرگان در طول نیمه ی اول سال ۱۳۸۹ بود، که به دلایل مشکلاتی از قبیل کاهش سازگاری و عدم توافق به این مراکز مراجعه کرده بودند. نمونه این پژوهش شامل ۶۰ نفر (۳۰ زوج) بود که به دو گروه گواه و آزمایش تقسیم شدند. روش نمونه گیری پژوهش حاضر به صورت نمونه گیری تصادفی بود. با توجه به موضوع پژوهش برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز از پرسشنامه صمیمیت زوجین که توسط اولیاء (۱۳۸۵) ساخته و هنجاریابی شد، استفاده گردید. این پرسشنامه یک ابزار ۸۷ سؤالی است با ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد ۰/۹۸. که برای سنجیدن میزان صمیمیت زوجین تدوین شد، این پرسشنامه شامل نه خرده مقیاس است. که عبارتند از: صمیمیت عاطفی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت فیزیکی، صمیمیت اجتماعی-تفریحی، صمیمیت ارتباطی، صمیمیت مذهبی، صمیمیت روانشناختی، صمیمیت جنسی و صمیمیت کلی. شیوه انجام پژوهش عبارت بود از: ابتدا به وسیله فراخوان از تمامی زوج های که به مراکز مشاوره سازمان بهزیستی شهر گرگان به دلایل ذکر شده مراجعه کرده و تمایل به شرکت در کارگاهی باچنین موضوعی داشتند دعوت به عمل آورده. و از تمامی زوج های که حاضر به شرکت در این پژوهش بودند ثبت نام به عمل آوردیم و سپس بین تمامی افرادی که به فراخوان شرکت در پژوهش، پاسخ مثبت داده بودند پرسشنامه صمیمیت زوجین اولیاء (۱۳۸۵) را اجرا کردیم. سپس به صورت تصادفی از بین زوج هایی که نمره کمتری در این آزمون کسب کرده بودند ۳۰ زوج را به صورت تصادفی انتخاب کرده و به صورت تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش جایگزین کردیم. در مرحله بعد، متغیر مستقل را روی گروه آزمایش اعمال کرده و در این مدت گروه گواه در معرض متغیر مستقل قرار داده نشد. در پایان هر دو گروه به وسیله پس آزمون مورد اندازه گیری قرار گرفتند. به منظور بررسی داده ها و تجزیه تحلیل نتایج این پژوهش از روش های آماری توصیفی و آمار استنباطی مانند تحلیل کواریانس برای مقایسه ی نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و گروه گواه استفاده گردید. یافته ها نشان داد که آموزش بخشودگی، صمیمیت زوجین را در سطح کلی و همچنین در ابعاد صمیمیت عاطفی، عقلانی، اجتماعی-تفریحی، ارتباطی، مذهبی و روانشناختی به طور معناداری افزایش داده در حالی که این مداخله ی درمانی نتوانسته صمیمیت زوجین را در ابعاد فیزیکی و جنسی به طور معناداری افزایش دهد.

کلید واژه: بخشودگی، صمیمیت، زوجین^۱

¹ - forgiveness, intimacy, couples

فہرست

عنوان صفحه

فصل اول: کلیات پژوهش

مقدمه	۶-۲
بیان مسئله	۱۰-۷
اهمیت و ضرورت	۱۱-۱۰
هدفهای پژوهش	۱۲-۱۱
فرضیه های پژوهش	۱۳-۱۲
تعاریف نظری	۱۴-۱۳
تعاریف عملیاتی	۱۵-۱۴

فصل دوم: ادبیات و پیشینه ی پژوهش

مقدمه.....	۱۷
صمیمیت.....	۱۷
تعریف صمیمیت.....	۱۹-۱۸
نظریه ها و رویکرد های صمیمیت.....	۲۷-۱۹
صمیمیت در رویکرد روان تحلیلی.....	۲۰-۱۹
رویکرد تعاملی و ترکیبی صمیمیت (باگاروزی).....	۲۲-۲۰
دیدگاه رشدی فارمن.....	۲۳-۲۲
دیدگاه پیورکوویش و کاردون به صمیمیت.....	۲۴-۲۳

۲۴.....	رویکرد تکاملی شارپ.....
۲۴.....	نظریه درک برابری والستر.....
۲۵-۲۶.....	رویکرد سیستماتیک آدلرین ها(شرمن) به صمیمیت.....
۲۶.....	صمیمیت از دیدگاه اسپنسر.....
۲۶-۲۷.....	نظریه سه وجهی عشق استنبرگ.....
۲۷-۳۱.....	ابعاد صمیمیت.....
۲۷-۲۸.....	مدل ترکیبی وارینگ.....
۲۸.....	مدل شیفر و السن
۲۹.....	مدل یانگ ولانگ
۲۹	مدل هنینگ
۲۹-۳۰.....	مدل اودن و براون و امانا.....
۳۰-۳۱.....	مدل باگاروزی
۳۱-۳۳.....	صمیمیت و بخشودگی.....
۳۳.....	بخشودگی.....
۳۳-۳۶.....	تعریف بخشودگی.....
۳۶-۳۹.....	گونه‌شناسی بخشودگی.....
۴۰-۴۱.....	مدل های مشاوره ای بخشودگی
۴۲-۴۸.....	فرایند بخشودگی.....
۴۳-۴۶.....	دیدگاه انرایت و همکاران.....
۴۶.....	دیدگاه اسمدز.....
۴۶-۴۷.....	دیدگاه گوردن و باکوم.....

۴۸-۵۷.....	دیدگاه‌های مطرح درباره بخشودگی.....
۴۸-۴۹.....	دیدگاه تحولی درباره بخشودگی.....
۴۹-۵۰.....	بخشودگی از دید خانواده درمانی.....
۵۱.....	دیدگاه روان‌پویشی درباره بخشودگی.....
۵۱-۵۲.....	بخشودگی از منظر شناختی.....
۵۲-۵۷.....	بخشودگی در آیات و احادیث.....
۵۷.....	بخشودگی و خشم.....
۵۷-۵۸.....	محدودیت بخشودگی.....
۵۸-۶۰.....	پژوهش‌های انجام شده در ایران.....
۶۱-۶۲.....	پژوهش‌های انجام شده در خارج.....

فصل سوم: روش‌شناسی پژوهش

۶۴.....	مقدمه.....
۶۴-۶۵.....	روش انجام پژوهش.....
۶۵.....	جامعه آماری.....
۶۵.....	حجم نمونه و روش نمونه‌گیری.....
۶۶-۶۷.....	پرسشنامه صمیمیت زوجین.....
۶۷.....	شیوه اجرا.....
۶۸-۶۹.....	فرایند آموزش مدل بخشودگی.....
۶۹.....	روش تجزیه و تحلیل داده‌ها.....

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده های پژوهش

مقدمه.....	۷۱
یافته های توصیفی.....	۷۱-۷۶
آمار استنباطی.....	۷۶-۸۶
بررسی فرضیه های پژوهش.....	۷۷-۸۶

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

مقدمه.....	۸۸
خلاصه پژوهش.....	۸۸

یافته های پژوهش

فرضیه اصلی.....	۸۹-۹۰
فرضیه دوم.....	۹۰-۹۱
فرضیه سوم.....	۹۲-۹۳
فرضیه چهارم.....	۹۳-۹۴
فرضیه پنجم.....	۹۴-۹۵
فرضیه ششم.....	۹۵-۹۶
فرضیه هفتم.....	۹۶-۹۷
فرضیه هشتم.....	۹۷-۹۸
فرضیه نهم.....	۹۸-۹۹
محدودیت های پژوهش.....	۹۹-۱۰۰
پیشنهادات کاربردی.....	۱۰۰

پیشنهادات پژوهشی.....۱۰۱

منابع

منابع فارسی.....۱۰۳-۱۰۷

منابع لاتین.....۱۰۷-۱۱۳

پیوست

شرح جلسات ۱۱۵-۱۱۹

فهرست جداول

جدول (۴-۱): توزیع فراوانی سن زوج های مورد مطالعه..... ۷۲

جدول (۴-۲): توزیع فراوانی تحصیلات زوج های مورد مطالعه..... ۷۳

جدول (۴-۳): شاخص های آمار توصیفی صمیمیت مورد بررسی در گروه آزمایش..... ۷۳

جدول (۴-۴): شاخص های آمار توصیفی صمیمیت مورد بررسی در گروه کنترل..... ۷۳

جدول (۴-۵): شاخص های آمار توصیفی متغیر های مورد بررسی در گروه آزمایش..... ۷۴

جدول (۴-۶): شاخص های آمار توصیفی متغیر های مورد بررسی در گروه کنترل..... ۷۵

جدول (۴-۷): آزمون لوین برای بررسی مفروضه همگنی واریانس های خطا..... ۷۷

جدول (۴-۸): نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون صمیمیت پس از تعدیل پیش آزمون..... ۷۸

جدول (۴-۹): نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون صمیمیت عاطفی پس از تعدیل پیش آزمون..... ۷۹

جدول (۴-۱۰): نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون صمیمیت عقلانی پس از تعدیل پیش آزمون..... ۸۰

جدول (۴-۱۱): نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون صمیمیت فیزیکی پس از تعدیل پیش آزمون..... ۸۱

جدول (۴-۱۲): نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون صمیمیت اجتماعی-تفریحی پس از تعدیل پیش

آزمون..... ۸۲

جدول (13-4): نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون صمیمیت ارتباطی پس از تعدیل پیش آزمون..... ۸۳

جدول (14-4): نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون صمیمیت مذهبی پس از تعدیل پیش آزمون..... ۸۴

جدول (15-4): نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون صمیمیت روان شناختی پس از تعدیل پیش آزمون..... ۸۵

جدول (16-4): نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون صمیمیت جنسی پس از تعدیل پیش آزمون..... ۸۶

فهرست نمودارها

نمودار (1-4). تحصیلات زوج های مورد مطالعه..... ۷۳

فصل اول

کلیات پژوهش

مقدمه

زندگی زناشویی یکی از جهانی ترین نهاد های بشری است که از دو نفر با استعداد ها و توانایی های متفاوت، و با نیاز ها و علایق مختلف و در یک کلام با شخصیت های گوناگون تشکیل شده است (گلدنبرگ^۱ و گلدنبرگ، ۲۰۰۰). این واحد اجتماعی که از پیوند یک زن و مرد آغاز می شود، نزد خداوند از محبوب ترین نظام هایی است که بوجود آمده است. تا آنجا که حضرت رسول اکرم (ص)، می فرماید:

1- Goldenberg

ما مِنْ شَيْءٍ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنْ بَيْتٍ يَعْمُرُ فِي السَّلَامِ بِالنِّكَاحِ وَ مَا مِنْ شَيْءٍ يَبْغُضُ إِلَى اللَّهِ مِنْ بَيْتٍ يَخْرُبُ فِي السَّلَامِ بِالْفُرْقَةِ» هیچ چیز نزد خداوند محبوب تر و دوست داشتنی تر از خانه ای که در سایه ازدواج آباد می شود نیست و هیچ چیز نزد خداوند مبعوض تر از خانه ای که در سایه جدایی خراب می شود نیست (شریعتی، ۱۳۸۴). صمیمیت در ازدواج با ارزش است زیرا تعهد^۱ زوجین به ثبات رابطه را محکم می کند و به طور مثبت با رضایت زناشویی^۲ همراه است، همچنین صمیمیت اغلب به عنوان یک فرایند پویا توصیف می شود که عبارت است از: یک نزدیکی^۳، تشابه و روابط شخصی عاشقانه^۴ با هیجان با شخص دیگر است که مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر و همینطور بیان افکار و احساساتی است که نشانه تشابه با یکدیگر است (باگاروسی^۵، ۲۰۰۱).

اسکنارچ^۶ (۱۹۹۱)، صمیمیت را فرایند در تماس بودن، درک خود و افشای خود در حضور همسر مفهوم سازی می کند. صمیمیت مفهوم وسیعی است که می تواند از بحث درباره جزئیات زندگی تا افشای خصوصی ترین احساسات جنبی را که به راحتی آن را با کسی در میان نمی گذارید دربر بگیرد. به گونه ای شاید بتوان گفت صمیمیت محصول فرعی، توجه کردن، پذیرفتن، حساسیت به خرج دادن و درک کردن است. به همین دلیل صمیمیت با سوء تفاهم، انتقاد، سرزنش، رابطه معکوس دارد. زن و شوهری که با انتقاد هم یا در درصد انتقام همدیگر برمی آیند، صمیمیت میان خود را از دست می دهند و با از دست دادن صمیمیت، یکی از اتصال های مهم زناشویی سست می شود (بک^۷، ۱۹۹۸، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۶). بیش از هر چیز باید این حقیقت را پذیرفت که انتظار صمیمیت و آرامش و تفاهم^۸ کامل در تمام اوقات بین زن و شوهر در زندگی زناشویی^۹، بسیار نادرست است و اصولاً نباید انتظار داشت که همیشه باید صمیمیت در رابطه به طور کامل پدیدار شود و در غیر آن صورت، این نشانه ی عدم خوشبختی و در تحصیل آن ناامید گشته و در نتیجه زندگی را به تلخی و ناکامی

^۱ - commitment

^۲ - satisfaction

^۳ - closeness

^۴ - romantic relationship

^۵ - Bagarosy

^۶ - Scnarach

^۷ - Beck

^۸ - Understanding

^۹ - marital

کامل کشانید، زیرا برخورد و تضاد بین نیاز های روحی و جسمی بین زن و شوهر تقریباً اجتناب ناپذیر است. این برخورد ها و تضادها و عدم گذشت و اغماض در بعضی موارد به مراحل حساس و خطرناکی می رسد و سبب می شود که مسائل جدیدی پیش هر یک از زوجین مطرح شود(حقانی، ۱۳۷۶).

یکی از مهارت های انطباقی^۱ که در انواع روابط نزدیک زوجین مفید است، توانایی بخشیدن شریک زندگی خود است که در انواع روابط نزدیک زوجین مفید است(خمسه، ۱۳۸۷). 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 می شود و ثمره آن حفظ سلامتی روحی و فکری هر دو نفر است(حسینی، ۱۳۸۳). ازدواج شاد و موفق، ازدواجی است که در آن بخشودگی، شکیبایی^۲، تحمل و درک متقابل مرتب تمرین می شوند. همچنین بخشودگی به ما کمک می کند روابطی را که برای ما ارزشمند هستند را حفظ کنیم و از آن لذت ببریم (واسوانی^۳، ۲۰۰۶، ترجمه تمدن، ۱۳۸۸).

دانپورت^۴ (۲۰۰۳) عقیده دارد که بخشودگی مستلزم شش عنصر متشکله زیر است:

۱. آگاهی و اشراف کامل بر آسیب و تألم وارده
۲. جایگزین سازی سرزنش خود با ابراز محبت به خود
۳. خشم تجربه شده
۴. کاهش چشمگیر دفاع ها^۵
۵. رابطه پوینده و بالنده با فرد خاطی
۶. امیدواری مناسب و تلقی اینکه فرد خاطی فاقد خصایص انسانی نیست، بلکه فردی پیچید ای است(به نقل از حسینی، ۱۳۸۳).

^۱- adaptive-skills

^۲- patience

^۶- J. P. Vasvani

^۴- Dawnport

^۵- defense

بخشودگی، دادن یک رأی مثبت بهتر زیستن در زمان حال است. وقتی از بخشیدن دیگران امتناع می کنیم در واقع ترجیح می دهیم به جای اینکه قدمی در بهبود اوضاع برداریم، در گذشته زندگی کنیم و دیگران را سرزنش نمائیم. وقتی خود و دیگران را نمی بخشیم، در واقع ماندن در احساس گناه را برمی گزینیم و بدین ترتیب خود را در رنج روحی بیشتری قرار می دهیم (ماتیوس^۱، ۲۰۰۱، ترجمه افضلی زاده، ۱۳۸۲). اگرچه بخشودگی از قدمتی دیرین در حوزه فلسفه و الاهیات برخوردار است و به طور سنتی به مذهب و الاهیات مربوط است، اما موضوع پژوهشی نسبتاً جدیدی در روان شناسی فردی است (مک کولاف^۲ و همکاران، ۲۰۰۳). شکیبایی توأم با بخشودگی از آسیب رسیدن به اجزاء عشق جلوگیری می کند و آسیب وارده را بهبود می بخشد. همچنین بخشودگی به اعضای خانواده این فرصت را می دهد که اعمال ارزشمند را درک کنند و بپذیرند. لذا بخشودگی به بازسازی و بهبود صمیمیت کمک می کند (بهاری و سیف، ۱۳۷۹). در جهان درمان این نگرانی وجود دارد که در مواردی، مراجعان به بخشودگی زود هنگام تشویق شوند، در صورتی که در حل و فصل سایر احساسات خود، از حمایت کافی برخوردار نشده باشند (مک نیس، به نقل از وست، ۲۰۰۱، ترجمه شیر افکن، ۱۳۸۸). همانگونه که ریچاردز^۳ و برگین (۱۹۹۷)، خاطر نشان می کنند: تلاش برای بخشودگی زود هنگام، از فرایند شفا دانی جلوگیری می کند و موجب بی اعتباری و حل نشدن احساساتی همچون درد، ناراحتی، سوگ^۴، گناه^۵، خشم، شرم^۶ و .. شده و در نتیجه مشکلات زیادی را در زندگی آنها بوجود می آورد. علیرغم این هشدارها ترغیب به بخشودگی، یکی از مداخلات معنوی است که روان درمانگران از آن استفاده می کنند (وست، ۲۰۰۱، ترجمه شیر افکن، ۱۳۸۸). در فرایند بخشودگی، اشتیاق یک عامل حیاتی است، اگر مشتاق بخشودن نباشیم، هیچ مجالی برای آن پیش نخواهد آمد. اشتیاق ما برای بخشودگی در راه یکپارچگی دوباره وجودمان ضروری است. یکپارچی به این معناست که هیچ بخش از وجود خودمان را از دست ندهیم و امکان دسترسی به

¹ - Matius

² McCullough

³ - Richards & Bergin

⁴ - sorrow

⁵ - guilt

⁶ - pudency

عشق و امید و صمیمیت و نیک خواهی^۱ تمامی بشریت را داشته باشیم (فورد^۲، ۲۰۰۰، ترجمه اورعی، ۱۳۸۷).
بخشودگی یکی از فرایندهای روان شناختی و ارتباطی و معنوی^۳ برای افزایش سلامت و روان و التیام آزرده است که لازمه رشد ارتباطی، عاطفی و جسمانی است (زندى پور و همکاران، ۱۳۸۵). به نظر انرایت و نورث^۴ (۱۹۹۸)، بخشودگی گذشتن از خطا و محو عوارض آن با انگیزه آرامش درونی خویشتن، بهبود روابط با افراد خاصی و انجام رفتارهای ارزشی است. و از نظر آنان بخشودگی دارای پیامدهای زیر است:

الف) رهایی از احساس منفی نسبت به فرد خاطی

ب) غلبه بر رنجش حاصل از بدی رفتار او

ج) پرهیز از عصبانیت^۵، دوری، جدایی و تلافی^۶ نسبت به فرد خاطی

بنابراین بخشودگی با صبر، فراموشی^۷، نادیده گرفتن^۸، تحمل کردن و فرو خوردن خشم، یکی نیست.

رانسلی^۹ (۲۰۰۴)، معتقد است، بخشودگی در مشاوره خانواده با ایجاد اعتماد و انصاف موجب می شود که اعضای خانواده احساس می کنند روابط آنها دو سویه، متوازن، متعادل و قابل اطمینان است. اسلام دین بخشودگی است، اسلام در درجه اول می کوشد روحیه گذشت و بخشودگی را میان مسلمانان توسعه دهد تا در صورت برخورد و درگیری، از روحیه بخشودگی و گذشت در جلوگیری از کدورت ها و کینه توزی ها استفاده به عمل آورد. خدواند در سوره نور آیه ۲۲ می فرماید:

فرااد با ایمان باید در گذشته همدیگر را ببخشند. آیا شما مومنین دوست ندارید که خداوند شما را بیامورزد.

امام جعفر صادق از رسول خدا نقل می کند که فرمودند:

¹- benevolence

²- Ford

³- spiritual

⁴- Enright & North

⁵- huff

⁶- avenge

⁷- forget

⁸- disregard

⁹- Ransly

از خطاهای یکدیگر در گذشته همدیگر را ببخشید که عفو و گذشت، شکوه و عزت آورد، پس در گذرید تا خداوند به شما عزت بخشد. بخشودگی و گذشت از والاترین ارزش های اخلاقی و انسانی و نیز نشانه تعالی و رشد شخصیت آدمی است، ایجاد جامعه و خانواده منسجم در گرو آن است که افراد آن، اندیشه ها و سلیقه های مختلف را تحمل کنند و از کنار برخورد های ناراحت کننده و آزار دهنده، با اخلاق کریمانه درگذرند و با بخشودن و گذشت کینه ها را به محبت بدل سازند(ایروانی،۱۳۸۴). بنابراین پژوهش حاضر به دنبال تعیین اثربخشی آموزش بخشودگی برافزایش میزان صمیمیت زوجین می باشد.

بیان مساله

دلایل اصلی ازدواج و انتظارات همسران از یکدیگر به طور چشمگیری تغییر یافته است و نیاز به عشق و صمیمیت، ایجاد رابطه صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی- روانی از جمله دلایل اصلی زوجین امروزی برای ازدواج است(اعتمادی،۱۳۸۵). همچنین تعهد، وفاداری^۱، صمیمیت و اعتماد^۲ هستند که روابط زناشویی را پایدار نگه می دارند و از پیوندهای عشق و محبت حراست می کنند(بک، ۱۹۸۸؛ ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۷). همچنین صمیمیت به وقوع تعامل بین زوجها اشاره دارد، که به احساس نزدیکی، عشق و توجه در میان آنها می انجامد(اسگاری و هالفورد، ۲۰۰۰؛ به نقل از هالفورد، ترجمه تبریزی، ۱۳۸۷). صمیمیت عبارت است از یک

^۱- fidelity

^۲- trust

نزدیکی، تشابه و روابط شخصی عاشقانه با هیجان با شخص دیگر است که مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر و همینطور بیان افکار و احساساتی است که نشانه تشابه با یکدیگر است (باگروزی، ۲۰۰۱).

در جریان ازدواج رفتارهای خاص بین مردان و زنان پدید می آید که آنها را نسبت به یکدیگر بیگانه می سازد. بحث ها، مشاجره ها، انتقادهای بیش از حد و طرد عاطفی^۱ از جمله این موارد است، واز آنجایی که اغلب زوجها انگیزه زیر بنایی این رفتار را نمی دانند این رفتارها منجر به بیگانه شدن زوجها و کاهش صمیمیت بین آنها می شود (خمسه، ۱۳۸۷). همچنین یکی از شاخص هایی که امروزه باعث آشفتگی در ارتباط زوجها می شود کمبود صمیمیت است (اسگاری و هالفورد، ۲۰۰۰؛ به نقل از هالفورد، ترجمه تبریزی، ۱۳۸۷). روابط صمیمی الزاما مترادف با درگیری هیجانی و رفتاری سعادت آمیز نمی باشد. صمیمیت اغلب باید از حل تعارضات در جهت رضایت متقابل طرفین حاصل آید. زوجها در برخورد با تعارضات تفاوت های زیادی دارند (بک، ۱۹۹۸، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۶). ایجاد و حفظ رابطه صمیمانه وارضای نیازهای عاطفی و صمیمی 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^۲، ۱۹۸۶؛ ترجمه سهرابی، ۱۳۸۲). در همین رابطه (اولیری^۳ و همکاران، ۱۹۹۸؛ ترجمه عامری، ۱۳۸۱) معتقدند که فعالیت هایی را می توان در جهت بازسازی^۴ افزایش صمیمیت و ابراز محبت و عشق در بین زوج ها انجام داد که عبارتند از :

۱- کمک و آموزش زوجین در جهت فراموش کردن اشتباهات و صدمات گذشته.

۲- تاکید روی نقشی که گذشت و بخشودگی در روابط صمیمی ایجاد می کند.

بنابراین بخشودگی می تواند به بهبود و افزایش اعتماد، صمیمیت و عشق در زندگی زناشویی منجر شود.

بخشودگی جزء ذاتی یک رابطه و جزء ضروری و لازم در جهت افزایش شادی و رضایت است (کلی^۵، ۲۰۰۵؛

¹ - affective rejection

² - Bornstein

³ - O'leary

⁴ - reconstruct

⁵ - Kelly