



دسترسی آزاد

مقاله پژوهشی

اثر بخشی آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) بر افزایش صمیمیت زوجین و ابعاد آن: تلویحاتی برای درمان

فریبا کیانی*¹، طیبه رحیمی پردنجانی²، علی محمدزاده ابراهیمی³

۱. استادیار روانشناسی، واحد بروجن، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجن، ایران.
۲. استادیار روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران.
۳. استادیار روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: عفو می‌تواند به عنوان مانعی در برابر اثرات هیجان‌های منفی ناشی از تعارضات زوجین باشد. این پژوهش با هدف بررسی اثر بخشی آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) بر صمیمیت زوجین و ابعاد آن در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر شهرکرد انجام شد.

مواد و روش‌ها: در این مداخله نیمه آزمایشی که با استفاده از دو گروه آزمایش و کنترل انجام شد، ۲۰ زوج که به دلیل مشکلات زناشویی به مراکز مشاوره شهر شهرکرد مراجعه کرده بودند، با روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شده و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. با کمک پرسشنامه صمیمیت زوجین، ابتدا میزان صمیمیت زوجین قبل از مداخله بر روی هر دو گروه آزمایش و کنترل اندازه‌گیری شد (پیش‌آزمون). بعد از مداخله (آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی) بر روی گروه آزمایش در طی ۹ جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای، پرسشنامه مجدداً بر روی هر دو گروه اجرا شد (پس‌آزمون). داده‌ها با کمک آماره‌های توصیفی و روش کوواریانس چندمتغیره تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی تأثیر معنی‌داری بر صمیمیت زوجین و شش بعد به اسم صمیمیت عاطفی، ارتباطی، مذهبی، فیزیکی، روان‌شناختی و بعد کلی داشت ($p < 0/01$).

ملاحظات اخلاقی: قبل از انجام پژوهش، هدف مطالعه برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد تا با رضایت کامل مشارکت داشته باشند.

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش حاکی از این بود که از آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی می‌تواند در طرح‌ریزی مداخله‌های درمانی استفاده نمود.

اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: ۹۷/۰۱/۲۹

تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۸/۱۶

تاریخ انتشار: ۹۸/۰۶/۰۹

واژگان کلیدی:

آموزش عفو
دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث)
صمیمیت
ابعاد
زوجین

* نویسنده مسؤل: فریبا کیانی

آدرس پستی: ایران، بروجن، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجن.

تلفن: +98 936 842 1990

نمبر: +98 38 3422 3812

E-mail: fariba.kiani64@gmail.com

۱. مقدمه

خانواده از نهادهای اصلی هر جامعه و یکی از گروه‌هایی است که می‌تواند نیازهای عاطفی، مادی و معنوی انسان را برطرف سازد. امروزه دلایل اصلی ازدواج و انتظارات همسران از یکدیگر به طور چشمگیری تغییر یافته و نیاز به عشق و صمیمیت، روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی - روانی از جمله دلایل اصلی زوجین برای ازدواج است. صمیمیت (Intimacy) در ازدواج با ارزش است، زیرا موجب تعهد زوجین به ثبات رابطه و رضایت زناشویی می‌شود (۱). صمیمیت به عنوان فرآیندی پویا عبارت است از: نزدیکی، تشابه و روابط شخصی عاشقانه همراه با احساس‌ها و هیجان‌های مثبت نسبت به شخص دیگر که مستلزم شناخت، درک عمیق از فرد دیگر، بیان افکار و احساسات با یکدیگر است (۲). صمیمیت به عنوان یک نیاز روان‌شناختی اولیه است که به طور گسترده در روان‌شناسی بالینی و اجتماعی مورد مطالعه قرار گرفته است (۳). مشکلات مربوط به صمیمیت در روابط زوجین و کمک به بهبود و افزایش صمیمیت آنان، از جمله مسائلی است که مشاوران ازدواج با آن رو به رو هستند. ایجاد و حفظ روابط صمیمانه، ارضای نیازهای عاطفی و صمیمی در جریان ازدواج یک مهارت و هنر است (۴). بهبود مهارت‌ها در زوجین در زمینه افزایش صمیمیت، کاهش قابل توجه نابسامانی‌های خانوادگی و اجتماعی را به دنبال خواهد داشت، زیرا صمیمیت به عنوان یکی از ابعاد عشق و محبت همسران نسبت به یکدیگر، نقش اساسی در تأمین بهداشت روانی خانواده و جامعه بر عهده دارد. صمیمیت رابطه مستقیمی با بالا بردن رضایت زناشویی دارد (۵).

پژوهش Arefi و Mohsen Zadeh (۵) نشان داد که فرآیندهای صمیمیت و ارتباط به عنوان میانجی‌گر در رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و رضایت زناشویی عمل می‌کنند و باید در مداخلات زناشویی به عنوان آماج درمانی مشاوران و روان‌درمانگران خانواده قرار گیرند.

معمولاً افزایش صمیمیت از حل تعارضات در جهت رضایت متقابل زوجین حاصل شود (۶). کمک و آموزش زوجین در جهت بیان مسائلی که منجر به نارضایتی زناشویی و کاهش صمیمیت در بین زن و شوهر شده است، فراموش کردن اشتباهات و صدمات گذشته و تأکید بر نقشی که روایت‌های ناکارآمد گذشته از رویدادهای زندگی در کاهش روابط صمیمی بین زوجین دارد را می‌توان از جمله فعالیت‌هایی دانست که در جهت بازسازی و افزایش صمیمیت در روابط زوجین کارساز است (۷).

یکی از رویکردهای به کاررفته در زمینه بهبود و افزایش صمیمیت زوجین استفاده از آموزش عفو می‌باشد (۸). تحقیق و پژوهش در زمینه عفو در دهه گذشته پیشرفت بسیاری داشته است که این پیشرفت ناشی از تغییر تمرکز در روان‌شناسی است که بر دو حوزه درمان مشکلات و ارتقای رشد فردی تمرکز کرده است. این حرکت روان‌شناسی مثبت، توجه دانشمندان و عموم مردم را به خود جلب کرده است (۹)، زیرا زبانی متمایز و تمرکز بر هیجان‌های مثبتی چون امید (۱۰)، قدردانی (۱۱)، حیرت و شادی (۱۲) را برگزیده است. عفو می‌تواند برای به عنوان مانعی در برابر اثرات منفی استرس و هیجان‌های منفی باشد (۱۱). عفو چارچوب شناختی و رفتاری افراد را گسترش داده و تکنیک‌های انطباقی جدیدی را برای آن‌ها ایجاد می‌کند. در حوزه سلامت و پزشکی، عفو گاهی در درون فرد «درون‌فردی» اتفاق می‌افتد و زمانی است که عفوکننده تغییر می‌کند. عفو می‌تواند به عنوان یک فرایند بین فردی در حوزه روابط نیز بررسی شود (۱۰). عفو و بخشش دیگران از این منظر مهم است که فرد را در مواقع بروز تعارض، قادر به حفظ و ترمیم روابط، می‌سازد (۱۳). عفو، رهاکردن عواطف، شناخت‌ها و رفتارهای منفی مانند خصومت، افکار انتقام و پرخاشگری کلامی است که در پاسخ به بی‌عدالتی‌هایی که در حق وی صورت می‌گیرد، ایجاد می‌شود (۱۴). تغییرات انگیزشی حاصل از عفو، نهایتاً باعث برانگیختگی کم‌تر افراد به قصد برخورد تلافی‌جویانه و مقابله

ندارید خداوند شما را ببخشد، خداوند بسیار آمرزنده و مهربان است» (۲۲).

احادیث بسیاری نیز در ستایش و آثار عفو موجود است، برای مثال رسول اکرم (ص) فرموده‌اند: «بر شما باد عفو کردن، زیرا عفو ثمری جز عزت ندارد، پس عفو کنید تا خداوند شما را عزیز گرداند» (۲۳). از طرفی رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «هر کس خشم خویش را فرو ببرد و از برادر مسلمانش بگذرد، خداوند متعال به او اجر شهید عطا می‌فرماید» (۲۴). از جمله احادیث مورد توجه در اسلام در زمینه عفو این حدیث است که به هنگام تردید فرد در این‌که انتقام بگیرد یا عفو نماید به دلیل این‌که ممکن است هر کدام را که انجام دهد، بعد پشیمان شود، توصیه می‌شود عفو صورت بگیرد، گرچه بعد ممکن است فرد پشیمان شود که چرا انتقام نگرفته است. اقدام به عفو کردن با احتمال این‌که ممکن است پشیمان شود برای فرد بهتر و راحت‌تر است از این‌که انتقام بگیرد (۲۵). خداوند در سوره اعراف آیه ۱۹۹ می‌فرماید «عفو را پیشه کن (و کار را برای مردم آسان گیر و بخشش را پیشه ساز) و به کار نیک و پسندیده فرمان ده و از جاهلان اعراض کن.» همچنین در سوره بقره آیه ۱۹۴ می‌فرماید: «هر کس بر شما ستم کند، به همان اندازه (حق دارید) بر او تعدی کنید.» در سوره مائده آیه ۱۳ بیان شده که از خطای آنان درگذر و آن‌ها را ببخش که خداوند نیکوکاران را دوست دارد (۲۲). امام علی (ع) می‌فرماید: «کم‌گذشتی زشت‌ترین عیب‌هاست و شتاب به انتقام‌گیری بزرگ‌ترین آثار نامطلوب را به دنبال دارد» و نیز می‌فرماید: «هر که نیکو عفو ننماید با انتقام به بدی می‌افتد» (۲۶). همچنین امام علی (ع) گفته‌اند: «با اندیشه دلت را از آثار و پیامد کارها متنه ساز» (۲۵). بدین‌صورت احساسات منفی فرد باز هم کاهش می‌یابد.

با توجه به اسلامی بودن جامعه ما و لزوم رعایت اصول اخلاقی به ویژه در روابط با دیگران (که مورد تأکید آیات و احادیث نیز است)، اهمیت عفو در زندگی شخصی و اجتماعی مشخص می‌شود. خوشبختانه آیات قرآن و احادیث بسیاری زینت‌بخش این

مثل، انگیزش بیشتر آن‌ها برای داشتن نیت خوب و کنترل خشم خود در برابر فرد خاطی است (۱۵). عفو به عنوان راهبردی مثبت برای کنار آمدن با تخلف از طریق جهت‌دهی مجدد افکار، هیجانات و اعمال، نسبت به متخلف، صورت می‌گیرد (۱۶). در نتیجه می‌توان گفت، عفو فرایندی بین شخصی و درون شخصی است که به صورت آزادانه از سوی فرد عفوکننده انتخاب می‌شود (۱۷). عفو شامل پاسخ مثبت مهربانی‌ورزیدن در قبال متخلف می‌باشد (۱۶). فرایند عفو مشابه با چشم‌پوشی، فراموش کردن یا مصالحه نیست (۱۸). تمایل افراد به عفو، روابط دوستانه آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و از طریق کاهش مقدار کورتیزول، سبب کاهش استرس می‌شود (۱۹). افرادی که در زمینه عفو در سطح بالایی هستند، انگیزش‌های مثبت‌تری را گزارش می‌دهند و رضایت از زندگی آن‌ها در سطح بالایی است (۲۰). در فلسفه اخلاق، عفو یک فضیلت اخلاقی محسوب می‌شود. از دلایلی که عفو توجه متخصصان الهیات و فلسفه را به خود جلب کرده، احیای علاقه به مزیت‌های اخلاقی است (۲۱).

در متون اسلامی ضمن تأکید بر عفو به مثابه صفتی زبینه مؤمنان، از آن به عنوان به شیوه درمانی نیز یاد شده است. در قرآن توجه داده شده است که عفو در شمار ویژگی‌های مؤمنان پرهیزگار است و اشاره شده است کسانی که بیشتر از خطاهای مردم می‌گذرند، پرهیزگارترند. همچنین ضمن دعوت مؤمنان به عفو، از انتقام، کینه‌توزی و دشمنی با یکدیگر بر حذر داشته است. در سوره آل عمران آیه ۱۳۴ بیان شده که: «آنان که خشم خویش را فرو می‌نشانند و از مردم در می‌گذرند، خدای متعال افراد خیرخواه و نیکوکار را دوست دارد» (۲۲).

در برخی از آیات با الگو قرار دادن این که خداوند بندگانش را می‌بخشد، مؤمنان به این روش فرا خوانده شده‌اند، یعنی از مسلمانان می‌خواهد که آنان نیز مانند خالق خود، افراد خاطی را ببخشند و از گناهان آنان درگذرند. خداوند در سوره نور آیه ۲۲ می‌فرماید: «عفو کنید و چشم‌پوشی کنید، آیا دوست

جامعه تحقیق را داشتند، انتخاب شدند (در این مرحله تعداد ۳۵ نفر شرایط ورود را نداشتند و از جامعه تحقیق حذف شدند). در مرحله دوم برای پی بردن به تمایل به شرکت در جلسات آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) با افراد باقی مانده (۹۰ نفر) تماس تلفنی گرفته شد و از بین این افراد تعداد ۶۵ نفر حاضر به همکاری جهت شرکت در جلسات درمانی شدند. در مرحله سوم از میان این ۶۵ نفر، ۴۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. در مرحله چهارم با استفاده از مقیاس میزان صمیمیت زوجین اندازه گیری شد (پیش آزمون) و سپس از بین زوج هایی که نمره کمتری در این آزمون کسب کرده بودند، ۲۰ زوج را انتخاب کرده و سرانجام در مرحله پنجم، به صورت تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش (هر گروه ۱۰ زوج) جایگزین شدند. سپس، به مدت ۲ ماه و طی ۹ جلسه اعضای گروه آزمایش در جلسات آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) شرکت کردند. لازم به ذکر است به گروه کنترل گفته شد که در پایان جلسات مداخله روی گروه آزمایش، آن ها نیز می توانند به مراکز مشاوره شهر شهرکرد جهت دریافت همان خدمات مراجعه کنند. جهت رعایت اخلاق پژوهش به مراجعان گفته شد، این مداخله ضمن مفیدبودن برای خودشان، بخشی از یک کار تحقیقی محسوب می شود و مواردی که در جلسه درمان مطرح می کنند با هیچ کسی بدون رضایت مراجع در میان گذاشته نشده، هویت آن ها در مورد نتایج پرسشنامه محرمانه تلقی می گردد. همه اعضای گروه های درمانی و کنترل قبل و بعد از اجرای آموزش، پرسشنامه صمیمیت زوجین را تکمیل کردند. در آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی، روان شناس ابتدا مراجعان را برای پذیرش عفو آماده می کند. در این آمادگی، فرد رنجیده، رنجش را می پذیرد و احساس عصبانیت و تنفر خویش را از رنجاننده ابزار می دارد و انتقام را حق خود می داند. در عین حال می داند که تنها اوست که می تواند از آن حق بگذرد. پس از این آمادگی است که مراجع، تشویق به عفو فرد

روش درمان هستند. برای نمونه خداوند در سوره شوری آیه ۴۳ می فرماید: «کسی که صبر کند و ببخشد به درستی که این از کارهای مهم و با ارزش است» (۲۲) و نیز خداوند متعال خطاب به پیامبر در سوره حجر، آیه ۸۵ می فرماید: «پس با گذشتی از مردم در گذر و آنان را مشمول عفو خویش ساز» (۲۲). با توجه به مطالب گفته شده، هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) بر صمیمیت زوجین و ابعاد آن می باشد.

۲. ملاحظات اخلاقی

به منظور رعایت جوانب اخلاقی، شرکت زوجین در این پژوهش کاملاً داوطلبانه بوده و به آن ها توضیح داده شد که نیازی به ذکر نام آن ها نبوده و تمامی اطلاعات شخصی آن ها محرمانه باقی خواهد ماند.

۳. مواد و روش ها

طرح پژوهش حاضر، آزمایشی با استفاده از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر شامل کلیه زنان در دامنه سنی ۵۴-۱۸ که مدت ازدواجشان از ۲ تا ۳۰ سال و سطح تحصیلات دیپلم به بالا بود. این افراد همگی در نیمه دوم (مهر تا اسفند) سال ۱۳۹۶ به مراکز مشاوره شهر شهرکرد مراجعه کرده بوده اند. شرایط و معیار ورود در این پژوهش شامل زوجینی بود به مراکز مشاوره شهر مراجعه کرده و تمایل به همکاری جهت دریافت مداخله مشاوره ای داشتند. شرایط و معیار خروج در این پژوهش شامل زوجینی بود که بیماری صعب العلاج داشتند، تمایل به شرکت در پژوهش حاضر را نداشتند و یا در طول درمان مشخص می شد، شرایط منطبق با اهداف پژوهش را ندارند. روش نمونه گیری پژوهش حاضر به صورت چند مرحله ای می باشد. در مرحله اول از میان ۱۲۵ (مرد و زن) که در نیمه دوم (مهر تا اسفند) سال ۱۳۹۶ به مراکز مشاوره شهر شهرکرد، مراجعه کرده بودند، شرایط و معیار ورود بررسی شد و افرادی که دارای شرایط ورود به

یا افرادی می‌شود که موجبات رنجش او را فراهم آورده‌اند. این روش دارای مراحل زیر است (۲۷):

مرحله اول: فرد رنجیده خود را در برابر احساس (انتقام) و یک اندیشه (بخشش) می‌بیند و با خود فکر می‌کند، در عین این‌که حق انتقام را از رنجاننده دارد، حق عفو و بخشش، نیز با اوست. در این مرحله فرد با راهنمایی روان‌شناس و مشاور به این حقیقت می‌اندیشد که دین هم می‌پذیرد که حق تو ضایع شده و می‌توانی انتقام بگیری و می‌توانی از خاطی بگذری و اگر بگذری برای خود تو سودمندتر است. در سوره اعراف آیه ۱۹۹ اشاره شده که: «عفو را پیشه کن (و کار را برای مردم آسان‌گیر و بخشش را پیشه ساز) و به کار نیک و پسندیده فرمان ده و از جاهلان اعراض کن.» در سوره بقره آیه ۱۹۴: «هر کسی به شما ستم کند به همان اندازه (حق دارید) بر او تعدی کنید.» در سوره مائده آیه ۱۳: «از خطای آنان درگذر و آن‌ها را ببخش که خدا نیکوکاران را دوست دارد» (۲۲).

در مرحله دوم، مراجع احساس می‌کند که تزییع حق وی، مورد پذیرش همگان و حتی دین است و از سوی دیگر در می‌یابد که از نظر دینی فرد خاطی چون حق او ضایع کرده است، گناه انجام داده است و برای چنین گناهی کیفری وجود دارد. او آگاه می‌شود که گرچه از فرد رنجاننده انتقام نگیرد و حقش را نتواند که بستاند، خدا از او می‌ستاند. سوره زلزال آیه ۸: «هر کسی به اندازه ذره‌ای بدی کند، (کیفر) آن را می‌بیند.» سوره طور آیه ۲۲: «هر فردی در گروه کاری است که کرده است و این‌که خطاهای دیگری را نادیده بگیرد و ببخشد تا این‌که خدا فرمان (کارش) را انجام دهد» (۲۲). این باعث کاهش احساسات منفی او می‌گردد و ممکن است در راستای انتقام گام برندارد.

در مرحله سوم، مراجع از پیامدها و آثار منفی انتقام‌گیری و نبخشیدن آگاه می‌شود، وی به استمرار رنج و عوارض روانی و بدنی آن پی می‌برد و در می‌یابد که برای رهایی از آن‌ها راهی جز نادیده گرفتن آن خطا و بخشش خاطی ندارد. امام علی (ع) می‌فرماید: «کم‌گذشتی زشت‌ترین عیب‌هاست و شتاب به

انتقام‌گیری بزرگ‌ترین آثار نامطلوب را به دنبال دارد» و نیز می‌فرماید: «هر که نیکو عفو ننماید، با انتقام بدی می‌افتد» (۲۶). همچنین امام علی (ع) گفته‌اند: «با اندیشه دلت را آثار و پیامدهای کارها متنه ساز» (۲۵). بدین‌صورت احساسات منفی فرد باز هم کاهش می‌یابد.

در مرحله چهارم، مراجع درمی‌یابد که از نظر انسانی و دینی گمان بدی به دیگری نداشته باشد و فراتر از آن به رنجاننده نیز با محدودیت‌هایی که دارد بنگرد و با این دید موقعیت او و عملکردش را ارزیابی نماید. امام علی (ع) فرمود: «عمل و شرایط برادر خود را به نیکوترین دید بنگر تا آنکه چیزی برخلاف آن برای تو یقین شود و هیچ‌گاه به خاطر کلمه بد و (کردار نادرست) که از او سرزده و می‌توانی برای آن توجیه خوبی داشته باشی، بدگمان مشو» (۲۵) و در بیانی دیگر فرمود: «برای برادرت و کردار بد او در جستجوی توجیهی باش و اگر توجیهی نیافتی، کوشش کن توجیهی پیدا کنی» (۲۵). این دید مثبت سبب می‌شود که محدودیت‌ها و موقعیت‌های فرد رنجاننده درک شود و ارزیابی وی از کردار او، چه بسا این خواهد شد که او هم در آن شرایط به جز این نمی‌توانسته است رفتار کند.

در مرحله پنجم، با تقویت مثبت‌نگری، درمانگر می‌تواند برای تجدید نظر احساس فرد رنجیده نسبت به فرد رنجاننده، او را به بازشناسی دلایل عفو هدایت نماید، یعنی مراجع بتواند نقاط قوت رنجاننده را نیز ببیند و به خوبی‌ها، خدمات، انسان بودن رنجاننده، قوم و خویشی‌اش نسبت به او، مخلوق و بنده خدا بودن و یا مؤمن بودن او و دلایلی مانند آن، آگاهی پیدا کند و به تدریج احساس مثبت نسبت به رنجاننده به دست آورد تا به فکر بخشیدن او بیفتد. در سوره حدید، آیه ۲۷ آمده است: «ما در دل‌های مؤمنان و کسانی که پیرو پیامبر (ص) می‌باشند، رافت و محب و ویژه قرار دادیم» (۲۲). رسول اکرم (ص) به نوعی ارتباط عاطفی بین برادران مؤمن و هر انسانی توجه می‌دهد و آن را از ویژگی‌های انسانی می‌شمارد. رسول اکرم (ص) فرمود: «ای علی، بهترین اعمال و رفتارهای آدمی سه عمل

کسی که نه ارتباط انسانی برقرار می‌کند و نه ارتباط انسانی را می‌پذیرد» (۲۵).

در مرحله هشتم، رنجیده تصمیم به عفو می‌گیرد و آن را با رفتارهایی مانند سلام، دست دادن، روبوسی و... ابراز می‌نماید. در صورتی که رنجاننده حضور نداشته باشد، مراجع ابراز می‌کند که نسبت به خاطی کینه‌ای در دل ندارد. روان‌شناس و مشاور با ذکر مطلوبیت رفتارهای موفق از دیدگاه دینی، رنجیده را به انجام آن رفتارها تشویق می‌کنید، مثلاً با اشاره به آیه ۶۳ از سوره فرقان می‌گوید: «افراد پرهیزکار به هنگام برخوردی جاهلانه افراد، خوب و سالم برخورد می‌کنند و به آن‌ها سلام می‌گویند.» همچنین در این‌که مؤمن کینه دائمی به کسی نخواهد داشت و زود دست از کینه برمی‌دارد (۲۲). امام صادق (ع) فرمود: «کینه مؤمن نسبت به فرد دیگری موقتی است، به مجرد این‌که از برادر مؤمنش جدا شود، هیچ کینه‌ای در دلش نمی‌ماند» (۲۵). تبیین ارزشمند بودن این رفتارها مراجع را به ابراز رفتاری بخشودنی می‌کشد و عفو و بخشش خود را عمیق می‌نماید.

در آخرین مرحله، افکار و احساسات منفی نسبت به فرد رنجیده، کم‌کم کاهش می‌یابد و یا از بین می‌رود و مثبت‌نگری، علاقمندی، رفتار همراه با ادب و احترام جایگزین آن می‌شود. مشاور و روان‌شناس وی را به رفتارهای مطلوب همچون برقراری مجدد رابطه دوستی، احسان و نیکی تشویق می‌نماید. امام علی (ع) بهترین ارزش‌ها و کرامت‌های انسانی را نادیده گرفتن خطای دیگری نسبت به خود و بخشیدن آن ذکر می‌کند و می‌فرماید: «از با شرافت‌ترین رفتارهای شخص کریم و بزرگوار آن است که لغزش‌های دیگران را که از آن آگاهی می‌گردد، نادیده می‌گیرد و به روی آن‌ها نمی‌آورد» (۲۵). برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه زیر استفاده شد:

۳-۱. پرسشنامه صمیمیت زوجین

پرسشنامه صمیمیت زناشویی اولین بار در ایران توسط Oliya (۲۸) ساخته و هنجاریابی شد. این پرسشنامه یک ابزار ۸۷

است: ۱- در مورد اموری که بین تو و دیگری است انصاف را در ارزیابی و داوری رعایت کنی (یعنی همانطور که برای خود ارزیابی و داوری داری برای دیگری هم ارزیابی و داوری داشته باشی)؛ ۲- دلجویی و دلداری برادر مؤمن به خاطر خداوند؛ ۳- در تمام شرایط و موقعیت‌ها یاد خدا باشی (و به رضایت خدا توجه کنی)» (۲۵).

در مرحله ششم، درمانگر مراجع را متوجه می‌کند که بخشیدن عزت است و بر عکس اصرار ورزیدن بر عفو نکردن، از نظر ارزشی نوعی دورمانده از ارزش‌هاست و بدین صورت او را متمایل به بخشیدن می‌کند و نظر او را روی بخشیدن متمرکز می‌سازد. فرد رنجیده به بخشیدن احساس بیشتری پیدا می‌کند و به این حقیقت توجه می‌کند که اگر ببخشد بهتر است. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «بر شماست که عفو را پیشه خود کنید، زیرا که عفو چیزی جز عزت و بزرگی برای فرد نمی‌آورد. بنابراین همدیگر را عفو کنید تا خدا شما را عزت بخشد» (۲۵). قرآن عفو کردن را سبب جلب محبت و لطف خدا به بنده می‌داند و در سوره نور آیه ۲۳ می‌فرماید: «لازم است که از خطای دیگران بگذرید و آنان را عفو نمایید، آیا دوست ندارید به دلیل این رفتار تان خدا شما را مورد غفران قرار دهد، خدا بسیار بخشنده و رحیم است» (۲۲). پیامبر اسلام (ص) درباره کسانی که از دیگران رنجیده و عفو کرده‌اند، می‌فرماید: «آنان از جمله کسانی‌اند که با عنوان افراد با فضیلت و برجسته وارد صحنه قیامت می‌شوند و بدون حساب وارد بهشت می‌شوند» (۲۵).

در مرحله هفتم، مراجع با پشت سر گذاشتن مراحل پیشین به فکر چاره‌جویی می‌افتد و متمایل به عفو می‌شود. درمانگر در افزایش تمایلش به بخشیدن کوشش می‌کند و دلایل عفو را مرور می‌نماید تا اندیشه و عواطف فرد رنجیده به عنوان یک فرد مؤمن و ارزشمند نسبت به رنجاننده مثبت‌تر گردد تا مراجع تصمیم نهایی خود را مبنی بر عفو اتخاذ کند.

امام علی (ع) درباره مؤمن می‌فرماید: «مؤمن کسی است که ارتباط مبتنی بر محبت برقرار می‌کند، هیچ خیری نیست در

۴. یافته‌ها

بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در پژوهش (سن، طول مدت ازدواج، تحصیلات) نشان داد که میانگین سن شرکت‌کنندگان ۲۶/۱۱ با انحراف استاندارد ۴/۱۲ و دامنه سنی بین ۲۰ تا ۳۵ سال بود. میانگین طول مدت ازدواج شرکت‌کنندگان ۳۳/۲۱ ماه با انحراف استاندارد ۶/۱۱ و دامنه ۷ تا ۶۱ ماه بود. متوسط سطح تحصیلات مردان و زنان کارشناسی بود. میانگین و انحراف معیار نمرات صمیمیت کلی و ابعاد آن در دو گروه پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای مورد بررسی در گروه

آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف استاندارد
صمیمیت زوجین	پیش‌آزمون	۲۶۲/۱۱	۵۸/۱۵	۲۶۹/۱۰	۵۹/۳۶
	پس‌آزمون	۳۳۴/۲۲	۶۴/۱۶	۲۷۰/۱۱	۶۰/۱۱
عاطفی	پیش‌آزمون	۳۳/۲۲	۴/۸۱	۳۰/۹۰	۴/۹۹
	پس‌آزمون	۳۸/۱۱	۶/۲۲	۳۱/۱۳	۵/۹۰
عقلانی	پیش‌آزمون	۳۹/۱۰	۳/۷۱	۴۱/۲۳	۵/۰۶
	پس‌آزمون	۴۰/۱۳	۳/۹۹	۴۳/۲۲	۵/۸۱
تفریحی - اجتماعی	پیش‌آزمون	۴۹/۱۲	۳/۴۴	۴۵/۳۳	۴/۶۴
	پس‌آزمون	۵۰/۳۳	۴/۱۱	۴۴/۸۱	۴/۰۴
جنسی	پیش‌آزمون	۴۵/۱۱	۴/۳۳	۴۳/۱۱	۴/۷۱
	پس‌آزمون	۴۵/۶۳	۳/۳۱	۴۴/۰۱	۳/۶۵
ارتباطی	پیش‌آزمون	۳۲/۱۱	۳/۵۶	۳۲/۹۱	۳/۶۷
	پس‌آزمون	۳۸/۷۸	۴/۸۱	۳۴/۶۴	۴/۱۱
مذهبی	پیش‌آزمون	۴۶/۲۲	۶/۱۴	۵۳/۶۵	۴/۶۲
	پس‌آزمون	۵۴/۴۱	۷/۹۸	۵۴/۲۶	۴/۹۶
فیزیکی	پیش‌آزمون	۴۲/۱۳	۳/۵۴	۴۳/۶۴	۴/۸۵
	پس‌آزمون	۴۸/۴۴	۴/۶۷	۴۳/۵۶	۴/۵۶
روان‌شناختی	پیش‌آزمون	۴۱/۱۵	۳/۷۱	۴۱/۶۶	۳/۹۱
	پس‌آزمون	۴۹/۶۷	۴/۵۵	۴۲/۳۵	۴/۷۵
بعد کلی	پیش‌آزمون	۴۲/۱۱	۴/۲۲	۳۹/۱۱	۲/۳۶
	پس‌آزمون	۴۹/۶۱	۴/۸۹	۴۱/۵۷	۳/۲۱

سؤالی است که برای سنجش نه بعد صمیمیت زناشویی، شامل صمیمیت عاطفی، عقلانی، فیزیکی، اجتماعی - تفریحی، ارتباطی، جنسی، مذهبی، روان‌شناختی و کلی در سال ۱۳۸۵ توسط اولیا و همکاران تدوین شد. هر سؤال در طیف لیکرت به صورت چهارگزینه‌ای از همیشه (نمره ۴) تا اصلاً (نمره ۱) پاسخ داده می‌شود. حداکثر نمره در این پرسشنامه ۳۴۸ و حداقل نمره ۸۷ است. نمره بیشتر نمایانگر صمیمیت بالاتر و نمره کم‌تر به معنی صمیمیت کم‌تر است. به منظور تعیین روایی محتوایی این پرسشنامه، از نظر ۵ تن از متخصصان مشاوره دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان بهره گرفته شده است (۲۸). ضریب آلفای این آزمون برای کل پرسشنامه توسط سازنده آن اولیاء (۲۸)، ۰/۹۲ گزارش شده است. برای بررسی روایی ملاکی هم‌زمان این پرسشنامه از مقیاس صمیمیت Walker و Thompson (۲۹) استفاده گردید. نتایج نشان داد همبستگی بین آزمون صمیمیت اولیا و مقیاس صمیمیت Walker و Thompson، ۰/۹۲ است که در سطح کم‌تر از ۰/۰۱ معنادار می‌باشد. برای تعیین روایی سؤال‌ها از روش همبستگی، هر سؤال با نمره کل آزمون استفاده شد که تمامی سؤال‌ها با نمره کل در سطح ۰/۰۱ همبستگی داشتند (۲۸). ذولفقاری (۳۰) در پژوهش خود، ضریب آلفای ۰/۹۱ را برای کل پرسشنامه گزارش کرد. در پژوهش حاضر، برای سنجش پایایی آزمون، از شیوه همسانی درونی استفاده شد و ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده، ۰/۹۸ به دست آمد.

متغیر مستقل آموزش گروهی مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) و متغیر وابسته میزان صمیمیت زناشویی و ابعاد آن، شامل صمیمیت عاطفی، عقلانی، جنسی، فیزیکی، مذهبی، ارتباطی، روان‌شناختی، اجتماعی - تفریحی و کلی بود.

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آماره‌های توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار و آماره‌های استنباطی نظیر تحلیل کوواریانس چندمتغیره با استفاده از نرم‌افزاری آماری SPSS 18 مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره در متن مانکوا (MANCOVA) بر روی پس آزمون میانگین نمرات صمیمیت زوجین با کنترل پیش آزمون

متغیرها	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	میزان تأثیر	توان آماری
عضویت گروهی	۱	۱۷۹۹/۸۱	۱۶/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۶۴	۱

همچنان که مشاهده می‌شود، با در نظر گرفتن نمرات پیش آزمون به عنوان متغیر هم‌پراش (کمکی)، تفاوت بین نمرات پس آزمون صمیمیت زوجین در دو گروه آزمایش و کنترل در سطح $P < ۰/۰۱$ معنی‌دار است. به عبارت دیگر می‌توان گفت، تفاوت بین نمرات دو گروه بیان‌کننده این مطلب است که آموزش عفو مبتنی بر رویکرد اسلامی (قرآن و احادیث) بر افزایش صمیمیت زوجین تأثیر دارد و با در نظر گرفتن مجذور اتا، می‌توان گفت ۶۴٪ این تغییرات ناشی از تأثیر مداخله است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره در متن مانکوا (MANCOVA) بر روی پس آزمون میانگین نمرات ابعاد صمیمیت زوجین با کنترل پیش آزمون

منابع تغییر	متغیر	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	میزان تأثیر	توان آماری
پس آزمون (عضویت گروهی)	عاطفی	۱	۱۱۱/۵۹	۲۹/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۶۹	۱
	عقلانی	۱	۱۲۶/۲۵	۲/۹۹	۰/۰۷۱	۰/۰۴	۰/۵۶
	تفریحی - اجتماعی	۱	۱۲۳/۴۵	۳/۵۳	۰/۱۲۱	۰/۰۶	۰/۴۶
	جنسی	۱	۲۲۳/۸۸	۲/۱۲	۰/۱۶۷	۰/۰۴۳	۰/۶۴
	ارتباطی	۱	۲۲/۵۴	۷/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۱۹	۱
	مذهبی	۱	۱۵۶/۲۲	۱۷/۱۲	۰/۰۰۳	۰/۴۱	۰/۸۳
	فیزیکی	۱	۳۳/۲۳	۸/۵۶	۰/۰۳۱	۰/۲۱	۰/۸۹
	روان‌شناختی	۱	۸۷۱/۳۳	۶/۷۸	۰/۰۰۲	۰/۴۳	۱
	بُعد کلی	۱	۳۳۷۱/۹۳	۲۱۱/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۶۱	۱

داده‌های جدول ۱ نشان می‌دهد که در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، میانگین نمرات پس آزمون صمیمیت زوجین و سه بعد آن به نام صمیمیت عاطفی، ارتباطی، مذهبی، فیزیکی، روان‌شناختی و کلی نسبت به پیش آزمون بیشتر است. در بقیه ابعاد تفاوت قابل ملاحظه‌ای مشاهده نمی‌شود.

برای تحلیل داده‌ها، از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. از این رو، ابتدا آزمون لوین و باکس (Levene & Box) و سپس مفروضه یکسانی شیب رگرسیون محاسبه گردید. بر اساس آزمون باکس که برای هیچ یک از متغیرها معنی‌دار نبوده است، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس/ کواریانس به درستی رعایت شده است ($F=۴/۱۴$, $Box=۱۰/۴۳$, $P=۰/۸۹$). آزمون لوین برای بررسی پیش فرض برابری واریانس‌ها نشان داد که بین دو گروه در نمرات برای هیچ یک از متغیرها به لحاظ آماری تفاوت معناداری وجود ندارد ($F=۰/۰۶۵۵$ و $P=۰/۰۶۹$). در نتیجه شرط برابری واریانس‌های بین گروهی رعایت شده است. بررسی همگنی رگرسیون نشان داد که تعامل بین گروه‌ها و پیش آزمون معنی‌دار نیست ($F=۲/۹۱$ و $P=۰/۰۹۳$). در نتیجه داده‌ها از همگنی شیب‌های رگرسیون حمایت می‌کند. تحلیل نمودار رگرسیون نیز رابطه خطی بین متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته را تأیید می‌کند. با استفاده از آزمون شاپیروویلک نیز نرمال بودن توزیع نمرات تأیید گردید.

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره، در خصوص تأثیر آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) بر افزایش میزان صمیمیت زوجین و ابعاد آن، نشان داد که سطوح معنی‌داری همه آزمون‌های قابلیت استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره را مجاز می‌شمارد. این نتایج نشان داد که در گروه‌های مورد مطالعه، حداقل از نظر یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد (لامبدای ویلکز = $۰/۱۳۶$ ، $F=۹/۶۷$ و $P < ۰/۰۱$). سپس تحلیل کوواریانس تک‌متغیره انجام شد. نتایج در مورد صمیمیت زوجین در جدول ۲ ارائه شده است.

در کمبود همدلی و ناتوانی در بخشش در زوجها بیان می‌کند و معتقد است زوج‌هایی که میزان کافی مهارت بخشش و رفع تعارضات زناشویی به وجود آمده در زندگی مشترک را ندارند، به میزان ۶۷٪ احتمال وقوع متارکه و طلاق بین آن‌ها در سه سال اول پس از آغاز زندگی مشترک وجود دارد. از سوی دیگر بیشتر زنانی که به دلیل تعارض و ناتوانی در بخشش از زندگی مشترک خود ناراضی‌تری دارند، به دلیل مشکلات زندگی مشترک، درگیری ذهنی زیاد و نبخشیدن اشتباه‌ها اطرافیان، به تدریج دشواری‌های ارتباطی پیدا می‌کنند. خشم، فشارهای روانی و تعارضات فراوان در زندگی مشترک، در ارتباط زوجها با فرزندان نیز اختلال ایجاد می‌کند که آگاهی از فنون درمان بخشش‌محور و کاهش تنش بین زوجها تا حد زیادی به رفع مشکلات و افزایش کیفیت زندگی خانواده منجر می‌شود (۳۴).

Burpee و Langer (۳۵) در بررسی تأثیر بخشودگی بر صمیمیت و اعتماد در روابط زناشویی روی ۲۰۱ آزمودنی که بیش از یک سال از زندگی زناشویی‌شان می‌گذشت، پی بردند که کاربرد بخشودگی در روابط جاری تأثیر معنی‌داری بر میزان اعتماد در روابط بین زوجین دارد. زوجینی که اشتباهات یکدیگر را می‌بخشند، رضایت، نزدیکی و تعهد بیشتری را تجربه خواهند کرد. افزون بر این بخشیدن خطاهای خود و دیگری، استرس، سرزنشگری، رفتار خصمانه و پرخاشگری را در روابط بین فردی کاهش می‌دهد. بنابراین افراد سازگاری و روابط سالم‌تری را تجربه می‌کنند. یافته‌ها همچنین نشان می‌دهند که عفو و بخشش، صفا و صمیمیت، اعتماد زن و شوهر را نسبت به هم بالا برده و آنان را نسبت به هم نزدیک‌تر می‌کند (۳۶).

در آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) به فرد کمک می‌شود تا با شناخت بیشتر خود و محدودیت‌های افرادی که وی را رنجانیده‌اند در او بینش جدیدی نسبت به موضوع اختلاف، رنج و بافت رنجش ایجاد شود. تا این‌که او بتواند فرد خاطی را بخشیده و خود را از رنج برهاند. نتایج بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد که مراجعان پس از طی مراحل

داده‌های جدول ۳ نشان می‌دهد، با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیر کمکی، تفاوت بین نمرات پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در ابعاد صمیمیت زوجین، تنها در ابعاد صمیمیت عاطفی، ارتباطی، مذهبی، فیزیکی، روان‌شناختی و بعد کلی در سطح $P < 0.01$ تفاوت معنی‌دار وجود دارد و بین میانگین نمرات پس‌آزمون صمیمیت عقلانی، تفریحی - اجتماعی و جنسی گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. در نتیجه می‌توان گفت که آموزش عفو مبتنی بر رویکرد اسلامی (قرآن و احادیث) بر افزایش صمیمیت عاطفی، ارتباطی، مذهبی، فیزیکی، روان‌شناختی و بعد کلی تأثیر دارد و با در نظر گرفتن میزان تأثیر، می‌توان گفت این تأثیر به ترتیب برای صمیمیت عاطفی ۶۹٪، ارتباطی ۱۹٪، مذهبی ۴۱٪، فیزیکی ۲۱٪، روان‌شناختی ۴۳٪ و بعد کلی ۶۱٪ می‌باشد و بر سایر ابعاد اثربخش نبوده است.

۵. بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) بر صمیمیت زوجین و ابعاد آن بود. همانطور که ملاحظه شد، این روش تأثیر معنی‌داری بر افزایش صمیمیت زوجین داشت. این نتایج با یافته‌های Braithwaite و همکاران (۳۱) و Decaporable و همکاران (۳۲) همخوان و همسو می‌باشد. زوجینی که مهارت کافی برای بخشش و کنار آمدن با اشتباهات همسر و اطرافیان‌شان را نداشته باشند و از توان کافی برای مطرح‌سازی ناراضی‌تی و رفع تعارضات به وجود آمده برخوردار نباشند، ممکن است تمایلشان را در درگیر شدن با حل مسائل از دست دهند و تسلیم شوند، زیرا پیش‌بینی می‌کند که نتیجه بحث، منفی خواهد بود و زمانی که بخشش وجود نداشته باشد، الگوی ناراضی‌تی و خشم ناشی از اشتباه‌های نابخشوده ادامه پیدا می‌کند که این سبب می‌شود صمیمیت آن‌ها به میزان زیادی کاهش یابد، چنانکه Hargrave (۳۳) ریشه عدم صمیمیت و تعارضات زناشویی را

اخیراً موضوع عفو و بخشش الهی به عنوان یکی از موضوعات مهم در علم روان‌شناسی طرح شده و بسیاری از محققان حوزه روان‌شناسی برای ارتقای سطح کارایی خود مطالعه و تحقیق در این خصوص می‌پردازند. همچنین تحقیقاتی درباره عفو و بخشش و تأثیرات آن بر سلامت جسم و روان انجام شده است. برای مثال Christy در سال ۲۰۰۸ در پژوهشی به طور مفصل به بیان ارتباط بخشش با سلامت انسان پرداخت. وی در این بررسی، میزان و تأثیر بخشش را در ۹۵ دانشجوی دانشگاه هارتفورد (Hartford University) مورد ارزیابی قرارداد و به این نتیجه رسید که عفو و بخشش و بخشیدن رابطه مستقیم با سلامت و همچنین ارتقای رفتارهای اجتماعی دارد (۴۰). همچنین Quenstedt-Moe مطالعه‌ای در خصوص تأثیرات مثبت عفو و بخشش و بخشیدن بر افسردگی و عصبانیت بانوان مسیحی داشته است (۴۱). نکته دیگری که باید به آن توجه داشت، این است که ما انسان‌ها اغلب در مواجهه با دیگران انتظار داریم اشتباهات ما را ببخشند، حال آنکه ما خود نسبت به این واقعت و خواسته بی‌اعتنا هستیم و بخشیدن دیگران را به این واقعت و خواسته بی‌اعتنا هستیم و بخشیدن دیگران را ثقیل می‌دانیم. جمعی از روان‌پزشکان معتقدند بخشش و گذشت انسان در حقیقت همان هدیه شخص به خودش است و اگر شخصی گناه یا تقصیری را نبخشد، نشان‌دهنده این است که بعضی از جوارح و اعضایش از درون فاسد شده و مرده‌اند (۴۲). بخشش درونی به درون و تفکر شخص برمی‌گردد. در حقیقت بخشش درونی موافق با مباحث دینی و روانی بوده و دارای منزلت خاص الهی است، همچون دعاهایی که انبیای الهی در حق خاطیان انجام می‌دهند، چراکه این نوع از بخشش دلالت بر بخشیدن شخص خاطی دارد، قبل از آنکه خود او درخواست عفو کند (۴۳).

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) از ابعاد صمیمیت تنها بر ابعاد صمیمیت عاطفی، ارتباطی، مذهبی، فیزیکی، روان‌شناختی و بعد کلی به‌طور معنی‌داری مؤثر بود. در مورد تأثیر آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) بر صمیمیت و

درمان عفو و بررسی رنج ناشی از آن و برطرف کردن موضوع رنج با توجه به محدودیت‌ها و تصمیم به بخشیدن دیگران، خود را از هرگونه رنجش حس کرده و به آرامش دست می‌یابند. یافته‌های Enright و همکاران (۳۷) با یافته‌های این پژوهش هماهنگ است. Enright و همکاران قبلاً به نتیجه رسیده‌اند که عفو و بخشش موجب کاهش اضطراب و افسردگی در دانشجویان می‌شود. در بررسی موردی نیز تأثیر عفو و بخشش بر کاهش اضطراب و افسردگی و بهبود روابط فردی مشاهده گردید.

همچنین آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) می‌تواند از طریق افزایش همدلی در بین زوجین، صمیمیت آن‌ها را افزایش دهد. نتایج پژوهش Refahi و Moghtaderi (۳۸) نشان داد که آموزش مهارت همدلی به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زوجین مؤثر است. این پژوهشگران بیان کردند که در برنامه آموزش همدلی مهارت‌های گفتگو، حل تعارض و سبک ارتباط صریح و جرأت‌مندانه آموزش داده می‌شود. زوجین با این آموزش‌ها یاد می‌گیرند احساساتشان را افشا کنند و ضمیر من در جملات استفاده کنند، از جنبه قضاوتی و ارزیابی جملات بکاهند و همچنین حالت دفاعی بودن را در طرف مقابل کاهش دهند. این مهارت باعث افزایش همدلی و تقویت ارتباط و در نتیجه افزایش صمیمیت و تفاهم بین زوجین می‌گردد. از سویی دیگر، آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) می‌تواند باعث بالابردن حضور ذهن افراد شود. پژوهش Yousefi و Sohrabi (۳۹) نشان داد که افراد با حضور ذهن بالا به نقطه نظرات و همسر خود توجه بالایی دارند و این نکته به عنوان وسیله‌ای برای پویانگه‌داشتن و جلوگیری از سردی روابط و در نهایت موجب افزایش کیفیت و صمیمیت زناشویی می‌شود. این رابطه ذهن آگاهانه تأثیرات پایداری بر زوجین برای حل مشکلات همراه با احترام، صمیمیت و همدلی ایجاد می‌نماید.

در مورد اثربخش نبودن آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) بر سایر ابعاد صمیمیت، می‌توان گفت از آنجا که صمیمیت زناشویی دارای دیگر چون ابعاد عقلانی، تفریحی - اجتماعی و جنسی است، می‌توان پیش‌بینی نمود که برای ایجاد، حفظ و تداوم صمیمیت در تمام ابعاد، لازم است از برنامه‌ای جامع که ترکیبی از مهارت‌های شناختی، رفتاری، جسمی، اجتماعی و حل مسأله می‌باشد، استفاده نمود، چنانچه پژوهش‌ها و شواهد تجربی نیز بیانگر این مطلب است که کاربرد دو یا چند رویکرد یا آموزش و مشاوره‌ای در مقایسه با کاربرد یک رویکرد و روش، اثربخشی بیشتری دارد.

۶. نتیجه‌گیری

به طور خلاصه، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) بر افزایش صمیمیت زوجین و شش بعد به نام صمیمیت عاطفی، ارتباطی، مذهبی، فیزیکی، روان‌شناختی و بعد کلی تأثیرگذار بود. در خاتمه، امید است با توجه به اسلامی بودن کشورمان این نوع از درمان، پایه اصل درمان اختلال‌های روانی و رفتاری افراد قرار بگیرد و متخصصان در این رشته در روان‌درمانی از آن بهره گیرند. نتایج این پژوهش بر غنای دستاوردهای پیش‌گفته در زمینه متغیرهای پژوهش و توجه به آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) خواهد افزود. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به محدودیت نمونه‌گیری اشاره کرد که افراد مورد بررسی بیشتر افراد مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بودند. شایسته است برای تعمیم‌پذیری بیشتر، گروه‌های دیگری از جامعه مانند جمعیت بالینی و جمعیت عمومی مطالعه شوند. همچنین برای پیگیری معتبر نتایج لازم است گروه وسیع‌تری از افراد مورد سنجش قرار گیرند. نتایج این پژوهش نه تنها می‌تواند راه‌گشای پژوهش‌های بزرگ‌تر باشد، بلکه ضرورت آموزش خانواده‌ها در خصوص آگاهی از عواملی که می‌تواند کیفیت روابط زناشویی را ارتقا بخشد، میسر می‌سازد.

به ویژه، بر ابعاد آن پژوهش‌های کمی انجام شده است. عفو و درک موقعیت همسر، احتمال سرمایه‌گذاری عاطفی و شناختی در خود، دیگران و همچنین بهبود رابطه را افزایش می‌دهد. زمانی که عفو و بخشش به عنوان روشی در جهت درک بهتر زندگی زوجین مورد استفاده قرار می‌گیرد، پتانسیل فردی و رشد ارتباطی را در زوجین افزایش می‌دهد. می‌توان گفت شرکت در فرایند آموزش عفو زوجین را قادر می‌سازد مشکلات مربوط به صمیمیت را با یکدیگر مطرح و شناسایی کنند و در مورد داستان‌های مشکل‌ساز که موجب مشکلات کنونی شده است، با یکدیگر گفتگو کنند و همدیگر را مورد عفو و بخشش قرار دهند (۴۴). تحقیقات نشان می‌دهد اگر زوجین بتوانند نیاز به صمیمیت را در روابط خود ارضا کنند، در مقایسه با زوجینی که این نیاز را در روابط خود ارضا نمی‌کنند، احتمال بیشتری می‌رود که روابطشان را حفظ کنند (۴۵). همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که برای دستیابی به صمیمیت در زندگی زناشویی باید موانع موجود بر سر راه ابراز احساسات خاص در روابط بین زوجین برداشته شود و مهارت‌های ارتباطی بین آن‌ها بهبود یابد (۴۶). برای مثال اگر به زوجین تنها اجازه ابراز احساسات مثبت داده شود، آنگاه در روابط زوجین با یکدیگر یک جو تصنعی پدید خواهد آمد. برعکس اگر زوجین تنها به ابراز احساسات منفی به یکدیگر بپردازند، آنگاه جو عاطفی پیرامون روابط زوجین با یکدیگر، شکلی تیره و تار به خود خواهد گرفت. ابراز فعالانه محبت و سایر عواطف مثبت با تداوم رضایتمندی از روابط زناشویی رابطه دارد. زوجین آشفته در مورد جنبه‌های مثبت رابطه‌شان با یکدیگر صحبت نمی‌کنند و یا مورد احساساتشان نسبت به یکدیگر همانند سایر زوج‌ها خود افشایی ندارند (۴۷). آموزش عفو مبتنی بر دیدگاه اسلامی (قرآن و احادیث) با ایجاد نگرشی مثبت به رویدادهای زندگی می‌تواند پتانسیل مقابله با مسائل را در زوجین فراهم کرده و نقش مهمی در تأمین صمیمیت عاطفی و ارتباطی بین زوجین بر عهده داشته باشد.

۷. تقدیر و تشکر

از مراکز مشاوره شهر شهرکرد و از تمامی زوج‌هایی که با این پژوهش همکاری نمودند، کمال تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

۸. سهم نویسندگان

طرح پژوهش: فریبا کیانی.
جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها: فریبا کیانی، طیبه رحیمی پردنجانی، علی محمدزاده ابراهیمی.
آماده‌سازی مقاله: فریبا کیانی، طیبه رحیمی پردنجانی، علی محمدزاده ابراهیمی.
هزینه پژوهش و انتشار مقاله تماماً بر عهده نویسندگان بوده و هیچ‌گونه حمایت مالی دریافت نشده است.

۹. تضاد منافع

هیچ‌گونه تعارضی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

References

1. Samanta T, Varghese SS. Love in the time of aging: sociological reflections on marriage, gender and intimacy in India. *Ageing International* 2019; 44(1): 57-73.
2. Reis HT, Patrick BC. Attachment and intimacy: component processes. Edited by Higgins ET, Kruglanski AW. *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*. New York: Guilford Press; 1996.
3. Vaillancourt-Morel MP, Rellini AH, Godbout N, Sabourin S, Bergeron S. Intimacy mediates the relation between maltreatment in childhood and sexual and relationship satisfaction in adulthood: A dyadic longitudinal analysis. *Archives of Sexual Behavior* 2019; 48(3): 803-814.
4. Moatamedy A, Khaki A, Farahbakhsh K, Esmaaili M, Bejestani HS. The Evaluation of the Effectiveness of Couple-Therapy based on Ecological Model in Reducing Marital Conflicts. *Executive Editor* 2018; 9(3): 162-169.
5. Arefi M, Mohsen Zadeh F. Attachment styles, marital processes and marital satisfaction: a structural equation model (model family therapy fitness). *Journal of Counseling and Family Therapy* 2002; 2(3): 288-306. [Persian]
6. Sanderson CA, Karetzky KH. Intimacy goals and strategies of conflict resolution in dating relationships: A mediational analysis. *Journal of Social and Personal Relationships* 2012; 19(3): 317-337.
7. Constant E, Christophe V, Bodenmann G, Nandrino JL. Attachment orientation and relational intimacy: The mediating role of emotional competences. *Current Psychology* 2018; 1-12.
8. Momeni Javid M, Radha Kazemi M. Investigating the Effectiveness of Group Psychotherapy with Interpersonal Approach on the Restoration of the Needs of Women Affected by Atonement. *Social Psychological Studies of Women* 2013 11(1): 151-174. [Persian]
9. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *Am Psychol* 2000; 55(1): 5-14.
10. Snyder CR. *The Psychology of Hope: You Can Get There From Here*. New York: Free Press; 1994.
11. Emmons R, McCullough ME. *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press; 2004.
12. Haidt J. Elevation and the positive psychology of morality. Edited by Keyes CLM, Haidt J. *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*. Washington: American Psychological Association; 2003.
13. Baskin TW, Enright RD. Intervention studies on forgiveness: A met analysis. *Journal of Counseling & Development* 2004; 82(1): 79-90.
14. Rye MS, Pargament KI. Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology* 2002; 58(4): 419-441.
15. McCullough ME, Witvliet CV. The psychology of forgiveness. Edited by Snyder CR, Lopez SJ. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press; 2002. p.446-458.
16. Wade NG, Worthington EL. In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 2005; 42(2): 160-177.
17. Eaton J, Ward Struthers C, Santelli AG. Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure and narcissism. *Personality and Individual Differences* 2006; 41(2): 371-380.
18. Kearns JN, Fincham FD. A prototype analysis of forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2004; 30(7): 838-855.
19. Berry JW, Worthington JR, Everett L. Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *J Couns Psychol* 2001; 48(4): 447-455.
20. Bono G, McCullough ME, Root LM. Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2008; 34(3): 182-195.
21. Trianosky G. What is Virtue Ethics All About? *American Philosophical Quarterly* 1990; 27(4): 335-344.
22. *The Holy Quran*. Qom: Maaref Pub; 2012.
23. Kellini MbY. *Sufficient Principles*. Beirut: Dar al-Ziwa, Beirut; 1993. [Persian]
24. Horalameli. *Wasa al-Shi'a, Mohammed ibn al-Hassan*. Qom: Islamic Bookstore; 1983. [Persian]
25. Majlesi MB. *Baharlanewar*. Lebanon: Al-Wafa Institute; 1983. [Persian]
26. Khansari JM. *A description of Gharr al-Hikam and Dar al-Adam*. 4th ed. Tehran: Tehran University; 1994. [Persian]

27. Khadayari Fard M, Ghobari Bonab B, Faqih AN, Vahdat Torbati SH. Forgive Training with Emphasis on Islamic Viewpoint: Case Study. *Thought and Behavior* 2002; 8(1): 39-48. [Persian]
28. Oliya N. The effect of marital live enriching training the lives on increasing couples satisfaction in Isfahan. MA thesis, Family Counseling Department. Isfahan: Isfahan University; 2006. [Persian]
29. Walker AB, Thompson L. Intimacy and Intergenerational Aid and Contact among Mothers and Daughters. *Journal of Marriage and the Family* 1983; 45(4): 841-849.
30. Zolfagari M. The effectiveness of cognitive behavioral therapy on the rate of sexual dysfunction in women. Ma thesis, Clinical Psychology Department, Isfahan: Isfahan University; 2006. [Persian]
31. Braithwaite SR, Selby EA, Fincham FD. Forgiveness and relationship satisfaction: mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology* 2011; 25(4): 551-559.
32. Decaporale LN, Steffen AM, Marwit S, Meuser TM. Extension of Enright forgiveness inventory to middle-aged and older wives. *Journal of Religion, Spirituality and Aging* 2013; 25(4): 344-357.
33. Hargrave T. Families and forgiveness: healing wounds in the intergenerational. New York: Routledge Press; 2012.
34. Kouros CD, Cummings M. Transactional relations between marital functioning and depressive symptoms. *American Journal of Orthopsychiatry* 2011; 18(1): 128-138.
35. Burpee L, Langer E. Acceptance and mindfulness and marital therapy. *Journal of adult Development* 2005; 12(1): 43-51.
36. DiBlasio FA, Benda BB. Forgiveness intervention with married couples: Two empirical analyses. *Journal of Psychology and Christianity* 2008; 27(2): 150-158.
37. Enright RD, Freedman S, Rikus J. The psychology of interpersonal forgiveness. Edited by Enright RD, North J. Exploring forgiveness. Mahwah: Lawrence Erlbaum Association; 1998.
38. Refahi Z, Moghtaderi N. The Effectiveness of Empathy Skill Training to the Group on Increasing Intimacy Couples. *Family Counseling and Psychotherapy Journal* 2013; 3(9): 44-56. [Persian]
39. Yousefi N, Sohrabi, A. Comparison of the effectiveness of family-based approaches based on the presence of mind and meta-cognition on the quality of marital relationships among clients on the verge of divorce. *Quarterly Journal of Family Counseling and Psychotherapy* 2011; 1(2): 192-211. [Persian]
40. Avery CM. The relationship between self forgiveness and health: mediating variables and implications for well-being. Hartford: Hartford University Press; 2008.
41. Quenstedt-Moe GE. Forgiveness and health in christian women. Kansas: Kansas University Press; 2007.
42. Ehret K. A Change of Heart: Internal Narratives, Forgiveness & Health. California: Dominican University of California; 2018.
43. Smedes L. Key to forgiving. In: Christianity Today, No.15. Illinois: Christianity Today International; 2001.
44. Skerrett K. Good Enough Stories: Helping Couples Invest in One Another's Growth. *Journal of Family Process* 2010; 49(4): 503-516.
45. Ditzen B, Germann J, Meuwly N, Bradbury TN, Bodenmann G, Heinrichs M. Intimacy as related to cortisol reactivity and recovery in couples undergoing psychosocial stress. *Psychosomatic Medicine* 2019; 81(1): 16-25.
46. Augusta-Scott T, Dankwort J. Partner abuse group intervention: Lessons from education and narrative therapy approaches. *Journal of Interpersonal Violence* 2002; 17(7): 783-805.
47. Banker JE, Kaestle CE, Allen KR. Dating is Hard Work: A Narrative Approach to Understanding Sexual and Romantic Relationships in Young Adulthood. *Journal of Contemp Fam Ther* 2010; 32(2): 173-191.



Faṣḥnāmāh-i akhlāq-i pizishkī i.e., Quarterly Journal of Medical Ethics

2019; 13(44): e5
doi: <https://doi.org/10.22037/mej.v13i44.21075>
Journal Homepage: <http://journals.sbm.ac.ir/me>



ORIGINAL RESEARCH

Open Access

The Effectiveness of Forgiveness Training Based on Islamic Approach (Qur'an and Hadith) to Increase Intimacy and its Dimensions: Implications for Treatment

Fariba Kiani^{1*}, Tayebe Rahimi Pordanjani², Ali Mohamadzadeh Ebrahimi³

1. Associate Professor of Psychology, Boroujen Branch, Islamic Azad University, Boroujen, Iran. (Corresponding Author)

2. Associate Professor of Psychology, Faculty of Humanities, University of Bojnord, Bojnord, Iran.

3. Associate Professor of Psychology, Faculty of Humanities, University of Bojnord, Bojnord, Iran.

ARTICLE INFORMATION

Article history:

Received: 18 April 2018

Accepted: 08 October 2018

Published online: 30 August 2019

Keywords:

Forgiveness Training

Islamic Approach (Qur'an and Hadith)

Intimacy

Dimensions

Couples

* Corresponding Author: Fariba Kiani

Address: Boroujen Branch, Islamic Azad University, Boroujen, Iran.

Postal Box: 36

Tel: (+98) 936 842 1990

Email: fariba.kiani64@gmail.com

ABSTRACT

Background and Aim: forgiveness can serve as an obstacle to the effects of negative emotions caused by couples' conflicts. The research aimed to evaluate the effectiveness of forgiveness training based on Islamic approach (Qur'an and Hadith) to increase couples intimacy and its dimensions.

Materials and Methods: In this semi-experimental study that was performed using both experiment and control groups, 20 couples that due to marital problems had referred to the counseling centers in Shahrekord City were selected using of random sampling method and randomly were replaced into two experimental and control groups. With the help of marital intimacy questionnaire, first, the amount of marital intimacy were measured before intervention on both the experimental and control groups (pre-test) and after 9 session intervention (forgiveness training based on Islamic approach) for the experimental group, the questionnaire was performed both groups (post-test) again. Data were analyzed using of descriptive statistics and Multivariate covariance method.

Findings: The results showed that compared with the control group, forgiveness training based on Islamic approach (Qur'an and Hadith) significantly increased couples intimacy and its six dimensions namely emotional intimacy, communication, religious, physical, psychological and overall dimension in the experimental group ($P < 0.01$).

Ethical Considerations: Before the study, the goal of the study was explained to participants to participate full satisfaction.

Conclusion: The results showed that forgiveness training based on Islamic approach (Qur'an and Hadith) could be used in planning therapeutic interventions.

Cite this article as:

Kiani F, Rahimi Pordanjani T, Mohamadzadeh Ebrahimi A. The Effectiveness of Forgiveness Training Based on Islamic Approach (Qur'an and Hadith) to Increase Intimacy and its Dimensions: Implications for Treatment. *Faṣḥnāmāh-i akhlāq-i pizishkī i.e., Quarterly Journal of Medical Ethics*. 2019; 13(44): e5.