

اثربخشی آموزش بخشایش بر میزان خشم و مؤلفه‌های آن در افراد متأهل

علی عرب^۱، شهریار شهیدی^{۲*} و فاطمه باقریان^۳

دریافت مقاله: ۱۳۹۰/۳/۵؛ دریافت نسخه نهایی: ۱۳۹۰/۷/۱۲؛ پذیرش مقاله: ۱۳۹۰/۱۲/۱۶

چکیده

هدف: این مطالعه با هدف تعیین میزان تأثیر آموزش بخشایش بر خشم و مؤلفه‌های آن در افراد متأهل انجام گرفت. **روش:** روش پژوهش شبه آزمایشی با گروه آزمایش و گواه و استفاده از طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بود. جامعه تمامی افراد متأهل ساکن شهرستان زاهدان که با نمونه‌گیری در دسترس از میان آن‌ها ۱۴۰ آزمودنی انتخاب و به شکل تصادفی در دو گروه ۷۰ نفری آزمایش و گروه گواه جایگزین شد. ابزار سیاهه بروز حالت- صفت خشم اسپیلبرگر ۱۹۹۸ شماره ۲ بود. آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یک بار آموزش بخشایش را دریافت کرد و گروه گواه در فهرست انتظار بود. داده‌ها با آزمون آماری تحلیل واریانس مختلط (اندازه‌گیری مکرر) و شاخص‌های آمار توصیفی تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج نشانگر اثربخشی معنادار آموزش بخشایش بر کاهش میزان خشم و مؤلفه‌های آن شامل صفت خشم، بروز بیرونی، بروز درونی خشم، کنترل برونی، کنترل درونی خشم، در پس‌آزمون و پیگیری در چهار ماه پس از آزمایش بود. **نتیجه‌گیری:** پژوهش حاضر می‌تواند کاربردهایی برای درمانگران خانواده جهت کاهش خشم با استفاده از آموزش بخشایش داشته باشد. پیشنهاد می‌گردد بسته آموزشی بومی شده‌ای در زمینه بخشایش طراحی و تأثیر آن بر متغیرهای فوق در مقایسه با بسته آموزشی حاضر بررسی شود.

کلید واژه‌ها: آموزش بخشایش، خشم، متأهل

۱. استادیار دانشگاه سیستان و بلوچستان

Email: S-Shahidi@sbu.ac.ir

۲. نویسنده مسئول، دانشیار دانشگاه شهید بهشتی

۳. استادیار دانشگاه شهید بهشتی

مقدمه

خانواده یکی از عوامل مهمی است که نقش عمده‌ای در تأمین سلامت اجتماعی و پیشگیری از مشکلات اجتماعی و اختلال‌های روانی دارد. بنابه‌ر دلیل، ممکن است خانواده تعادل خود را از دست بدهد. خانواده ایرانی امروزه در معرض بسیاری از تغییرات ساختاری و کارکردی قرار گرفته که همین امر روابط موجود در میان اعضای خانواده را دگرگون نموده و در نتیجه قوی‌ترین پیوندهای انسانی در مستحکم‌ترین قرارگاه آن، یعنی نظام خانواده در معرض تهدید قرار گرفته است (عامری، نوربالا، اژه‌ای و رسول‌زاده طباطبائی، ۱۳۸۲). آمار و ارقام نشان می‌دهد که میزان طلاق در جامعه ایران رو به افزایش است. از سال ۱۳۷۲ تا سال ۱۳۷۸ میزان طلاق از ۶/۳ درصد به ۱۵ درصد، نسبت به میزان ازدواج افزایش یافته است (مرکز آمار سازمان ثبت احوال کشور، ۱۳۷۹؛ به‌نقل از احمدی، ۱۳۸۲). بر اساس آخرین آمار در سال ۱۳۸۸، تعداد ۱۲۵۷۴۷ مورد طلاق ثبت شده که این میزان در سال ۱۳۸۴ برابر ۸۴۲۴۱ مورد بوده است (مرکز آمار سازمان ثبت احوال کشور، ۱۳۸۹؛ به‌نقل از یوسفی و ادهمیان، ۱۳۸۹).

امروزه توجه و تمرکز بر زوجین و مسأله رضایت زناشویی و تقویت و ارتقاء آن، رشد روزافزونی پیدا کرده است (برادرسون، دانکن^۱، ۲۰۰۴؛ دوهرتی و اندرسون^۲، ۲۰۰۴؛ گودارد و اولسن^۳، ۲۰۰۴). برنامه‌های آموزشی مختص زوجین هماهنگ با اصول پیشگیری، درصدد کاهش و تسکین تعارض‌های زناشویی قبل از تشدید آن‌ها و آماده‌سازی زوجین برای مقابله اثربخش با این تعارض‌ها است (گاتمن و لوینسون^۴، ۲۰۰۰). به‌نظر می‌رسد که مورد توجه قرار دادن ماهیت پویای روابط افراد و اعضای خانواده به‌ویژه والدین و عوامل زیربنایی تأثیرگذار در رابطه آن‌ها نظیر خشم مهم و آموزش به آن‌ها به منظور تحکیم نظام خانواده ارزشمند باشد. چرا که از این طریق ارتباطات درونی اعضای خانواده بهبود و خانواده‌هایی با عملکرد سالم و بالنده تحکیم می‌یابد.

خشم در غالب موارد نتیجه روابط بین‌فردی آسیب‌زننده یا دور از انتظار است. به‌دنبال ازدواج و رابطه زناشویی، یکی از نزدیک‌ترین روابط بین‌فردی شکل می‌گیرد. اگر به هر دلیلی در خانواده نارضایتی و ناسازگاری به‌وجود آید، ممکن است زمینه ناکامی و خشم فراهم شود و پیامدهایی نظیر سوءظن، سوءاستفاده عاطفی، خصومت و سرزنش را در پی داشته باشد. از سوی دیگر خشم نیز با فراهم نمودن زمینه رنجش و آزرده‌گی می‌تواند به‌بروز نارضایتی دامن بزند و این دور باطل به وخامت شرایط، نارضایتی و خشم بیافزاید. با توجه به تأثیر بخشایش در کاهش خشم، دعوت

-
1. Brotherson & Duncan
 2. Doherty & Anderson
 3. Goddard & Olsen
 4. Gottman & Levenson

اثر بخشی آموزش بخشایش بر میزان خشم و ...

به بخشایش برای استفاده از آن، به عنوان یک مداخله درمانی کلیدی، می‌تواند در چنین مواقعی اعمال و باعث شکستن این دور باطل گردد (سیمون و سیمون^۱، ۱۳۸۵) والرستاین، لويس و بلکسلی^۲ (۲۰۰۰) مشاهده کردند که بیشتر طلاق‌ها ناشی از خشم بوده و این خشم مدت‌های طولانی بعد از طلاق ادامه یافته است. فرزندان، اغلب قربانیان این خشم هستند. اسپیلبرگر^۳ (۱۹۹۹) خشم را حالتی روانی-زیستی می‌داند که با تنش ماهیچه‌ای و برانگیختگی دستگاه عصبی خودکار همراه است. وی در تعریف خشم، آن را به دو نوع تقسیم کرده است: حالت خشم^۴ و صفت خشم^۵. «حالت خشم» به واکنش‌های خشمگینانه‌ای گفته می‌شود که در پاسخ به یک محرک برانگیزاننده به وجود می‌آید و شدت آن با توجه به ماهیت محرک و رگه‌های شخصیتی افراد از تحریک‌پذیری ضعیف تا خشم شدید تغییر می‌کند. اما «صفت خشم» به یک رگه شخصیتی اشاره دارد که افراد مستعد آن بسیاری از موقعیت‌ها را تهدیدآمیز و محروم کننده ارزیابی می‌کنند و گرایش مداومی به واکنش خشمگینانه دارند. افراد درون‌ریزنده خشم، خشم خود را سرکوب کرده و آن را به سوی خود جهت‌دهی می‌کنند و افراد برون‌ریزنده خشم، خشم خود را متوجه اشیاء و افراد دیگر می‌کنند. فرد خشمگین هنگام کنترل درونی خشم سعی می‌کند از طریق آرام شدن و سکوت از بروز بیرونی آن جلوگیری کند، به عبارت دیگر فرد در این حالت، خشم خود را سرکوب می‌کند. در کنترل بیرونی فرد تلاش می‌کند تا احساسات خشمگینانه خود را طوری جهت‌دهی کند که آسیبی به اشیاء و افراد وارد نشود. خشم و خشونت، یکی از عوامل بالقوه مهم در روابط خانوادگی است. درباره رابطه بین خشم و بخشایش باید اذعان داشت که یکی از عمده‌ترین اثرات بخشایش، کاهش خشم و مدیریت آن است. شناخت خشم و ابعاد شناختی و هیجانی آن بخش عمده‌ای از مداخله آموزش بخشایش را در بر می‌گیرد (انرایت^۶، ۲۰۰۴).

از دیدگاه انرایت (۲۰۰۴) بخشایش فرایندی است که باعث می‌شود که خشم درمانجو نسبت به فردی که باعث درد و رنج وی شده است، آشکار و رها گردد، این می‌تواند در شرایط مختلف راهی به سوی التیام باشد، چرا که خشم هسته‌ی بسیاری از مشکلات درمانجو و مرکز بسیاری از اختلال‌های این افراد است. بسیاری از افرادی که از نظر عاطفی صدمه دیده‌اند، افسرده‌اند و با درجات بالایی از خشم و اضطراب و اعتماد بنفس پایین دست و پنجه نرم می‌کنند. کسانی که

-
1. Simon & Simon
 2. Wallerstein, Lewis & Blakeslee
 3. Spilberger
 4. state anger
 5. trait anger
 6. Enright

آموزش بخشایش دیده‌اند، قادرند که افسردگی، خشم و اضطرابشان را کاهش دهند و اعتماد بنفسشان را بهبود بخشند. پیگیری‌ها نشان داده که بهبود حاصل شده در سلامت عاطفی این افراد اغلب ماندگار بوده است (لین، ماک، انرایت، کراهن و باسکین^۱، ۲۰۰۴). به‌عنوان یک هدف درمانی، بخشایش فرایندی هیجانی، شناختی و رفتاری در نظر گرفته می‌شود که یکی از مؤلفه‌های آن کاهش یا برطرف ساختن احساسات منفی نظیر خشم و تلخی، افکار منفی نظیر نشخوارذهنی و افکار انتقام‌جویانه و رفتارهای منفی همچون پرهیز از مکان‌هایی که باعث یادآوری رنجش می‌شوند، است (انرایت و فیتزگیبونز^۲، ۲۰۰۴؛ ورتینگتون و وید^۳، ۱۹۹۹).

متغیرهای مهمی بین بخشایش، خشم و رضایت زناشویی وجود دارد. این متغیرها شامل ساختارهایی مثل اعتماد، ارتباط، همدلی و تنظیم هیجانی، و هریک درگیر مجموعه‌ای از تغییرات روان‌شناختی متمرکز بر خود و دیگران (فرد رنجاننده^۴) است؛ به‌عنوان مثال برای رسیدن رسیدن به بخشایش، افراد اغلب نیاز به پاسخ همراه با همدلی و غلبه بر احساس تردید، گناه و خشم دارند. در موقعیت‌های تهدیدبرانگیز، این فرایندها در افراد خشمگین دچار ممانعت، بازداری و یا کنار گذاشته می‌شود. در مقابل، احساس فرد آرامی که بر خود مسلط است، نیاز وی به محافظت از خود^۵ را کاهش و به فرد اجازه می‌دهد تا منابع روانی شامل در نظر گرفتن چشم-انداز دیگران و تنظیم خشم که مکانیسمی کلیدی برای رنجش است را جابه‌جا کند (لاولر، یانگر، پیفری، جوب، ادموندسون و جونز^۶، ۲۰۰۶). بازنمایی‌های روانی^۷ افراد، احساس امنیت را در آن-آن‌ها هدایت می‌کند. هر موقعیتی که فرد در زندگی با آن مواجه می‌شود برحسب این الگوها انتخاب می‌شوند، این بازنمایی‌های روانی مربوط به باورها^۸، نگرش‌ها^۹ و انتظارات^{۱۰} فرد در مورد خود و دیگران است (برادبوری و فینچام^{۱۱}، ۱۹۹۳). بخشایش ممکن است عامل مهمی در مدیریت تعارض و تنظیم هیجانی باشد. این عامل در حفظ رابطه‌ی طولانی‌مدت در بین زوجین حیاتی است. افراد بخشایشگر (و طبعاً کمتر خشمگین) راهبردهای سازگارانه‌تری را برای سازماندهی و تنظیم تجربیات هیجانی خود دارند. بخشایش پاسخی رفتاری به تعارض و رنجش

1. Lin, Mack, Enright, Krahn & Baskin
2. Fitzgibbons
3. Worthington & Wade
4. offender
5. self protection
6. Lawler, Younger, Piferi, Jobe, Edmondson & Jones
7. mental representation
8. beliefs
9. attitudes
10. expectations
11. Bradbury & Fincham

اثربخشی آموزش بخشایش بر میزان خشم و ...

بین فردی^۱ است که ممکن است یکی از راهبردهای مورد استفاده برای تنظیم هیجان‌ها باشد (لاولر و همکاران، ۲۰۰۶). همچنین در پژوهشی که توسط لاسکین، گینزبورگ و تورسن^۲ (۲۰۰۵) انجام گرفته کاهشی معادل ۲۰ درصد در حالت خشم و ۱۵ درصد در صفت خشم در مرحله‌ی پس‌آزمون نشان‌داده شد که در سنجش پیگیری ثابت باقی مانده بود.

مالتبی، دی و باربر^۳ (۲۰۰۴) پی‌بردند که بخشایش با دو جنبه از سلامت روان یعنی عاطفه و هیجان‌های مثبت و رضایت از زندگی رابطه دارد. همین‌طور شکست یا ناتوانی در بخشیدن خویش با افسردگی، اضطراب، بی‌اعتمادی، عزت‌نفس پایین و درون‌گرایی اجتماعی همبستگی مثبت دارد، درحالی‌که ناتوانی در بخشیدن دیگران با ویژگی‌های روان‌گسیختگی، محبوبیت اجتماعی پایین، ازخودبیگانگی و عقاید گزند و آسیب همبستگی مثبت دارد. از آنجایی که خشم تأثیر به‌سزایی بر سلامت‌روان دارد (انزایت، ۲۰۰۴)، می‌توان گفت که بخشایش و کاهش خشم در راستای هم عمل می‌کنند. به‌طور خلاصه، با عنایت به آمار بالای طلاق در کشورمان که اصولاً ریشه در نارضایتی زناشویی دارد و این‌که یکی از عوامل مهم در بروز نارضایتی زناشویی خشم و عواقب ناشی از آن است، و با در نظر گرفتن تأثیر بخشایش بر کاهش خشم، ضرورت انجام این پژوهش برجسته و این سؤال مطرح می‌شود که با امید به گشودن گره‌ای از این معضل اجتماعی روزافزون، آیا می‌توان با آموزش گروهی بخشایش باعث کاهش خشم شد؟

روش

پژوهش حاضر، از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری با فاصله زمانی ۴ ماه و گروه گواه است. جامعه پژوهش تمامی افراد متأهل ساکن شهرستان زاهدان بودند که یا کارمند دانشگاه سیستان و بلوچستان بودند و یا افراد متأهلی بودند که با مشاهده اطلاعیه در سه ماهه دوم سال ۱۳۸۸ و سه ماهه اول سال ۱۳۸۹ با هدف بهبود زندگی زناشویی، به مراکز مشاوره دولتی و خصوصی واقع در این شهر مراجعه و ثبت نام کرده بودند. نمونه‌گیری پژوهش حاضر دو مرحله داشت. ابتدا پس از انتشار و نصب اطلاعیه مربوط به دوره آموزشی، با مراجعه‌های مکرر و استقرار در دو مرکز مشاوره خصوصی تحت نظارت سازمان بهزیستی و سازمان نظام روان‌شناسی و مرکز مشاوره دانشگاه سیستان و بلوچستان، تعداد ۲۰۰ نفر پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل کردند. سپس از بین این افراد ۱۷۰ نفر که واجد ملاک‌های ورود به پژوهش شامل سطح تحصیلات حداقل دیپلم، طول مدت ازدواج بالاتر از ۲ سال، عدم متارکه یا زندگی جدا از هم

1. interpersonal offence
2. Luskin, Ginzburg & Thoresen
3. Maltby, Day & Barber

بودند، به گونه تصادفی در دو گروه ۷۰ نفری آزمایشی و گروه گواه قرار گرفتند. ملاک‌های حذف، وجود سابقه بیماری روانی و بستری در بخش‌های روان‌پزشکی، سوء مصرف دارو، مواد مخدر و الکل، تقاضای طلاق در شعبه خانواده دادگستری بود.

ابزار پژوهش

۱. سیاهه‌ی بروز حالت - صفت خشم اسپیلبرگر شماره ۱۲. این سیاهه که توسط اسپیلبرگر (۱۹۹۹) ساخته شد. از ۵۷ سؤال تشکیل شده و شامل شش مقیاس سیاهه‌های خشم حالت (سؤال‌های ۱ تا ۱۵)، خشم صفت (سؤال‌های ۱۶ تا ۲۵)، بروز بیرونی خشم (سؤال‌های ۲۷، ۳۱، ۳۵، ۳۹، ۴۳، ۴۷، ۵۱ و ۵۵)، بروز درونی خشم (سؤال‌های ۲۹، ۳۳، ۳۷، ۴۱، ۴۵، ۴۹، ۵۳ و ۵۷)، کنترل برون‌ریزی (سؤال‌های ۲۶، ۳۰، ۳۴، ۳۸، ۴۲، ۵۰، ۵۴ و ۴۶) و کنترل درون‌ریزی خشم (سؤال‌های ۲۸، ۳۲، ۳۶، ۴۰، ۴۴، ۴۸، ۵۲ و ۵۶) است. این ابزار یک سیاهه‌ی مداخله‌ی کاغذی است. آزمودنی‌ها در مقیاسی ۴ درجه‌ای از «به هیچ وجه = ۱» تا «خیلی زیاد = ۴» به این سیاهه پاسخ می‌دهند. روایی و اعتبار این سیاهه در مطالعات گوناگون رضایت‌بخش بوده است (اسپیلبرگر، ۱۹۹۷ و ۱۹۹۹؛ نقل از مختاری، ۱۳۸۰؛ ایزکیان، ۱۳۸۰). نتایج تحلیل‌ها نشان داده است که ضرایب آلفای خشم حالت، خشم صفت، احساسات خشمگینانه، تمایل به بروز کلامی خشم، تمایل به بروز فیزیکی خشم، خلق و خوی خشمگینانه، واکنش خشمگینانه، بروز بیرونی و درونی خشم و مهار بیرونی و درونی خشم به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۸۷، ۰/۸۵، ۰/۸۷، ۰/۸۸، ۰/۸۳، ۰/۷۰، ۰/۶۷، ۰/۸۰ و ۰/۸۹ است. همسانی درونی بالا بین مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌های خشم، و ارتباط مثبت آن با سایر مقیاس‌های خشم و خصومت حاکی از روایی مناسب آن است (اسپیلبرگر، ۱۹۹۹؛ به نقل از مختاری، ۱۳۸۰). در پژوهش حاضر هماهنگی درونی ماده‌ها برای کل سیاهه از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمد. مقدار آلفا برای مؤلفه‌های حالت خشم ۰/۹۴، صفت خشم ۰/۸۰، برون‌ریزی خشم ۰/۸۷، درون‌ریزی خشم ۰/۷۹، کنترل بیرونی خشم ۰/۸۲، کنترل درونی ۰/۸۷ بود.

۲. بستهٔ مداخلهٔ آموزشی بخشایش. در پژوهش حاضر از "بسته‌ی آموزش بخشایش" طرح ۹ مرحله‌ای آموزش بخشایش دانشگاه استنفورد^۳ که توسط لاسکین^۴ (۲۰۰۱) استفاده شد. این بسته پس از تماس و مکاتبه‌های شخصی پژوهشگران این پژوهش با لاسکین ارسال شد، و در

1. State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI-2)
2. Forgiveness Training Package
3. Stanford forgiveness project
4. Luskin

این پژوهش چارچوب کلی بسته آموزشی دانشگاه استنفورد در طول دوره آموزش حفظ شد. اما جهت کمک به فهم بهتر مطالب، بخش‌هایی از کتاب‌های خود آموز "بخشایش یک انتخاب است"^۱ نوشته انرایت (۲۰۰۱) و "برای همیشه بخش"^۲ لاسکین (۲۰۰۱)، به پیشنهاد نویسندگان این کتاب‌ها در بسته آموزشی مورد استفاده قرار گرفت. این بسته آموزشی، در حد اطلاعات کسب شده، تاکنون در جوامع شرقی منجمله ایران به کار گرفته نشده است. تفاوت فرهنگی موجود میان جوامع فردگرای غربی و جوامع شرقی که نسبتاً مذهبی‌تر و جمع‌گراتر هستند، جنبه بدیع استفاده از این بسته آموزشی در ایران است. محتوای بسته آموزشی در ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و ۱ جلسه در هفته اجرا شد. شرح مختصر هر یک از جلسه‌ها در زیر آمده است.

جلسه اول. به آشنایی عناصر برنامه آموزشی (روانشناس، آزمودنی‌ها، چارچوب برنامه) با یکدیگر اختصاص یافت. هدف کلی، آشناسازی آزمودنی‌های شرکت کننده با فرایند، اهداف و مقررات و فواید برنامه آموزش بخشایش بود. تعریف کوتاهی از بخشایش ارائه، نتایج پژوهشی درباره بخشایش مطرح شد. توضیحاتی در مورد خشم، ارتباط آن با بخشایش و فیزیولوژی خشم ارائه شد. تمرین ۵ دقیقه‌ای تجسم خشم و آزرده‌گی، توصیف و تجسم منفی تجربه‌هایی که منجر به گلایه و شکوه از افراد می‌شوند و مقایسه آن‌ها با تجربه طبیعی و یادآوری تأثیر تجربه‌های منفی خشم و آزرده‌گی بر دستگاه ایمنی صورت گرفت. توضیحاتی نیز درباره تأثیرات خشم و آزرده‌گی بر دستگاه قلبی عروقی و آموزش "تمرکز قلبی" که شامل تمرین تنفس عمیق، تجسم خاطرهای با همه جزئیات و توجه به احساس آرامش و شادی ناشی از آن بود، ارائه شد.

جلسه دوم. شامل انجام تمرین "روکش کردن قلب با پوشش محافظ" با آموزش این تصویرسازی بود که ماده‌ای شبیه عسل مثل پوششی به آرامی قلب را می‌پوشاند و با حرکت خود آرامش و صلح را همراه می‌آورد. سپس تعریفی از سه جزء اصلی بخشایش شامل رنجش کمتر، کمتر شخصی تلقی کردن، کمتر ملامت کردن و نهایتاً درک بهتر از داستانی که تعریف می‌کنیم ارائه شد و درباره راه‌هایی که به شخص کمک می‌کند اتفاق‌ها را شخصی تلقی نکند به این صورت توضیح داده شد که لازم است درک کنند تجربه دردناکی که داشته‌اند شایع است و بهتر است باور کنیم هیچ‌کس با قصد صدمه زدن و آزار به ما کاری را انجام نمی‌دهد. بعد درباره بازی سرزنش با بحث درباره فریبندگی سرزنش دیگران توضیح داده و بیان شد که ممکن است فرد وقتی دیگران را برای رنجی که می‌برد سرزنش می‌کند، در ابتدا احساس بسیار خوبی داشته باشد و در کوتاه مدت احساس بهبود کند، چرا که فکر می‌کند مسئول صدمه‌ای که به او

1. forgiveness is a choice
2. forgive for good

وارد شده است کس دیگری است؛ اما به مرور این احساس کم رنگ‌تر می‌شود و احساس درماندگی و آسیب‌پذیر بودن برای فرد باقی می‌ماند. در انتها تجسم منفی شامل یادآوری داستان رنجش با جزئیات و توجه به تغییرات ضربان قلب و تأثیرات کوتاه‌مدت و بلندمدت هیجان‌های منفی و عملکرد دستگاه قلبی و عروقی تمرین شد.

جلسه سوم. شامل تمرین تجسم هیجان‌های مثبت به این صورت بود که ابتدا اتفاقی ناراحت‌کننده یادآوری شد و سپس تنفس عمیق و نهایتاً تصویر ذهنی خاطره‌ای خوش یا تصویر صحنه‌ای از طبیعت که فرد را از حیرت و شگفتی سرشار می‌کند تمرین گردید. نفس‌های شکرگزاری با تمرین تنفس عمیق و شکرگزاری به خاطر زنده بودن انجام، و در مورد ارزش‌های اصلی زندگی هر فرد همچون سلامتی، دوستان، خانواده و کار بحث و بیان شد چگونه کینه می‌تواند بر آن‌ها تأثیر بگذارد. دوباره در مورد سه جزء اصلی بخشایش، شخصی تلقی کردن و مبالغه در تفسیر آزار و صدمه‌ای که دیده‌اند، سرزنش فرد خاطی برای آنچه که امروز احساس می‌کنند و درباره این که خلق داستان ستم کشیدن و دادخواستن باعث استمرار شکوه و تظلم می‌شود توضیح داده شد. سپس داستان تظلم آزمون شد، و درباره قوانین شخصی حاکم بر رفتار انسان‌ها و اعتقادات نهفته در داستان‌هایی که هر فرد تعریف می‌کند بحث و بیان شد که فقط رنجش بین اشخاص نیست که اتفاق افتاده و مهم است، بلکه آن چه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، نحوه تفکر ما درباره رویدادها است، زیرا تظلم و دادخواهی زمانی شکل می‌گیرد که فرد نتواند به خوبی با به دست نیاموردن چیزی که انتظارش را داشته، مواجه شود و به دنبال آن، قسمت اعظم ذهن خود را با فکر کردن به بی‌عدالتی پر کند. بحث درباره قوانین غیرقابل اجرا^۱، با مثالی نظیر این که یکی از انتظارات این است که همسر فرد او را کاملاً دوست داشته باشد یا این که کاملاً صادق باشد آغاز و بیان شد این در واقع یک قانون غیرقابل اجراء است و هر کس الزاماً نمی‌تواند از آن پیروی کند. یا این یک قانون نیست بلکه یک امید است، اما اگر به صورت انتظار و قانون درآید در صورتی که برآورده نشود می‌تواند باعث استرس و اضطراب شود. در آخر این جلسه درباره دو راه اصلی رسیدن به بخشایش شامل راه تجسم مثبت یا تمرکز قلبی و راه منطقی که در واقع کشف و مبارزه با قوانین غیرقابل اجراء توضیح داده شد

جلسه چهارم. عمدتاً به تمرین تجسم نیت‌ها و خواسته‌های مثبت^۲ با آموختن این مهارت که به جای تمرکز بر صدمه‌ای که دیده‌اند بر بهترین امیدها تمرکز و آنگاه سعی کنند که زندگی‌شان را در جهت به تحقق رساندن آن آرزو جهت دهند اختصاص یافت. مجدداً درباره برانگیختگی سمپاتیک و پاراسمپاتیک و قدرت انتخابی که در این زمینه وجود دارد، و درباره دو مسیر رسیدن

1. unenforceable rules
2. positive intention visualization

اثر بخشی آموزش بخشایش بر میزان خشم و ...

به بخشایش، موانع بخشایش شامل تمایل افراد برای اشتباه گرفتن چیزهایی که غیرقابل بخشایش است با ناتوانایی آن‌ها در بخشایش افراد نزدیک و مهم در زندگیشان، عدم آموزش کافی در زمینه بخشایش و تمایل به نشان دادن واکنش به صدمه‌ها و آزارها از راه‌هایی که کارساز نیست توضیح داده شد. سپس در مورد نحوه آماده شدن برای بخشایش، قوانین غیرقابل اجرا بحث، و در مورد یک موقعیت سخت همچون خیانت همسر، تجسم هیجان‌های مثبت تمرین شد.

جلسه پنجم، شامل تمرین مجدد جابه‌جایی شناختی کامل با این آموزش بود که تفکر ماهرانه یا سایر جابه‌جایی‌های شناختی باعث تغییر در احساسات و همچنین ایجاد این باور می‌شود که احساسات افراد توسط خودشان قابل کنترل است و بیان شد که این‌ها با سه جزء اصلی بخشایش ارتباط دارند. سپس تجسم جابه‌جایی شناختی آموزش داده و تمرین در کلاس انجام شد، مقاصد و نیات مثبت یادآوری گردید. تمرین تجسم هیجان‌های مثبت کامل هنگام تنش‌های بین فردی به‌عنوان تکلیف خانگی تعیین شد.

جلسه ششم، به خلاصه‌کردن مطالب، ارزیابی نهایی و اختتام برنامه آموزش بخشایش اختصاص یافت. زیرا هدف این جلسه جمع‌بندی و آماده‌سازی زوجین برای اختتام برنامه بود. در این جلسه سه کار عمده‌ای که انجام شد تأکید و ترغیب افراد به کاربرد دستاوردهای برنامه آموزشی از طریق تمرین در زندگی واقعی، شناسایی افرادی که نیاز به مداخله فردی دارند و برنامه‌ریزی جلسه مشاوره انفرادی با آن‌ها، اجرای پس‌آزمون و پیگیری چهار ماه پس از پایان دوره آموزش بود.

شیوه اجرا. در این پژوهش برای مطالعه مقدماتی^۱ ابتدا با ۱۵ نفر از افراد متأهل مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه سیستان و بلوچستان که واجد ملاک‌های ورود به پژوهش بودند، مصاحبه و سنجش اولیه به‌عمل آمد. هدف مطالعه ارزیابی عملی بودن قدم‌هایی که جهت اجرای بسته آموزشی پیش‌بینی شده بود، زمان‌بندی کلاس‌ها، لوازم و امکانات تدارکاتی موجود، نحوه تکمیل پرسش‌نامه‌ها توسط شرکت‌کنندگان و جمع‌آوری اطلاعات، شناسایی سؤالات و ابهامات احتمالی در طول مطالعه اصلی از سوی آزمودنی‌ها بود. پس از غربالگری اولیه، تعداد ۱۴۰ شامل ۸۶ زن و ۵۴ مرد به‌طور تصادفی در گروه آزمایشی و گروه گواه، هر گروه ۷۰ نفر گماشته شدند. سپس تمام آزمودنی‌های در یک جلسه توجیهی شرکت کردند. در این جلسه اهداف پژوهش تشریح، انگیزه و موافقت لازم زوجین برای شرکت در پژوهش جلب شد و پس از اطمینان دادن به شرکت‌کنندگان از محرمانه ماندن کلیه محتوا و مطالب ارائه شده در جلسات و نتایج

1. pilot study

پرسشنامه‌ها، برگه موافقت برای همکاری در پژوهش توسط آنان تکمیل شد. برای سهولت شرکت در جلسات، ساعات جلسات مداخله با توجه به شرایط آزمودنی‌ها برنامه‌ریزی شد. به منظور ترغیب آنان یک بسته مشوق شامل یک کتاب مهارت‌های زندگی و یک جلسه‌ی مشاوره رایگان به همراه گواهی شرکت در دوره برای دو گروه در نظر گرفته شد. امتیاز شرکت در جلسات برای کارمندان دانشگاه سیستان و بلوچستان با هماهنگی معاونت اداری و مالی، ۱۰ امتیاز از ۳۰ امتیاز ترفیع سالیانه منظور شد. همچنین برای رعایت اصول اخلاقی مقرر شد تا اعضای گروه گواه که در فهرست انتظار قرار داشتند، پس از اتمام پژوهش بتوانند در یک برنامه آموزش گروهی رایگان با موضوع آموزش مهارت‌های زندگی یا یک جلسه مشاوره رایگان شرکت کنند.

یافته‌ها

میانگین سنی آزمودنی‌ها که ۸۶ زن و ۵۴ مرد متأهل بودند، ۴۱/۴۷ سال، میانگین مدت زندگی مشترک آنان ۱۴/۷۲، میانگین تعداد فرزندان ۲/۳۸ بود. ۱۴ نفر آنان دارای مدرک دیپلم متوسطه، ۱۷ نفر فوق دیپلم، ۳۵ نفر لیسانس و ۴ نفر فوق لیسانس بودند.

جدول ۱. نتایج آزمون‌های چندگانه در مورد اثرات اصلی و تعاملی عامل‌ها با معیار ویلکز لامبدا

مؤلفه	مجذور نسبی اتا	درجه آزادی	F
بین گروهی (گروه آزمایش و گواه)	۰/۱۷۴	۱	۲۹**
درون گروهی (زمان)	۰/۶۰۲	۲	۱۰۳**
تعامل زمان و گروه	۰/۴۵۲	۲	۵۷**

**P<۰/۰۱

نتایج تحلیل اندازه‌گیری‌های مکرر در جدول شماره ۱ نشان می‌دهد اثرات اصلی در آزمودنی‌ها، در زمان‌های مختلف پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری و در بین دو گروه آزمایشی و گواه تفاوت معناداری دارد و مداخله آموزش بخشایش باعث کاهش خشم در گروه آزمایش در مرحله پس-آزمون و پیگیری و نسبت به گروه گواه شده است. اثرات تعاملی زمان و گروه نیز معنادار است. یعنی نمره‌های خشم در بین آزمودنی‌ها در زمان‌های مختلف و همچنین تفاوت این نمره‌ها در زمان‌های مختلف بین گروه آزمایشی و گواه نیز معنادار است.

جدول ۲. تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر خشم و مؤلفه‌هایش در گروه آزمایش و گواه

مؤلفه	زمان‌ها	میانگین (و انحراف استاندارد) گروه آزمایشی	میانگین و (انحراف استاندارد) گروه گواه	درون F آزمودنی (زمان‌ها) df=(۱۳۸ و ۲)	بین آزمودنی F (آزمایش و گواه) df=(۷ و ۱)	مجموع مجذورات بین آزمودنی	مجموع مجذورات درون آزمودنی
خشم حالت	پیش‌آزمون	۳۵/۸۲ (۱۰/۹۸)	۳۶/۳۲ (۱۲/۲۲)				
	پس‌آزمون	۲۴/۷۷ (۸/۲۶)	۳۵/۸۷ (۱۲/۱۹)	۴۸**	۱۹**	۵۳۰۷	۲۶۵۰
	پیگیری	۲۷/۴۵ (۷/۷۰)	۳۶/۱۸ (۱۱/۱۹)				
خشم صفت	پیش‌آزمون	۲۳/۸۶ (۷/۳۵)	۲۴/۱۶ (۸/۸۹)				
	پس‌آزمون	۱۶/۴۱ (۵/۳۳)	۲۴/۳۱ (۸/۹۲)	۶۷**	۱۸**	۲۸۱۸	۱۲۱۹
	پیگیری	۱۷/۵۴ (۵/۲۷)	۲۴/۵۳ (۹/۰۴)				
خشم برون‌ریزی	پیش‌آزمون	۱۷/۲۰ (۶/۰۶)	۱۸/۸۹ (۶/۵۳)				
	پس‌آزمون	۱۲/۴۱ (۴/۱۷)	۱۸/۷۷ (۶/۴۷)	۵۷**	۲۶**	۲۱۴۸	۴۲۸
	پیگیری	۱۳/۷۷ (۴/۰۷)	۱۹/۳۰ (۶/۲۸)				
خشم درون‌ریزی	پیش‌آزمون	۲۰/۷۹ (۴/۹۹)	۲۰/۰۴ (۵/۹۲)				
	پس‌آزمون	۱۵/۰۳ (۵/۶۵)	۱۹/۹۲ (۵/۹۴)	۶۱**	۱۰**	۸۴۰	۶۵۶
	پیگیری	۱۶/۰۲ (۵/۳۸)	۲۰/۳۵ (۵/۷۵)				
خشم کنترل بیرونی	پیش‌آزمون	۲۴/۰۲ (۴/۵۰)	۲۲/۷۰ (۵/۹۶)				
	پس‌آزمون	۱۷/۸۶ (۳/۲۹)	۲۱/۴۵ (۵/۸۰)	۱۰۴**	۱۷**	۴۳۰	۱۰۲۱
	پیگیری	۱۸/۸۱ (۲/۷۷)	۲/۱۴ (۵/۸۲)				
خشم کنترل درونی	پیش‌آزمون	۲۲/۱۱ (۳/۶۰)	۲۰/۰۵ (۵/۴۳)				
	پس‌آزمون	۱۵/۴۴ (۳/۳۵)	۱۹/۷۸ (۵/۳۴)	۸۱**	۱۰**	۴۹۷	۱۰۰۸
	پیگیری	۱۵/۹۰ (۳/۳۲)	۲۰/۱۴ (۵/۱۷)				
خشم نمره کلی	پیش‌آزمون	۱۴۶/۶۷ (۲۹/۴۵)	۱۴۵/۳۱ (۳۱/۲۰)				
	پس‌آزمون	۱۰۴/۲۱ (۲۵/۸۴)	۱۴۲/۷۲ (۳۱/۲۴)	۱۰۳**	۲۹**	۶۰۶۹۶	۳۴۰۹۱
	پیگیری	۱۱۰/۸۳ (۲۳/۳۸)	۱۴۵/۸۰ (۲۹/۷۲)				

**P<۰/۰۱

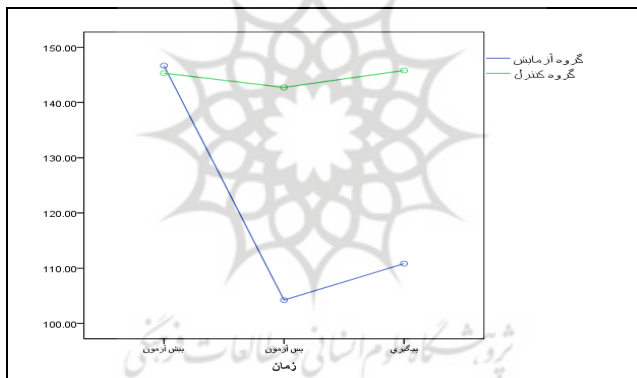
همان‌طور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد تفاوت بین دو گروه در همه مؤلفه‌ها معنادار و در نتیجه مداخله آموزشی مبتنی بر بخشایش بر تمامی مؤلفه‌های خشم تأثیر گذاشته است.

جدول ۳. تحلیل تعامل درون گروهی زمان و بین گروهی آزمایش و گواه در بررسی اثرات درون گروهی بر خشم با معیار گرین هاوس - گیسر^۱

F	درجه آزادی	مجموع مجذورات	مؤلفه
۴۲**	۱	۲۳۲۶	حالت خشم
۶۲**	۱	۱۰۳۹	صفت خشم
۲۸**	۱	۴۳۵	برون‌ریزی خشم
۵۰**	۱	۶۷۵	درون‌ریزی خشم
۵۶**	۱	۱۱۱۶	گواه بیرونی
۱۰۸**	۱	۱۱۲۳	گواه درونی
۸۹**	۱	۳۲۵۸۱	نمره کلی خشم

**P<۰/۰۱

جدول ۳ نشان می‌دهد نمره‌های مقیاس‌های خشم آزمودنی‌ها، در زمان‌های مختلف برای زن‌ها و مردهای متأهل گروه آزمایش تفاوت معناداری داشته است.



نمودار ۱. مقایسه میانگین گروه‌ها بر اساس خشم در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

نمودار ۱ نشان می‌دهد میانگین خشم گروه آزمایش در مقایسه با میانگین گروه گواه در مرحله پس‌آزمون و پیگیری کاهش قابل توجهی نسبت به مرحله پیش‌آزمون داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان‌داد که مداخله آموزش گروهی بخشایش در کاهش خشم و شش بعد آن اثربخش است. همچنین تفاوت نمره‌های آزمودنی‌ها در مرحله پیگیری بعد از ۴ ماه نیز

اثربخشی آموزش بخشایش بر میزان خشم و ...

معنادار است. گرچه در برخی پژوهش‌ها شواهدی مبنی بر کاهش خشونت پس از مداخله بخشایش یافت نشد (بک، ۲۰۰۵)، یافته پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهشی انرایت (۲۰۰۴)؛ لین و همکاران (۲۰۰۴) که نشان دادند مداخله بخشایش می‌تواند باعث کاهش عواطف منفی نظیر خشم شود؛ هماهنگ و همسو است. بسیاری از متخصصان علوم رفتاری نیز بر اهمیت آموختن مهارت‌های کاهش خشم به انسان تأکید نموده‌اند. در این پژوهش، سؤال این بود که آیا با توجه به آسیبی که به شخص وارد شده و باعث خشم وی گردیده است، آموزش بخشایش می‌تواند باعث کاهش خشم آزمودنی‌ها گردد و از آسیب‌های وارده بکاهد. لازم به‌ذکر است که در حد جستجوهای این پژوهشگران، یافته‌ای در مطالعات بومی در این زمینه پژوهشی به‌دست نیامد. همسو با گفته‌ی انرایت (۲۰۰۴) در این مورد که در فرایند بخشایش، خشم فرد نسبت به افرادی که باعث درد و رنج وی گردیده‌اند، آشکار و رها می‌شود و با این باور که این رهاسازی می‌تواند در شرایط مختلف راهی به سوی التیام باشد، بخش قابل‌توجهی از بسته‌ی آموزشی به رها و آشکارسازی خشم اختصاص یافته است. در خصوص اثربخشی آموزش بخشایش بر کاهش خشم و اهمیت آن در ایجاد هیجان‌های مثبت، یافته‌ی این پژوهش همسو با یافته‌های لین و همکاران (۲۰۰۴) و ریپلی و ورتینگتون (۲۰۰۲) است که معتقدند آموزش بخشایش در بهبود افسردگی، خشم، اضطراب و اعتماد به‌نفس پایین در افرادی که صدمات عاطفی دیده‌اند، به شکل ماندگاری مؤثر است. مردم برای کنترل خشم، راهبردهای سودمند کمتری نسبت به سایر حالت‌های هیجانی مانند ترس، اضطراب و غم دارند.

در بسته آموزشی ارائه شده، بخش عمده‌ی تأثیر آموزش بخشایش در نتیجه‌ی آموزش‌های شناختی همچون آشنایی هر چه بیشتر با خشم و نمودهای متفاوت آن، انتظارات غیرواقعی و جز آن بود. علاوه بر بعد شناختی، در قسمتی دیگر از آموزش، مداخله از بُعد هیجان و رفتاری نظیر تمرین تجسم هیجان‌های مثبت و تمرینات تنفسی صورت گرفت. آنچه در این فرایند به آن‌ها آموخته شد این بود که آن‌ها می‌توانند در انتخاب هیجان‌ها و آنچه احساس می‌کنند دخیل باشند. همسو با پژوهشی که توسط لاسکین و همکارانش (۲۰۰۵) انجام گرفت و کاهشی در حالت خشم و صفت خشم در مرحله‌ی پس‌آزمون ایجاد شد و در سنجش پیگیری نیز ثابت باقی مانده بود، در پژوهش جاری نیز اثربخشی آموزش بخشایش بر مؤلفه‌های صفت خشم و حالت معنادار بود. در فرایند آموزش بخشایش، ارزیابی فرد از وقایع و روابط تغییر می‌کند. ورتینگتون (۲۰۰۵) نیز معتقد است که بخشایش را می‌توان به‌عنوان پاسخ انطباقی هیجان محور به تألم و رنج در نظر گرفت. بخشایش به فرد یاری می‌رساند که از شدت صدمه و آزار ادراک شده بکاهد، ارزیابی واقع‌بینانه‌تری از حادثه داشته باشد و بدین ترتیب واکنش هیجانی ناشی از آن را تعدیل کند. آموزش بخشایش با یاری رساندن به پردازش هیجان‌ها می‌تواند منجر به تعدیل خشم، آسیب و اندوه

ناشی از حوادث و روابط ناخوشایند شود. این مهم هم از طریق فعال نمودن الگوهای هیجانی پیشین و هم از طریق ایجاد اطلاعات جدید در طی جلسات آموزش بخشایش و تمرینات مربوطه حاصل می‌شود. در فرایند بخشایش پس از صدمه وارد شده، فرد احساس‌هایی چون بی‌عدالتی، خشم و صدمه‌دیدگی، بیان کردن این احساسات برای دوستان و همکاران، بازخوانی حادثه، فکرکردن در مورد آن، خواب دیدن در مورد آن و نهایتاً حرکت به سمت پردازش این احساسات را تجربه می‌کند. از طرفی در فرایند آموزش بخشایش، آگاهی^۱ نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند. در مسیر آموزش بخشایش عملکردهای سطوح بالای ذهن شامل نگرش‌های مهوروزی، شفقت و مراقبت به‌طور آگاهانه درگیر می‌شوند که این به‌نوبه خود به افزایش کنترول فرد بر واکنش‌های هیجانی، برانگیختگی جسمانی ناشی از نگرانی و رفتارهای خودکار یاری می‌رساند. در این شرایط فرد قادر خواهد بود با پذیرش بیشتر و قضاوت کمتر به آسیب وارده بنگرد و از الگوهای ناپه‌نچار و ناهشیار افکار اضطراب‌زا همچون ناخشنودی و رنجش پرهیز کند. واسکوئز^۲ (۲۰۰۵) اظهار می‌دارد که فرایند بخشایش با پذیرش و اقرار به ادراک یک حادثه آسیب‌زا آغاز می‌شود و با حرکت در مسیر زنجیره‌ای از واکنش‌های هیجانی به این حادثه، ادامه می‌یابد. بخشایش واقعی نتیجه یک اقرار و پذیرش کامل، پردازش هیجانی مطلوب و تغییر در تفکر فرد نسبت به حادثه آسیب‌زاست. بزرگترین چالش در مسیر رسیدن به بخشایش، کاهش بار هیجانی است که فرد احساس می‌کند. بدون این مؤلفه، فرایند بخشایش ناقص و یا غیرمؤثر خواهد بود. اکثر شیوه‌های رسیدن به بخشایش، فرد را به سمت فعالیت‌ها، انگارها و عقاید خاصی که باعث کاهش بار هیجانی حادثه می‌شوند، هدایت می‌کند. زمانی که هیجان‌های حل نشده^۳ در فرایند بخشایش دور ریخته می‌شوند، آرایه‌ای از تجربیات دیگر آغاز می‌شود. در فرایند بخشایش، جایجایی در ادراکات و دگرگونی در نگرش و عقاید اتفاق می‌افتد. این تغییرات پی‌درپی شامل تغییرات جسمی و گاهی تغییراتی در آگاهی معنوی^۴ فرد می‌شود. این تغییرات در ارتباط نزدیک با چشم‌انداز فرد نسبت به حادثه یا فرد آسیب‌زاست که در فرایند بخشایش به شکل قابل ملاحظه‌ای متحول می‌شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود با بهره‌گیری از یافته‌های پژوهش حاضر در زمینه مشاوره قبل از ازدواج، به ویژه احتمال و میزان بروز و کنترول خشم در درون هر یک از طرفین داوطلب ازدواج بررسی و صفت و حالت خشم در زوجین دارای نارضایتی زناشویی ارزیابی و شناسایی و به مداخله جهت‌دهی شود. گرچه نتایج، فرضیه پژوهش را تأیید می‌کند، پیشنهاد می‌شود در مداخلات آینده،

1. awareness
2. Vazquez
3. unresolved emotions
4. spiritual awareness

اثربخشی آموزش بخشایش بر میزان خشم و ...

اثربخشی مداخله بخشایش در مقایسه با اثربخشی سایر مداخله‌های شناختی یا مداخله‌هایی نظیر آموزش کنترل یا مدیریت خشم، و همچنین اثربخشی مداخله بخشایش در شرایطی که تحلیل زوجی صورت گرفته است، ارزیابی شود. با توجه به غنای فرهنگی جامعه ما و بر اساس رویکردهای سنتی، شاید بتوان بسته آموزشی طراحی کرد که منطبق بر این الگوها باشد. شاید مهم‌ترین محدودیت پژوهش حاضر بحث روایی بین‌فرهنگی آن باشد. نمونه پژوهش حاضر آزمودنی‌های ساکن شهرستان زاهدان بودند، با توجه به تفاوت ریخت‌شناختی شخصیت بلوچ‌ها و سیستانی‌های ایران با سایر قومیت‌های ایرانی، ممکن است تعمیم‌پذیری آن در سایر قومیت‌های ایرانی با محدودیت‌هایی همراه باشد.

منابع

- احمدی، خدابخش. (۱۳۸۲). *شناسایی عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی و مقایسه اثربخشی دو روش مداخله‌ای تغییر سبک زندگی و حل مسأله در زوجین دارای ناسازگاری زناشویی*. رساله دکتری، رشته روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- ایزکیان، ساره. (۱۳۸۰). *مقایسه خشم و سخت‌رویی با بیماری فشار خون در افراد عادی و مبتلا*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- سیمون و سیمون. (۱۳۸۵). *بخشودن، ترجمه مهدی قراچه داغی*، چاپ اول، ناشر: درس. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۱۹۹۱).
- عامری، فریده، نوربالا، احمد علی، اژه‌ای، جواد، و رسول‌زاده طباطبائی، کاظم. (۱۳۸۲). بررسی تأثیر مداخلات خانواده‌درمانی راهبردی در اختلافات زناشویی. *مجله روان‌شناسی*. ۷(۳): ۴۷-۵۹.
- مختاری، فاطمه. (۱۳۸۰). *هنجار یابی مقدماتی سیاهه‌ی حالت - صفت خشم اسپیلبرگر*. فرم شماره ۲ (STAXI-II). پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تربیت معلم، تهران.
- یوسفی، رحیم، و ادهمیان، الهام. (۱۳۸۹). بررسی و مقایسه میزان باورهای غیرمنطقی در خانواده‌های دارای مشکلات زناشویی و خانواده‌های عادی. خلاصه مقالات همایش سراسری ارتقاء سلامت خانواده (ص ۵۰). ارومیه: دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه.
- Beck, S. (2005). *Efficacy of a forgiveness group intervention for aggressive victims*. Capella University, 153.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1993). Assessing dysfunctional cognition in marriage: A reconsideration of the relationship belief inventory. *Psychological Assessment*, 5: 92-101.

- Brotherson, S. E., & Duncan, W. C. (2004). Rebinding the ties that bind: Government efforts to preserve and promote marriage. *Family Relations*, 53(5): 459.
- Doherty, W. J., & Anderson, J. R. (2004). Community marriage initiatives. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 53(5): 425-432.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step by step process for resolving anger*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D. (2004). *Enright Forgiveness Inventory*. Redwood City, CA: Mind Garden.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2004). *Forgiveness* [Motion Picture]. Madison, WI: American Psychological Association Video Series.
- Goddard, H.W., & Olsen, C. S. (2004). Cooperative extension initiatives in marriage and couples education. *Family Relations*, 53(5): 433.
- Gottman, J. M., & Levenson, R.W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 36: 737-745.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2006). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(2): 157-167.
- Lin, W. F., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., & Baskin, T. W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6): 1114-1121.
- Luskin, F. (2001). *Forgive for Good*. San Francisco: Harper publisher.
- Luskin, F. M., Ginzburg, K., & Thoresen, C. E. (2005). The effect of forgiveness training on psychosocial factors in college age adults. Special Issue: Altruism, intergroup apology and forgiveness: antidote for a divided world. *Humboldt Journal of Social Relations*, 29(2): 163-184.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences*, 37(8): 1629-1641.
- Repley, J. S., & Worthington, Jr. E. L. (2002). Hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment. *Journal of Counseling and Development*, 80(4): 452-463.
- Spilberger, C.D. (1999). *The State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2): Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources (PAR).
- Vazquez Steven, R. (2005). The New Power Therapy: Emotional Transformation Therapy. *Counselling Australia*, 4(2): 55-60.
- Wallerstein, J. S., Lewis, J., & Blakeslee, S. (2000). *The unexpected Legacy of Divorce*. New York: Guilford Press.

Worthington, E. L. (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.

Worthington, E. L., Jr., & Wade, N. G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and the implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4): 385–418.

سیاهه خشم اسپیلبرگر

جمله‌های زیر را افراد معمولاً برای توصیف احساسات خشم و نحوه واکنش به آن استفاده می‌کنند. جمله‌ها را با دقت کامل مطالعه نمایید و محتوای آن را با وضعیت خود تطبیق دهید. سپس گزینه‌ای را که احساس و رفتار شما را به درستی توصیف می‌کند، انتخاب کنید و علامت بزنید. اگر معنای جمله‌ای با حالت یا رفتار شما کاملاً هماهنگ باشد، خانه مربوط به عدد «۴» را و اگر کاملاً ناهماهنگ باشد خانه مربوط به عدد «۱» را علامت بزنید. توجه هرچه عدد بزرگتری را انتخاب کنید به این معنی است که آن جمله با احساس یا رفتار واقعی شما بیشتر هماهنگ است.

ردیف	جملات	به هیچ وجه ۱	کمی ۲	زیاد ۳	خیلی زیاد ۴
۱	عصبانی هستم.				
۲	ناراحت و آزرده هستم.				
۳	خشمگین هستم.				
۴	دلم می‌خواهد بر سر کسی داد بزنم.				
۵	دلم می‌خواهد چیزهایی را بشکنم.				
۶	از شدت خشم دارم دیوانه می‌شوم.				
۷	دلم می‌خواهد روی میز بکوبم.				
۸	دلم می‌خواهد کسی را کتک بزنم.				
۹	دلم می‌خواهد فحش بدهم و ناسزا بگویم.				
۱۰	احساس ناراحتی و رنجش می‌کنم.				
۱۱	دلم می‌خواهد کسی را زیر پایم له کنم.				
۱۲	دلم می‌خواهد هر چه از دهانم در می‌آید بگویم.				
۱۳	از شدت خشم دلم می‌خواهد جیغ و فریاد بزنم.				
۱۴	دلم می‌خواهد کسی یا چیزی را لت و پار (تکه تکه) کنم.				
۱۵	دلم می‌خواهد با صدای بلند فریاد بکشم.				
۱۶	آدم تندخویی هستم.				
۱۷	خُلق آتشی دارم و خیلی زود جوش می‌آورم.				
۱۸	آدمی بی‌صبر و تحمل هستم و زود عصبانی می‌شوم.				
۱۹	وقتی اشتباهات دیگران مانع پیشرفت من شود خشمگین می‌شوم.				
۲۰	وقتی ارزش کارهای خوب من شناخته نمی‌شود، ناراحت می‌شوم.				
۲۱	زود از کوره در می‌روم.				

۲۲	وقتی از شدت خشم دیوانه می‌شوم، نمی‌توانم خودم را کنترل کنم و حرف زشت بر زبان می‌آورم.			
۲۳	وقتی در حضور دیگران مورد سرزنش و انتقاد قرار بگیرم، عصبانی می‌شوم.			
۲۴	وقتی که سر خورده می‌شوم، دلم می‌خواهد کسی را کتک زده و دق دلم را خالی کنم.			
۲۵	وقتی که عملکرد خوب من ضعیف ارزیابی می‌شود، بر آشفته می‌شوم.			
۲۶	خشم خودم را کنترل می‌کنم.			
۲۷	خشم خود را بیان می‌کنم.			
۲۸	نفس عمیق می‌کشم و آرام می‌گیرم، ناراحتی‌ام را فرو می‌برم و خشم خود را درون دلم می‌ریزم.			
۲۹	ناراحتی‌ام را فرو می‌برم و خشم خود را درون دلم می‌ریزم.			
۳۰	من با دیگران مدارا می‌کنم.			
۳۱	اگر کسی مرا برنجاند، احساس واقعی خودم را به او می‌گویم.			
۳۲	سعی می‌کنم هر چه زودتر خودم را آرام کنم.			
۳۳	لب و لوچهام آویزان می‌شود و اخم‌هایم تو هم می‌رود.			
۳۴	به هنگام بیان احساس خشم، خودم را کنترل می‌کنم			
۳۵	تعادل روانی خود را از دست می‌دهم.			
۳۶	سعی می‌کنم آرام بگیرم.			
۳۷	برای دوری از درگیری، از مردم کناره‌گیری می‌کنم.			
۳۸	خونسردی خود را حفظ می‌کنم.			
۳۹	حرف‌های نیشدار و کنایه آمیز نثار دیگران می‌کنم.			
۴۰	سعی می‌کنم احساسات تند خود را آرام کنم.			
۴۱	دروغ از آتش خشم می‌جوشد. ولی به روی خود نمی‌آورم.			
۴۲	رفتارم را کنترل می‌کنم.			
۴۳	نمونه رفتار من این است که درها را محکم به هم می‌کوبم.			
۴۴	سعی می‌کنم آرامش خود را بازیابم.			
۴۵	کینه‌ام را نسبت به دیگران پنهان می‌کنم و درباره آن با کسی حرف نمی‌زنم.			
۴۶	قادرم از عصبانیت خود جلوگیری و خود را کنترل کنم.			
۴۷	با دیگران جر و بحث می‌کنم.			
۴۸	در کوتاه‌ترین زمان ممکن خشم خود را تعدیل می‌کنم.			
۴۹	پشت سر دیگران بدگویی می‌کنم.			
۵۰	سعی می‌کنم دیگران را درک و آن‌ها را تحمل کنم.			

				با آنچه مرا عصبانی کرده، شدیداً برخورد می‌کنم.	۵۱
				کارهایی انجام می‌دهم که آرام بگیرم و راحت شوم.	۵۲
				بیش از آنچه خودم می‌خواهم، عصبانی هستم.	۵۳
				احساسات خشم و عصبانیت خود را کنترل می‌کنم.	۵۴
				چیزهای زشت بر زبان می‌آورم (دری وری می‌گویم).	۵۵
				سعی می‌کنم خود را آرام بسازم.	۵۶
				بیش از آنچه دیگران تصور می‌کنند، ناراحت و رنجیده هستم.	۵۷

