

بررسی تأثیر روایت درمانی بر میزان تمایل به بخشودگی در زنان

تاریخ دریافت: ۹۰/۴/۱۴

تاریخ پذیرش: ۹۱/۱/۲۶

ابراهیم نوری تیرتاشی*، نرجس کاظمی**

چکیده

مقدمه: رویکردهای مختلفی در خانواده درمانی وجود دارد و روایت درمانی یکی از این رویکردهای درمانی است. این پژوهش با هدف اثربخشی روایت درمانی بر میزان تمایل به بخشودگی زنان صورت گرفت.

روش: جامعه آماری در این پژوهش شامل زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره آموزش و پرورش ناحیه یک شهر ری بود که به فراخوان پژوهشگر پاسخ دادند. نمونه آماری پژوهش شامل ۴۰ نفر از زنان بودند که با روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و در گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. ابتدا همه نمونه به پرسشنامه بخشودگی آزمای خانواده پاسخ دادند و سپس گروه آزمایش تحت آموزش جلسات روایت درمانی به مدت ۸ جلسه ۲ ساعته قرار گرفت و در نهایت پس از آزمون از گروه آزمایش و گواه گرفته شد. به منظور بررسی داده‌ها و تجزیه تحلیل نتایج این پژوهش از روش تحلیل کواریانس استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌های این پژوهش نشان داد که فرایند جلسات روایت درمانی باعث افزایش تمایل به بخشودگی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه شده است.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد روایت درمانی بر بخشودگی و فرایند بخشودن مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: روایت درمانی، بخشودگی، زنان

nuri.ebrahim@yahoo.com

* نویسنده مسئول: کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علامه طباطبایی (ره)، تهران، ایران

leila.kazemi65@yahoo.com

** کارشناس ارشد مشاوره شغلی دانشگاه علامه طباطبایی (ره)، تهران، ایران

مقدمه

ازدواج شاد و موفق، ازدواجی است که در آن بخشودگی، شکیبایی، تحمل و درک متقابل مرتب تمرین می‌شوند. بخشودگی از مباحث جدید در حوزه مطالعات خانواده درمانی است که طی چند دهه اخیر به طور مشخص وارد حوزه روان‌شناسی و مشاوره خانواده شده است و آنچه اهمیت بخشودگی را محرز می‌سازد، ماهیت التیام بخش آن در مداخلات درمانی است [۱]. اگر چه بخشش از قدمتی دیرین در حوزه‌های فلسفه و الهیات برخوردار است و به طور سنتی به مذهب و الهیات مربوط است، اما موضوع تحقیقی نسبتاً جدیدی در روان‌شناسی فردی است. در هر حال در بسیاری از زمینه‌های روان‌شناسی و چشم اندازهای روان‌شناختی بخصوص روان‌شناسی مثبت مورد توجه فراوان قرار گرفته است [۲]. بخشودگی یکی از فرایندهای روان‌شناختی و ارتباطی و معنوی برای افزایش سلامت و روان و التیام آزرده است که لازمه رشد ارتباطی، عاطفی و جسمانی است [۳]. یکی از مدل‌هایی که در زمینه بخشودگی مطرح شد، مدل انریت [۴] می‌باشد که چهار مرحله کشف، تصمیم، کار و تعمیق (نتیجه) را شامل می‌شود. درون هر مرحله زیر مرحله‌هایی وجود دارد. مرحله اول به فرد کمک می‌کند تا بی‌عدالتی تجربه شده را کشف کند، مقدار خشم و عصبانیتش را بسنجد و شیوه‌هایی را که از آنها برای فرار یا حفظ خشمش به کار می‌گرفته است را کشف نماید. در دومین مرحله برانگیزش فرد متالم برای در نظر گرفتن بخشودگی بعنوان یک گزینه کار می‌شود. در سومین مرحله یک سری تمرینات فکری برای قرار دادن فرد متالم به جای فرد خاطی و مشاهده فرد متخلف در یک قالب بندی مجدد که او کیست؟ در اختیار فرد متالم قرار می‌دهد. سرانجام در مرحله تعمیق (نتیجه) مراحل وجود دارد که در آن مراحل فرد متالم معنا و مفهوم جدیدی برای رنج و درد تجربه شد خود در نظرمی‌گیرد و همچنین در این مرحله نیاز به بخشودن و مورد بخشش قرار گرفتن و یافتن اهداف جدید در زندگی مد نظر قرار می‌گیرد. این طور به نظر می‌رسد که همه می‌دانند بخشودگی چیست، با این حال معنی بخشودگی از فردی به فرد دیگر فرق دارد. در

همین زمینه گلدمن^۲ [۵] معتقد است که باورها در مورد آنچه بخشودگی است، به طور قابل توجهی با ارزش‌های اساسی مردم و اعتقادات آنها و همچنین تحت تأثیر فرهنگ آنها قرار دارد. کل نکز^۳ [۶] نیز بخشودگی را عملی تقدیر آمیز و نامشروط معرفی می‌کند که یقیناً در توان فرد متالم می‌باشد. همچنین فریدمن و انریت^۴ [۷] معتقدند که بیشتر مردم نیاز دارند درباره بخشودگی آموزش و یادگیری داشته باشند تا بتوانند همدیگر را بخشند. همچنین اسمدز^۵ [۸] عقیده دارد که بدون بخشودگی در ما تنفر ایجاد می‌شود. تنفیری که تبدیل به خصومت و عصبانیت می‌شود و تنفر سلامتی را بتدریج از بین می‌برد بنابراین بخشودگی یک نیاز حیاتی و مطلق برای ادامه حیات بشریت است. لزوم و نیاز به بخشودگی با یک زخم یا جراحت (عاطفی) آغاز می‌شود، جراحی که حریم‌های فیزیکی، اخلاقی یا روانی را هتک حرمت می‌کند، سپس شخص، افکار و دفاع‌های روانی خود را برای محافظت از حریم‌های تجاوز شده به کار می‌بندد [۹]. آنچه در فرایند بخشودگی اهمیت دارد، اشتیاق است، که یک عامل حیاتی در فرایند بخشودن است، اگر ما در فرایند بخشودن مشتاق بخشودن نباشیم، هیچ مجالی برای آن پیش نخواهد آمد. اشتیاق ما برای بخشودگی در راه یکپارچگی دوباره وجودمان ضروری است. یکپارچگی به این معناست که هیچ بخش از وجود خودمان را از دست ندهیم و امکان دسترسی به عشق و امید و صمیمیت و نیک خواهی تمامی بشریت را داشته باشیم [۱۰]. همچنین علاوه بر اشتیاق، توانایی بخشیدن شریک زندگی، خود یکی از مهارت‌های انطباقی است که در انواع روابط نزدیک مفید است [۱۱]. از سوی دیگر بخشودگی به ما کمک می‌کند روابطی را که برای ما ارزشمند هستند حفظ کنیم و از آن لذت ببریم [۱۲]. پژوهش‌های اخیر بخشودگی را به عنوان یک ویژگی معرفی می‌کنند [۱۳]. 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 می‌شود و ثمره آن حفظ سلامتی روحی و فکری هر دو نفر است [۱].

2- Goldman
3- Klevnick
4- Freedman
5- Smedes

1- Enrith

فینچام و بینچ^۱ [۱۴] بخشودگی را به عنوان عاملی در تحلیل بهتر تعارضات زناشویی و نهایتاً دستیابی به رضایت مندی و سازگاری زناشویی بهتر، معرفی کردند. بخشودگی، یک میلی درونی است که افراد را به سوی بازداری از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و رفتار مثبت نسبت به کسی که به طور منفی با آنها رفتار کرده است متمایل می‌سازد [۱۵]. پژوهش‌ها همچنین در مورد تسهیل‌کننده‌های فرایند بخشودگی، دریافته‌اند که جدای از باورهای مذهبی افراد که به عنوان تسهیل‌گر تمایل به بخشودگی، در فرایندهای درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرند، فرایند روایت درمانی بدون اینکه درمانگران بدانند، نماینده دیگری در جلسات درمانی هستند که در کنار دیگر روش‌های مشاوره‌ای، یک ابزار درست برای اعتراف کردن و بخشودگی فراهم می‌کند [۱۶]. روایت درمانی خصوصاً برای خلق فضا و زمان در جهت تأمین نیاز افراد به بخشودن سودمند است. روایت‌ها، و داستان‌هایی که ما درباره زندگی خویش بیان می‌کنیم، از آن نظر با اهمیت هستند که این داستان‌ها ما را قادر می‌سازد که به حوادث زندگی‌مان نظم ببخشیم، و تجربیات گذشته، حال و آینده‌مان را بر اساس منطق بسازیم. همچنین یکی از مسائلی که در موقعیت‌هایی تمایل به نبخشودن، نقش اساسی دارد مسأله (زمان) می‌باشد به طوری که زمان گذشته برای بخاطر آورده شدن خیلی اندوه آور است، زمان حال مملو از درد است و زمان آینده غیر قابل تصور است. بنابراین فرد قربانی یا آسیب دیده توان تنظیم و کنترل زمان را نخواهد داشت. اما روایت‌ها نه تنها سازمان دهنده زمان هستند، بلکه آنها معنا بخش تجربیات زمانی ما هستند. به طوری که خاطرات گذشته در روایت درمانی التیام یافته، صبر و شکیبایی برای امروز افزایش یافته و ما یک آینده خیالی جدید را آغاز می‌کنیم [۱۷]. درمان روایتی معتقد است که مردم از طریق روایات، زندگی و تجارب خود را معنا می‌کنند. وجود روایت‌های سرشار از مشکل منجر به بروز مشکلات می‌شود و تغییرات روان‌شناختی و حل مشکل نیز از طریق روایت مشکل‌دار ممکن می‌شود. درمان روایتی به دنبال یافتن روایاتی است که ارتباط میان زوج‌ها را در روابط زناشویی شکل می‌دهد. همچنین به دنبال تسهیل فرآیند

بازنویسی مشارکتی روایت‌های مشکل‌دار آنان است [۱۸]. در این رویکرد مراجع و درمانگر در واقع ویراستاران زندگی‌نامه شخصی مراجع هستند و درمان، ویراستاری زندگی‌نامه شخصی است، به عبارتی نقش فعالی را برای مراجع در درمان فراهم می‌کند. فرد در این روش یاد می‌گیرد که مسئولیتش را در تسکین و بهبود مسائل روانی خود به عهده بگیرد و آن را تمرین کند. چون هنگام نوشتن داستان زندگی، فرد همزمان به آن فکر می‌کند، بخش‌هایی از آن را انتخاب می‌کند و قسمت‌های نه چندان مهم را کنار می‌گذارد در واقع ویراستار داستان خود می‌شود و این چیزی است که در این رویکرد مورد تأکید است یعنی افراد باید داستان زندگیشان را مرتب و ویراستاری کنند [۱۹]. فرآیند ساختن داستان‌های جدید یک احساس ضرورت شخصی در اعضای خانواده به وجود می‌آورد که آنان را قادر می‌سازد با آینده بهتر به مبارزه بپردازند [۲۰]. روایت درمانی عبارت است از فرآیند کمک به افراد برای غلبه بر مشکلاتشان از راه درگیر شدن در گفتگوهای درمانی که شامل گفتن، گوش دادن، دوباره گفتن و دوباره شنیدن داستانهاست. همچنین این رویکرد مردم را متخصصان اصلی زندگیشان و مشکلات را به عنوان بخش‌های جداگانه از مردم می‌بیند و تصور می‌کند مردم دارای بسیاری از مهارت‌ها، باورها، ارزش‌ها و توانایی‌هایی هستند که به آنها کمک می‌کند تا اثرات مشکلات را در زندگیشان کاهش دهند و راهی برای فهم تجربه انسان و یک ابزار بالینی است [۲۱]. در روایت درمانی به مشکلات انسانی به عنوان مسائلی نگریده می‌شود که از داستان‌های رنج آور تأثیر گذار بر زندگی فرد برخاسته است. فرایند درمان، بررسی چگونگی تحلیل داستان زندگی افراد توسط خود آنان است و تمرکز و تأکید کلی بر ایجاد معانی جدید در زندگی است مشکلات به صورت داستان‌هایی دیده می‌شوند که مردم قبول کرده‌اند برای خود بگویند [۲۲]. روایت درمانگران به ادعاها و داستان‌های عینی کمتر توجه می‌کنند و بیشتر به فواید اجتماعی که داستان‌های زندگی فرد بیان می‌شود، علاقه مندند. همچنین در روایت درمانی می‌توان زندگی را به شکل متفاوت و در چشم اندازی جدید یافت، در حقیقت باز نویسی زندگی هدف نهایی فرآیند درمان است و زندگی با تجدید نظر نویسنده تغییر خواهد کرد [۲۳]. پژوهش‌ها

1- Fincham, Beach

روند اجرای پژوهش: بعد از اعلام فراخوان در مرکز مشاوره آموزش و پرورش شهر ری ۵۵ نفر از زنانی که به عنوان مراجع به این مرکز مراجعه داشتند، ۴۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. بین تمامی آنها مقیاس سنجش بخشودگی (سؤال ۲۱ تا ۴۰ که بخشودگی را در خانواده هسته‌ای (همسران) می‌سنجد) اجرا شد. البته ابتدا هدف از اجرای آزمون برای آزمودنی بیان شد، سپس به صورت تصادفی در ۲ گروه گواه و آزمایش (هر گروه ۲۰ زن)، جایگزین شدند. به مدت ۲ ماه و طی ۸ جلسه و هفته ۱ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای اعضای گروه آزمایش در معرض عمل آزمایشی قرار گرفتند که شرح جلسات (روایت درمانی) در زیر بیان می‌شود. همچنین روایی محتوایی فرایند روایت درمانی که بر اساس رویکرد روایت درمانی و سازه نگرهای اجتماعی می‌باشد در پژوهش‌های بوستان [۲۵] امینی خو [۲۶] توسط چند تن از اساتید روان‌شناسی و مشاوره در داخل کشور تأیید شده است. از سوی دیگر گروه گواه در مدت فرایند روایت درمانی در معرض متغیر مستقل قرار داده نشد در پایان پس آزمون از هر دو گروه گرفته شد. محتوای جلسات روایت درمانی به شرح زیر بود: جلسه‌ی اول) از اعضا خواسته شد که اهداف خود را از حضور در این کارگاه بیان کنند/ بیان قواعد بنیادین کارگاه توسط پژوهشگر/ حضور منظم/ انجام تکلیف/ بیان اصل راز داری و ارزش جلسات آموزشی برای اعضا. جلسه‌ی دوم) شرح مکفی درباره اهداف، ارزش‌ها، و محتوای درمانی/ ایجاد موقعیت اشتراکی در درمان و محوریت دادن به مراجع/ شرح داستان مشکل‌دار/ گوش دادن دقیق به جزئیات زبان مراجع/ نامگذاری مشترک مشکل با توجه به اولویت به واژه‌ها و زبان مراجع. جلسه‌ی سوم) گوش دادن دقیق به زبان و واژه‌ها و استعاره‌های مراجع/ استفاده از زبان برونسازی و جداسازی مشکل از هویت و ارتباطات مراجع/ بررسی روایت بیان شده هر یک از اعضا از دید دیگر اعضای گروه. جلسه چهارم) هدف جلسه: به چالش کشیدن داستان و ارائه یک دورنمای توضیحی خارج از مشکل به افراد می‌باشد، مراجع به توصیف روایت‌های کوچک و برونی سازی مشکل می‌پردازد (به طوری که بین خود و مشکل تفاوت قائل می‌شود) همچنین افراد تشویق می‌شوند از طریق پرسش‌های تأثیرگذار، عقاید و واکنش‌هایشان را در

نشان داد که زوج‌هایی که توانایی بیان و کنار آمدن با روایات و داستان‌های زندگی گذشته را داشتند راحت‌تر با اتفاقات جاری کنار می‌آیند [۲۰]. بنابراین و با توجه به پژوهش‌های انجام گرفته در مباحث روایت درمانی در حوزه خانواده درمانی و درمان‌های فردی پژوهش حاضر به دنبال پاسخ گویی به این پرسش است که آیا جلسات آموزش روایت درمانی بر میزان تمایل به بخشودگی زنان مؤثر است؟

روش

طرح پژوهش: روش انجام این پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه آزمایشی و طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه می‌باشد.

آزمودنیها: جامعه‌ی آماری در این پژوهش شامل زنان متأهل مراجعه کننده به مرکز مشاوره آموزش و پرورش شهر ری در نیمه سال ۱۳۸۸-۸۹ می‌باشد. نمونه این پژوهش شامل ۴۰ زن می‌باشد که از بین ۵۵ نفر به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه گواه و آزمایش تقسیم شدند و در هر گروه ۲۰ نفر قرار گرفتند.

ابزار:

با توجه به موضوع پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز از مقیاس سنجش بخشودگی^۱ استفاده شد. مقیاس سنجش بخشودگی برای خانواده‌های ایرانی هنجاریابی شده است [۲۴]. و پایایی ۰/۸۴ برای آن برآورد شد. این مقیاس دارای ۵ بعد است که عبارتند از: درک واقع بینانه، تصدیق خطا، جبران عمل ارتكابی، دلجویی کردن، احساس بهبودی. این مقیاس ۴۰ سؤال و دو بخش دارد. که شامل: بخشودگی در خانواده اصلی (والدین) که سؤال‌های ۱ تا ۲۰ به آن اختصاص دارد. بخش دوم که سؤال ۲۱ تا ۴۰ به آن اختصاص داده شده بخشودگی را در خانواده هسته‌ای (همسران) می‌سنجد. همچنین هر خرده مقیاس دارای ۸ پرسش چهار گزینه‌ای است که گزینه الف نمره ۱ و گزینه د نمره ۴ به آن تعلق می‌گیرد. میانگین نمرات این مقیاس ۱۲۱/۶ و انحراف معیار آن ۲۳/۵ است. از آنجایی که این مقیاس به دنبال سنجش میزان بخشودگی است بنابراین نمره بالا در این مقیاس نشان دهنده بخشودگی بالا و نمره پایین نشان دهنده بخشودگی کمتر است.

1- Family Forgiveness Scale (FFS)

برابر مشکلات روشن سازند. جلسه‌ی پنجم) نامگذاری مشکل / ساخت شکنی روایت‌های مشکل‌دار / بازمعنایی یا زدن برچسب جدید برای مشکل مطرح نمودن روایت‌های جایگزین و مرجح / کمک به کسب آگاهی و قدرت و احساس عاملیت شخصی و امید در مراجع از طریق به بحث گذاشتن پیامدهای منحصر به فرد / تشویق اعضا به رفتارهای مغایر با داستان سرشار از مشکل در فاصله‌ی بین جلسات. جلسه ششم) پرسش از مراجع درباره استثنای موارد منحصر به فرد (زمانیکه مراجع تحت فشار مشکل نبوده) / تمرکز و تأکید بر جزئیات احساسات و تفکرات و رفتارهای این موارد منحصر به فرد بسط این موارد منحصر به فرد به حال. جلسه هفتم) در میان گذاشتن قصه‌ی خویش توسط اعضا با گروه / گفتگو درباره افراد مهم زندگی در گذشته و اکنون جهت یادآوری مشکلات حل نشده. انواع مهارت‌ها عبارتند از: ۱) مهارت‌های حرف زدن: هر یک از طرف خودشان حرف بزنند / اطلاعات حسی خودشان را توصیف کنند / بیان افکار / بیان احساسات / طرح

خواسته‌ها (۲) مهارت‌های گوش دادن درخواست از مراجع جهت نوشتن نامه‌های پست نشده. بخشیدن، فراموش کردن و یا رها کردن افراد زورگو و سوء استفاده کننده و کسانی که در گذشته موجب خاطرات ناخوشایند برای مراجع بوده‌اند. جلسه هشتم) مرور بر خاطرات و اقدامات احتمالی، مراجع درباره مطالب جلسه قبل / گفتگو در مورد تجربه‌های مثبت و روایت‌های جایگزین / دوباره گویی و تثبیت روایت‌های جایگزین / تأیید و تصدیق روایت‌های جایگزین مراجع. ارزیابی نتایج حاصل از روایت درمانی و رفع نقایص. بیشتر کار روایت درمانی شامل گفتن و دوباره گویی است. درمان، زمانی پایان می‌یابد که مراجع احساس کند روایتش تغییر کرد.

یافته‌ها

در ابتدا یافته‌های توصیفی پژوهش و در ادامه نتایج به دست آمده ارائه می‌شود. در این پژوهش برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شده است.

جدول ۱) آماره توصیفی نمره بخشودگی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه

متغیر	مرحله	تعداد	آزمایش		گواه
			میانگین	انحراف معیار	
بخشودگی	پیش آزمون	۲۰	۵۷/۸۰	۷/۱۳	۵۸/۳۶
	پس آزمون	۲۰	۷۲/۷۰	۷/۴۳	۶۲/۲۲

همان گونه که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین و انحراف استاندارد نمره تمایل به بخشودگی در پیش آزمون برای گروه آزمایش ۵۷/۸۰، ۷/۱۳ و برای گروه گواه ۶۲/۲۲، ۷/۴۳ بوده است. همچنین میانگین و انحراف استاندارد نمره تمایل به بخشودگی در پیش آزمون برای گروه آزمایش ۵۸/۳۶، ۷/۱۳ و برای گروه گواه ۶۲/۲۲، ۷/۴۳ بوده است. همچنین میانگین و انحراف استاندارد نمره تمایل به بخشودگی در پیش آزمون

برای گروه آزمایش ۷۲/۷۰، ۷/۴۳ و برای گروه گواه ۶۲/۲۲، ۷/۴۳ گزارش شده است. همچنین میانگین و انحراف استاندارد نمره تمایل به بخشودگی در پیش آزمون

جدول ۲) نتایج تحلیل کواریانس نمره تمایل به بخشودگی برای بررسی تفاوت‌ها

متغیر	منابع واریانس	مجموع مجنورات	درجات آزادی	میانگین مجنورات	آماره F	سطح معناداری
بخشودگی	گروه	۶۷۲۱/۵۳۹	۱	۶۷۲۱/۵۳۹	۱۴/۲۳۷	۰/۰۱۲
	خطا	۸۰۴۵/۲۰۷	۳۷	۵۸/۲۴۶		
	کل	۹۶۲۶۶/۰۰	۴۰			

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که، تفاوت بین گروه‌ها با کنترل پیش آزمون با معنادار می‌باشد و به این معناست که فرایند روایت درمانی بر افزایش میزان تمایل زنان به بخشودگی مؤثر است ($F=۱۴/۲۳۷$ & $P<۰/۰۵$).

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که، تفاوت بین گروه‌ها با کنترل پیش آزمون با معنادار می‌باشد و به این معناست که فرایند روایت درمانی بر افزایش میزان تمایل زنان به بخشودگی مؤثر است ($F=۱۴/۲۳۷$ & $P<۰/۰۵$).

بحث

زندگی می‌تواند آنها را با راهنمایی‌های متناوب در زندگی آماده کند که به صورت دقیق‌تر ارزش‌ها، باورها، روابط و توانایی‌هایشان را انعکاس دهند [۱۷]. روایت درمانی همچنین می‌تواند یک ایماگو جهانی برای توصیف افراد به کار گیرد که داستان‌های زندگی‌مان را نمایان می‌کنند. این ایماگوها شخصیت‌های اصلی (افسانه شخصی) شیوه رفتاری ما هستند و عمداً یا سهواً برای تدارک یک الگو برای هویت‌مان و برای بیان چگونگی پاسخ به اتفاقاتی که برای ما می‌افتد به کار می‌روند [۲۷]. ما اغلب تمایل داریم در موقعیت‌هایی که بخشودگی به عنوان یک نیاز احساس می‌شود ایماگوها را برای خودمان و برای دیگران به صورت وضعیت سیاه و سفید مشخص و تعریف کنیم. مثلاً (ما قربانیان خوبی هستیم، آنها آدم‌های بد ذاتی است). طرح‌هایی که این ایماگوها را همراهی می‌کنند، درونی، ساده، محدود و غیر جالب هستند. یکی از فوایدی که می‌توان به عنوان نتیجه جلسات روایت درمانی معرفی کرد فهم یک نگاه جدید به دنیا و خصوصاً با مضمون مثبت می‌تواند شرایط را برای حل گذشته دردناک برای افراد فراهم کند. این خاصیت رویکردهای روایتی، با مفهوم بخشودن ارتباط نزدیکی دارد، همان‌طور که روایت زندگی، نگاه تازه را در افراد ایجاد می‌کند، بخشودن دیگران نیز به عنوان یک رأی مثبت به خود برای زیستن در زمان حال است، وقتی از بخشیدن دیگران امتناع می‌کنیم در واقع ترجیح می‌دهیم به جای اینکه قدمی در بهبود اوضاع برداریم، در گذشته زندگی کنیم و دیگران را سرزنش نماییم. وقتی خود و دیگران را نمی‌بخشیم، در واقع ماندن در احساس گناه را بر می‌گزینیم و بدین ترتیب خود را در رنج روحی بیشتری قرار می‌دهیم [۳۰]. همچنین فرآیند روایت درمانی شامل گفتن، گوش دادن، دوباره گفتن و دوباره شنیدن داستانش است. این داستان‌ها مواد و منابعی برای ترسیم معنی، فهم و بینش به دست می‌دهد. بخش اصلی درمان کمک به افراد است که رابطه داستانش را با دیگران و زندگی خود بفهمد. در واقع آنچه که مهم است کشف سبک داستان است. تأکید اولیه روایت درمانی بر تفسیرها یا معناهایی است که افراد به اتفاقات و رویدادهای زندگی خود نسبت می‌دهند. فهم تفسیری که افراد از رویدادها دارند می‌تواند اعمال آنها را محدود کرده و یا

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر روایت درمانی بر میزان تمایل زنان به بخشودگی در جامعه‌ی آماری زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره آموزش و پرورش ناحیه یک شهر ری صورت گرفت و با نمونه آماری شامل ۴۰ نفر از زنان که به صورت تصادفی انتخاب و در گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. یافته‌های پژوهش نشان داد که روایت درمانی می‌تواند به عنوان ابزاری در جهت افزایش تمایل زنان به بخشودگی مؤثر باشد، به این معنا که زنانی که در فرایند روایت درمانی شرکت کردند تمایل بیشتری برای بخشودن دیگران از خود نشان دادند. نتایج این پژوهش با [۲۰، ۲۲، ۲۳]. در تبیین نتایج این پژوهش می‌توان گفت که روایت‌ها ما را قادر می‌سازند که ما داستان‌های خود را به عنوان شخصیت‌های جداگانه تعریف کنیم به طوری که بین شخصیت‌های داستان و مشکل تفاوت قائل بشویم [۲۷]. مادیکیزلا [۲۸] معیارهای گوناگونی را که در فرایند بخشودن برای فرد خاطی و فرد قربانی بکار گرفته می‌شود مطرح می‌کنند، او به نقش محوری و اساسی روایت بر هر دو طرف فرایند بخشودن (خاطی و قربانی) تأکید دارد: فرد خاطی بایستی پیشنهاد یک روایت شفاف و واضحی از چگونگی جبران کردن اشتباهش را بدهد (چه چیزهایی هستند یا بودند). چه اتفاقی افتاد؟ و چرا؟ و در مقابل، فرد قربانی مایل است که یک چشم انداز جدیدی را درباره‌ی فرد خاطی کسب کند [۲۸]. زمانی که روابط گسسته و خدشه‌دار می‌شود خصوصاً بعد از آسیب ناشی از تجربیات سهمگین، ما سؤال می‌کنیم کیستیم، متعلق به چه کسی هستیم، چه نقش‌هایی را می‌توانیم ایفا کنیم و اینکه زندگی برای ما چه معنایی می‌تواند داشته باشد. بنابراین رویکردهای روایتی، این فرصت را به ما می‌دهند تا راه و روشی که برای بخشودن مد نظر قرار داده بودیم و همچنین نقش‌هایی که برای خود و دیگران در مسیر بخشودن تعیین کرده بودیم را مورد بازبینی و تجدید نظر قرار دهیم. به طوری که بعد از آگاهی از حق انتخاب داشتن بین بخشودن و یا نبخشودن، به یک تجربه (آها) دست یابیم [۲۹]. بیشترین اهمیت روایت درمانی این است که به مردم کمک می‌کند که پی ببرند، نوشتن داستان‌های

- 3- Zandi pur T. the investigation of the relationship between forgiveness and life satisfaction of female non-indigenous married students of Tehran University. J Women's research: 2006; 4(1): 58-64. [Persian].
- 4- Enright R, Fitzgibbons R. Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. Washington, DC: APA Books; 2000.
- 5- Goldman B. Gender role orientation and the role of empathy in interventions promoting the development of interpersonal forgiveness [Dissertation]. Iowa State University Ames, Iowa; 2010. p. 1-5.
- 6- Klevnick L. An exploration of the relationship between mindfulness and forgiveness. [Dissertation]. Canada: university of Toronto; 2008. 45-49.
- 7- Freedman S, Enright D. A progress report on the process model of forgiveness. New York: Brunner-Routledge; 2005. 393-406.
- 8- Smedes L. The art of forgiving: When you need to forgive and don't know how. New York: The random House Publishing Group; 1996.
- 9- Bahari F, seif S. forgiveneff: Introduction of treatment model in marriage and family counseling. Researches counseling: 2001; 7: 42-54. [Persian].
- 10- Lues S. Forgiving and releasing. Zahir M. translator. Tehran: Zehn Aviz publication: 2008. [Persian].
- 11- Khamse A, Hoseinian S. The investigation of sex discrimination in various aspects of intimacy among married students. J Women research: 2008; 6(1): 52-53. [Persian].
- 12- Vasuni JP. forgiveness miracle. Turandokht T. Translators. Tehran. Elm Publication: 2009. [Persian].
- 13- Duncan GD. The relationship between trait forgiveness and marital adjustment in Heterosexual individuals [pHD Dissertation]. Capella University; 2008: 27-45.
- 14- Fincham F, Beach S. forgiveness in marriage: Implications for psychological agnation and constructive communication. Personal relationship. 2002; (9): 239-257.
- 15- McCullough ME, Fincham FD, Tsang J. Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. J Personal and Social Psychology. 2003; 84(3): 540-557.
- 16- Freedman J, Combs G. Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities (Norton & Norton, New York); 1996.
- 17- Malcolm L, Ramsey J. "On forgiveness and healing: Narrative therapy and the Gospel story. Word & World. 2010; 30(1): 23-32.
- 18- Tabrizi M, kardani M, Jafari F. family descriptive Dictionary. Tehran. Fararavan Publication; 2006. [Persian].

گسترش دهد روایت به مراجعان کمک می‌کنند تا به تفسیرهای جامع‌تر و وسیع‌تر از حدود و موقعیت‌ها برسند وقتی از یک درک روایت وسیع‌تری به آن نگاه کردند جنبه‌هایی از خودشان که بوسیله تفسیرهای محدود کننده پوشیده شده‌اند اجازه می‌یابند که به نظر برسند. بنابراین پژوهش فرایند روایت درمانی شاهرهای است برای التیام بخشیدن به حوادث گذشته و گذشتن از آن و جاده‌ای است هموار در سوق دادن افراد به آینده‌ای با معنی و با مضمونی مثبت که نتیجه این نگرش چیزی جز آرامش درون نخواهد بود. همچنین این بازبینی گذشته که با شخصیت سازی‌های در مورد مشکل همراه می‌شود، جدای از آنکه به افراد اجازه می‌دهند بین خود و مشکل فاصله سازی کنند همین حق را به دیگر ایفا کنندگان عرصه‌ی زندگی‌شان نیز می‌دهند. این فرایند درمانی با رویکرد روایت داستان زندگی شرایطی فراهم می‌کند تا افراد سریعاً وارد مرحله بخشیدن نشوند زیرا فرایند بخشودگی مفهومی متفاوت از فراموشی و یا نادیده انگاشتن مسائل است [۳۱] و نیازمند آگاهی، درک، تفسیر مثبت، و امیدواری است که می‌توان در فرایند روایت درمانی این شرایط احراز بشود. به هر حال اتفاقی که می‌افتد تا فرایند بیان داستان‌های جدید و نگاه مثبت به آینده را تسهیل نماید می‌تواند فراموش سپردن، نادیده گرفتن، کنار آمدن، و یا بخشودن باشد. ازجمله محدودیت این پژوهش عدم آشنایی افراد نمونه با رویکرد روایت درمانی و پیچیدگی این رویکرد برای درمانگران در فرایند جلسات آموزش گروهی و همچنین مقاومت در بیان روایات در گروه می‌توان نام برد. نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌کند که پژوهش‌های بعدی در جهت به مشارکت طلبیدن زوجها و یا مردها این پژوهش را دنبال نمایند و جلسات فردی و همچنین مدل‌های آموزشی بخشودگی در کنار رویکرد روایت درمانی می‌تواند برای زوجها مفید باشد.

منابع

- 1- hoseini A. Forgiveness in extensive and nuclear families and their relationship with marital satisfaction. [MA dissertation]. tehran. Well-being science university of Tehran: 2005; 56-80. [Persian].
- 2- Seif S, Bahari F. the relation between forgiveness and wives' mental health. J Psychological research: 2001; 1(1): 43-51. [Persian].

- 19- Banker j, Kaestle ch, Katherine A. Dating is Hard Work: A Narrative Approach to Understanding Sexual and Romantic Relationships in Young Adulthood. *J Contemp Family Ther*. 2010; (32): 173-191.
- 20- Wamboldt f. Co-constructing a Marriage: Analyses of Young Couples' Relationship Narratives Monographs of the Society for Research in Child Development. 2003: 37-51.
- 21- Author(s): Barbara H. Fiese and Arnold J. Sameroff. The Family Narrative Consortium: A Multidimensional Approach to Narratives. Monographs of the Society for Research in Child Development: 1999; 64(2): 1-36. <http://www.jstor.org/>.
- 22- Priscilla WB. and Maria Vandergriff-Avery. Marital Therapy and Marital Power: Constructing Narratives of Sharing Relational and Positional Power. *Contem Fam Ther*: 2001; 23(3): 259-308.
- 23- Andrew SB, Brandt CG, Branden HH. Enhancing Narrative. Couple Therapy Process with an Enactment Scaffolding. *Contem Fam Ther*: 2003; 25(4): 391-414.
- 24- Bahari F, Seif S, Standardization, chaos discovery, realization of measurement scale of forgiveness in family for Iranian families. *Teharn. Women research centre*; 2001. [Persian].
- 25- Bustan A. Comparative analysis of the performance of married people group treatment with educating re-decision making and conversation treatment approaches and treatment on marital satisfaction increase in students' marriages. [phD dissertation]. Tehran. The university of Research Sciences; 2007. [Persian].
- 26- The nvestigation and comparison of the performance of conversation treatment and treatment recognition-behavioural on body image and self-confidence of women suffering from breast cancer. [MA dissertation]. Tehran. The university of alame tatabai; 2006. [Persian].
- 27- McAdams D. *The Stones We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*. New York: The Guilford Press; 1993. p. 103-104.
- 28- Madikizela G, Van-Der-Merwe CH. *Memory, Narrative and Forgiveness*. British Library Cataloguing in Publication Data A catalogue record for this book is available from the British Library. 2009. Available from: [ttp://onlinelibrary.wiley.com/j/\(ISSN\).2010: 1545-5300](http://onlinelibrary.wiley.com/j/(ISSN).2010: 1545-5300).
- 29- Skerrett RN. "Good Enough Stories": Helping Couples Invest in One Another's Growth, *j Fam Proc*: 2010; 49(4): 503-516.
- 30- Mathews, Andred. *The secret of happy life*. Translated by Afzali Zadeh, Vahid. Tehran. Tabriz Publication; 2004. [Persian].
- 31- Sidney S, Sidney S. *forgiveness*. Gharchedaghi M. Translators. Tehran. Dorsa Publication; 2005. [Persian].

The Effectiveness of Narrative Therapy on Amount of Forgiveness in Women

Nuri-Tirtashi, E. *M. A., Kazemi, N. M. A.

Abstract

Introduction: There are several approaches in couple therapy, One of these approaches is Narrative Therapy. This research aimed to determine the effectiveness of narrative therapy on amount of forgiveness in women.

Method: The population of this research was all women of Rey city who were replied to researcher's summon. The study sample was included 40 women who were randomly selected. Participants were randomly assigned to experimental and control groups. All participants were filled the family forgiveness scale (FFS) in a pre-test/post-test design with control group. At first, (FFS) was administered on both experimental and control groups. Then the experimental group was received eight weekly sessions (2 hours each) of narrative Therapy. Finally, a post-test (FFS) was administered after narrative therapy sessions on all groups.

Results: The results showed that the process of narrative therapy increased forgiveness of experimental group compared to the control group.

Conclusion: Results shown that Narrative Therapy is an effective therapy for forgiveness and process of forgiveness in women.

Keywords: Narrative Therapy, Forgiveness, Women

*Correspondence E-mail:
nuri.ebrahim@yahoo.com