

اثر بخشی بر نامه درمانی خود بخشودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش

افسردگی زنان مطلقه

فرامرز سهرابی^۱ و الهام فتحی^{۲*}

چکیده

پژوهش حاضر، با هدف بررسی اثر بخشی بر نامه‌ی درمانی خود بخشودگی مبتنی بر مبنای قرآنی بر کاهش افسردگی در زنان مطلقه، انجام گرفت. ابتدا در مرکز بهزیستی شهر زنجان، از ۶۵ زن طلاق گرفته که بواسطه فراخوان اطلاع یافته بودند، آزمون افسردگی بک (۲) اجرا شد. سپس برای ۲۰ نفر از شرکت کنندگان که نمرات افسردگی ۱۰-۳۰ (خفیف تا متوسط) کسب کرده بودند، آزمون خودبخشودگی موگر اجرا شد و سپس آزمودنی‌ها به صورت تصادفی در ۲ گروه آزمایشی و کنترل (در هر گروه ۱۰ نفر) جایگزین شدند. طی ۲ ماه، ۸ جلسه مشاوره‌ی گروهی خود بخشودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر گروه آزمایشی انجام شد. پس از اتمام جلسات، پرسشنامه افسردگی بک (۲) و آزمون خود بخشودگی موگر مجدداً برای هر دو گروه اجرا شد. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان دادند که نمرات خود بخشودگی در گروه آزمایشی افزایش یافته و به تبع آن نمره‌ی افسردگی نیز در این گروه در مقایسه با گروه کنترل کاهش یافته بود.

واژه‌های کلیدی: برنامه درمانی، خود بخشودگی، مبنای قرآنی، افسردگی، زنان مطلقه.

۱- دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی Same567@yahoo.com

۲- کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی

*- نویسنده مسئول مقاله: fathielham@ymail.com

پیشگفتار

ازدواج یکی از بنیاد های تقریباً جهان شمول بشری است و هیچ بنیادی این چنین صمیمانه افراد بشر را تحت تاثیر قرار نداده است. بر اساس اطلاعات سازمان ثبت احوال ایران (National Organization for civil Registration, 2001) طلاق در سال های اخیر رشد فزاینده ای داشته است. به صورتی که در مقابل هر ۷ ازدواج ۱ ازدواج منجر به طلاق می شود و در ۹ ماه اول سال ۱۳۸۹ تعداد ۱۰۰۸۳۷ طلاق در کشور به ثبت رسیده است که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۷,۵ درصد افزایش داشته است.

طلاق پدیده ای است که عواقب و پیامد های متفاوت اقتصادی، اجتماعی و روان شناختی دارد؛ در این میان ابعاد روان شناختی از اهمیت بسزایی برخوردار است. افراد طلاق گرفته با کشمکش های متعدد فردی و بین فردی مواجه می شوند، به گونه ای که در این فرایند هویت آشفته، فقدان امید، تغییر در سبک زندگی و مشکلات جدی در شبکه اجتماعی و شغلی را تجربه می کنند (Berk, 1998). استرس ها و به هم ریختگی در کارکرد خانواده که با فرایند طلاق همراه است می تواند منجر به بروز مشکلات عاطفی و رفتاری در افراد شود (Hethrington & Kelly, 2002). اخوان تفتی (akhavantafty, 2003) در پژوهش خود نشان داده است که زنان از بسیاری جهات در مقابل طلاق آسیب پذیرتر هستند و نیز بیشتر از مردان از مشکلات عاطفی-روانی رنج می برند.

یکی از عواقب عاطفی طلاق افسردگی است (Cooper, 2001). افسردگی از جمله شایع ترین اختلالات روانی است (World Health Organization, 2011). برخی از تحقیقات نشان داده اند که افسردگی در زنان طلاق گرفته بیشتر از زنان متأهل می باشد: جانسون (Johnson, 1996)، ترنر (Turner, 2006) و جانگ (Jang, 2009). از نظر پین هی و پرز (Pinhey & Perez, 2000) عوامل تنش زای پس از طلاق را نمی توان جدای از ارزش های اجتماعی شکل دهنده ی آن ها در نظر گرفت. خودارزیابی همراه با احساس گناه در مورد طلاق، ناشی از برجسب های اجتماعی است و باعث احساس گناه، پریشانی و یاس شدید در افراد طلاق گرفته می شود. از این رو، نبود خودبخودگی که از مولفه های نگاه منفی نسبت به خود، افکار منفی نسبت به خویشتن و احساس گناه تشکیل یافته است از جمله عواملی است که می تواند رابطه نزدیکی با افسردگی در زنان مطلقه داشته باشد. موگر و همکاران (Mauger et al., 1992) در پژوهش خود به این نتیجه رسیده اند که کسانی که قادر به بخشش خود نبوده اند میزان بالاتری از افسردگی، روان رنجوری، اضطراب و کاهش سلامت کلی را داشته اند. هم چنین، ملت بای، مکاسکیل و دی (Maltby,

Macaskill, Day, 2001) بیان نمودند که برای افراد، شکست در بخشش خود، رابطه‌ی مثبت و معناداری با روان رنجورخویی، اضطراب و افسردگی داشته است.

اینرایت (Enright, 1996) خودبخشودگی را این‌گونه تعریف کرده‌اند: "شخص با وجود خطایی که انجام داده، افکار، احساسات و رفتارهای منفی نسبت به خود را رها کرده و آن را با عشق، بخشندگی و شفقت جایگزین کند" (quoted by, Wahkinney, 2008).

پک (peck, 2000) بیان می‌کند که خودبخشودگی بر اساس شرایط محیطی، باورها و ارزش‌ها و اعتقادات فرد و نرم‌های جامعه معنا پیدا می‌کند؛ از این رو با توجه به آنچه که در مورد عدم خودبخشودگی در زنان مطلقه بیان شد، برای کار کردن بر روی خودبخشودگی زنان مطلقه مسلمان در جامعه ایرانی، می‌توان از مبانی دین اسلام در زمینه این مفهوم استفاده نمود. دین اسلام برای مفهوم بخشش اهمیت زیادی قائل است؛ مثلاً در آیه‌ی ۱۳۴ سوره‌ی اعراف آمده است: "کسانی که در فقر و بی‌نیازی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از خطاهای مردم در می‌گذرند نیکوکارند و همانا خداوند نیکوکاران را دوست دارد." و یا در آیه‌ی ۲۵ سوره‌ی اسراء ذکر شده است: "خدایتان به آنچه که در دل‌های شماست داناتر است، اگر همانا در دل اندیشه‌ی صلاح دارید خدا هر که را با نیت پاک به درگاه تضرع و توبه کند البته خواهد بخشید".

در دین اسلام به سه نوع ظلم اشاره می‌گردد که باعث ایجاد احساس گناه و نابخشودگی در فرد می‌گردد که عبارتند از ظلم در حق مردم، ظلم در حق خدا و ظلم در حق خود (Allameh, 2007). برای رهایی از این احساس گناه و اثرات سوء خطا، در اسلام مسیر توبه در مقابل فرد قرار داده می‌شود. با نگاهی به آیات و روایاتی که در مورد توبه وجود دارد، مفهوم توبه بنده (عبد) عبارت است از "برگشتن اختیاری از گناه به طاعت و عبودیت". با توجه به آیه‌ی ۱۱۸ سوره‌ی توبه: «...و ظَنُّوا أَن لَّمْ يَلْجَأِ مِثْلَهُ الْآلِ إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ»، توبه بنده بین دو توبه خداوند قرار دارد، به این معنا که ابتدا خدا به سوی بنده باز می‌گردد و توفیق توبه به وی می‌دهد، سپس بنده توبه می‌کند، آنگاه خداوند توبه می‌کند، یعنی توبه بنده را می‌پذیرد و او را مورد بخشش و مرحمت قرار می‌دهد (Allameh Tabatabae, 2007). عواملی نظیر درک فرد از خطایی که انجام داده است، کاهش احساس گناه و احساس آشتی و اتصال با منبع الهی، می‌تواند در رسیدن به خودبخشودگی موثر باشد (Hall & Fincham, 2008). با توجه به آنچه که بیان شد، می‌توان چنین استنباط نمود که یک فرد مسلمان با عبور از گذار بخشش الهی و در شرایطی که خداوند او را بخشیده می‌تواند به احساس خودبخشودگی دست یافته و و از آثار سوء گناه و خطا در سلامت روان و مضرات و پیامدهای منفی‌ای که احساس گناه در فرد ایجاد می‌کند در امان بماند و بنابراین می‌توان از مفهوم توبه در نیل به خودبخشودگی در زنان مطلقه استفاده نمود.

بمنظور استفاده از مفهوم توبه در خودبخشودگی، در ابتدا نیاز به استخراج مولفه های توبه از میان آیات قرآنی بود؛ این مولفه های استخراج شده عبارتند از:

﴿فهم این مسئله که انسان موجودی جایز الخطا است

در سرشت و طبیعت آدمی همواره جنگ میان نیرو های مثبت و منفی وجود دارد و به همین علت قصه ی حضرت آدم و توبه ی او برای فرزندانش بیان شده است که بدانند چنین حادثه ای در زندگی فرد وجود دارد و در نتیجه در قضای ازلی که تغییر نا پذیر است انسان به ناچار به چنین سر نوشتی محکوم است و در نتیجه هیچ کس از توبه بی نیاز نیست (Imam mohammad ghazali, 2007). مثلاً خداوند در آیه ی ۳۷ سوره بقره قرآن کریم بیان می نماید که " فَتَلَقَىٰ آدَمَ مِن رَّبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ" و آدم از پروردگار خود سخنانی فرا گرفت و خدا او را بخشید که وی بخشنده و رحیم است. همین طور در قرآن صحبت از طلب بخشش دیگر پیامبران از جمله حضرت موسی نیز سخن به میان آمده است که بیانگر آسیب پذیری انسان در مقابل گناه و خطا خواه این خطا متوجه دیگران، خواه خود و خواه خداوند می باشد.

﴿اعتراف به انجام اشتباه و درک تاثیراتی که این خطا روی فرد گذاشته است و اظهار ندامت و پشیمانی

در سوره ی توبه آیه ی ۱۰۲ آمده است که " وَ آخِرُونَ اغْتَرَفُوا بِذُنُوبِهِمْ خَلَطُوا عَمَلًا صَالِحًا وَ آخِرَ سَيِّئًا عَسَىٰ اللَّهُ أَن يَتُوبَ عَلَيْهِمْ إِنْ اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ هَسْتَنْد که به گناهان خود اعتراف کردند، و عمل شایسته‌ای را با عمل بد دیگر آمیختند شاید خدا توبه آنان را بپذیرد، که خدا آمرزنده رحیم است." در این آیه می توان دید که یکی از شرایط بخشیده شدن فرد اعتراف و پذیرش فرد در مورد خطایش است.

﴿اصلاح و آگاهی در بازگشت از خطا و بخشش خود

در مفاهیم قرآن می توان دید که افرادی که خطا می کنند و از خطای خود باز می گردند، در صورتی توبه ی آن ها پذیرفته می شود که مافات را جبران و اصلاح کنند. "إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا مِن بَعْدِ ذَلِكَ وَ أَصْلَحُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ" (سوره ی آل عمران آیه ی ۸۹). مگر کسانی که بعد از ارتکاب چنین کفری توبه نموده و مافات را جبران و اصلاح کنند که خدای تعالی آفریدگار رحیم است که این کار مطابق هر عقل سلیم نیز می باشد که فرد در صورتی می تواند خود را ببخشد که هر گونه ظلمی را مرتکب شده است (خود، دیگری، خداوند) جبران نماید.

﴿ محبوبیت توبه کاران نزد خداوند و درک و توجه به کرامت انسان

در قرآن بار ها به مقام انسانی و کرامت انسانی توجه شده است مثلاً خداوند در آیه ۷۰ می فرماید " وَ لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَ حَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَ الْبَحْرِ وَ رَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ فَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ

کثیر مَمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا" و محققا ما فرزندان آدم را بسیار گرامی داشتیم و آنها را (بر مرکب) در بر و بحر سوار کردیم و از هر غذای لذیذ و پاکیزه آنها را روزی دادیم و آنها را بر بسیاری از مخلوقات خود برتری و فضیلت کامل بخشیدیم. در این آیه کرامت انسان در نزد خداوند مشخص است، اما این کرامت به دلیل خصوصیتی است که در انسان وجود دارد و در دیگر موجودات نیست و آن مربوط به ویژگی آگاهی و دارای اختیار بودن انسان در تغییر مسیر زندگی اش می باشد. البته، نباید فراموش کرد که این کرامت بالقوه در وجود انسان است و باید تحقق یابد تا کرامت معنای واقعی خود را بیابد.

قرآن به این موضوع اشاره می کند که فرد توبه کار و کسی که از گناهان خود بازگشته است به مانند کسی است که هیچ گناهی را مرتکب نشده است (Allameh Tabatabae, 2007). این یعنی که توبه کار چقدر نزد خداوند محبوب است. در آیات بسیاری به این مسئله اشاره شده است مثلاً: قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (سوره ی الزمر آیه ی ۵۳) ای رسول رحمت بدان بندگانم که (به عصیان) اسراف بر نفس خود کردند بگو: هرگز از رحمت (نامنتهای) خدا ناامید مباشید، البته، خدا همه گناهان را (چون توبه کنید) خواهد بخشید، که او خدایی بسیار آمرزنده و مهربان است.

*تبدیل شدن توبه و بخشش به قسمتی از فلسفه و شخصیت فرد به وسیله تکرار زیاد این کار و با سرعت انجام دادن این کار و سعی در عدم تکرار این کار و داشتن زندگی همراه با خوف و رجاء

برای نشان دادن این مسئله که توبه به عنوان عملی که باید بسیار تکرار شود باید گفت که توبه از کلمه ی تابوت بر گرفته شده است و تابوت یعنی صندوق که فرد بسیار به آن رجوع می کند از طرف دیگر در آیه ی ۲۲ سوره ی بقره خداوند بیان می کند که انسان هایی را بسیار دوست می دارد که توابین و متطهرین هستند. علامه طباطبایی (Allameh Tabatabae, 2007) بیان می کند که در اینجا توابین به صورت مطلق و صفت مبالغه آمده است و اشاره به تمام مراتب توبه و کثرت در نوع و تعداد گناه دارد. این مسئله مشخص می کند که به علت ضعف هایی که در انسان وجود دارد هر کس در هر مقامی حتی پیامبران نیاز به توبه دارند. البته، گناه هر کس در حد مقام اوست (Imam mohammad ghazali, 2007). این نشان می دهد که بازگشت از خطا و در نهایت بخشش خود باید قسمتی از فلسفه و شخصیت فرد شود و فرد آن را بسیار تکرار کند. البته، خداوند فرد را در این مسیر امیدوار نیز می کند چنانچه در آیه ۵۳ سوره ی الزمر نیز می فرماید: ای رسول رحمت به آن بندگانم که (به عصیان) اسراف بر نفس خود کردند بگو: هرگز از رحمت (نامنتهای) خدا ناامید مباشید، البته خدا همه گناهان را (چون توبه کنید) خواهد بخشید، که او خدایی بسیار آمرزنده و مهربان است. البته، باید توجه داشت که خداوند انسان را با امید تنها رها نمی کند بلکه در مورد

انجام خطا نیز به انسان تذکر می دهد تا انسان بی بندوبار و به سرگیجه ی آزادی مبتلا نشود و در جهت تکامل و رشد نیز قدم بر دارد.

**صبر و مقاومت در تبدیل به یک انسان کامل شدن و از بین بردن اثرات خطا*

فَأَسْتَقِمُّ كَمَا أَمَرْتُ وَ مَنْ تَابَ مَعَكَ وَ لَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ (سوره ی هود آیه ی ۱۱۲) پایدار باش چنان که فرمان یافته‌ای و هر که با تو سوی خدا آمده نیز، و سرکشی نکنید که او بینا به اعمال شما است. در اینجا تاکید روی استقامت در تبدیل شدن به یک انسان کامل مطرح است و منظور تمام انسان هایی که می خواهند به رشد کامل برسند است (Allameh Tabatabae, 2007). در اینجا خداوند به انسان ها این پیام را می دهد که رشد مسیر دشواری است و به صورت نمادین از رشد یافته ترین شاگرد خود، یعنی رسول گرامی اسلام می خواهد که قدم های خود را در جهت رشد محکم بر دارد.

با توجه به توضیحاتی که در بالا به آن ها اشاره شد خود بخشودگی به فرایندی از آگاهی از خطا و پذیرش خطا و احساس ندامت و پشیمانی و سپس جبران و اصلاح مافات و سپس بر داشتن گامی بلند در جهت تبدیل کردن مفهوم بازگشت از خطا به قسمتی از فلسفه ی زندگی فرد و در نهایت سعی و استقامت در این راه و تبدیل شدن به انسان کامل مفهوم سازی شد.

با وجود، اهمیت مفهوم بخشش در ادیان گوناگون و بویژه دین اسلام، مفهوم بخشش تنها در سال های اخیر مورد مطالعه قرار گرفته است؛ و این در حالی است که در کارهای پژوهشی، مفهوم خود بخشودگی بسیار کمتر مطالعه شده است (Hall & Fincham, 2005). در ایران تنها چند برنامه درمانی بر افزایش بخشودگی انجام شده است: حمیدی پور (Hamidipour, 2009) و افشاری (Afshary, 2009) و کاظمی (Kazemy, 2009) و غفوری (Ghafury, 2009) و خدایاری فرد و همکاران (Khodayarifard et al., 2002)، اما هیچ پژوهشی در زمینه ی خود بخشودگی بویژه با استفاده از مفاهیم دینی که انجام شده باشد یافت نشد. افزون بر این، تا به حال در ایران پژوهشی در راستای گروه درمانی مبتنی بر خود بخشودگی جهت کاهش افسردگی زنان مطلقه که انجام شده باشد یافت نشد. از این رو با توجه به آمار روز افزون طلاق در ایران که بر اساس گزارش سازمان ثبت احوال ایران از هر ۷ ازدواج یکی به طلاق منجر می شود و پیامدهای منفی آن بر زنان مطلقه؛ بویژه افسردگی و شیوع بالای آن و با عنایت به این که یکی از دلایل افسردگی عدم وجود خودبخودگی در این زنان است؛ و با این استنباط از آیات قرآنی که قواعد توبه می تواند در نیل به خودبخودگی موثر باشد؛ لذا، این پژوهش در نظر دارد با مطالعه مولفه های توبه در قرآن، و استخراج طرحی شامل مراحل خودبخودگی از دل این مولفه ها، تاثیر برنامه ی درمانی خود

بخشودگی با استناد به آیات قرآنی را بر کاهش افسردگی زنان مطلقه در قالب مشاوره‌ی گروهی بررسی نماید.

پیشینه پژوهش

در زمینه خودبخشودگی در ایران پژوهشی انجام نگرفته است، اما پژوهش‌هایی که به صورت غیرمستقیم با پژوهش حاضر ارتباط دارد انجام گرفته که مواردی از آن در زیر آمده است: خدا یاری فرد و همکاران (Khodayarifard et al., 2002) در پژوهشی با عنوان "روش عفو با تاکید بر دیدگاه اسلامی: بررسی موردی" کار برد روش درمانی عفو و بخشش با تاکید بر دیدگاه اسلامی در درمان و بهبود روابط میان فردی و چگونگی بهره‌گیری افراد از این روش برای حل مسایل، مشکلات و نابسامانی‌های درونی به ویژه رنجش از سایرین را مورد بررسی قرار دادند. یافته‌های پژوهش، نشان داد که با اجرای این روش افراد رنجیده توانسته‌اند اندک اندک افکار و احساسات خود را نسبت به فرد رنجاننده کاهش داده و افکار مثبت را جایگزین آن‌ها نمایند. نتیجه‌ی این پژوهش این بوده است که کار برد روش در مانی عفو و بخشش در اصلاح افکار، احساسات و رفتار افراد رنجیده موثر است و سبب بهبود روابط با دیگران می‌شود. البته، این روش به نظر پژوهشگران در مورد افرادی که گرایش مذهبی قوی تری دارند کارا تر است.

پژوهش پشت مشهدی، یزدان دوست، اصغر نژاد فرید، مریدپور (Poshtmashhady, yazdan Farid, Moridpour, 2003) عنوان " اثر بخشی درمان شناختی- رفتاری بر کمال‌گرایی، تایید طلبی و علائم افسردگی در بیماران مبتلا به اختلال درد " انجام گرفت و در نهایت نشان داده شد که این برنامه‌ی درمانی در کاهش علائم عاطفی و جسمی افسردگی و کاهش کمال‌گرایی و تایید طلبی بیماران مبتلا به اختلال درد اثر بخش بوده است. پژوهش‌های خارجی مرتبط با پژوهش حاضر در زیر اشاره شده‌اند:

نیمچک (Nimchek, 2007) در پژوهش خود تحت عنوان "خود بخشودگی و افسردگی در زنان مسیحی: یک مدل درمانی گروهی" بیان می‌کند که زنان مسیحی افکار نا کار آمد خاصی مربوط به ساختار عقاید مذهبی دارند که می‌تواند منجر به افسردگی شود. در این گروه درمانی پژوهشگر سعی نموده است با استفاده از نظریه‌ی شناختی که ثابت شده است می‌تواند در درمان افسردگی ثمر بخش باشد و خود بخشودگی برای کاهش افسردگی و افزایش شفقت و عشق نسبت به خود به وسیله‌ی کاهش خود گویی‌های منفی و احساسات گناه، استفاده کند.

پالاماتاهیل (Palamattahil, 2001) پژوهشی با عنوان "تاثیر مداخله‌ی بخشودگی ترکیبی در بهبود بهزیستی روانی در میان زنانی که به تازگی طلاق گرفته‌اند"، انجام داده است. در این پژوهش

از ابعاد مذهبی کمک گرفته شده و تاثیر آن را روی ارتقاء بهزیستی روانی در میان افرادی که به تازگی طلاق گرفته اند سنجیده شده است. با وجود این که نتایج معنا دار نبودند از نظر آماری کاهش در خشم، نگرانی، افسردگی و خشونت در این پژوهش نشان داده شده است. نتایج این مطالعه نشان می دهد که وقتی مداخلات بخشودگی با ابعاد مذهبی ادغام می شوند می تواند در کاهش آشفتگی روانی فردی که از تجارب بین فردی رنج آور آسیب دیده است می تواند کمک کننده باشد.

فیلیپز و هندرسون (Phillips & Henderson, 2006) در پژوهش خود با عنوان "مذهب و افسردگی در میان دانشجویان کالج ایالات متحده" بیان می کنند که سه عنصر اساسی وجود دارند که رابطه بین مذهب و سلامت روان را تعیین می کنند: (۱) حضور در اماکن مذهبی به افراد اجازه ی تعاملات منظم اجتماعی با دیگرانی که با آن ها از نظر عقیدتی و ارزش ها یکسان هستند را می دهد. این شبکه های اجتماعی در زمان های پر استرس احساس همراهی و راحتی را به فرد می دهد. (۲) مذهب به افراد کمک می کند تا برای حوادث و شرایط نامطلوب زندگی معنا یافته و به آن ها کمک می کند تا با مشکلات فردی مانند سوگ و مشکلات مربوط به سلامت روان مقابله کنند. (۴) مذهب سبک زندگی سالم را در فرد ارتقاء می دهد. پژوهش ها نشان می دهند که شرکت در مراسم مذهبی احتمال استفاده از الکل و مواد مخدر را کاهش می دهد. (۵) بنابراین شگفت آور نیست که تحقیقات نشان می دهند که افراد مذهبی کمتر افسرده باشند.

مک کولا و لارسون (McCullough & Larson, 1999) در پژوهش خود با عنوان "مروری ادبی بر رابطه ی بین مذهب و افسردگی" در بررسی رابطه ی بین افسردگی و مذهب به این نتیجه رسیده اند که برخی از اشکال اعمال مذهبی می تواند تاثیر مهمی در مقابل وقوع و ادامه علائم و یا اختلالات افسردگی داشته باشد.

در پژوهشی رشدیبه، تمپلر، کائن و کانفیلد (Roshdieh, Templer, Canon, Canfield, 1999) با عنوان "رابطه ی بین نگرانی از مرگ و افسردگی ناشی از مرگ و مذهب و تجارب مربوط به جنگ" به این نتیجه رسیده اند که در کسانی که باورهای مذهبی پایین تری داشتند (بویژه زندگی پس از مرگ) و کسانی که تجربه ی نزدیک تری با جنگ داشتند و در زنان در مقایسه با مردان نشانه های اضطراب و افسردگی مربوط به جنگ بیش تر به چشم می خورد.

نلسون و روزنفیلد و بریتبارت و گلیتا (Nelson, Rosenfeld, Breitbart, Galieta, 2001) در پژوهش خود با عنوان "معنویت، مذهب و افسردگی در میان بیماران با اوضاع وخیم" که به بررسی تاثیر معنویت و مذهب روی شدت علائم افسردگی در بیماران سرطانی وایدزی ها پرداخته اند به

این نتیجه رسیده اند که بین علایم افسردگی و معنویت رابطه کاملاً منفی وجود دارد، اما این رابطه برای مذهبیت یافت نشده است.

فرضیه های پژوهش

- ۱- درمان خود بخشودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی برافزایش خود بخشودگی زنان مطلقه موثر است.
- ۲- درمان خود بخشودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش افسردگی زنان مطلقه موثر است.
- ۳- درمان خود بخشودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش علایم عاطفی افسردگی زنان مطلقه موثر است.
- ۴- در مان خود بخشودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش علایم شناختی افسردگی زنان مطلقه موثر است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه ی مورد بررسی در این پژوهش زنان مطلقه مراجعه کننده به مرکز بهزیستی شهر زنجان می باشند که بر اساس فراخوانی که در سازمان بهزیستی این شهر زده شد، از تشکیل این گروه آگاه شدند. تعداد ۶۵ نفر برای شرکت در این گروه اعلام آمادگی نمودند. برای این تعداد آزمون افسردگی بک (۲) اجرا شد از این تعداد، ۲۰ نفر از کسانی که نمره‌ی افسردگی آنها بین ۳۰-۱۰ بود، به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سپس مقیاس خود بخشودگی موگر^۱ برای هر دو گروه اجرا شد. پس از آن افراد گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ی ۱۲۰ دقیقه ای تحت گروه درمانی افزایش خودبخودگی مبتنی بر مفاهیم قرآنی قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از پایان جلسات، بار دیگر آزمون افسردگی بک (۲) و خودبخودگی موگر برای هر دو گروه اجرا شد و داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس و با توجه به رعایت پیش فرض های آزمون (یکسانی واریانس ها، تصادفی بودن، فاصله ای بودن و طبیعی بودن توزیع متغیر مورد پژوهش) مورد استفاده قرار گرفت.

^۱-Mauger forgiveness scale

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه افسردگی بک^۱ (۲)

این پرسشنامه شامل ۲۱ سؤال است که هر سؤال یک بعد از افسردگی را می‌سنجد. این پرسشنامه از زیر مولفه‌های نشانه‌های شناخت (سوالات مربوط: بدبینی، شکست در گذشته احساس تنبیه، انتقاد از خود افکار یا آرزوهای خودکشی، اشکال در تمرکز، بلا تکلیفی یا بی‌تصمیمی، از دست دادن علاقه) زیر مولفه نشانه‌های عاطفه (سوالات مربوط: احساس غمگینی، احساس گناه، گریه کردن، احساس پوچی و بی‌ارزشی، تحریک‌پذیری، از دست دادن لذت، تنفر از خود، تشویش) زیر مولفه‌های نشانه‌های جسمانی (سوالات مربوط: تغییرات در الگوی خواب، احساس خستگی، از دست دادن میل جنسی، تغییر در اشتها، از دست دادن انرژی) تشکیل شده است که در این مقاله مولفه‌های عاطفی و شناختی مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

پاسخ‌دهندگان به این آزمون، به هر ماده بر مبنای یک مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای از صفر تا سه پاسخ دادند. کم‌ترین نمره در این آزمون صفر و بیش‌ترین آن ۶۳ است. با جمع کردن نمره‌های فرد در هر یک از ماده‌ها، نمره فرد به گونه مستقیم بدست آمد. نمره‌های این آزمون به این شکل طبقه بندی شده‌اند: ۰ تا ۱۳ (هیچ یا کم‌ترین افسردگی)، ۱۴ تا ۱۹ (افسردگی خفیف)، ۲۰ تا ۲۸ (افسردگی متوسط)، ۲۹ تا ۶۳ (افسردگی شدید).

مقیاس بخشودگی موگر

این پرسشنامه برای سنجش بخشش خود و دیگری می‌باشد (موگر و همکاران، ۱۹۹۲). این پرسشنامه یک پرسشنامه ۳۰ سئوالی است که دو خرده مقیاس بخشش دیگری^۲ و بخشش خود^۳ را می‌سنجد. ۱۵ سؤال اول مربوط به بخشش دیگری و ۱۵ سؤال دوم آن مربوط به بخشش خود است. در این پژوهش از خرده مقیاس دوم، یعنی خود بخشودگی استفاده شد. اعتبار بازآزمون آن ($r=0.67$) می‌باشد. این پرسشنامه یک مقیاس لیکرتی ۵ درجه ای است که از ۱ تا ۵ (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) درجه بندی شده است. این دو خرده مقیاس از همسانی درونی مناسبی برخوردارند (بخشش دیگری، $\alpha=0.79$) و (بخشش خود، $\alpha=0.82$) و اعتبار باز آزمون برای (بخشش دیگری، $r=0.94$) و (بخشش خود، $r=0.67$) است. موگر و همکاران^۴ گزارش نمودند که این دو

1- Beck depression inventory (II)

2- Forgiveness of others

3- Forgiveness of others

4- Mauger and eta.

خرده مقیاس همبستگی کمی با هم دارند ($r=0.37$)، به بیان دیگر، این دو مقیاس، مقیاس‌های نسبتاً عمودی‌ای هستند. محقق این آزمون را از انگلیسی به فارسی ترجمه کرده است و سپس از یک متخصص زبان خواسته است که متن را از فارسی به انگلیسی ترجمه کرده و سپس برای تعیین روایی مصحح، از چند نفر متخصص خواسته شد که متن اصلی را با برگردان ترجمه به انگلیسی تطابق دهند. پس از تایید متخصصان، برای بررسی همسانی درونی در نمونه‌ی ایرانی، تعداد ۶۵ نفر از زنان مطلقه بصورت تصادفی انتخاب، و این پرسشنامه بر روی آنها اجرا شد. آلفای کرونباخ برای ۱۵ سؤال دوم مربوط به خود بخشودگی برابر ۰/۸۷ بدست آمد.

روش اجرای پژوهش

در این پژوهش ابتدا با تحقیق و تفحص در میان آیات قرآن و تفاسیر متعدد قرآنی، تعداد آیه‌هایی که به توبه و بخشش در قرآن اشاره کرده بود مورد مطالعه قرار گرفته و سپس از میان مفاهیم و تفاسیر این آیات، مولفه‌ها و مراحل توبه بدست آمد. پس از آن با این استنباط که مفهوم توبه و مولفه‌های آن می‌تواند در نیل به خودبخودگی موثر باشد؛ بر مبنای این مولفه‌ها، طرح روانشناختی مذهبی در مورد خودبخودگی و مراحل آن تدوین شد و این طرح طی ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای بر روی نمونه‌ی ۱۰ نفره از زنان طلاق گرفته انجام گرفت.

یافته‌ها

۱- درمان خودبخودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی برافزایش خودبخودگی زنان مطلقه موثر است.

جدول ۱- نتایج تحلیل کواریانس اثر بخشی خود بخشودگی برافزایش خود بخشودگی

شاخص	مجموع	درجات	میانگین	F	سطح	ضریب
	مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری	ایتا
منابع تغییرات						
اثر همپراش	۷۲۹۶۳/۲۰	۱	۷۲۹۶۳/۲۰	۵۹۱/۵۹	۰/۰۰۰	۰/۹۷۰
اثر گروه	۱۹۲۰/۸۰	۱	۱۹۲۰/۸۰	۱۵/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۴۶۴
خطا	۲۲۲۰/۰۰	۱۸	۱۲۳/۳۳			
جمع کل	۷۷۱۰۴/۰۰	۲۰				
تصحیح شده						

با توجه به داده‌های جدول بالا چون مقدار $F = 15/574$ با درجات آزادی ($df = 18$ و $df = 1$) در سطح معناداری $\alpha = 0/05$ معنادار می‌باشد. لذا، می‌توان نتیجه گرفت که برنامه‌ی درمانی خود بخشودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر افزایش "خود بخشودگی" زنان مطلقه موثر است. مقدار ایتا در جدول ۱ نشان می‌دهد که اثر برنامه‌ی درمانی خود بخشودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر افزایش "خود بخشودگی" زنان در حد قابل قبول $46/4$ درصد می‌باشد. بنا براین فرض پژوهش با 95% اطمینان تایید می‌گردد.

۲- درمان خود بخشودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش افسردگی زنان مطلقه موثر است.

جدول ۲ - نتایج تحلیل کواریانس اثر بخشی خود بخشودگی بر کاهش افسردگی

شاخص	مجموع	درجات	میانگین	F	سطح	ضرایب
	مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری	اتا
منابع تغییرات						
اثر همپراش	۲۵۲۷/۲۰	۱	۲۵۲۷/۲۰	۳۳/۱۴	۰/۰۰۰	۰/۶۴۸
اثر گروه	۱۲۸۰/۰۰	۱	۱۲۸۰/۰۰	۵/۶۴	۰/۰۲۹	۰/۲۳۸
خطا	۴۰۸۸/۸۰	۱۸	۲۲۷/۱۶			
جمع کل	۱۲۸۹۶/۰۰	۲۰				
تصحیح شده						

با توجه به داده‌های جدول بالا چون مقدار $F = 5/635$ با درجات آزادی ($df = 18$ و $df = 1$) در سطح معناداری $\alpha = .05$ معنادار می‌باشد. لذا، می‌توان نتیجه گرفت که برنامه‌ی درمانی خودبخودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش افسردگی زنان مطلقه موثر است. مقدار اتا در جدول ۲ نشان می‌دهد که اثر برنامه‌ی درمانی خودبخودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش افسردگی زنان در حد قابل قبول $23/8$ درصد می‌باشد. بنا بر این فرض پژوهش با 95% اطمینان تایید می‌گردد.

۳- درمان خودبخودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش علائم عاطفی افسردگی زنان مطلقه موثر است.

جدول ۳- نتایج تحلیل کواریانس اثر بخشی خودبخودگی بر کاهش علائم عاطفی افسردگی

شاخص	مجموع	درجات	میانگین	F	سطح	ضرایب اتا
	مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری	
منابع تغییرات						
اثر همپراش	۶۱/۲۵	۱	۶۱/۲۵	۴۶/۵۲	۰/۰۰۰	۰/۷۲۱
اثر گروه	۱۸/۰۵	۱	۱۸/۰۵	۱۳/۷۱	۰/۰۰۲	۰/۲۳۲
خطا	۲۳/۷۰	۱۸	۱/۳۲			
جمع کل	۱۰۳/۰۰	۲۰				
تصحیح شده						

با توجه به داده‌های جدول بالا چون مقدار $F = 13/709$ با درجات آزادی ($df = 18$ و $df = 1$) در سطح معناداری ($\alpha = .05$) معنادار می‌باشد. لذا، می‌توان نتیجه گرفت که برنامه‌ی درمانی خودبخودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش افسردگی در زیر مولفه عاطفه در زنان مطلقه موثر است. مقدار اتا در جدول ۳ نشان می‌دهد که اثر برنامه‌ی درمانی خودبخودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش افسردگی زنان در حد قابل قبول $43/2$ درصد می‌باشد. بنابراین، فرض پژوهش با 95% اطمینان تایید می‌گردد.

۴- درمان خودبخودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش افسردگی در زیر مولفه شناخت زنان مطلقه موثر است.

جدول ۴ - نتایج تحلیل کواریانس اثر بخشی خود بخشودگی بر کاهش علائم شناختی افسردگی

شاخص	مجموع	درجات	میانگین	F	سطح	ضرایب اتا
	مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری	
اثر همپراش	۲۵۷۶/۴۵	۱	۲۵۷۶/۴۵	۱۳۷/۱۸	۰/۰۰۰	۰/۸۸۴
اثر گروه	۱۴۰/۴۵	۱	۱۴۰/۴۵	۷/۴۸	۰/۰۱۴	۰/۲۹۳
خطا	۳۳۸/۱۰	۱۸	۱۸/۷۸			
جمع کل	۳۰۵۵/۰۰	۲۰				
تصحیح شده						

با توجه به داده های جدول بالا چون مقدار $F = 7/477$ با درجات آزادی $(df = 1)$ و $df = 18$ در سطح معناداری $(\alpha = .05)$ معنادار می باشد. لذا، می توان نتیجه گرفت که برنامه درمانی خود بخشودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش افسردگی در زیر مولفه شناخت در زنان مطلقه موثر است. و مقدار اتا در جدول ۷ نشان می دهد که اثر برنامه ی در مانی خود بخشودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش افسردگی زنان در حد قابل قبول $29/3$ درصد می باشد. بنا بر این فرض پژوهش با 95% اطمینان تایید می گردد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر بمنظور بررسی اثربخشی برنامه ی درمانی خودبخشودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش افسردگی در زنان مطلقه انجام شد. یافته های پژوهش نشان دادند که با اجرای این طرح درمانی، در گروه آزمایشی نمره های خودبخشودگی افزایش و نمرات افسردگی کاهش یافت، بنابراین، فرضیه اول و دوم این پژوهش تایید گردید.

نتایج پژوهش نیمچک (Nimchek, 2007) با نتایج این پژوهش همسو می باشد. همچنین، نتایج پژوهش های رشدیه، تمپلر، کانن و کانفیلد (Canon, Canfield Roshdieh, Templer, 1998) و نلسون، روزنفیلد، بریتبارت، گلیتا (Galietta & Nelson, Rosenfeld, reitbart, 2002) و فیلیپز و هندرسون (Henderson & Phillips, 2006) و مک کولا و لارسون (McCulough & Larson, 1999)، پالاماتیل (Palamattathil, 2001) بیانگر این موضوع هستند که استفاده از مذهب و معنویات می تواند برای درمان افسردگی افراد موثر باشد نیز با یافته این پژوهش همسو می باشد.

افسردگی تأثیرات سوء زیادی بر زندگی فرد می‌گذارد و در بسیاری از کارکرد های شخصی و اجتماعی اخلاص ایجاد می‌کند. بر اساس پژوهش ایوان، هرون، لوییس، آریا و ولک (Evans, Heron, 2005)؛ به نقل از نیمچک (quoted by Nimchek, 2007) افرادی که خود را نمی‌بخشند طرح واره های^۱ مربوط به نگاه منفی نسبت به خود که در طول زمان ثابت می‌باشند، دارند که پیش بینی کننده های قوی ای برای افسردگی در زنان می‌باشند. باورهای مربوط به خود که می‌تواند منجر به علایم افسردگی شوند شامل انتظارات غیر واقع بینانه در پژوهش هگن و لانگ (Heggen & Long, 1991)، تمایل برای کامل بودن در پژوهش هیز و استینر (Heise & steitz, 1991) و نبود خود بخشودگی در پژوهش کاشنر (kushner, 1996) می‌باشند. این مسائل می‌تواند منجر به افسردگی در افراد شود. تعدادی از پژوهش‌ها به بررسی رابطه‌ی بین خود بخشودگی و افسردگی پرداخته‌اند: نیمچک (Nimchek, 2007) رید و اینریت (Reed & Enright, 2006) و نف (Neff, 2003) و رنی، (Raney, 2003) و کوتز، (Coates, 1996) و لوییس و همکاران (Lois et al., 2006) که همگی به این نتیجه رسیده‌اند که بین خود بخشودگی و افسردگی رابطه وجود دارد. وجود این رابطه موید نقش مثبت افزایش خودبخودگی در کاهش و درمان افسردگی می‌باشد.

مفهوم بخشش از جمله مفاهیمی است که در ادیان مختلف به آن اشاره شده است. دین اسلام نیز از جمله ادیانی است که به این مقوله پرداخته است. در قرآن آیات زیادی وجود دارد که خداوند در آنها به بخشش خطاهای بندگان در قالب مفهوم توبه اشاره نموده است. توبه در قرآن مولفه‌ها و مراحل دارد که فرد با استفاده از این مراحل می‌تواند مشمول عفو پروردگار قرار گیرد. با بحث در مورد مولفه‌ی جایز الخطا بودن انسان در گروه، اعضای گروه به این بینش دست می‌یابند که انسان موجودی است که به دلیل داشتن اراده و اختیار امکان خطا کردن دارد و این فقط انسان‌های معمولی و عادی نیستند که خطا می‌کنند بلکه درجات مختلف خطا در بین اولیا و خواص نیز وجود داشته است. این بینش به فرد یک نوع احساس عمومیت داده و فرد می‌پذیرد که با انجام خطا انسانیت وی زیر سوال نرفته است.

با بحث در مورد مولفه اعتراف و اشتباه و احساس ندامت و پشیمانی، اعضای گروه اولاً فرصتی می‌یابند که در مورد خطاهایی که در طی جریان طلاق خود مرتکب شده‌اند فکر کنند و به انجام آن خطا اعتراف کنند. با این اعتراف شخص دید واقع بینانه تری نسبت به خطایی که انجام داده است، یافته و خطا را به همان اندازه ای که هست؛ نه بزرگتر و نه کوچکتر درک می‌کند. دوماً اکنون اعضا می‌توانند احساس خود را در مورد انجام این خطا بروز دهد و چنانچه از انجام آن نادم

^۱ -Schema

و پشیمان هستند، این احساس ندامت آزار دهنده را از اعماق ذهن خود بر زبان آورده و راجع به آن با سایر اعضای گروه صحبت کنند. با بیان این عواطف، فرد افزون بر احساس عمومیت در گروه در مورد احساس پشیمانی خود، می تواند این احساس را عمیق تر درک کرده و این می تواند برای ورود به مرحله بعد یعنی فکر اصلاح و جبران مافات مقدمه ای باشد.

با بحث در مورد مولفه اصلاح آگاهی در بازگشت از خطا و بخشش خود، اعضای گروه در می یابند که یکی از بهترین راه های ممکن برای مقابله با احساس پشیمانی، در صورت امکان اصلاح خطاهایی است که انجام داده است. اعضای گروه این موقعیت را یک فرصت طلایی می یابند که به واسطه آن می توانند از بار نابخشودگی که با خود حمل می کنند رها شده و خود را راحت تر ببخشایند. از این رو هنگامیکه در خطاهایی که افراد در مورد مقوله طلاق خود انجام داده اند عمیق می شوند، می توانند راههای جبرانی را خلق کنند که بدان واسطه بتوانند بر احساس خشم و انتقام نسبت به خود فائق آیند و این گامی در افزایش بخشش و به تبع آن کاهش میزان افسردگی در افراد گروه است.

با بحث پیرامون مولفه درک و توجه به کرامت انسان و محبوبیت توبه کاران نزد خداوند، اعضای گروه به این بینش دست می یابند که انسان موجود تکریم شده ای است که به دلیل داشتن قدرت فهم سره از ناسره و پذیرش خطا و جبران و اصلاح آن، موجودی بسیار ارزشمند و قابل احترام می باشد. آنگاه که تک تک اعضای گروه با مشارکت یکدیگر در تعریف کرامت انسانی، به تجربه ای عمیق از ارزش انسانی خود پی بردند، با اشاره به آیاتی که در قرآن در مورد محبوبیت توبه کاران آمده است، اعضا با شعف بسیار به این بینش دست می یابند که اگر به خطای خود اعتراف کرده و از آن نادم بوده و در جهت اصلاح آن گام بردارند، نه تنها پروردگار جهانیان آنها را می بخشاید بلکه از محبوبین نزد او نیز خواهند بود. این هیجان عظیم این بینش را در افراد ایجاد می کند که وقتی که پروردگار جهانیان اینگونه با دادن پاداش، خطای بنده خود را می بخشاید، چرا بنده ی او نتواند خطای خود را ببخشد؛ به وضوح در گروه اشتیاق برای گذشتن از خطاهای خود و اصلاح آنها و توقف نکردن در آنها در چهره اکثر افراد گروه قابل مشاهده بود، یکی از اعضا در این جلسه اشاره نمود که اکنون کاملاً آگاهم که چه خطاهایی از جانب من باعث جدایی من بوده است، اکنون عزمم را جزم کرده ام که با اصلاح آن خطاها خودم را ببخشم، وقتی خدا بزرگترین گناهان بندگان را می بخشد، من چرا خودم را نتوانم ببخشم؛ اکنون احساس سبکی عجیبی دارم.

با بحث پیرامون مولفه تبدیل شدن بخشش به قسمتی از فلسفه و شخصیت فرد به واسطه سریع التوبه و کثیرالتوبه بودن و فهم خوف و رجاء در زندگی، در ابتدا اعضای گروه با به خاطر آوردن مولفه اول به این نتیجه رسیدند که امکان تکرار خطا در همه عرصه های زندگی وجود دارد؛ مهم

این است که انسان به سرعت از خطا پشیمان شده و بازگشت داشته باشد، و بابت خطاهای ریز و درشت بسیار توبه کند. به چالش کشیدن اعضا در این بحث نتایج جالبی به همراه داشت. یکی اینکه فرد خوف دارد از اینکه هر لحظه در زندگی خود می‌تواند مرتکب خطا شده و یا خطایی را تکرار کند و مورد عقاب قرار گرفته و از طرفی امیدوار به بخشش می‌باشد. این خوف و رجا یک حالت پستی و بلندی را در زندگی فرد متصور می‌شود که دقیقاً نقطه کور افسردگی افراد می‌تواند باشد. اشخاص افسرده پستی خوف را همیشه دنبال خود به یدک می‌کشند، اما از بلندای رجا بی‌خبرند یا نمی‌خواهند که از آن باخبر باشند. وقتی که اعضای گروه هردوی این خوف و رجا را در کنار افراد دیگری که مشکل مشابه با آنها دارند به صورت عمیق درک و جذب می‌کنند، آنگاه می‌توانند با امید به بخشش خود بر نشانگان افسردگی خود بهتر کنار آیند؛ همان‌گونه که در بیش‌تر اعضای گروه با اندکی دقت می‌شد این تغییر را مشاهده نمود. آنگاه که بخشش قسمتی از فلسفه و شخصیت فرد می‌شود، پای بیماری‌هایی چون افسردگی به آرامی از صحنه وجود فرد پاک خواهد شد و فرد احساس خشم و انتقام درون خود را با بخشش اصولی و صحیح جایگزین خواهد نمود.

با بحث پیرامون مولفه صبر و مقاومت در تبدیل به یک انسان کامل شدن و از بین بردن اثرات خطا، اعضای گروه با دو شرط انسان کامل آشنا شده و با توصیف مفهوم باشکوه صبر می‌آموزند که بر مصائب زندگی و مسیر دشوار رشد باید صبور بود، و این صبر کلید اصلاح خطا و دروازه ورود به سرزمین رجا و امیدواری می‌باشد. فرد افسرده مادامی که عمیقاً با مفهوم صبر آشنا می‌شود در می‌یابد که بر خطا باید صبور بود و چاره اندیشید و سرازیر کردن خشم و کینه و انتقام به درون و ناامید شدن با الگوی صبر بکلی منافات دارد. و با توصیف مفهوم مقاومت، و با مرور مولفه‌های پیشین، اعضای گروه در می‌یابند که مادامی که خوف امکان تکرار خطا در انسان جایز الخطا وجود دارد، فرد بایستی افزون بر امید و رجا به بخشش و اصلاح خطا، حربه‌ای بس محکم در مقابل جلوگیری از بروز این خطرات داشته باشد. استفاده از تکنیک ایفای نقش به اعضای گروه کمک کرد که به صورت کاملاً عینی شاهد چگونگی وسوسه انجام خطا و اجبارات الزام آور به انجام آن باشند. در قالب این تکنیک اعضای گروه آموختند که می‌توانند در مقابل این وسوسه‌ها و اجبارها محکم بایستند و با گفتن "نه" قاطع از بروز این خطر جلوگیری کنند. فردی که دارای نشانگان افسردگی می‌باشد با آموختن این مهارت و داشتن این حربه، دل خود را قرص می‌بیند که خطاهایش را تکرار نکند و لذا، راحت‌تر می‌تواند در جهت بخشیدن خطاهای پیشین خود گام بردارد چون دیگر فکر نمی‌کند که قرار است در آینده با تکرار این خطاها و خطاهای جدید کوهی غیر قابل جابه‌جایی ساخته شود. با استفاده از این تکنیک و تکنیک "تصور کنید این لحظه آخرین روز و لحظه‌ی زندگی شماست چگونه زیستنی شایسته‌ی شماست و چه باید کرد"، اعضای گروه افزون

بر این که آموختند که چگونه بایستی از بروز و تکرار خطا جلوگیری کنند؛ آموختند که چگونه بایستی در موقعیت هایی که خطا تکرار می شود و اتفاق می افتد مقاوم بوده و مراحل ذکر شده در مورد بخشودگی را با طمانینه انجام دهند. همچنین، مولفه های این برنامه به دو جزء شناختی، عاطفی به این شکل تقسیم شده اند:

شناختی	عاطفی
۱- اعتراف به انجام اشتباه	۱- احساس ندامت و پشیمانی
۲- آگاهی از عمل بازگشت از خطا	۲- احساس ارزشمندی و کرامت انسانی
۳- درک جایزالخطابودن انسان	۳- احساس محبوبیت توبه کار نزد خداوند

یافته های پژوهش گویای اثربخشی این برنامه ی درمانی در کاهش علائم عاطفی و شناختی افسردگی می باشد. و بنابراین فرضیه ۳ و ۴ این پژوهش نیز تایید شدند. یافته های بدست آمده در زمینه ی کاهش علائم شناختی و عاطفی با نتیجه ی پژوهش پشت مشهدی و همکاران (poshtmashhadi et al., 2003) هم سو می باشد

در تبیین کاهش علائم شناختی بایستی بیان نمود که فرد وقتی که متوجه می شود که انسان موجود نقص پذیری است و به درک و پذیرش اشتباه خود می رسد، نسبت به عمل بازگشت از خطا آگاه می شود و تحریفات شناختی از قبیل استنباط دلخواهی و تعمیم افراطی و غیره به نوعی در وجود فرد کمرنگ می شود. هم چنین، فرد با اعتراف به انجام اشتباهش، با خطای خود مواجه شده و راه مکانیسم های دفاعی مسدود می شود و فرد از سرکوب، تحریف، انکار و مکانیسم های دفاعی دیگر، استفاده نمی کند؛ همین مسئله می تواند در کاهش مسائل مربوط به تحریف های شناختی و استفاده از مکانیسم های دفاعی ناصحیح موثر باشد.

در تبیین اینکه این بر نامه در مانی روی کاهش علائم عاطفی موثر بوده است بایستی بیان نمود که در وهله ی اول رابطه ی درمانی توانسته تاثیر مثبتی داشته باشد. دیگر اینکه بک (Beck, 1970) بیان می کند که فرد افسرده با احساساتی از قبیل خلق غم و اندوه^۱، نداشتن احساس خوب نسبت به خویشتن^۲، از دست دادن احساس رضایت (دست به گریبان است و با تجربه ی احساس ندامت و پشیمانی فرد با احساسات خود روبرو شده و آنها را تجربه می کند که در گروه با آگاهی از ارزشمندی و کرامت انسانی به نوعی احساس ارزشمندی و غروردست یافته و وقتی که فرد متوجه

^۱ - Dejected Mood

^۲ -Self-dislike

می شود که در صورت توبه نه تنها گناهان او بخشیده می شود بلکه ارزش و محبوبیت بالایی در مقابل پروردگار خود دارد به نوعی از احساس ارزشمندی و رضایت از خویشتن می رسد.

References

- 1-Akhavantafti, M. (2005). The consequences of divorce in different phases of Divorce. *women studies*. 1(3),p 125-152.[Persian]
- 2-Afshar, F.(2010).the effectiveness of forgiveness education on adoption with divorce for divorced women of Ahvaz City.M.A. dissertation of counseling in Ahvaz University.[persian]
- 3- Beck, A.T., (1970). *Depression: Causes and Treatment*. University of Pennsylvania Press.
- 4-Berk, L. E. (1998). *Development through the life span*. Boston: Allyn & Bacon.
- 5-Coates, D. (1996).The correlation of forgiveness of self, forgiveness of others, and hostility , Depression, Anxiety, Self-esteem, Life Adaptation, and religiosity, Among Female victims of domestic violence. *A doctoral dissertation of California school of professional psychology*.
- 6-Cooper, C. C. (2001). Men and divorce. In G. R. Books & G. E. Good (Eds.), *The new handbook of psychotherapy and counseling with comprehensive guide to setting,problems, and treatment approaches .*, California: Jossey- Francisco.
- 7-Enright, R. D. (1996).counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-137.
- 8-Ghafuri, S. (2009).the effect of forgiveness therapy based upon religious concepts on marital satisfaction. M.A dissertation of Ferdosi university.[persian]
- 9-Ghazali, E., M., (2006).Ketabolarbain.Translated by Hamdi, B. Tehran information publication.[persian]
- 10-Hall, J., H., &Fincham, F. D. (2005).Self-forgiveness: The step child of forgiveness research. *Journal of social and clinical psychology*, 24(5), 621-637.
- 11-Hall, H., Fincham, F. D. (2008). Temporal course of self-forgiveness. *journal of social and clinical psychology*, 27(2), 174-202.
- 12-Hamidipour, R. (2011). Group counseling based upon forgiveness on marital satisfaction. *Religion and psychology*. 2(1). 107-143. [persian]
- 13-Heggen, C. H., &Long, V.O. (1991).Counseling the depressed Christian female client. *Counseling and Values*, 35, 128-136.
- 14-Heise, R. G. &Steitz, J. A. (1991). Religious Perfectionism versus spiritual growth. *counseling and values*, 36, 11-19.
- 15-Hetherington, E. M., and Kelly, J. (۲۰۰۲). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. New York: W. W. Norton.

- 16-Holy Quran, Translated by Makarem shirazi. [persian]
- 17-Johnson, E. A. (1996). Relationships between Adult Attachment styles and depression in separated/divorced and marital women. A doctoral dissertation of the University of Oregon.
- 18-Jang, S. N. ; Kawachi, I.; Chang, J.; Boo,K.; Shin, H. G. Lee, H. , Cho S. I. (2009) Marital status, gender, and depression: Analysis of the baseline survey of the Korean Longitudinal Study of Ageing (KLoSA). *Social Science & Medicine* .69 1608–1615.
- 19-Kazemy, M.(2009). Forgiveness Therapy on anger control in teenager girls .Master dissertation of Allameh Tabatabae university. [persian]
- 20-Khodayarifard, M, Ghoobaribanab, B., Faghihy, A.N., Vahdat, s.t., (2002).forgiveness therapy based on Islamic perspective:Case study. *Psychiatric and clinical psychology of iran(thought and behaviour)*. 8. [persian]
- 21-Kushner, H. S. (1996).How good do we have to be? A new understanding of guilt and forgiveness. Boston: Little, Brown and company.
- 22-Lois C. R. Friedman,K.M. , Elledge,R. Chang,J. and Liscum, K.R.(2006).Self-Forgiveness, Spirituality, and Psychological Adjustment in Women with Breast Cancer. *Journal of Behavioral Medicine, Vol. 29(1)*
- 23-Mauger, P., Perry, J., Freeman, T.,Grove, D.,Mcbride, A., McKiney.(1992).The measuring of forgiveness: preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170-180.
- 24-Maltby, J, Macaskill, Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: a replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *personality and individual differences*. 30, 881-885.
- 25-McCullough, M.E.&Larson, D.B. (1999). Relligion and Depression:A review of the litreture. *Twin Research Journal*. 2,126-136.
- 26-National Organization for civil Registration. www.sabteahval.ir. Retrieved on 1september.[persian]
- 27-Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself .*journal of Self and Identity*, 2: 85–101.
- 28-Nelson,Ch. J., Rosenfeld,B. J., Breitbart,W. ,and Galietta, M.(2001) Spirituality, Religion, and Depression in the Terminally Ill .
- 29-Nimcheck, L. T. (2007). Self-forgiveness and depression in Christian women: A group therapy treatment model. A dissertation of the university of Hartford university.
- 30-Palamattathil, G., V. (2001). The impact of an integrated forgiveness intervention in enhancing the psychological well-being among recently divorced adults. A doctoral dissertation of the University of San Francisco.

- 31-Peck, J. M. (2000). Forgiveness and the post-abortive women achieving self-forgiveness. A Master Dissertation of Grand Valley State university.
- 32-Pinhey, K., & Perez, M. P. (2000). Recounting the wages of self-appraised: A research note on divorce, cohabitation, and guilt. *Deviant Behavior: An Interdisciplinary Journal*, 21(1), 1-13.
- 33-Raney, M.L. (2003). Influence of forgiveness on posttraumatic stress disorder, depression and aggression in Vietnam veterans. A doctoral dissertation of North Carolina University.
- 34-Phillips, R., Henderson, A. (2006). Religion and Depression among U.S. College Students. *International Social Science Review*. 81,3-4.
- 35-Poshtmashhady, M., Yazdandust, R., AsgharNejad, A.A., Moridpour, d. (2003). Cognitive Behaviour therapy on perfectionism, conformity seeking, and depression symptoms on patients with pain disorder. *Thought and Behaviour journal*. 9(3). 22-33. [persian]
- 36-Reed, Gayle L.; Enright, Robert D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 74(5), 920-929.
- 37-Roshdih, S., Templer, D.I., Cannon, W.G., Canfield, M. (1998) The Relationships of Death Anxiety and Death Depression to Religion and Civilian War-Related Experiences in Iranians. *Journal of Death and Dying*. 38,3, 201-210.
- 38-Tabatabae, M.H. (2006). The translation of tafsir almizan. moosavi H. Seied, M., B. (trans). Islamic publications. [persian]
- 39-Turner, H.A. (2006). Stress, social resources, and depression among never married and divorced rural mothers. *Journal of rural sociology*, 71(3), 479-504.
- 40-Wahkinney, R. L. (2008). Self-forgiveness Scale: A Validation Study. A dissertation of Oklahoma University.
- 41-World Health Organization. (2011). www.who.int. Retrieved on 12 February.

