



انجمن روانشناسی خانواده برگزار می نماید:

سخنرانی : چرا برخی زنان و مردان همسر خود را نمی بخشند؟

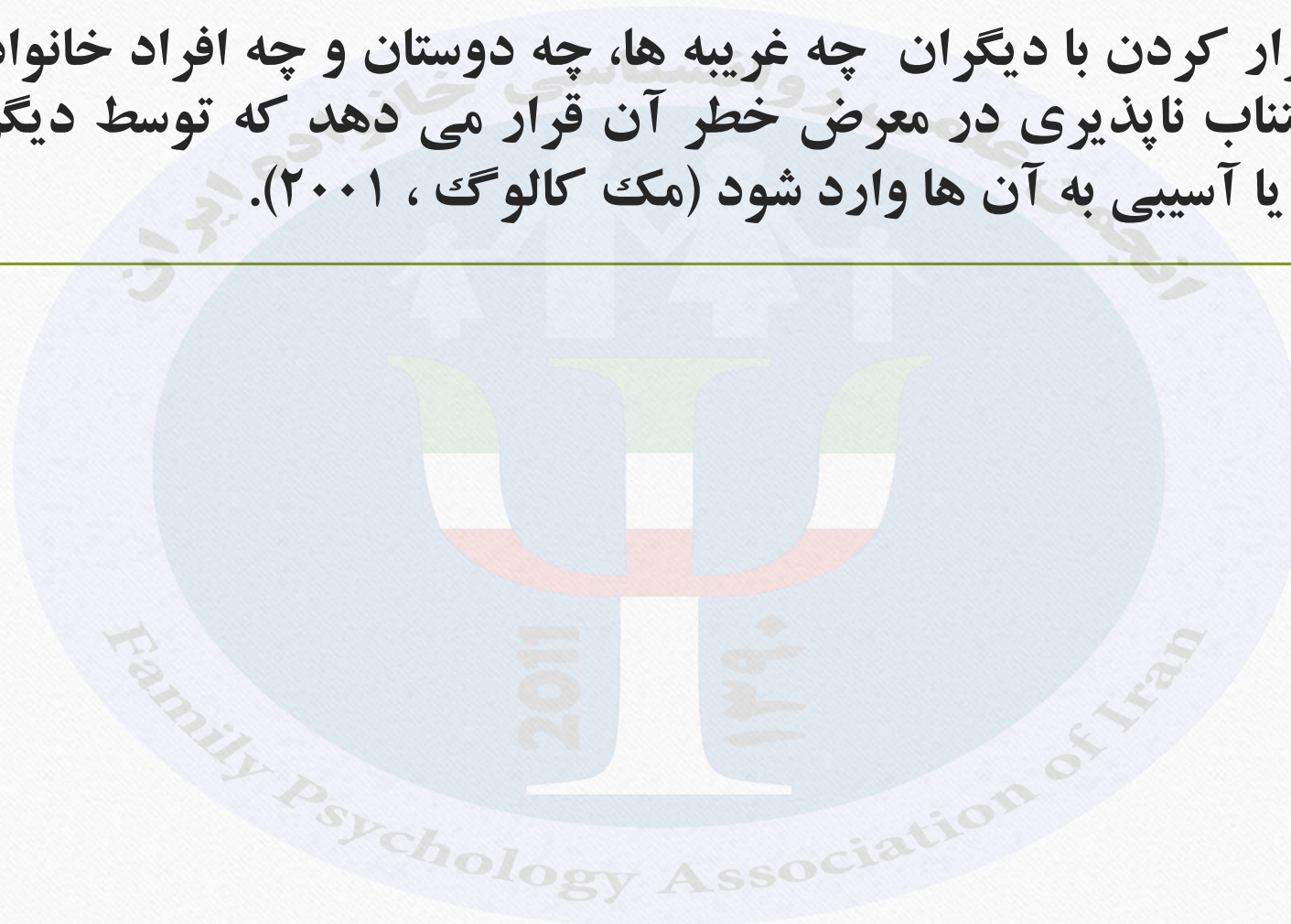
سخنران : شمس سبحانی جو

(کارشناس ارشد مشاوره خانواده و عضو انجمن علمی روانشناسی خانواده ایران)

- روابط صمیمانه، نیازهای عاطفی عمیق ما را ارضا می کنند و همچنین منبعی برای بیشتر آسیب های شدید ما هستند. وقتی که یک آسیب رخ می دهد، عواطف منفی مانند عصبانیت و کینه که معمول هستند، باعث یک اختلال بالقوه در روابط می شوند، یکی از راه های حل این چالش گذشت است (وورثینگتون و وات ، ۱۹۹۹).

- تحقیقات نشان می دهد که گذشت پایه و اساس یک ازدواج موفق است و یک عنصر مهم در فرآیند بهبود روابط، پس از آسیب های شدید است (وورثینگتون ، ۱۹۹۴ ، گوردون ، باکوم و اسنایدر ، ۲۰۰۵ ؛ لئو ، ۲۰۱۱) ، برای تقویت روابط زناشویی مفید (وورثینگتون و دیبلاسیو ، ۱۹۹۰) و بر سلامت همسران تاثیر مثبت دارد (وایلانت و وایلانت ، ۱۹۹۳ ؛ لئو ، ۲۰۱۱).

- ارتباط برقرار کردن با دیگران چه غریبه ها، چه دوستان و چه افراد خانواده- افراد را به طور اجتناب ناپذیری در معرض خطر آن قرار می دهد که توسط دیگران رنجیده خاطر شود یا آسیبی به آن ها وارد شود (مک کالوگ ، ۲۰۰۱).
-



- واکنش انسان ها در برخورد با رنجش به سه صورت نمایان می شود. دو پاسخ سنتی عبارتند از:

- اجتناب
- انتقام
- گذشت



- گذشت یکی از مهم ترین راهبردها برای مهار کردن رفتارهای ماریچ وار انتقام و تلافی جویی است و مکانیسمی است که می تواند ماهیت حلقوی اجتناب و انتقام را مختل سازد؛

- رویکردی که به موجب آن افراد واکنش منفی طبیعی شان به فرد خاطی را فرو نشانده و به طور فزاینده ای برانگیخته می شوند تا در عوض به شیوه های مثبت واکنش دهند (مک کالوگ و ورثینگتون ، ۱۹۹۹؛ مک کالوگ و همکاران، ۲۰۰۰؛ مک کالوگ و همکاران، ۲۰۰۱).

- همیشه افراد با گذشت کردن کسانی که به آنها آسیب رسانده اند، به خطاها و آزارهای بین فردی پاسخ نمی دهند. گاهی اوقات افراد آسیب دیده در تلاش های خود برای ایجاد تغییرات دشوار در تفکر و احساس که لازمه گذشت می باشد شکست می خورند.



- درک کامل این که چگونه افراد به آسیب ها و خطاهای بین فردی پاسخ می دهند، مستلزم بررسی دقیق موقعیت های بین فردی است که به گذشت ختم نمی شود. اما تعداد کمی از محققان دلایل گذشت نکردن افراد در روابط زناشویی را بررسی کرده اند
-



- کمبود تحقیق در زمینه عدم گذشت شاید به این دلیل باشد که برخی از محققین عدم گذشت را به عنوان قطب مخالف گذشت تصور می کنند. (کارمودی و گوردون ، ۲۰۱۱).

- هرچند گذشت و عدم گذشت چند عامل پیش بینی کننده عمومی دارند (برای مثال پشیمانی و همدلی فرد اهانت کننده)، عوامل دیگر پیش بینی کننده ی گذشت و عدم گذشت از یکدیگر تفاوت دارند (برای مثال ویژگی گذشت و میزانی که فرد سعی در بخشش و نبخشیدن دارد).

- به طور خلاصه، هم تحقیق و هم نظریات پیشنهاد نموده اند که گذشت و عدم گذشت شاید مرتبط باشند اما ساختار های متفاوتی هستند تا این که قطب های مخالف یک چرخه ی واحد باشند.

- با توجه به اهمیت گذشت در پایداری ازدواج و فقدان بررسی تجربه زیسته عدم گذشت در مطالعات گذشته و همچنین ضرورت توجه به ملاحظات فرهنگی در سازه های گذشت و عدم گذشت پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این سؤال بود که تجربه افراد متأهل از عدم گذشت و ساختار نهایی این پدیده در همسران آسیب دیده چیست؟ و همسران آسیب دیده چگونه فداکاری را در زندگی زناشویی خود توصیف، درک و معنای کنند؟

• روش

• پژوهش حاضر یک مطالعه کیفی از نوع پدیدارشناسی توصیفی روانشناسانه است که در آن ۱۰ شرکت کننده (۴ مرد و ۶ زن) به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از روش مصاحبه عمیق استفاده شد و این روند تا مرحله اشباع داده ها ادامه داشت.

• یافته ها:

- تحلیل داده ها، ۵ جزء تشکیل دهنده عدم گذشت را در بافت زندگی زناشویی همسران آسیب دیده نشان داد که عبارتند از:
- ۱- شدت و ماهیت آسیب ۲- احساسات مرتبط با آسیب ۳- عذرخواهی و پشیمانی همسر آسیب رسان و تلاش برای جبران رفتار آسیب زا ۴- جلوگیری از آسیب دیدن مجدد همسر آسیب دیده و ۵- یادآوری همسر آسیب رسان و خاطرات آسیب زا -

• شدت و ماهیت آسیب

- منظور از شدت، میزان آسیبی است که همسر قربانی احساس می کند و ماهیت آسیب به آسیب های قابل گذشت و غیر قابل گذشت اشاره دارد و همچنین به ماهیت دائمی بودن آسیب و تکرار آن یا زودگذر و مقطعی بودن آسیب اشاره دارد. یکی دیگر از جنبه های آسیب که همسران آسیب دیده به آن اشاره کرده اند عمدی یا غیر عمدی بودن آسیب بود و بعضی از مشارکت کنندگان به انگیزه ی همسر آسیب رسان اشاره کرده اند و معتقد بودند بین رفتاری که همسرشان عمدا انجام می دهد با رفتار غیر عمدی تفاوت وجود دارد. تمام مشارکت کنندگان آسیب هایی را تجربه و توصیف کردند که شدت آسیب رسانی زیادی داشتند و این آسیب ها بارها تکرار شدند و همسر آسیب رسان حاضر به ترک آن ها نبوده است.

• احساسات مرتبط با آسیب

- وُراثینگتون، بری و پَرت (۲۰۰۱) عدم گذشت را به عنوان "مجموعه ای از هیجانات مرتبط مرکب از رنجش، کینه، خصومت، نفرت، خشم کهنه و ترس" تعریف کرده اند. این هیجانات که به عنوان واکنش به بعضی رویدادها تجربه می شوند، سبب فرایند مشغولیت ذهنی در فرد می شوند که سرانجام منجر به عدم گذشت می شوند.

- عذر خواهی و پشیمانی همسر آسیب رسان و تلاش برای جبران رفتار آسیب زا

- بامیستر و همکاران (۱۹۹۸) و اکسلاين و بامیستر (۲۰۰۱)، در تبیین عدم گذشت و بررسی موانع گذشت به این نکته اشاره می کنند که عدم عذرخواهی یا ابراز ندامت فرد آسیب رسان یکی از مهم ترین دلایل امتناع افراد از گذشت یا دشواری گذشت می باشد.

- جلوگیری از آسیب دیدن مجدد همسر آسیب دیده

- بر طبق نظریه کینه ورزی یکی از مزیت های مهمی که افراد برای کینه داشتن ادراک می کنند این است که، کینه داشتن، با کمک به جلوگیری از عود مجدد، تا حدی در مقابل قربانی شدن در آینده جلوگیری می کند(اکسلاین و بامیستر، ۲۰۰۱).

- یادآوری همسر آسیب رسان و خاطرات آسیب زا

- هنگامی که افراد می بخشد، آنان متمایلند که شخص آسیب رسان را دقیقا و یا تقریبا شبیه به آنچه او را قبل از آسیب تصور می کردند، ببینند (به عبارت دیگر، قربانیان بخشنده شخص آسیب رسان را به عنوان کسی که "اشتباه کرده" دیده و چشم انداز شخص آسیب رسان را بررسی می کنند و به احتمال بیشتری با شخص آسیب رسان همدلی می کنند) مک کالوگ و همکاران، ۱۹۹۸؛ استاک هاوس، رز و بوون، ۲۰۱۲).

باتشکر

انجمن علمی روانشناسی خانواده ایران

