

مداخلهٔ بخشایشگری با کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها (مطالعهٔ موردی)

رویا راقیبیان

دکترای روان‌شناسی تربیتی از دانشگاه الزهرا (س)

باقر غباری بناب

دانشیار دانشکدهٔ روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

چکیده

هدف از نگارش این مقاله فراهم کردن زمینه برای درک بیشتر در مورد بخشایشگری و تکنیک‌های عملی آن برای روان‌درمانگرانی است که با کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها کار می‌کنند. در این مقاله رشد و تحول بخشایشگری در کودکان و نوجوانان، از بخشایشگری مشروط به سمت بخشایشگری غیرمشروط شرح داده شده است. همچنین سه الگوی مهم مداخلهٔ بخشایشگری شامل الگوی فرایندی انرایت و همکاران، الگوی بخشایشگری ورتینگتون (ریچ) و الگوی مبتنی بر تصمیم‌دی‌بلاسیو معرفی شده و تکنیک‌ها و مفاهیم درمانی عمدهٔ برگرفته از این الگوها شامل ارتقای بینش، ملاحظات انتخابی در انجام یک جلسهٔ بخشایشگری، تمرین رهاسازی هیجان‌های منفی به صورت استعاره‌ای، استفاده از ایفای نقشِ شخص غایب و مداخله‌های بخشایشگری متناسب از نظر تحولی - یعنی بررسی آسیب از طریق بازی در روان‌درمانی و داستان‌گویی دوجانبه - شرح داده شده‌اند. در پایان نیز دو مطالعهٔ موردی مداخلهٔ بخشایشگری با کودکان و نوجوانان و خانوادهٔ

آنها توضیح داده شده است. روان‌درمانگران از مفاهیم موجود در این مقاله برای طراحی مداخله‌های بخشایشگری می‌توانند استفاده کنند و آنها را به روشی که با بافت خانواده و ماهیت رنجش‌ها متناسب باشند، به کار ببرند.

کلیدواژه‌ها: مداخله‌های بخشایشگری، کودکان و نوجوانان.

مقدمه

عشق و بخشایشگری ارزش‌هایی هستند که قرن‌هاست با ارتباط‌های بین‌فردی نزدیک همراه بوده‌اند. تمام ادیان الهی به پیروان خود می‌آموزند افرادی که آنان را رنجانده‌اند، ببخشایند و از افرادی که موجب رنجش آنان شده‌اند، طلب بخشایش کنند. در اسلام نیز فضیلت گذشت و بخشایشگری در قرآن و احادیث به کرات مورد تأکید قرار گرفته است. در قرآن کریم بخشایشگری با سه اصطلاح بیان شده است:

«عفو» (۳۵ بار)؛ مانند: «وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ» (شورا: ۴۰)؛ جزای بدی، مانند آن بدی است و هر کس عفو کند و [بین خود و خاطی] اصلاح نماید، اجر او بر خداست و خدا ستمکاران را دوست نمی‌دارد.

«صفح» (۸ بار)؛ مانند: «فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ» (حجر: ۸۵)؛ به طریق نیکو گذشت کن. امام علی (ع) در تفسیر این آیه فرموده‌اند: صفح جمیل، عفو بدون عتاب و سرزنش مجرم است. (طبرسی، ۱۳۸۰، ج ۶: ص ۳۴۴).

«غفر» و «مغفره» (۲۳۴ بار)؛ مانند: «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ» (شورا: ۳۷)؛ آنان که از گناهان بزرگ و زشتکاری‌ها می‌پرهیزند و چون غضب می‌کنند، می‌بخشایند.

در روایات نقل شده از معصومین (ع) نیز ثمرات بسیاری برای عفو و بخشیدن بیان شده است، از جمله:

یاری خداوند: امام کاظم (ع) فرموده‌اند: «مَا التَّقَتِ فِتْنَانِ قَطُّ، إِلَّا نَصَرَ أَعْظَمُهُمَا عَفْوًا»؛ هرگز دو گروه با هم روبه‌رو نشدند، مگر آنکه گروه بخشنده‌تر یاری شد (مجلسی،

۱۳۷۷، ج ۷۱: ص ۴۰۲).

عزت دنیا و آخرت: رسول اکرم (ص) فرموده‌اند: «مَنْ عَفَا عَنْ مَظْلَمَةٍ أَبَدَلَهُ اللَّهُ بِهِ عِزًّا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ»؛ هر که از لغزشی درگذرد، خداوند به سبب این گذشت، عزت دنیا و آخرت را به او عطا می‌کند (همان: ص ۴۲۰).

رهایی از عذاب دوزخ: حضرت علی (ع) فرموده‌اند: «الْعَفْوُ مَعَ الْقُدْرَةِ جُنَّةٌ مِنْ عَذَابِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ»؛ گذشت هنگام توانایی، سپری در برابر عذاب خداوند است. (تمیمی آمدی، ۱۳۸۰، ج ۱: ص ۳۹۸).

پاداش بسیار: حضرت علی (ع) فرموده‌اند: «شَيْئَانِ لَا يوزُنُ تَوَابُهُمَا؛ الْعَفْوُ وَالْعَدْلُ»؛ پاداش دو چیز را نمی‌توان سنجید؛ گذشت و عدالت (تمیمی آمدی، ۱۳۸۰، ج ۴: ص ۱۸۴).
از بین رفتن کینه‌ها: رسول خدا (ص): «تَعَاوَا تَسْقُطِ الضَّغَائِنُ بَيْنَكُمْ»؛ از یکدیگر درگذرید تا کینه‌ها از میان شما رخت بریندد» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۵، ج ۶: ص ۳۶۷).

طول عمر: رسول خدا (ص) فرموده‌اند: «مَنْ كَثُرَ عَفْوُهُ مَدَّ فِي عُمَرِهِ»؛ آنکه عفویش بسیار شد، عمرش طولانی می‌شود (مجلسی، ۱۳۷۷، ج ۷۱: ص ۴۰۲). و ثمرات بی‌شمار جسمانی، روانی و معنوی دیگر که با مراجعه به آیات و روایات می‌توان آنها را یافت و با ذکر برخی از آنها می‌توان مراجعان به‌ویژه افراد خانواده را ترغیب کرد تا خطاها و رنجش‌هایی که در خانواده اتفاق می‌افتند، مورد بخشایش قرار دهند.

بسیاری از اوقات کودکان، نوجوانان و والدین آنها به‌خاطر تعارض‌ها و آزرده‌گی‌هایی که با هم دارند، به روان‌درمانگران مراجعه می‌کنند. لازم است از مداخله‌های بخشایشگری استفاده شود تا کودکان و نوجوانان بتوانند والدین خود را به‌خاطر تصمیم‌هایی که موجب آسیب رسیدن به آنها شده است، مورد بخشایش قرار دهند (برای مثال تصمیم به طلاق). همچنین با استفاده از مداخله‌های بخشایشگری به کودکان و نوجوانان کمک می‌شود تا بتوانند سوءاستفاده‌هایی که والدین از آنها کرده‌اند را حل و فصل کنند. گاهی اوقات نیز ممکن است مداخله بالینی بخشایشگری وسیله‌ای برای درمان مواردی باشد که کودکان و نوجوانان با اختلال‌های رفتاری مخرب خود موجب رنجش افراد خانواده می‌شوند و باید

از والدین و خواهران و برادران خود که آنان را آزرده‌اند، طلب بخشش کنند. پژوهش‌ها و تجربه‌های عملی نشان داده‌اند که مداخلهٔ بخشایشگری، روان‌درمانگری سودمندی است که سلامت هیجانی و معنوی را بازمی‌گرداند و موجب آشتی در روابط بین‌فردی می‌شود (ورتینگتون، جنینگز، و دی‌بلاسیو، ۲۰۱۰). با وجود این، مطالعات اندکی دربارهٔ چگونگی به‌کارگیری مداخله‌های بخشایشگری برای کودکان، نوجوانان و خانواده‌هایی که برای روان‌درمانی مراجعه می‌کنند، وجود دارد. هدف از نگارش این مقاله فراهم کردن زمینه برای درک بیشتر در مورد بخشایشگری و تکنیک‌های عملی برای متخصصان بالینی است که با کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها کار می‌کنند. در این مقاله، پس از مرور پژوهش‌های مداخله‌گرانهٔ بخشایشگری با کودکان و نوجوانان به پرسش‌های زیر پاسخ داده خواهد شد:

۱- رشد و تحول بخشایشگری در کودکان و نوجوانان چگونه است؟

۲- الگوهای مهم مداخله‌ای بخشایشگری کدامند؟

۳- تکنیک‌ها و مفاهیم درمانی عمدهٔ برگرفته از این الگوها کدامند؟

در پایان چند مطالعهٔ موردی مداخلهٔ بخشایشگری با کودکان و نوجوانان توضیح داده می‌شوند.

نظری اجمالی بر پژوهش‌های مداخله‌ای بخشایشگری در مورد کودکان و نوجوانان

مروری بر پیشینهٔ پژوهش‌های انجام شده در مورد بخشایشگری نشان می‌دهد که فقط تعداد کمی از مطالعه‌های مداخله‌گرانهٔ بخشایشگری با کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها انجام شده است. به نظر می‌رسد مداخله‌ها عمدتاً بر تغییر نگرش‌ها و گاهی اوقات تغییرات رفتاری متمرکزند (ورتینگتون و همکاران، ۲۰۱۰). فقط یک مطالعه موبوط به آموزش بخشایشگری بود (کایفر^۲ و همکاران، ۲۰۱۰)، که در آن از طریق الگوی همدلی

1. Worthington, Jennings & DiBlasio

2. Keifer

ورتینگتون (2006b) به والدین آموزش داده شد که چگونه کودکان خود را به خاطر این که دل آنها را شکسته‌اند، ببخشایند و چگونه والد دیگر را که زمانی که سوء تفاهم‌هایی در مورد فرزندپروری پیش می‌آیند، ببخشایند. اثر بخشیدن در این مطالعه، سه هفته پس از خاتمه درمان هنوز پایدار بود.

بیشتر پژوهش‌ها در مورد مداخله‌های بخشایشگری، در مورد بزرگسالان و به‌ویژه در روابط بین زوجین انجام شده‌اند. به‌طور کلی، این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مداخله‌های بخشایشگری با الگوهای مختلف، به‌طور هماهنگی در مورد بزرگسالان و زوجین سودمند هستند (ورتینگتون و همکاران، ۲۰۱۰). یافته‌های این پژوهش‌ها را می‌توان به مداخله‌های بخشایشگری مربوط به روان‌درمانگری کودکان گسترش داد، اما لازم است پژوهش‌های بیشتری برای نشان دادن اثربخشی این درمان‌ها انجام شوند.

رشد و تحول بخشایشگری در کودکان و نوجوانان

اولین گام برای درک اینکه چگونه کودکان و نوجوانان، بخشایشگری را فهمیده و آن را به کار می‌گیرند، فهم و درک دیدگاه تحولی است. یک اصل به اثبات رسیده روان‌شناسی این است که با رشد یافتگی مغزی کودکان، آنان مستعد فرایندهای تفکر خاصی می‌شوند. برای مثال، ممکن است یک کودک کم‌سن‌وسال فکر کند که ماه مانند فردی است که وقتی در اتومبیل در حال حرکت است، او را دنبال می‌کند. اما پس از ده سالگی نه تنها مفهوم مدارهای زمین و ماه را درک می‌کند، بلکه امکان دارد افکار انتزاعی درباره ماهیت الهی خداوند داشته باشد که یک جسم آسمانی منعکس‌کننده نور را خلق کرده است که مداری قابل پیش‌بینی دارد. انرایت و همکارانش (انرایت، ۱۹۹۱؛ انرایت و فیتزگیبونز، ۲۰۰۰) یک الگوی شش مرحله‌ای را شرح داده‌اند که روشن می‌کند چگونه کودکان از بخشایشگری مشروط، به سمت بخشایشگری غیرمشروط پیش می‌روند.

1. Enright
2. Fitzgibbons

فرض بر این است که کودکان در سن بسیار پایین، هنگامی که والدین به آنها آموزش می‌دهند که از اعضای خانواده طلب بخشایش کنند و آنها را ببخشند، بخشیدن را یاد می‌گیرند (ورتینگتون، 2006a). بخشایشگری در مراحل اولیه احتمالاً مشروط است و کودکان از روی فرمانبرداری از والدین و شاید برای دلگیر نشدن والدین خود یا به سبب اجتناب از پیامدهای منفی، اظهار به بخشیدن می‌کنند. همان‌طور که یک کودک در سن ۳ سالگی می‌تواند تا ۱۰ بشمارد، ولی عملیات واقعی ریاضی را در مورد اینکه ۱۰ واقعاً به چه معناست، درک نمی‌کند؛ به همین صورت هم یک کودک می‌تواند اقدام به بخشایشگری را یاد بگیرد، اما معنای آن را به عنوان یک حالت درونی، به‌طور کامل درک نکند و عمق آن را احساس نکند. به تدریج که کودکان شروع به تشخیص این نکته می‌کنند که شرایط حاکم همیشه با تصمیم یا حالت هیجانی آنها همبستگی ندارد، والدین کم‌کم متوجه می‌شوند که گاهی اوقات کودکان واژه‌های مربوط به بخشایشگری را بیان می‌کنند، اما نگرش بخشایشگری در ارتباط غیرکلامی آنها منعکس نمی‌شود. برای مثال، از یک پسر ۸ ساله خواسته شد که از مادر خود بخواهد که او را ببخشد؛ او از روی عصبانیت گفت: «معذرت». پدر مداخله کرد و به پسر امر کرد که درخواستش را با جمله کامل بیان کند. پس از آن پسر از روی تمسخر گفت: «معذرت می‌خواهم!». پسر با گفتن جمله کامل که دارای فعل و فاعل بود موافقت کرد و در واقع شرایط تکنیکی را رعایت کرد، اما به‌طور آشکار احساس پشیمانی بی‌ریا را که مورد انتظار پدر بود، نداشت.

عوامل بسیاری در فهم پویایی بخشایشگری با کودکان دخالت دارند، از قبیل ارتباط والد - کودک، خلق و خوی کودک، ظرفیت تنظیم هیجانی، شناخت فراهیجانی والدین، رشد شناختی و توانایی استدلال کردن درباره عدالت و بخشایشگری، راهبردهای مقابله‌ای که فرد در برابر فشار روانی در اختیار دارد، و بافت دینی و معنوی که کودک در آن قرار دارد (ورتینگتون و همکاران، ۲۰۱۰). مداخله‌های بخشایشگری که عوامل بافتی، جنبه‌های تصمیمی و هیجانی بخشایشگری و مراحل رشدی کودکان را در نظر می‌گیرند، می‌توانند موجب بخشایشگری سالم در خانواده‌ها شوند.

الگوهای مداخله‌ای برای افزایش بخشایشگری

در این بخش سه الگویی که در پیشینه پژوهشی، کاربرد آنها برای روان‌درمانگری فردی و خانوادگی کودکان و نوجوانان نویدبخش بوده است، ارائه می‌گردد.

الف) الگوی فرایندی

انرایت و همکاران (انرایت و فیتزگیونز، ۲۰۰۰؛ فریدمن،^۱ انرایت و کناتسون،^۲ ۲۰۰۵) یک الگوی فرایندی در مورد بخشیدن مطرح کرده‌اند. این الگو ۲۰ واحد مجزا دارد که در چهار مرحله تنظیم شده‌اند. هشت واحد نخست آن، مرحله اکتشاف را تشکیل می‌دهند. در مرحله اکتشاف، شخص از رنجش شخصی خود که ممکن است بسیار آشفته‌کننده باشد، باخبر می‌شود، خشم و هیجان‌های منفی اصلی را که تجربه کرده است، پردازش می‌کند و در مورد آنها بحث می‌کند. بیان رنج‌ها و دردها نه تنها به تخلیه هیجانی کمک می‌کند، بلکه موجب ایجاد بینش نسبت به موقعیت رنجش و چگونگی آن می‌شود و همین مسئله او را در مورد بخشیدن و یا انتقام به فکر وا می‌دارد. تفکر در مورد چگونگی رنجش و اشتغال ذهنی در مورد رنج و درد، او را وادار می‌کند که به فکر چهارچوبی باشد تا ذهن خود را از آن آزاد سازد و همین امر ممکن است به التیام‌یابی کمک کند. واحدهای ۹ تا ۱۱، مرحله تصمیم‌گیری را تشکیل می‌دهند. طی این مرحله، بخشایشگری تعریف می‌شود و شخص، قبل از اینکه متعهد به بخشیدن شود، در نظر می‌گیرد که بخشایشگری چیست و مؤلفه‌های آن کدام است. شخص امکان ایجاد تغییری مثبت به سمت التیام‌یابی را در نظر می‌گیرد و متعهد می‌شود از افکار کینه‌جویانه نسبت به فرد رنجاننده دست بردارد. در این مرحله شخص رنجیده متعهد می‌شود که اولین گام‌ها را نسبت به بخشایشگری بردارد.

واحدهای ۱۲ تا ۱۵، مرحله اقدام را تشکیل می‌دهند. در مرحله اقدام، افراد سعی

1. Freedman
2. Knutson

می‌کنند که به دنبال پذیرش و جذب درد و رنج، فرد رنجاننده و بافت رنجش را درک کنند. این مرحله شامل ارائه روش‌های جدید برای فکر کردن به فرد رنجاننده و تلاش برای فهمیدن رفتار اهانت‌آمیز او در بافت مسائلی که در سرتاسر زندگی خود با آن مواجه بوده است، می‌باشد. تلاش می‌شود که فرد رنجاننده عضوی از جامعه انسانی در نظر گرفته شود، و تعهدی اخلاقی برای واکنش نشان دادن با عشق و مهربانی نسبت به فرد رنجاننده داده می‌شود. فهمیدن بافت خطا به فرد رنجیده امکان می‌دهد که به سوی همدلی با فرد خطاکار پیش رود و لحظه‌هایی را یاد آورد که خود او نیز خطایی را مرتکب شده است که نیاز به بخشیدن داشته است. روان‌درمانگران می‌توانند فواید بخشایشگری را برای فرد رنجیده مطرح کنند و با استفاده از آیات و روایات، متذکر شوند که اگر او فرد رنجاننده را ببخشد، خداوند نیز او را خواهد بخشید.

در مرحله پیامد، که واحدهای ۱۶ تا ۲۰ را دربرمی‌گیرد، شخص حس التیام‌یابی پیدا می‌کند و در نتیجه هدیه بخشایشگری را به فرد رنجاننده اهدا می‌کند. در این فرایند، فرد بخشاینده آرامش هیجانی پیدا می‌کند و همدلی و دلسوزی او نسبت به فرد رنجاننده افزایش می‌یابد. در این حالت، بخشایش تعمیم می‌یابد و مبنایی برای فراتر رفتن از رنج و درد می‌شود که خود موجب شکوفایی و رشد اخلاقی فرد رنجیده می‌شود. الگوی فرایندی عمدتاً با جمعیت‌های مختلف بزرگسالان با مسائل گوناگون آزمون شده است (باسکین^۱ و انرایت، ۲۰۰۴؛ فریدمن و همکاران، ۲۰۰۵).

ب) الگوی بخشایشگری ریچ^۲

ورتینگتون (۲۰۰۶b) یک الگوی پنج مؤلفه‌ای را برای رسیدن به بخشایشگری طراحی کرده است که در آن برای به یاد ماندن پنج مؤلفه، سرواژه اختصاری ریچ را ارائه کرده است. در این الگو، R برای یادآوری^۳ آسیب در نظر گرفته شده است و زمانی مطرح

1. Baskin
2. REACH
3. recall

می‌شود که فرد رنجیده واقعه را به روشی متفاوت از یادآوری نشخوارگونه معمول به یاد آورد. برای مثال، شخص بدون سرزنش کردن فرد رنجاننده و دلسوزی کردن برای خود، واقعه را به یاد می‌آورد، که این امر خود موجب می‌شود فرد با موقعیت بدون پیامد عاطفی آن مواجه شود. پس از تلاشی سازنده برای تصمیم به بخشیدن، برای جایگزینی عاطفه مثبت به جای عاطفه و هیجان منفی تلاش می‌شود که با حرف E نشان داده می‌شود. جایگزینی هیجانی^۱ اساسی‌ترین مؤلفه فرایند بخشایشگری است. جایگزینی هیجانی می‌تواند همدلی، همدردی، دلسوزی یا عشق را جانشین هیجان‌های منفی از قبیل تنفر، تلخی، خصومت، کینه، خشم و ترس کند. در مرحله بعدی، نوع دوستی نشان داده می‌شود که مؤلفه A نامیده می‌شود. A اهدای نوع دوستانه بخشیدن^۲ است که در آن، شخص با فروتنی و همدلی تصمیم می‌گیرد ببخشد و از نظر هیجانی بخشایشگری را تجربه می‌کند. مؤلفه چهارم، تعهد^۳ برای بخشیدن است که با C نشان داده شده است. شخص، متعهد می‌شود که فرد رنجاننده را ببخشد. او این کار را در حضور دیگران انجام می‌دهد و متعهد می‌شود که تجربه تصمیم به بخشایشگری و بخشیدن هیجانی را تلفیق کند. در مرحله آخر، مرحله نگهداری (H)، مرحله حفظ بخشایشگری^۴ است.

الگوی ریچ برای موقعیت‌های گروهی روانی - تربیتی طراحی شده است؛ با وجود این، در راهبردهای درمانی طراحی شده برای کودکان و نوجوانان براساس این الگو، اهمیت این مفاهیم حفظ می‌شود. الگوی ورتینگتون (۲۰۰۶b) در موقعیت‌ها و جمعیت‌های متعدد به کار برده شده، آزمون شده و سودمند دانسته شده است (برای مثال: لمپتون، الیور،^۵ ورتینگتون و بری،^۶ ۲۰۰۵؛ استراتون، دین، نونمن، بُد^۷ و ورتینگتون، ۲۰۰۸؛ ورتینگتون

1. empathize to emotionally replace
2. altruistic gift of forgiving
3. commitment
4. hold onto forgiveness
5. Lampton & Oliver
6. Berry
7. Stratton, Dean, Nooneman, Bode

ج) الگوی مبتنی بر تصمیم

دی بلاسیو (۱۹۹۸، ۲۰۰۰) به مراجعانی که تمایل دارند به آنها فرصت داده شود تا رنجش را کشف کنند و درک کنند چرا رنجش اتفاق افتاده است، الگویی پیشنهاد کرده است و فرصتی را برای دنبال کردن بخشایشگری و بخشیدن در جلسه‌های درمانی به صورت گام به گام ارائه داده است. این گام‌ها دربردارنده موارد زیر هستند:

- ۱) تعریف‌های بخشایشگری مورد بحث قرار می‌گیرند.
- ۲) به فرد رنجاننده برای طلب بخشایش به خاطر اعمال نادرستش فرصت داده می‌شود.
- ۳) درمان بخشایشگری معرفی می‌گردد و در مورد شرکت در درمان بحث می‌شود.
- ۴) خطا بیان می‌شود.
- ۵) فرد رنجاننده توضیحی ارائه می‌دهد.
- ۶) پرسش‌هایی درباره خطا مطرح شده و پاسخ‌هایی داده می‌شوند.
- ۷) شخص رنجیده واکنش‌های هیجانی نشان می‌دهد.
- ۸) شخص رنجاننده همدلی نشان می‌دهد و برای آسیبی که به شخص رنجیده وارد کرده است، اظهار پشیمانی می‌کند.
- ۹) شخص رنجاننده برنامه‌ای برای توقف یا پیشگیری از رفتار خطا طراحی می‌کند.
- ۱۰) شخص رنجیده برای آسیبی که به فرد رنجاننده وارد شده است، همدلی نشان می‌دهد.
- ۱۱) بر انتخاب و تعهد به رها کردن تأکید می‌شود.
- ۱۲) درخواستی رسمی برای بخشایش تهیه می‌شود.
- ۱۳) عملی تشریفاتی برنامه‌ریزی می‌شود.

جزئیات بیشتر دربارهٔ درمان را می‌توان در دی‌بلاسیو (۱۹۹۸، ۲۰۰۰)، چونگ^۱ و دی‌بلاسیو (۲۰۰۷)، دی‌بلاسیو (۱۹۹۹، ۲۰۱۰)، و دی‌بلاسیو و بندا^۲ (۲۰۰۸) یافت. این الگو بر بخشایشگری مبتنی بر تصمیم متمرکز شده است، در نتیجه بخشایشگری شناختی (تصمیمی) برجسته می‌شود. با این وجود، مهم است ذکر شود که این الگو بخشایشگری هیجانی و رفتاری در جلسه را نیز ارتقا می‌دهد. یکی از مزایای این الگو این است که دی‌بلاسیو آن را به‌طور موفقیت‌آمیزی از سال ۱۹۸۰ (موارد پژوهشی از ۱۹۹۰ سال گزارش شده‌اند) (ورتینگتون و دی‌بلاسیو، ۱۹۹۰) در موقعیت‌های روان‌درمانی بزرگسالان، زوجین، نوجوانان، و خانواده‌های آنان به کار برده است. تحقیقات تجربی نشان داده‌اند که این الگو در کار با زوجین موفقیت‌آمیز بوده است (دی‌بلاسیو و بندا، ۲۰۰۸).

کاربردهای بالینی و روش‌های درمانی

بی‌شک روان‌درمانگران، هم برای نظریه و هم برای پژوهش‌ها اهمیت زیادی قائلند. در واقع، مداخلهٔ بخشایشگری اغلب برای حل و فصل برخی از مشکلات موجود طراحی شده است. با وجود این، بخشایشگری کلیدی است که معمولاً درهای اصلی درمان را برای حل و فصل ارتباط‌های ناگوار، رفتارهای نمایشی کودک، رفتارهای خودتخریبی که اغلب با خشم درازمدت همراه است، افسردگی، اضطراب و بسیاری از اختلالات سلامت روانی مرتبط، می‌گشاید. بنابراین توصیه می‌شود که روان‌درمانگران به مراجعانی که مشکل حاضر آنها به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم با رنجش‌های حل و فصل نشده ارتباط دارد، مداخلهٔ بخشایشگری را ارائه دهند. گاهی اوقات بخشایشگری تمرکز اصلی روان‌درمانگری است و گاهی نیز ابزاری برای آزاد کردن مراجعان از بند کینه و خصومت تا بتوانند از سایر روش‌های درمانی بهره ببرند.

1. Cheong
2. Benda

برخی از تکنیک‌های مداخلهٔ بخشایشگری برگرفته از سه الگوی فوق

در این بخش از مقاله، پنج مفهوم عملی شرح داده می‌شوند که در هر سه الگویی که قبلاً توضیح داده شده‌اند، ثابت هستند. هنگام استفاده از این مفاهیم، باید آنها را برای بافت ویژهٔ خانواده و مرحلهٔ تحولی کودکان متناسب کرد. احتمال دارد این مفاهیم برای درمانگران پیشرفته آشنا باشند، اما آنچه می‌تواند نوآورانه باشد، در نظر گرفتن همهٔ آنها با هم برای کمک به ایجاد یک رویکرد نظام‌مند به بخشایشگری است.

بی‌عدالتی‌ها و خلاف‌هایی که علیه کودکان اعمال می‌شوند، دارای دامنهٔ وسیعی از شدت هستند؛ از بی‌عدالتی‌ها و خلاف‌های خفیف گرفته تا اعمال خشونت‌آمیز و ویرانگر. علاوه بر این، کودکان و نوجوانان نیز مرتکب خطاهایی می‌شوند که از نظر شدت متفاوتند. بنابراین مفاهیم و کاربردهای عملی آنها باید برای مشکل و بافت افراد دخیل در آنها متناسب شوند. در زیر عناصر اصلی فرایند بخشایشگری که تغییرات اساسی در آنها ایجاد می‌شود، شرح داده شده‌اند. در آموزش فرایند بخشایشگری نیز تغییرات در این حوزه‌ها دیده می‌شوند.

۱) ارتقای بینش کودکان و نوجوانان در مورد ویژگی‌های والدین خود

اعضای خانواده - به‌ویژه والدین نسبت به کودکان خود - به‌ندرت قصد وارد کردن آسیب را دارند. در برخی موارد، والدین شخصیت‌های دشوار یا اختلال‌های روانی دارند که این امر بخشایشگری را برای کودکان آنها پیچیده می‌کند، زیرا غالباً آنها به جای اتخاذ موضعی مسئولانه و فروتنانه، موضع دفاعی اتخاذ می‌کنند. با وجود تلاش‌های درمانی جبرانی، برخی از والدین به عمل خطای خود ادامه می‌دهند، که این امر بخشایشگری را برای کودکانی که از رفتارهای آسیب‌زا رنج می‌برند، با چالش‌های جدی مواجه می‌کند. رفتار رنجش‌آور به‌ویژه برای کودکانی که والدین آنها جهت‌گیری مذهبی - معنوی دارند، گنج‌کننده است، زیرا این رنجش‌ها با عشق، صلح و رفتار انسانی با دیگران ناهمخوانی دارد.

اگر درصد تجمعی شیوع اختلال‌های شخصیت درون جمعیت بهنجار که در راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۰۰) یافت می‌شود،

درست باشد، بیش از ۲۰ درصد بزرگسالان اختلال شخصیت دارند. تجربه نشان می‌دهد که تعدادی از رنجش‌هایی که در خانواده‌ها رخ می‌دهند (به‌ویژه آنهایی که کودکان را می‌رنجانند)، به‌خاطر وجود مشکلات شخصیتی ملایم تا شدید والدین هستند. اگر بزرگسالان بپذیرند که دارای یک‌سری از علائم را هستند که موجب درد و رنج دیگران می‌شود، تأثیر بخشایشگری افزایش پیدا می‌کند. برای مثال، دی‌بلاسیو (۲۰۰۱) به اختلال‌های شخصیت خودشیفته، مرزی، هیستریک (نمایشی) و ضداجتماعی اشاره کرده است که در روابط والدین با فرزندان‌شان تأثیر می‌گذارند. اگر چه سبب‌شناسی اختلال‌های شخصیت ناشناخته است (سادوک^۱ و سادوک، ۲۰۰۷)، زمانی که خطاهایی علیه کودکان اتفاق می‌افتند، به‌خاطر داشتن این نکته اساسی مهم است که روان‌درمانگران به کودکان و والدین کمک کنند تا درک کنند که به‌هیچ‌وجه خطایی که اتفاق افتاده است، قابل توجیه نیست، حتی اگر فرد رنجاننده اختلال شخصیت داشته باشد. روان‌درمانگران در چنین مواردی نمی‌خواهند به والدین این حق را بدهند که به دلیل داشتن اختلال شخصیت، مسئولیت رفتارهای خود را نپذیرند، ولی لازم است برای کودکان و نوجوانان نیز روشن کنند که یکی از پیامدهای اختلال شخصیتی والدین، بدرفتاری با آنان بوده است. مراجعی که این نظریه را پذیرفته بود، بین جلسه‌ها بهبود پیدا کرد. این مراجع دارای اختلال شخصیت خودشیفته تشخیص داده شده بود، اختلالی که نوعاً به روان‌درمانگری معمول پاسخ نمی‌دهد. زمانی که روان‌درمانگر از وی خواست که شرح دهد چگونه این نظریه را به کار برده است، او صرفاً گزارش کرد که: «اکنون هنگامی که کودکم کار نادرستی انجام می‌دهد، من خودم به اتاقم می‌روم تا آرام شوم و زمانی که برمی‌گردم، می‌فهمم که استفاده از مهارت‌های سیاستمدارانه من برای مواجهه با مشکل مفید است». رویکرد روان‌درمانگر در جلسه قبلی مبتنی بر برجسته کردن نقاط قوت مراجع بود، یعنی سیاستمداری چشمگیر وی، که در شغل وی به‌عنوان وکیل دادگستری مشهود بود. این تحسین از طرف روان‌درمانگر کمک کرد تا مراجع در استفاده از مهارت‌های خود در خانه چالش‌پذیرتر شود.

1. Sadock

دومین مثال به موردی مربوط می‌شود که در آن مادری با اختلال شخصیت مرزی تشخیص داده شده بود. پس از آنکه تشخیص اولیه به روشی محبت‌آمیز و مبتنی بر نقاط قوت ارائه شد، مادر موافقت کرد که انتظارات منطقی‌تری از فرزندان خود داشته باشد. روان‌درمانگر بر نقاط قوت او تمرکز کرد، مانند از خودگذشتگی عمیق او نسبت به خانواده‌اش، توانایی برای برقراری ارتباط با افراد خارج از خانواده، تفکر خلاق، و به کار بردن ایده‌های خردمندانه‌ای که روان‌درمانگر از او می‌خواست آنها را در خانه اجرا کند. با وجود این، زمانی که نوبت به ارزیابی او از فرزندانش و کوتاهی کردن آنها در برآورده کردن انتظارات او (و بدتر از آن کوتاهی کردن آنها برای انجام این کار به دلیل بی‌احترامی نسبت به مادر) فرا رسید، مادر تعهد کرد که افکار و هیجان‌های خود را کاملاً درست و معتبر نداند و انتظارات خود را چندین درجه پایین بیاورد و وقتی که می‌بایست نسبت به ناگواری‌ها و نافرمانی‌های کودکان خود صبور باشد، دیگر به واکنش‌های شناختی و هیجانی منفی خود اعتماد نکند و آنها را متناسب با واقعیت مشکل نداند (روان‌درمانگری به او کمک کرد که واقعیت را دقیق‌تر بررسی کند). مادر و فرزندانش پذیرفتند زمانی که او دچار هیجان‌های منفی می‌شود، لازم است که خود را کنترل کند. چون این روش باعث شد مادر بهتر بتواند رفتار خود را کنترل کند، این امکان ایجاد شد که درمان‌های دیگر اثربخش‌تر باشند.

والدین بخشایشگر زمانی که می‌بینند شیوه فرزندپروری آنها مشکل‌دار است، بر کودکان خود آسان‌تر می‌گیرند، از روان‌درمانی کمک می‌خواهند، کسی را مسئول پیگیری می‌کنند و به الگوهای تفکر منفی قدیمی خود اعتماد نمی‌کنند.

۲) انجام یک جلسه بخشایشگری: ملاحظات انتخابی

اگرچه ممکن است متخصصان بالینی از نظر زمان‌بندی جلسه بخشایشگری متفاوت باشند، بسیاری از آنان موافقند که در بیشتر موارد یک چنین جلسه‌ای در طول دوره درمان سودمند است (خواه به صورت یک جلسه طولانی و خواه در چندین جلسه). زمانی که در

جلسات، هم فرد رنجیده و هم فرد رنجاننده حضور داشته باشند، مانند زمانی که اعضای خانواده از یکدیگر طلب بخشایش می‌کنند، مهم است که تشویق شوند تا کوتاهی خود را بیان کنند. به‌عنوان مثال، زمانی که از یک کودک خواسته می‌شود خطای خود را به زبان آورد، ممکن است بگوید: «من به دلیل اینکه مادرم مرا سرزنش می‌کرد، تحریک شدم و حرف‌های بدی زدم و معذرت می‌خواهم». روان‌درمانگر باید به اینکه این کودک به تقصیر خودش به اندازه کافی اشاره نکرده است، توجه کند و بگوید: «در این جمله شنیدم که از خطای خود و اینکه باور داری که مادرت کار اشتباهی انجام داده است، صحبت کردی؛ می‌توانی فقط درباره خطای خودت شفاف‌تر صحبت کنی؟»

روان‌درمانگران همراه با کودکان و والدین، برنامه‌ای را برای متوقف کردن یا پیشگیری از رفتارهای رنجش‌آور شرح می‌دهند و به آن متعهد می‌شوند. در چنین برنامه‌ای، چند موردی که فرد رنجاننده مایل است که درباره آنها قبول مسئولیت کند، ذکر می‌شوند. به‌عنوان یک مثال فرضی، ممکن است نوجوانی که در هنگام عصبانیت به خواهرش ناسزا می‌گوید، با این سه مورد (از میان چندین مورد) موافقت کند که زمانی که از دست خواهرش عصبانی است، به اتاقش برود تا آرام شود؛ هفته‌ای یک بار به یک کلاس آموزشی گروهی مدیریت خشم برای نوجوانان برود و به انتخاب خود آیاتی از قرآن و احادیثی را در مورد کنترل خشم حفظ کند. گزارش‌های هفتگی به عموی نوجوان که مورد اعتماد اوست و در نزدیکی آنها زندگی می‌کند، داده شود و او به همراه والدین و خواهر این گزارش‌ها را بررسی کند.

۳) رهاسازی هیجان‌های منفی: تمرین رهاسازی استعاره‌ای

اگرچه ریچ در اصل برای گروه‌های بزرگسالان در موقعیت‌های روانی - تربیتی طراحی شده است، زمانی که تمرین‌های رهاسازی آن (برگرفته از ورتینگتون، ۲۰۱۰) با تمرین‌های بدنی همراه می‌شوند و در یک موقعیت درمانی به کار گرفته می‌شوند، می‌توانند به‌طور بالقوه برای کودکان مفید باشند. استفاده از تکنیک‌های فعال روان‌درمانی شامل حرکت،

نقاشی و بازی و دیگر فعالیت‌ها برای تغییر دادن تجربه بیرونی به فرایند درونی روانی و معنوی مهم هستند. فواید مثبت نیمه‌هشیار (زیرآستانه‌ای) و استعاره حاصل از این تکنیک‌ها آنها را برای کودکان مفید می‌سازد، حتی اگر از نظر تحول‌شناختی به مرحله انتزاعی نرسیده باشند.

به‌عنوان نمونه، روان‌درمانگر از یک مراجع کودک که از والد خود رنجیده است، می‌خواهد که بایستد، دست‌های خود را در جلوی بدنش دراز کند و تصور کند که کینه و دلخوری از والد خود را در دست خود نگه داشته است (برای تسهیل بحث، تمرین بخشایشگری یک پسر خردسال و مادرش شرح داده خواهد شد). ممکن است نیاز باشد به کودک خردسال توضیحی متناسب با سن او در مورد معنای نگه‌داشتن کینه داده شود. درمانگر از کودک می‌خواهد که دست‌هایش را محکم به هم بفشارد تا نشان دهد که چقدر محکم کینه را نگه داشته است و آماده باشد تا هر زمان که درمانگر گفت «برو»، دست‌هایش را سخت بفشارد و سعی کند که کینه را تا جایی که می‌تواند نگه دارد. ممکن است درمانگر بگوید: «می‌توانی وزن کینه در حال رشد را احساس کنی، و هر وقت خواستی می‌توانی که کینه را رها کنی؛ زیرا می‌توانی احساس کنی که فشار دادن آن سخت است و کینه سنگین است». با این وجود، روان‌درمانگر کودک را تشویق می‌کند که کینه را نگه دارد (اگر آن را زود رها کند، روان‌درمانگر از او می‌خواهد دوباره تلاش کند). عقیده بر این است که این کار به کودک امکان می‌دهد که سنگینی را احساس کند و دست‌هایش را محکم بر هم بفشارد که استعاره‌ای برای سنگینی و بار نگه داشتن و رها نکردن عدم بخشایشگری است. پس از سپری شدن مقداری از زمان، متناسب با سن کودک، روان‌درمانگر می‌گوید:

«برای چند ثانیه دیگر کینه را نگه دار تا من به‌طور معکوس بشمارم و بگویم رها کن. اگر برای تصمیم‌گیری در مورد بخشایشگری آماده هستی و می‌خواهی سعی کنی با مادرت به‌عنوان شخصی ارزشمند رفتار کنی که خدا او را دوست دارد، با وجود اینکه او به تو آسیب رسانده است، آن وقت آماده هستی که کینه را رها کنی. تا زمانی که نگفتم این کار را نکن. تصور کن که کینه پرنده‌ای است که او را در قفس نگه داشته‌ای. وقتی گفتم رهایش کن،

می‌خواهم که او را آزاد کنی. حتی اگر به‌طور کامل به تصمیم برای بخشیدن در آن لحظه متعهد نشده‌ای، از تو می‌خواهم که به هر حال آن را رها کنی و احساس آزادی را که با تصمیم‌گیری برای بخشیدن همراه است، درک کنی. سه، دو، یک؛ الان رها کن.»

درمانگر از کودک می‌خواهد که احساس کند دوست دارد بازوهای خود را آرمیده کند و دیگر آنها را نفشارد. سرانجام، درمانگر به کودک کمک می‌کند که میان نگه داشتن کینه و عدم بخشایشگری از یک طرف و آزاد کردن خود از کینه تصمیم بگیرد. ورتینگتون (۲۰۱۰) اطلاعات مفیدی در مورد راهبردهای بخشایشگری با مراجعان مذهبی ارائه کرده است.

۴) استفاده از ایفای نقش برای بخشیدن شخص غایب

اعضای خانواده، در صورتی که امکان داشته باشد و از نظر روان‌درمانی مناسب باشد، باید در جلسه‌های روان‌درمانی حاضر شوند. با وجود این، در برخی موارد ممکن است یک والد در زندگی کودک دخالتی نداشته باشد یا فوت کرده باشد. در مواقعی، مناسب است عضو دیگر خانواده یا روان‌درمانگر نقش والد غایب را بر عهده بگیرند.

زمانی که روان‌درمانگران نقش والد غایب را ایفا می‌کنند، می‌توانند از قضاوت روان‌درمانی بهره ببرند و آنچه را که ممکن است والد گفته باشد (با شرحی که توسط خانواده ارائه شده است)، یا آنچه را که اگر به‌طور شفاف فکر می‌کرد و مسئولیتش را برعهده می‌گرفت، می‌توانست بگوید را به نوبت بیان کنند. کودکان تشویق می‌شوند که پرسش‌هایی را مطرح کنند. روان‌درمانگران فرصت دارند پاسخ‌های مستقیمی بدهند که در مورد رفتار آسیب‌زا بینش ایجاد می‌کنند. همچنین می‌توانند کودکانی را که از طرف والد غایب اعتباربخشی کافی دریافت نکرده‌اند، اعتباربخشی کنند.

برعکس، برخی از کودکان نیاز دارند اشتباه‌های خود را مورد بررسی قرار دهند و از والدی که اکنون فوت کرده است، طلب بخشایش کنند. زمانی که روان‌درمانگران نقش والد را در این موقعیت‌ها ایفا می‌کنند، نباید در بیرون راندن احساس گناه کودکان به‌خاطر خطاهایشان عجله کنند. زمانی که کودکان بتوانند مسئولیت اشتباه‌های خود را به‌طور

مناسبی بر عهده بگیرند، آزاد هستند که فواید بخشایشگری نیابتی اعطاشده توسط ایفای نقش روان‌درمانگر را به دست آورند.

۵) مداخله‌های بخشایشگری متناسب از نظر تحولی: بررسی آسیب از طریق بازی‌روان‌درمانی و داستان‌گویی دوجانبه

تکنیک‌های فرافکنی خاص از قبیل بازی‌روان‌درمانی و داستان‌گویی دوجانبه به کودکان خردسال کمک می‌کند که آسیب را بررسی کرده و در مورد موضوعات مربوط به خشم اقدام کنند. اگرچه روان‌درمانگران با بازی‌روان‌درمانی به خوبی آشنا هستند، تکنیک داستان‌گویی دوجانبه را کمتر می‌شناسند (گاردنر،^۱ ۱۹۷۱). داستان‌گویی دوجانبه تکنیکی است که در آن کودکان داستان‌های بدیع ساختگی می‌گویند و روان‌درمانگر همان شخصیت‌ها یا شخصیت‌های مشابه را در گفتن داستانی اصلاحی به کار می‌برد. معمولاً کودکان کشمکش‌ها و موضوعات نیمه‌هشیار خود را در بافت و شخصیت‌های یک داستان فرافکنی می‌کنند. غالباً شخصیت اصلی، معرف کودک است و دیگر شخصیت‌ها به‌طور نمادین معرف دیگر اعضای خانواده کودک، گروه همسالان یا هر دو هستند. معمولاً در داستان‌ها خطاهایی علیه شخصیت اصلی اتفاق افتاده‌اند و پیامدهای داستان‌ها معمولاً ملال‌انگیزند. پس از آنکه کودک داستان را گفت، روان‌درمانگران از همان بافت و شخصیت‌ها استفاده می‌کنند تا داستان اصلاحی را بگویند. روان‌درمانگران بر افکار و احساسات شخصیت اصلی داستان تأکید می‌کنند که به‌طور غیرمستقیم گذرگاه‌هایی را برای برقراری ارتباط با آسیب‌های کودکان فراهم می‌سازد. کودکان خردسال به‌وفور داستان‌هایی را بیان می‌کنند که حاوی جانوران هستند. روان‌درمانگران علاقمند می‌توانند کار گاردنر (۱۹۷۱) را با جزئیات مرور کنند.

1. Gardner

مطالعه‌های موردی

برای تأمل بر دو مرحله رشد، دو مطالعه موردی انتخاب شدند که در زیر توضیح داده می‌شوند.

مورد اول: از دست دادن و به دست آوردن

علی یک پسر ۹ ساله بود که پدر و مادرش طلاق گرفته بودند و پدرش چندین سال پیش از مراجعه او برای روان‌درمانی، به شهر دیگری رفته بود. علی به دلیل درگیری‌های فیزیکی مکرر با برادر کوچکتر و خواهر بزرگترش و سرکشی در برابر مادر و معلمان خود در مدرسه، برای روان‌درمانی ارجاع داده شده بود. متخصص بالینی با مصاحبه‌های تشخیصی جداگانه‌ای که با علی و مادرش انجام داد، تشخیص داد که علی دارای اختلال نافرمانی و لجبازی است.

در آغاز، متخصص بالینی از مادر علی خواست تا در کلاس‌های آموزشی فرزندپروری در مداخله‌های رفتاری شرکت کنند. خانواده علی خانواده‌ای مذهبی بود و به همین علت درمانگری با رویکرد معنوی در مورد علی اجرا شد. اگرچه این مداخله در تغییر رفتار علی موفقیت‌آمیز بود، خشم علی ادامه داشت. اگرچه با گذشت زمان، او دیگر خشم خود را به صورت آشکار به شکل طغیان کلامی - انفجاری بروز نمی‌داد، اما در مواقعی پرخاشگری انفعالی و تا حدی تحریک‌پذیری کلی نشان می‌داد.

در بررسی خلق و خوی تحریک‌پذیر علی، مضمون «خشم او نسبت به پدرش» به صورت مداوم وجود داشت. در فرایند بررسی خشم علی، او سرانجام بیان کرد که از پدرش که آنها را ترک کرده است، عصبانی است و خودش را به خاطر اینکه پدرش آنها را ترک کرده، مقصر می‌داند. همچنین او از این موضوع عصبانی بود که مادرش او را به خاطر رفتار گذشته‌اش نبخشیده است.

روان‌درمانگر خشم علی نسبت به پدرش را به عنوان دفاعی علیه احساسات رنج‌آورتر او به خاطر اینکه پدرش به او آسیب رسانده، او را نپذیرفته و حتی رها کرده بود، در نظر

گرفت. همچنین خشم او نسبت به مادرش، نوعی دفاع علیه احساسات رنج‌آور طرد شدن توسط مادر و نیز علیه مواجه شدن با احساسات بی‌کفایتی خود در زمانی که نمی‌توانست تکالیف مدرسه را کامل کند، بود.

علی نیاز داشت که خود و والدینش را ببخشد و مادرش نیز او را ببخشد. انرایت (۲۰۰۱) به این سه بُعد بخشایشگری به‌عنوان بخشایشگری سه‌عنصری اشاره کرده است و بیان کرده است که ممکن است هر یک از اینها منابع جداگانه‌ای برای التیام‌یابی شخص باشند. در مورد علی، توجه به هر سه مورد، تلویحات مهمی برای بهبود و التیام‌یابی او داشت. هر یک از جنبه‌های بخشایشگری (بخشوده شدن توسط دیگران، بخشیدن خود یا بخشیدن دیگران)، مستلزم مداخله‌ای تاحدی متفاوت است. متخصص بالینی برای کمک به علی در طی کردن فرایند بخشیدن پدرش، به او گوشزد کرد که بدون شک، چیزهای زیادی وجود داشته که او می‌خواست از پدرش یاد بگیرد. علی تأیید کرد و به چندین ورزش، از قبیل فوتبال و بسکتبال، به‌عنوان چیزهایی که می‌خواست از پدرش یاد بگیرد، اما فرصتش فراهم نشده است، اشاره کرد. خشم علی تا حدی برای نگه داشتن پدر در زندگی ذهنی خود بود. اگرچه علی کم‌سن بود، توانست از طریق روان‌درمانی درک کند که با خشمگین ماندن نسبت به پدرش، به‌نوعی تلاش می‌کرده است تا پدرش را در ذهنش نگه دارد. روان‌درمانگر در کمک به علی برای بخشیدن پدرش، این ایده را شکل داد که علی می‌تواند از خشم و دلخوری رها شود و این خشم و دلخوری می‌تواند با امور مثبتی که او از رابطه با پدرش به خاطر می‌آورد، جایگزین شود.

با گذشت زمان، علی توانست به عمق آسیبی که در زمان رفتن پدرش تجربه کرده بود، اذعان کند و درعین حال به‌طور کامل‌تری نقش خود را در ترک پدرش تعیین کند. برای نمونه، او قبول کرد زمانی که پدرش در خانه بوده، با پدرش رفتار خوبی نداشته و گاهی اوقات در برابر او سرکش بوده و با خواهر و برادرش نزاع می‌کرده است. او بیان کرد که باور دارد که چون او بد بوده یا اینکه با پدرش خیلی آرام برخورد نکرده، پدرش خانه را ترک کرده است. روان‌درمانگر در کمک به علی برای بخشیدن خودش، دلایلی جایگزین

برای اینکه چرا پدرش ممکن است خانه را ترک کرده باشد، بررسی کرد. اول اینکه، او گفت که پدرش در پیدا کردن کار در شهری که آنها زندگی می‌کردند، مشکل داشت و پدرش به او گفته بود که برای یافتن شغلی بهتر آنها را ترک کرده است. دوم اینکه، او اظهار کرد پدرش بارها با مادرش بگو مگو داشته و ممکن است که داشتن زندگی ناآرام با مادر باعث شده باشد که پدر خانه را ترک کند و دلایل رفتارهای علی نبوده است. سوم اینکه، او گفت پدرش به دلیل خلق و خوی بدی که داشت، برای زندگی کردن با آنها مشکل داشت. تشخیص هر یک از این دلایل و تعیین نقشی که او ممکن بود در ترک آنها توسط پدرش داشته باشد، به علی امکان داد که سهم خود را در تعارض خانوادگی به نحو مناسبی بپذیرد (لجبازی با والدینش و نزاع‌های گذشته با خواهر و برادرش). این امر میزان خشمی را که او نسبت به خودش داشت، کاهش داد، در نتیجه افسردگی نیز کاهش یافت و درعین حال، زمینه را برای علی فراهم کرد که در فرایند بخشایشگری و آشتی کردن با مادرش کوشا باشد.

متخصص بالینی در بحث در مورد رابطه علی با مادرش، به او گفت: چنین به نظر می‌رسد که او می‌خواهد مادرش وی را ببخشد و فرصت دوباره‌ای به او بدهد. علی موافق بود که همین‌طور است و همچنین بیان کرد که اگرچه قبول دارد گاهی اوقات با رفتار خودسرانه به مادرش آسیب زده است، اما نمی‌داند چگونه رابطه‌اش را با او ترمیم کند. روان‌درمانگر شرکت مادر علی را در جلسه روان‌درمانی به همراه علی، نشانه‌ای از اینکه او نیز می‌خواهد رابطه بین آن دو تغییر کند، تعبیر و تفسیر کرد و از علی خواست که اگر تمایل دارد، با مادرش در جلسات مشترکی شرکت کنند تا در این جلسات درباره اینکه چگونه اوضاع بین آن دو می‌تواند بهتر شود، صحبت کنند. علی با بی‌میلی موافقت کرد و متخصص بالینی جلسه‌های مشترک منظمی را بین آن دو نفر ترتیب داد.

در طول مرحله اولیه، با کمک متخصص بالینی، مادر و پسر توانستند تشخیص دهند که می‌خواهند اوضاع بین آنها تغییر یابد. در ابتدا، هدف، دستیابی به سطح پایه همدلی بین آنها بود. علی احساسات خود را درباره اینکه دوست داشت پدرش در کنارش باشد و به

او در یادگیری چیزهایی از قبیل ورزش و اینکه چگونه یک مرد شود کمک کند، بروز داد. مادر بیان کرد هنگامی که علی کودک بود، از داشتن او بسیار خوشحال بود، اما با بزرگتر شدن او، می‌ترسید که مشکلات او ممکن است در آینده بیشتر شود.

علی در لحظات دریافت همدلی توانست بپذیرد که برای مادرش کنار آمدن با رفتارهای منفی او دشوار بوده است. زمانی که مادر علی فرایند بخشایشگری را به کار گرفت، متخصص بالینی از علی پرسید به نظر او بخشیدن به چه معناست. علی گفت که از نظر او بخشیدن به این معنا است که مادرش به او اعتماد کند و او اجازه داشته باشد بدون اینکه کسی دائم او را زیر نظر داشته باشد، کارهایی را انجام دهد. در طول مداخله بخشایشگری، حس فقدان علی با بخشایشگری نوظهور خود و بازگرداندن ارتباط بخشایشگرانه بین مادر و پسر جایگزین شد.

مورد دوم: کشتن اژدها

حسین ۳۲ ساله و مریم ۲۸ ساله به خاطر افسردگی و دیگر موضوعات زناشویی، چندین ماه پیش به روان‌درمانگر مراجعه کردند. مریم برادر ۱۴ ساله خود، کاوه را که با آنها زندگی می‌کرد نیز آورده بود. کاوه کوچک‌ترین فرزند خانواده بود و پنج خواهر بزرگتر از خود داشت. مریم دومین فرزند خانواده بود. مریم پدرش را راضی کرده بود که به خاطر کشمکش‌های شدید بین کاوه و پدرشان، برای همه آنها بهتر است کاوه با او و حسین زندگی کند.

این زوج از نظر مالی تا حدی مشکل داشتند، اما در فراهم کردن محیط اعتقادی قوی و آموزش کاوه، برآورده کردن نیازهای هیجانی و جسمانی او و پیدا کردن روش‌های مقابله با اختلال کاستی توجه - بیش‌فعالی ملایم او، خوب عمل کرده بودند. در طول یک جلسه مشاوره زناشویی، مریم اظهار داشت که کاوه دوران سختی را به خاطر خشم خود نسبت به پدرش داشته است و از درمانگر خواست که به کاوه روان‌درمانی فردی (و خانوادگی) ارائه دهد.

در طول اولین مصاحبه، درمانگر با کاوه رابطه‌ی درمانی برقرار کرد و او را بسیار هشیار، ماهر در صحبت کردن و باهوش یافت. در مصاحبه مشخص شد که او در دریافت و انتقال دادن تفکر انتزاعی بینش‌مند است و در تمرکز داشتن در طول مصاحبه مشکلی نداشت. او بیان کرد که از پدرش عصبانی است، زیرا پدرِ مهربانی نسبت به او نبوده است. در ابتدا توضیح او مبهم بود و بیشتر بر بی‌حوصلگی و بی‌محبتی پدر متمرکز بود. اگرچه کاوه با درمانگر صمیمی شد و آزادانه درباره‌ی بیشتر چیزها حرف می‌زد، اما درمانگر متوجه شد زمانی که کاوه درباره‌ی پدرش حرف می‌زند، بیشتر احتیاط می‌کند. در مقابل، زمانی که درباره‌ی مادرش صحبت می‌کردند، گفتگوی او هیجان‌انگیز می‌شد. طبق نظر کاوه، پدرش متوجه شده بود که مادر کاوه به او خیانت کرده است. کاوه توضیح داد به دلیل اینکه این اتفاق زمانی افتاده بود که او دو ساله بوده است، رفتار مادرش را خطایی نسبت به خود نمی‌دانست. مادر در دعوی شدید قانونی برای سرپرستی فرزندان بازنده شده و سرانجام به شهری دیگر می‌رود. کاوه گزارش کرد با اینکه مادرش در زندگی شخصی خود بی‌ثبات بوده، اما کاوه احساس مثبتی درباره‌ی او داشته و از ملاقات‌های دوره‌ای با او لذت می‌برده است. به غیر از این ملاقات‌ها، مادر کاوه در زندگی او دخالتی نداشته است. در دومین جلسه، کاوه بیشتر توانست حرف دلش را بزند و درباره‌ی احساسات خود نسبت به پدرش صحبت کند. اگرچه زمانی که از او خواسته شد در مورد اینکه پدرش چگونه با او رفتار می‌کرده است، توضیح دهد، کاوه صرفاً به‌طور خلاصه بیان کرد که پدرش بی‌حوصله و بی‌محبت بوده است. او بیشتر درباره‌ی رفتار خودش که شامل نافرمانی، فریب و دست‌انداختن پدر و خواهرانش بوده، شرح می‌داد.

بخشایشگری در طول این جلسه به‌عنوان مفهومی کلی مورد بحث قرار گرفت، اما به پدرش ارتباط داده نشد. درمانگر باور داشت که بهتر است قبل از اینکه با موقعیت‌های خاص سر و کار داشته باشد، در مورد افکار کاوه درباره‌ی بخشایشگری بحث کند. کاوه باور داشت که بخشایشگری زمانی است که شخص از ناراحت کردن کسی به‌خاطر کاری که در حق او انجام داده است، دست بردارد و دوباره با آن شخص به‌طور عادی رفتار کند.

درمانگر تفاوت بین آسیب هیجانی دیدن و داشتن تفکر منفی درباره اشخاص را مورد بحث قرار داد. کاوه به این عقیده علاقمند شد که افراد می‌توانند تصمیم بگیرند ببخشند و تلاش کنند که افکار منفی خود را کنترل کنند، حتی اگر آسیب هیجانی هنوز وجود داشته باشد. همچنین توجه او به این امر جلب شد که افراد می‌توانند تصمیم بگیرند که هر وقت خواستند، ببخشند. درمانگر پس از بررسی دقیق، از دعوت پدر او در جلسه بعدی بخشایشگری، منصرف شد. از توضیحات حسین و مریم در مورد پدر، مشخص شد که بعید است که پدر برای جلسه مشاوره از شهر خود به آنجا مسافرت کند. به علاوه، علائم پدر آن‌طور که توصیف شد، احتمال اختلال شخصیت متوسط تا شدید را نشان می‌داد. با در نظر گرفتن این شرایط، درمانگر و مراجعان تصمیم گرفتند که پیش از روی آوردن به پدر، با کاوه در مورد بخشایشگری کار کنند. از مریم خواسته شد که به‌عنوان شخصی که می‌توانست توضیحات مفیدی در مورد پدر ارائه کند و در صورت نیاز به ایفای نقش پدر توسط درمانگر در طول جلسه کمک کند، به جلسه ملحق شود.

به دنبال یک جلسه دوساعته بخشایشگری، از کاوه و مریم پرسیده شد که بخشایشگری را چگونه تعریف می‌کنند. هم مریم و هم کاوه به تعالیم اسلامی درباره بخشیدن دیگران به شدت اعتقاد داشتند. مراجعان با این تعهد مذهبی به‌طور آزادانه، پیشنهاد درمانگر درباره نیایش و صحبت کردن درباره قرآن و احادیث در طول جلسه را پذیرفتند.

مریم و کاوه در گام بیان رنجش یا اکتشاف، گزارش کردند که پدرشان به‌خاطر ناکامی ناشی از ناتوانی در کنترل رفتارهای کاوه، به مدت دو سال، از صبح تا شب او را روی یک چهارپایه که ۱۵ سانتیمتر از زمین ارتفاع داشت، زندانی می‌کرد (از ۱۲ تا ۱۴ سالگی). درمانگر تعدادی سؤال پرسید که تأیید می‌کرد این گفته اغراق‌آمیز نبوده است. صحبت کردن کاوه با خواهرانش ممنوع شده بود و سرانجام غذا خوردن هم ممنوع شد. کاوه گفت زمانی که پدرش در اتاق دیگری بود یا وقتی که از خانه بیرون می‌رفت، از جایش بلند می‌شد و غذا می‌دزدید و مراقب بود به طرف چهارپایه برگردد تا گیر پدرش نیفتد. در این لحظه درمانگر سکوت کرد، چون اشک در چشمانش جمع شده بود، و به دنبال

آن آسیب، انزوا، تنهایی و اتلاف وقت ارزشمند ناشی از چنین رفتاری، در جلسه‌ی درمانی پردازش شد. یک‌بار درمانگر از کاوه پرسید: «زمانی که مدت طولانی روی چهارپایه نشسته بودی، چه کار می‌کردی؟» کاوه جواب داد: «من اژدهاهای بسیاری را کُشتم» (منظورش این بود که وقتش را با خیال‌پردازی می‌گذراند). این جلسه طولانی‌ترین و عمیق‌ترین بحثی بود که کاوه در مورد رنجش داشت. درمانگر تأکید کرد که مقدار زمان قابل توجهی از روان‌درمانگری در هفته‌های بعدی باید به این تجربه اختصاص یابد و اهمیت داشت که در جلسه تلاش شود تا دلیل رفتار پدر کشف شود (پی بردن به یک توضیح به‌معنی توجیه کردن نیست). اگرچه درمانگر نتوانست تشخیص رسمی بدهد، توصیف رفتار پدر بسیار با اختلال شخصیت خودشیفته همخوانی داشت. او به کاوه تأکید کرد افرادی که دارای این اختلال هستند، درد و رنجی را که به دیگران وارد می‌کنند، درک نمی‌کنند. این نکته را هم به او گوشزد کرد که حتی اگر پدر چنین اختلالی داشته باشد، باز هم کاملاً مسئول رفتارش است. مریم و کاوه متقاعد شدند که پدرشان نیت خوبی داشته است و سوء نیت نداشته است و بحث شد که چگونه نیت خوب و بد رفتاری می‌توانند به‌طور هم‌زمان وجود داشته باشند.

در مراحل دیگر جلسه، کاوه در مورد آسیب هیجانی‌اش کاملاً توضیح داد (که تمرکز بعدی روان‌درمانی بود)، و یک برنامه که شامل تعهد به روان‌درمانی آتی، تعیین حد و مرز برای دوست داشتن، و اینکه چگونه مریم و کاوه می‌توانستند خودشان را از خطاهای احتمالی بعدی حفظ کنند، تدوین شد. درمانگر اجازه خواست که نقش پدر را ایفا کند و به‌جای پدر در صورتی که می‌توانست فردی منطقی و دارای تفکر شفاف باشد، درخواست بخشایشگری کند. با وجود این، او تأکید کرد که اگر کاوه می‌خواهد تصمیم بگیرد پدرش را ببخشد، کاملاً آزاد است. کاوه در طول نمایش درخواست پدر برای بخشایش، بسیار متأثر شد و اشک از گونه‌هایش جاری شد. او فهمید که ممکن است پدرش هرگز به خطای خود اقرار نکند، اما تصمیم گرفت که عدم بخشایشگری را رها کند و دیگر به آن فکر نکند. زمان و تاریخ جلسه بخشایشگری یادداشت شد و با رهنمود

درمانگر، مریم و کاوه به راهی برای جشن گرفتن بخشایشگری فکر کردند (یک شب خاص که کاوه از صمیم قلب دوست داشت برنامه‌اشام، گفتگو و فعالیت داشته باشد). هفته بعد کاوه گزارش کرد که جلسه بخشایشگری، احساساتش را نسبت به پدرش بهتر کرده است. او گفت: «دیگر نسبت به پدرم احساس خشم ندارم. اکنون برای آنچه او می‌توانست برای من و خواهرانم انجام دهد، عزادارم».

به محض اینکه کاوه تصمیم به بخشایشگری گرفت، درمان بعدی اثربخش‌تر بود، زیرا به دام ریشه‌های دلخوری نیفتاد که فرایند بهبود را از مسیرش منحرف می‌کرد. پس از مرور مسیر بالا و اثرات درمانی که دربرداشت، درمانگر پرسید: «آیا آماده‌ای که اژدهای دیگری را بکشی؟» بعد از یک توضیح، کاوه استفاده از معنای استعاره پیشین خود را درک کرد و دریافت. او لبخند زد و محکم پاسخ داد بله. تصمیم به بخشایشگری، کاوه را از مواجهه مستقیم با درد و رنج درونی در طول هفته‌های باقیمانده روان‌درمانی آزاد کرد.

نتیجه‌گیری

بخشایشگری در روان‌درمانی، به کودکان و دیگر اعضای خانواده کمک می‌کند تا از نظر درمانی و معنوی پیشرفت کنند. در نظریه‌ها و پژوهش‌ها به مفاهیم عملی خاصی اشاره شده است که برای طلب و اهدای بخشایشگری می‌توان از آنها استفاده کرد. شواهد پژوهشی کافی نشان داده‌اند که مفاهیم خاص، در بخشیدن و طلب بخشایشگری بزرگسالان مهم هستند. همان‌طور که در این مقاله نشان داده شد، این مفاهیم می‌توانند برای کودکان و نوجوانان نیز به کار بروند و به نظر می‌رسد در عمل مؤثر باشند. با این وجود، پژوهش‌های موجود مرتبط با مداخله‌های بخشایشگری قابل استفاده برای کودک و نوجوان ناکافی هستند. امید می‌رود که این مقاله طراحی راهبردهای مداخله‌ای را که بتوانند به‌طور کمی مورد آزمون قرار گیرند، مورد تشویق قرار دهد.

متخصصان بالینی می‌توانند از مفاهیم موجود در این مقاله برای طراحی مداخله‌های بخشایشگری استفاده کنند و آنها را به روشی متناسب با بافت خانواده و ماهیت رنجش‌ها

به کار ببرند. در این مقاله تجارب عملی، از قبیل تکنیک‌هایی برای کمک به کودکان و اعضای خانواده برای کسب بینش، توجه به خشم و کاهش احساسات منفی، مورد بحث و گفتگو قرار گرفتند. با سازمان دادن یک رویکرد سیستمی، مداخله‌های منجر به بخشایشگری به اعضای خانواده کمک می‌کنند که ازدهای دلخوری و تنفر را که مانع از روابط التیام‌بخش و محبت‌آمیز می‌شود، بکشند.

کتابنامه

۱. قرآن کریم
۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد. ۱۳۸۰. غررالحکم و دررالکلم. قم. امام عصر (عج).
۳. طبرسی، فضل بن حسن. ۱۳۸۰. تفسیر مجمع البیان. ترجمه علیرضا کرمی. تهران. وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۴. مجلسی، محمدباقر. ۱۳۷۷. بحارالانوار الجامعه لدرر اخبار الائمه الاطهار. بیروت. دارالرضا.
۵. محمدی ری شهری، محمد. ۱۳۸۵. میزان الحکمه (احادیث شیعی). ترجمه حمیدرضا شیخی. قم. دارالحدیث.
6. American psychiatric Association. 2000. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Washington, Dc. 4th ed.
7. Baskin, T. W. & Enright, R. D. 2004. "Intervention studies in forgiveness: A meta-analysis". Journal of Counseling and Development. No82.
8. Cheong, R. & DiBlassio, F. A. 2007. "Christ-like love and forgiveness: A bilioal foundation for counseling practice". Journal of Psychology and Christianity. No26.
9. DiBlassio, F. A. 1998. "The use of decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy". Journal of Family Therapy. No20.
10. DiBlassio, F. A. 1999. "Scripture and forgiveness: Interventions with families and couples". Marriage and Family: A Christian Journal. No3.
11. DiBlassio, F. A. 2000. "Decision-based forgiveness treatment in cases of marital infidelity". Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training. No37.
12. DiBlassio, F. A. 2001. Effective treatment of personality disorders. Forest City. American Association of Christian Counselors.
13. DiBlassio, F. A. 2010. "Christ-like forgiveness in marital counseling: A Clinical follow-up of two empirical studies". Journal of Psychology and Christianity. No9.
14. DiBlassio, F. A. & Benda, B. B. 2008. "Forgiveness intervention with marital couples: Two empirical analysis". Journal of Psychology and Christianity. No27.
15. DiBlassio, F. A. & Proctor, J. H. 1993. "Therapists and the clinical use of forgiveness". American of Family Therapy. No21.
16. Enright, R. D. 2001. Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope. Washington, DC. American Psychological Association.
17. Enright, R. D. & Fitzbbons, Z. 2000. Helping clients forgive: An empirical guide

- for resolving anger and restoring hope. Washington, DC. American Psychological Association.
18. Enright, R. D. & Human Development Study group. 1991. "The moral development of forgiveness". In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.). Handbook of moral behavior and development. Vol1.
 19. _____, Knutson, J. A., Holter, A. C., Baskin, T. & Knutson, C. 2007. "Waging peace through forgiveness in Belfast, Northern Ireland II: Educational programs for mental health improvement of children". Journal of research in Education. No63.
 20. Freedman, S. R., Enright, R. D. & Knutson, J. 2005. "A progress report on the process model of forgiveness". In E. L. Worthington Jr. (Ed.), Handbook of forgiveness.
 21. Gardner R. A. 1971. Therapeutic communication with children: The mutual story telling technique, Northvale, NJ. Jason Aronson.
 22. Keifer, R. P., Worthington Jr, E. L., Myers, B. J., Kliwer, W. L., Berry, J. W., Davis, D. E. Hunter, J. L. 2010. "Training parents in forgiving and reconciling". American Journal of Family Therapy. No38.
 23. Lampton, C., Oliver, G., Worthington Jr, E. L., & Berry, J. W. 2005. "Helping Christian collage students become more forgiving: An intervention study to promote forgiveness as part of a program to shape Christian character". Journal of Psychology and Theology. No33.
 24. Sadock, B. J., & Sadock, V. A. 2007. Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral science/clinical psychiatry. Philadelphia, PA. Lippincott Williams & Wilkins. 10th ed.
 25. Stratton, S. P., Dean, J. B., Nooneman, A. J., Bode, R. A., & Worthington Jr, E. L. 2008. "Forgiveness interventions as spiritual development strategies: Workshop training, expressive writing about forgiveness, and retested controls. Journal of Psychology and Christianity. No27.
 26. U. S. Census Bureau. 2012. Statistical abstract of the United State (131 st ed.). Washington, DC. U.S. Department of Commerce.
 27. Worthington Jr, E. L. 1998. "An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads". Journal of Family Therapy. No20.
 28. _____ . L. 2003. Forgiveness and reconciling: Bridges to wholeness and hope. Downer's Grove, IL. Varsity Press.
 29. _____ . L. 2006a. "The development of forgiveness". In E. M. Dowling & W. G. Scarlette (Eds.). Encyclopedia of religious and spiritual development in children and adolescence (p165-167).

30. _____ . L. 2006b. Forgiveness and reconciliation: Theory and application. New York, NY. Routledge.
31. _____ . L. 2010. Forgiveness intervention manuals. Retrieved from <http://www.people.vcu.edu/~eworth>.
32. _____ . L., & DiBlassio, F. A. 1990. "Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship". Psychotherapy: Therapy, Research, Practice, Training. No27.
33. _____ . L., Jennings, D. J. II & DiBlassio, F. A. 2010. «Interventions to promote forgiveness in couple and family context: Conceptualizations, review, and analysis». Journal of Psychology and theology. No38.