



درمان‌های شناختی-رفتاری با گرایش معنوی

فنون و مطابقت‌های فرهنگی

چشم‌انداز موج چهارم CBT

دکتر مسعود جان‌بزرگی
با تدوین فصل درمان شناختی-رفتاری یکپارچه معنوی
توسط: پروفسور هرولد کوئنیگ
زیر نظر: آیت‌الله سیدمحمد غروی‌راد



پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

تابستان ۱۴۰۴

جان بزرگی، مسعود، ۱۳۴۳-

درمان‌های شناختی-رفتاری با گرایش معنوی فنون و مطابقت‌های فرهنگی چشم‌انداز موج چهارم CBT / مسعود جان بزرگی، هرولد کوئینگ؛ زیر نظر سیدمحمد غروی‌راد - قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۴۰۴.
۳۷۰ص: مصور، جدول. - (پژوهشگاه حوزه و دانشگاه: ۷۷۲؛ روانشناسی: ۶۹)

ISBN: 978-600-298-571-2

بها: ۴۱۸۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: همچنین به صورت زیرنویس.

۱. شناخت‌درمانی. ۲. Cognitive therapy. ۳. شناخت‌درمانی--جنبه‌های مذهبی--اسلام.

۴. Cognitive therapy--Religious aspects--Islam. ۵. معنویت--اسلام--جنبه‌های روان‌شناسی.

۶. Spirituality--Islam--Psychological aspects.

الف. کوئینگ، هرولد جورج، ۱۹۵۱-م. ب. Koenig, Harold G. ج. غروی‌راد، سیدمحمد، ناظر. د. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

RC۴۸۹

شماره کتابشناسی ملی

۱۰۰۶۳۴۵۳



درمان‌های شناختی-رفتاری با گرایش معنوی؛ فنون و مطابقت‌های فرهنگی؛

چشم‌انداز موج چهارم CBT

مؤلفان: دکتر مسعود جان بزرگی (استاد پژوهشگاه حوزه و دانشگاه) و پروفسور هرولد کوئینگ

ناشر: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

صفحه‌آرایی: تحریر اندیشه

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۴

تعداد: ۳۰۰ نسخه

لیتوگرافی: سعیدی

چاپ: قم-سبحان

قیمت: ۴۱۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۸-۵۷۱-۲

کلیه حقوق برای پژوهشگاه حوزه و دانشگاه محفوظ و نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است.

قم: ابتدای شهرک پردیسان، بلوار دانشگاه، نبش میدان علوم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، تلفن: ۰۲۵-۳۲۱۱۱۱۰۰

(انتشارات ۳۲۱۱۱۳۰۰) نمابر: ۳۲۸۰۳۰۹۰، ص. پ. ۳۷۱۸۵-۳۱۵۱

تهران: خ انقلاب، بین وصال و قدس، کوی اُسکو، پلاک ۴، تلفن: ۶۶۴۰۲۶۰۰

www.rihu.ac.ir

info@rihu.ac.ir

فروشگاه اینترنتی: https://shop.rihu.ac.ir

مرکز پخش: قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه همکف، پلاک ۲۷، تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۴۲۶۳۵-۶

سخن پژوهشگاه

پژوهش در علوم انسانی به منظور شناخت، برنامه‌ریزی و ضبط و هدایت پدیده‌های انسانی در راستای سعادت واقعی بشر ضرورتی انکارناپذیر است و استفاده از عقل و آموزه‌های وحیانی در کنار داده‌های تجربی و در نظر گرفتن واقعیت‌های عینی، فرهنگ و ارزش‌های اصیل جوامع شرط اساسی پویایی، واقع‌نمایی و کارایی این‌گونه پژوهش‌ها در هر جامعه است.

پژوهش کارآمد در جامعه ایران اسلامی در گرو شناخت واقعیت‌های جامعه از یک‌سو و اسلام به‌عنوان متقن‌ترین آموزه‌های وحیانی و اساسی‌ترین مؤلفه فرهنگ ایرانی از سوی دیگر است؛ از این‌رو، آگاهی دقیق و عمیق از معارف اسلامی و بهره‌گیری از آن در پژوهش، بازنگری و بومی‌سازی مبانی و مسائل علوم انسانی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

توجه به این حقیقت راهبردی از سوی امام خمینی رحمته‌الله، بنیان‌گذار جمهوری اسلامی، زمینه شکل‌گیری «دفتر همکاری حوزه و دانشگاه» را در سال ۱۳۶۱ فراهم کرد و با راهنمایی و عنایت ایشان و همت استادان حوزه و دانشگاه، این نهاد علمی شکل گرفت. تجربه موفق این نهاد، زمینه را برای گسترش فعالیت‌های آن فراهم آورد و با تصویب شورای گسترش آموزش عالی در سال ۱۳۷۷ «پژوهشکده حوزه و دانشگاه» تأسیس شد و در سال ۱۳۸۲ به «مؤسسه پژوهشی حوزه و دانشگاه» و در سال ۱۳۸۳ به «پژوهشگاه حوزه و دانشگاه» ارتقا یافت.

پژوهشگاه حوزه و دانشگاه تاکنون در ایفای رسالت سنگین خود خدمات فراوانی به جامعه علمی ارائه نموده است که از آن جمله می‌توان به تهیه، تألیف، ترجمه و انتشار بیش از ۷۷۰ عنوان کتاب و ۹ نشریه علمی اشاره کرد.

این اثر به عنوان متن و منبع درسی «درمان‌های شناختی رفتاری» برای دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد و دکتری و عموم علاقه‌مندان به مباحث روان‌شناسی تألیف شده است. از استادان و صاحب‌نظران ارجمند تقاضا می‌شود با همکاری، راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی خود، این پژوهشگاه را در جهت اصلاح کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار مورد نیاز جامعه دانشگاهی یاری دهند.

در پایان پژوهشگاه لازم می‌داند از تلاش‌های مؤلفان محترم اثر، دکتر مسعود جان‌بزرگی و پروفسور هرولد کوئنیگ و ناظر محترم، آیت‌الله سیدمحمد غروی‌راد سپاسگزاری کند.

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱
------------	---

فصل اول: درمان مبتنی بر بخشش یا رها سازی

اهداف فصل.....	۷
۱. کلیات و مفاهیم اصلی.....	۷
۱-۱. تعریف بخشش.....	۸
۲-۱. انواع بخشش.....	۱۳
۳-۱. بخشش و شخصیت.....	۱۴
۴-۱. بخشش و عدالت.....	۱۵
۵-۱. بخشش و رابطه.....	۱۶
۲. چارچوب‌های نظری و اصول.....	۱۷
۱-۲. بخشش، رابطه و معنویت (مذهب).....	۱۹
۲-۲. الگوی ساختاری بخشایش‌گری و معنویت رابطه‌ای.....	۲۵
روابط بین قربانی، متجاوز، تجاوز و امر مقدس.....	۲۸
۳-۲. الگوی نظری بخشش درمانگری فرایندی.....	۲۹
۴-۲. الگوی بخشش درمانگری ارتباطی.....	۳۰
۵-۲. الگوی بخشش درمانگری در قالب درمان هیجان‌مدار.....	۳۰
۶-۲. فرایند و مراحل درمان.....	۳۱
۷-۲. فرایند خودبخشایش‌گری.....	۳۲
۸-۲. فرایند بخشش درمانگری.....	۳۵
۹-۲. فرایند بخشش در الگوی ارتباطی لاسکین.....	۳۶
۱۰-۲. بخشش در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....	۳۷
۱۱-۲. بخشیدن دیگران.....	۳۸
۱۲-۲. بازنویسی قصه زندگی.....	۳۸

۳۹	 بخشش به عنوان یک عمل متعهدانه.....
۴۰	 ۲-۱۴. فرایند درمان در بخشش به عنوان یک فرایند تصمیم گیری.....
۴۴	 ۲-۱۵. کاربرد و منطق درمان.....
۴۹	 ۲-۱۶. بخشش از نگاه معنوی خداسو (یک رویکرد اسلامی).....
۵۱	 مرحله آمادگی: خودبخشایش گیری - خدابخشایش گیری.....
۵۴	 مرحله اول: بینش نسبت به حق خود و دیگری.....
۵۶	 مرحله دوم: همدلی، قدرت‌دهی و احیا.....
۵۷	 مرحله سوم: ترغیب و معنادهی معنوی به رفتار گذشت.....
۵۸	 مرحله چهارم: گذشت.....
۵۹	 مرحله پنجم: پوشاندن خطای فرد.....
۶۰	 مرحله ششم: ندیدن خطا و بازگشت به حالت اولیه.....
۶۰	 مرحله هفتم: دریافت عشق الهی.....
۶۵	 ۳. ارزشیابی.....
۶۸	 ۴. نقد و بررسی.....
۶۸	 ۵. مطابقت و عدم مطابقت فرهنگی.....
۷۰	 خلاصه فصل.....

فصل دوم: درمان مبتنی بر مهرورزی (شفقت)

۷۱	 اهداف فصل.....
۷۱	 ۱. کلیات و مفاهیم اصلی.....
۷۴	 ۲. مهرورزی چیست؟.....
۷۶	 مهارت‌ها: چگونگی.....
۷۶	 ۳. زمینه تاریخی.....
۷۸	 ۴. چارچوب‌های نظری و اصول.....
۸۱	 ۵. شرایط درمان مبتنی بر مهرورزی.....
۸۵	 ۶. اصول درمان.....
۸۶	 اصل دوم: حس و معنایی که ما از «خود» داریم محصول ژن‌ها و تجربیات فرهنگی اجتماعی ماست.....
۸۷	 اصل سوم: ما دارای سه سیستم تنظیم هیجانی تکاملی هستیم.....
۹۰	 اصل چهارم: متعادل‌سازی سیستم‌های تنظیم هیجانات به افزایش نیک‌زیستی می‌انجامد.....
۹۰	 ایمنی‌جویی (طلب امنیت) در برابر احساس امنیت.....
۹۳	 ۷. احساس ایمنی.....
۹۷	 ۸. منطق و کاربرد درمان.....
۹۹	 ۹. فرایند و مراحل درمان.....
۱۱۰	 ۱۰. آموزش توجه و ذهن‌آگاهی.....
۱۱۱	 ۱۰-۱. تنفس با ریتم آرام.....

۱۱۲	۱۰-۲. تصویر پردازی.....
۱۱۲	۱۰-۳. تهذیب و پرورش خودمهرورز.....
۱۱۴	۱۰-۴. هدایت «ذهن مهرورزانه».....
۱۱۴	۱۱. ارزشیابی.....
۱۱۵	۱۲. نقد و بررسی.....
۱۱۶	۱۳. مطابقت و عدم مطابقت فرهنگی.....
۱۲۱	خلاصه فصل.....

فصل سوم: درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تنظیم سبک زندگی

۱۲۳	اهداف فصل.....
۱۲۳	۱. کلیات.....
۱۲۴	۲. چارچوب نظری و اصول.....
۱۳۰	۳. فرایند درمان.....
۱۳۴	۳-۱. تنظیم کنش های بزرگ.....
۱۳۴	۳-۲. تنظیم خواب.....
۱۳۵	۳-۳. منطق تنظیم خواب.....
۱۳۷	۳-۴. تعادل بخشی به خواب.....
۱۳۸	۳-۵. تعالی بخشی به برنامه خواب.....
۱۴۰	۳-۶. برنامه های معنوی برای خوابیدن.....
۱۴۰	۳-۷. دعا موقع خوابیدن.....
۱۴۱	۳-۸. شب زنده داری (تهجد).....
۱۴۱	۳-۹. تنظیم روز.....
۱۴۴	۳-۱۰. تنظیم تغذیه.....
۱۴۵	۳-۱۱. تعادل در رژیم غذایی.....
۱۴۸	۳-۱۲. تعالی بخشی به تغذیه.....
۱۴۹	- رزق حلال و طیب.....
۱۴۹	- نگرش مثبت نسبت به تغذیه (تعالی بخشی انگیزه).....
۱۵۰	- دعا و تشریفات معنوی پیش از غذا.....
۱۵۱	- آداب معنوی هنگام غذا خوردن.....
۱۵۱	- خوردن ذهن آگاهانه / خدا آگاهانه.....
۱۵۴	۴. ورزش و تحرک روزانه.....
۱۵۵	۵. بهداشت.....
۱۵۶	۶. روابط جنسی.....
۱۵۷	تعدیل روابط جنسی.....
۱۵۸	۷. مدیریت زمان و کار.....

۱-۷. مدیریت زمان.....	۱۵۸
۲-۷. کار و شغل.....	۱۶۱
۸. مدیریت ذهن و حواس (رضایت‌مندی / نشاط).....	۱۶۱
۱-۸. مدیریت ذهن.....	۱۶۱
۲-۸. مدیریت اوقات فراغت.....	۱۶۳
۹. مدیریت روابط و تنظیم هیجانات.....	۱۶۵
۱۰. معنویت خداسو.....	۱۶۸
۱۱. اختتام.....	۱۶۹
۱۲. پیگیری و پیشگیری از عود.....	۱۷۰
۱۳. ارزشیابی.....	۱۷۰
خلاصه فصل.....	۱۷۲

فصل چهارم: درمان شناختی-رفتاری یکپارچه معنوی

اهداف فصل.....	۱۷۳
چکیده.....	۱۷۴
۱. منطق و چارچوب نظری برای استفاده از SRCBT.....	۱۷۴
۲. فرایند درمان.....	۱۷۵
۳. روش درمان.....	۱۷۶
۳-۱. SRCBT برای افسردگی / اضطراب.....	۱۷۷
جلسه اول: ارزیابی و معرفی SRCBT.....	۱۷۷
جلسه دوم: فعال‌سازی رفتاری؛ راه رفتن با ایمان.....	۱۷۸
جلسه سوم: شناسایی افکار غیرمفید؛ میدان نبرد ذهن.....	۱۷۸
جلسه چهارم: افکار و رفتارهای ناسالم را به چالش بکشید.....	۱۷۸
جلسه پنجم: مواجهه با فقدان.....	۱۷۹
جلسه ششم: مواجهه با کشمکش‌های معنوی / مذهبی.....	۱۸۰
جلسه هفتم: شکرگزاری.....	۱۸۰
جلسه هشتم: ایثارگری و سخاوت — نیکی کردن به دیگران.....	۱۸۱
جلسه نهم: رشد معنوی و مرتبط با استرس به‌وسیله تنیدگی و رنج.....	۱۸۱
جلسه دهم: امید و جلوگیری از عود.....	۱۸۲
۳-۲. SRCPT برای آسیب اخلاقی و اختلال استرس پس از سانحه.....	۱۸۲
جلسه اول: آسیب اخلاقی و منطق SRCPT.....	۱۸۳
جلسه دوم: معنای واقعه و ایمان دینی.....	۱۸۴
جلسه سوم: منابع معنوی / مذهبی و آسیب اخلاقی.....	۱۸۵
جلسه چهارم: توجه مهربانانه و مهرورزی (شفقت).....	۱۸۵
جلسه پنجم: سؤالات چالش‌برانگیز و پریشانی معنوی.....	۱۸۶

جلسه ششم: آیین اقرار [به گناه] و تفکر مشکل ساز.....	۱۸۶
جلسه هفتم: بخشش (۱) و باورهای چالش برانگیز.....	۱۸۷
جلسه هشتم: اعتماد و بخشش (۲).....	۱۸۷
جلسه نهم: احترام و اصلاح کردن.....	۱۸۸
جلسه دهم: قدرت، کنترل و تفاوت های معنوی.....	۱۸۹
جلسه یازدهم: صمیمیت و مشارکت های معنوی.....	۱۸۹
جلسه دوازدهم: ایمنی و رشد پس از سانحه.....	۱۹۰
۴. ارزیابی، بررسی و تقد.....	۱۹۰
۵. درمان شناختی رفتاری یکپارچه معنوی / مذهبی.....	۱۹۲
۶. درمان پردازش شناختی یکپارچه معنوی (SRCPT).....	۱۹۶
۷. نتیجه گیری.....	۱۹۶
خلاصه فصل.....	۱۹۷

فصل پنجم: درمان شناختی - تحلیلی - رفتاری معنوی: یک الگوی خداسو

اهداف فصل.....	۱۹۹
۱. کلیات.....	۱۹۹
۲. مفهوم کلمه - برنامه (فضای زبان شناختی).....	۲۰۰
۳. معنادگی / ظرف معنایی.....	۲۰۵
۴. فعال سازی عقل فطری.....	۲۰۸
۵. دنیای ادراکی (ذهنی و عینی).....	۲۰۸
۵-۱. فضای ادراکی خود.....	۲۱۶
۵-۲. فضای ادراکی هستی عینی.....	۲۱۷
۵-۳. فضای ادراکی مبدأ.....	۲۱۸
۵-۴. فضای ادراکی معاد.....	۲۲۲
۵-۵. فضای ادراکی جامع.....	۲۲۲
فرایند درمان.....	۲۲۳
۶. تحلیل و بازسازی شناختی.....	۲۲۳
۶-۱. بازسازی رفتاری: عمل هویت ساز.....	۲۲۴
۶-۲. تقویت مقابله های معنوی مکانیزم های مقابله ای.....	۲۲۵
الف) صبوری.....	۲۲۵
ب) شکرگزاری.....	۲۲۶
۷. مراحل درمان.....	۲۲۸
جلسه اول: شناخت ساختار روانی معنوی.....	۲۳۱
جلسه دوم: دنیای ذهنی و عینی.....	۲۳۳
جلسه سوم: ظرف معنایی.....	۲۳۳

۲۳۶	جلسه چهارم: فعال سازی نظام تشخیص گر ماهر درونی (نتمد).....
۲۳۷	تمرین ها.....
۲۴۰	جلسه پنجم: تنظیم مبدأ عمل.....
۲۴۳	جلسه ششم: خطاهای ادراکی مربوط به معاد: هدف غایی.....
۲۴۷	جلسه هفتم: خطاهای ادراکی مربوط به خود.....
۲۵۰	جلسه هشتم: خطاهای ادراکی مربوط به هستی عینی.....
۲۵۲	جلسه نهم: ادراک دیگران.....
۲۵۴	جلسه دهم: فعال سازی رفتاری.....
۲۵۴	جلسه یازدهم: مقابله معنوی در سختی ها: صبر / پذیرش.....
۲۵۶	جلسه دوازدهم: مقابله های معنوی در نعمت ها / برخورداری: شکر.....
۲۵۸	ارزشیابی.....
۲۵۹	خلاصه فصل.....

فصل ششم: شناخت درمانگری مبتنی بر خدا آگاهی (از ذهن آگاهی به عقل آگاهی تا خدا آگاهی)

۲۶۱	اهداف فصل.....
۲۶۱	۱. کلیات و مفاهیم.....
۲۶۵	۲. انتقال از ذهن آگاهی به عقل آگاهی و خدا آگاهی.....
۲۶۷	۳. خدا آگاهی.....
۲۷۰	۴. منطق خدا آگاهی.....
۲۷۱	۵. فرایند درمان ذهن آگاهی، عقل آگاهی تا خدا آگاهی.....
۲۷۲	۶. فنون مراقبه.....
۲۷۹	۷. فنون عقل آگاهی.....
۲۸۳	۸. فنون خدا آگاهی.....
۲۹۳	۹. ارزشیابی.....
۲۹۵	خلاصه فصل.....
۲۹۷	منابع
۳۳۵	پیوست ۱.....

مقدمه

معنویت و مذهب به طور روزافزونی در کانون توجه روان‌شناسان در سراسر جهان قرار گرفته است. توجه و ارتباط با نیرویی برتر در زندگی، موضوعی نجات‌بخش در روان‌درمانگری امروزی است. با مشاهده ارزش معنویت در زندگی مراجعان، دوگانگی بین معنویت و روان‌درمانگری بین متخصصان ضعیف‌تر شده است. یافته‌ها نشان می‌دهند که به‌کارگیری تمرین‌های خداپاورانه می‌تواند اثر روان‌درمانگری را تقویت کند (بارتز،^۱ ۲۰۰۹). درمان‌های جدید نسبت به پدیده‌های یاریگر یکپارچه‌ساز با گشودگی برخورد می‌کنند.

درمان‌های شناختی-رفتاری با وجود برخورداری از این گشودگی، حتی تحت عنوان درمان‌های موج جدید مورد انتقاد قرار گرفتند و منتقدان بیان کردند که اصطلاح «موج جدید» برای آنها تا حدودی غلط‌انداز است و باید همه آنها را از یک خانواده دانست تا اینکه آنها را درمان‌های مستقلی به شمار آورد (هافمن، سویر و فانک،^۲ ۲۰۱۰).

موج سوم درمان‌های شناختی رفتاری از سطح شناخت‌ها فراتر رفتند و افزون بر مفاهیم فراشناختی به بعد معنوی انسان نزدیک شدند. مفهوم ذهن‌آگاهی که ریشه در ادیان شرقی داشت، فرایند درمان شناختی-رفتاری را به شدت تحت تأثیر قرار داد، مبارزه با شناخت‌های غیرمنطقی را به پذیرش آنها تبدیل کرد و این پذیرش را برای تغییر آنها شرط ضروری دانست. ذهن‌آگاهی، پذیرش، تعهد، ارزش‌ها، فراشناخت‌ها، دیالکتیک، همدلی و مفاهیم دیگر همه به‌نوعی در موج سوم درمان‌های رفتاری شناختی به چشم می‌خورند و از همه پربسامدتر تمرین‌های ذهن‌آگاهی است.

1. Bartz, J. D.

2. Hofmann, S.G., Sawyer, AT. & Fang, A.

در درمان‌هایی که تا حدی می‌توان آنها را موج چهارم درمان‌های رفتاری- شناختی دانست با مفاهیم دیگری روبه‌رو خواهیم شد که به نوعی به حوزه‌های مذهبی و معنوی نزدیک‌ترند: بخشش، مهرورزی (شفقت)، معنویت و مذهب. یکی از حوزه‌های امیدوارکننده در زمینه مشاوره و روان‌درمانگری توجهی است که به پژوهش در زمینه بخشش شده است. اگرچه بخشش در سابقه بشری همواره وجود داشته (اینرایت و گروه مطالعات تحول انسانی،^۱ ۱۹۹۱)، اما به تازگی به‌طور سیستماتیک در روان‌شناسی بدان توجه شده است (اینرایت، سانتوز و الموک،^۲ ۱۹۸۹). بخشش به دلیل ماهیت بین فردی که دارد در مشاوره و روان‌درمانگری از اهمیت بالایی برخوردار است؛ همچنین بخشش در سازه‌های هیجانی مانند خشم جایگاه خاصی دارد. هرچند درمان‌های مبتنی بر بخشش (فرچ،^۳ ۱۹۹۸؛ فینزیوکس،^۴ ۱۹۸۶) و مطالعات تجربی بر روی آنها (فریدمن^۵ و اینرایت، ۱۹۹۶) آغاز شده است، اما مهم این است که آیا آثار این مداخله‌ها بر سطوح بخشش و سلامت روانی مراجعان از ثبات کافی برخوردار است؟ راه دیگر که روان‌شناسی جدید برای بازگشت به ذهن سالم یافت همان مهرورزی یا شفقت است. در فرهنگ شرق از جمله ایران، هند و چین شفقت با خود به‌عنوان راهی برای التیام دردهای روان‌شناختی معرفی شده است. فرض بر این است که پردازش هیجانی بدون سرزنش‌گری و با رویکرد مثبت نسبت به خود سبب پرورش ذهن می‌شود. بنابر نظر روان‌شناسان بودایی (از جمله نف،^۶ ۲۰۰۳a و سالزبرگ،^۷ ۱۹۹۷) در موقعیت‌های دردناک زندگی (مهارناشدنی) و ناتوانی‌ها و شکست‌ها، آنچه می‌تواند به انسان برای حفظ تعادل کمک کند خودمهرورزی است. در این دیدگاه مهرورزی راهی برای پذیرش و کنار آمدن با رنج است. نف (۲۰۰۳) مهرورزی را در قالب سه مؤلفه اساسی مطرح کرد:

— خودمهرورزی در برابر خودقضایوت‌گری یا خودسرزنش‌گری؛

1. Enright, R. D. & The Human Development Study Group
2. Santos, M. & Al-Mabuk, R.
3. Ferch, S. R.
4. Fitzgibbons, R. P.
5. Freedman, S. R.
6. Neff, K. D.
7. Salzberg, S.

– احساسات مشترک بشری در برابر انزوای طلبی؛

– ذهن آگاهی در برابر همسان‌سازی افراطی یا تسلیم.

در حالت ذهن آگاهی تجربه متعادل زمان حال موجب درک همزمان جنبه‌های دردناک یک تجربه و نه اغماض از آن و نشخوارگری شده و جریان مهرورزی به جای تسلیم و همسان‌سازی افراطی اتفاق می‌افتد (نف، ۲۰۰۹). درمان مبتنی بر مهرورزی براساس رویکرد تحولی –عصب‌شناختی برای مشکلات سلامت ذهنی شکل گرفته است (گیلبرت، ۲۰۰۵)^۱ و بر چهار حوزه تجارب پیشین و تاریخچه‌ای، ترس‌های اساسی، راهکارهای احساس امنیت، پیامدها و نتایج پیش‌بینی نشده و غیرعمدی متمرکز است (گیلبرت، ۲۰۰۹).

جریان دیگری که مسیر درمان‌های شناختی – رفتاری را از ادعاهای اولیه آن کاملاً متفاوت کرد روی‌آوری به مذهب و معنویت بود. روان‌درمانگران امروزی دیگر نمی‌توانند از مراجعان خود بخواهند که مذهب و معنویت خود را پشت در اتاق درمان بگذارند و خود وارد جلسه درمان شوند (پارگامنت، ۲۰۱۱). جریان‌های معنوی و مذهبی در روان‌شناسی و پژوهش‌های فراوان درباره رابطه بین مذهب و معنویت و سلامت روانی موجب شد که این مؤلفه بزرگ انسانی که برخی آن را یک بعد اساسی می‌دانند، هم به‌عنوان پردازش مسئله و هم به‌عنوان بخش و یا تمامی درمان مراجعان به کار رود (جان‌بزرگی، ۱۳۹۸).

همواره درمان‌های شناختی – رفتاری را باید از انعطاف‌پذیرترین روش‌ها دانست. این درمان‌ها به‌ویژه در زمینه فنون گشوده هستند و به راحتی فنون مختلف را در خود هضم می‌کنند. درمان مبتنی بر روان‌بنا کاملاً تحت‌تأثیر درمان‌های تحلیلی مانند رویکردهای مبتنی بر تقویت «من» شکل گرفت. درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی نیز متأثر از مکاتب مشرق زمین بوده‌اند.

اگرچه درمان مبتنی بر بخشش و مهرورزی را نیز از جریان‌های موج سوم درمان‌های شناختی – رفتاری معرفی می‌کنند، اما همانند درمان‌های مبتنی بر مذهب و معنویت ویژگی‌های متفاوتی با جریان‌های موج سوم دارند. در اینجا به‌طور کلی تحریک و فعال‌سازی بعد معنوی، نگاه یکپارچه‌نگر و چندبعدی و تأکید بر تنظیم هیجانی پایه‌پای اصلاح شناختی – رفتاری آنها را واجد ویژگی‌های منحصر به فردی کرده که شایسته است موج جدیدی را برای آنها به کار برد و به‌عنوان موج چهارم شناختی – رفتاری معرفی کرد.

1. Gilbert, P.

اگرچه درمان‌های جدید نسبت به فرهنگ ملل انعطاف و قابلیت تطابق بیشتری با آنها دارند، اما هنوز نمی‌توان از آنها به‌عنوان درمان‌های منطبق با فرهنگ یاد کرد. تحولات آسیب‌شناسی روانی تا حدی زمینه را برای این توجه فرهنگی فراهم کرده است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۲۲). امروزه تلاش برای تطابق مداخلات روان‌شناختی با فرهنگ‌ها امیدی برای اثربخشی بیشتر و ماندگاری نتایج آنهاست.

کتاب حاضر پنجمین کتاب از مجموعه کتاب‌هایی است که درباره نظریه‌های روان‌درمانگری با هدف مطالعه آنها و دیدی انتقادی از نگاه فرهنگی از سوی مؤلف و همکارانش به رشته تحریر درمی‌آید. در کتاب اول با عنوان «شیوه‌های درمانگری اضطراب و تنیدگی» (جان‌بزرگی و نوری، ۱۳۹۷) از انتشارات سمت تلاش شد برنامه درمان‌های تک‌بعدی تا چندبعدی (لازاروس) برای درمان اضطراب و تنیدگی معرفی شوند. در کتاب دوم درمان‌های کلی با عنوان «نظریه‌های بنیادین روان‌درمانگری و مشاوره» (جان‌بزرگی و نوری، ۱۳۹۴)، از روان‌تحلیل‌گری تا درمان راجرزی معرفی شد و مورد نقد و بررسی فرهنگی قرار گرفت. در کتاب سوم با عنوان «نظریه‌های نوین روان‌درمانگری و مشاوره» (جان‌بزرگی و غروی، ۱۳۹۵)، روش‌های نوینی بررسی شد که با زمینه همان روش‌های بنیادین توسعه یافته بودند و در پایان روش درمان چندبعدی معنوی معرفی شد. کتاب چهارم با عنوان «درمان‌های شناختی- رفتاری: موج دوم و سوم» (جان‌بزرگی، ۱۴۰۳) خلاصه معرفی درمان‌های جدید شناختی رفتاری را با هدف نقد و بررسی و تطابق فرهنگی آنها را تا حدی پر می‌کند. در این کتاب نیز از روان‌درمانگری شناختی- رفتاری کلاسیک، کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR)، شناخت‌درمانگری مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT)، رفتاردرمانگری دیالکتیکی و درمان شناختی رفتاری فراتشخیصی بحث شده است.

کتاب حاضر به‌عنوان پنجمین اثر از این مجموعه به روش‌هایی می‌پردازد که به‌عنوان موج چهارم درمان‌های شناختی رفتاری و نیروی چهارم روان‌شناسی نزدیک است. کتاب ششم نیز در دست تهیه است که به معرفی، نقد و بررسی الگوهای جدید روان‌درمانگری موسوم به روش‌های مبتنی بر تنظیم هیجانی (EFT)^۱ خواهد پرداخت.

این جلد در شش فصل تنظیم شده است: فصل اول به معرفی درمان مبتنی بر بخشش، فصل دوم به درمان مبتنی بر مهرورزی، فصل سوم به درمان شناختی رفتاری مبتنی بر تنظیم سبک زندگی

می‌پردازد. در این مجموعه افتخار همکاری با محقق و استاد گرانقدر هارولد کوئیک از دانشگاه کارولینای جنوبی آمریکا را دارم که فصل چهارم کتاب حاضر را به رشته تحریر درآورده است. پروفیسور کوئیک از محققان بنام در زمینه معنویت و سلامت روانی است. آثار گسترده وی در این حوزه، او را به یکی از برجسته‌ترین محققان در زمینه درمان شناختی رفتاری و سلامت و معنویت تبدیل کرده است. او تلاش می‌کند درمان شناختی رفتار را با متون مقدس برای پیروان مختلف مذاهب تطبیق دهد. از ایشان به سبب این همکاری بی‌شائبه سپاسگزارم. فصل پنجم به درمان شناختی رفتاری با رویکرد خداسو (اسلامی) می‌پردازد؛ در این فصل براساس درمان چندبعدی معنوی یک برنامه دوازده جلسه‌ای درمان شناختی رفتاری با رویکردی معنوی-مذهبی معرفی شده است. فصل ششم یک درمان مکمل شناختی رفتاری با عنوان از ذهن آگاهی به عقل آگاهی تا خدا آگاهی برای نخستین بار به منظور استفاده علاقه‌مندان از الگوی خدا آگاهی ارائه شده است.

کتاب حاضر را به دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری روان‌شناسی و مشاوره و نیز همه متخصصانی توصیه می‌کنم که مشغول خدمات در زمینه سلامت روانی هستند. از خداوند متان برای توفیق نگارش و خدمت به جامعه علمی خود سپاسگزارم. بر خود فرض می‌دانم از استاد گرانقدرم آیت‌الله سیدمحمد غروی تشکر کنم که بدون کمک‌ها و حمایت‌های او شکل‌گیری این مجموعه‌ها امکان‌پذیر نبود و نیز از همسر گرامی ام سرکار خانم ناهید نوری که مباحثات علمی با ایشان بسیاری از خلأهای نگارشی کتاب را پوشش می‌داد و نیز از دانشجویان عزیزم که با وجود سختی‌های آن همواره برای نوشتن مشوقم بوده‌اند، قدردانی کنم؛ همچنین مراتب سپاس خود را از ارزیابان علمی کتاب آقای دکتر محمد خدایاری‌فرد، استاد دانشگاه تهران و سرکار خانم منصوره سادات صادقی، استاد دانشگاه شهید بهشتی اعلام می‌دارم که وقت گرانبهای خود را برای ارزیابی کتاب صرف کرده و نظرات روشنگری را برای تدوین بهینه کتاب ارائه کردند. بدیهی است هر اثر علمی به فرد نویسنده یا مؤلف متعلق نیست، بلکه به جامعه علمی از گذشته تا آینده تعلق دارد؛ بنابراین با دریافت بازخورد عالمانه از صحنه‌های عملی دانش از سوی اساتید و دانشجویان گرامی، این اثر هم سیر تکامل خود را خواهد پیمود و نتایج آن به افراد نیازمندی خواهد رسید که چشم امید به کنشگران دانشمند این حوزه دارند.

مسعود جان‌بزرگی

فصل اول

درمان مبتنی بر بخشش یا رهاسازی

اهداف فصل

- پس از مطالعه این فصل دانشجویان می‌آموزند:
- مفهوم اساسی بخشش و بخشش درمانگری؛
- دیدگاه‌های مختلف درباره بخشش درمانگری؛
- فرایند بخشش درمانگری؛
- بخشش و مذهب؛
- مطابقت فرهنگی بخشش درمانگری.

۱. کلیات و مفاهیم اصلی

بخشش از جمله مفاهیمی است که مورد تجربه بیشتر انسان‌ها در فرایند زندگی بوده است، اما اگر بخواهیم آن را تعریف و درباره آن موضع‌گیری کنیم متوجه سختی مفهوم‌پردازی آن خواهیم شد. بخشش به چه معنا است؟ چه انواعی دارد و کارکرد آنها چیست؟ آیا نابخشندگی ضد بخشندگی است؟ بخشندگی لطف در حق دیگری است یا رهاسازی خود از یک پدیده درونی آسیب‌زا؟ بخشندگی براساس چه مکانیزمی درمان‌کننده آسیب‌های روان‌شناختی است؟ آیا یک درمان روان‌شناختی کامل است یا مکمل؟ اینها مسائلی است که در این فصل تا حدودی به آن خواهیم پرداخت.

بخشش درمانگری امروزه می‌کوشد خود را به‌عنوان یک درمان مستقل از درمان‌های دیگر معرفی کند. خاستگاه این روش درمانی همانند سایر الگوهای درمانی موج سوم تا حدودی به

۸ درمان‌های شناختی- رفتاری با گرایش معنوی؛ فنون و مطابقت‌های فرهنگی؛ چشم‌انداز موج چهارم CBT

سنت‌های مذهبی مشرق زمین برمی‌گردد. هرچند برخی از نظریه‌پردازان اصلی این حوزه از سنت‌های مربوط به ادیان ابراهیمی استفاده کرده‌اند، اما تا حد زیادی از درمان‌های شناختی رفتاری فاصله گرفته‌اند و بدین جهت بیشتر باید آن را به موج چهارم روان‌شناسی، یعنی روان‌شناسی معنوی (مذهبی) نسبت داد.

بخشش به‌عنوان یک موضوع آموزشی، پژوهشی و درمانی در سال‌های گذشته مورد توجه بوده است (فریدمن و ظریف‌کار، ۲۰۱۶). استفاده از فرایندهایی مانند بخشش به‌عنوان یک درمانگری مستقل برای مشکلات روان‌شناختی را باید یک قدم مانده به معنویت درمانگری و استفاده از مذهب برای کمک به ایجاد تعادل روانی در انسان‌های نیازمند دانست؛ به همین دلیل باید آن را به‌عنوان موج چهارم درمان‌های شناختی رفتاری در نظر گرفت. نسبت دادن این درمان‌ها به حوزه شناختی رفتاری را باید تا حدی با دیده تأمل نگاه کرد.

بخشش درمانگری اغلب به دلیل سوءتعبیرها و کج‌فهمی‌ها به کار نمی‌رود (فریدمن و ظریف‌کار، ۲۰۱۶). شواهد فراوانی نشان می‌دهد که درمان مبتنی بر بخشش برای کسانی مفید است که متحمل آسیب اساسی شده‌اند (کاسگروف و کنستام، ۲۰۰۸^۱؛ لگاری، ترنر و لولیس، ۲۰۰۷^۲). برخی گره‌های روان‌شناختی مانند سوءاستفاده‌های جنسی و جسمی و یا خسارت‌هایی که زوجین به هم می‌زنند عملاً جبران‌ناپذیر بوده و پذیرش و بخشش می‌تواند دست‌کم از گسترش آسیب به حوزه‌های روان‌شناختی فرد و انتقال آن به نسل‌های بعدی جلوگیری کند.

۱-۱. تعریف بخشش

در تعریف بخشش چه در ادبیات عامه و چه در متون تخصصی مانند بسیاری از مفاهیم دیگر با وضوح و روشنی روبه‌رو نیستیم. بخشش حتی از سوی متخصصان بالینی، محققان و مراجعان با سوءتفاهم‌هایی همراه بوده است. بخشش توسط محققان مختلف به‌طور متفاوتی تعریف شده است و اختلاف‌نظرها این سؤال‌ها را به میان می‌کشد که بخشش مفهومی واحد و یا چندوجهی است؛ اساساً شناختی و یا وجه عاطفی آن غالب است. محققان در مقالات

1. Cosgrove, L. & Konstam, V.

2. Legaree, T. A., Turner, J. & Lollis, S.

زیادی تعریف بخشش را به چالش کشیده و سعی کرده‌اند مؤلفه‌ها و مفاهیم مربوط به آن را توضیح دهند (الدر، ۱۹۹۸^۱؛ انرایت و کویلی، ۱۹۹۸^۲؛ انرایت و فیتزیبونز، ۲۰۱۵^۳؛ پینگلتون، ۱۹۹۸^۴؛ سلز و هارگراو، ۱۹۹۸^۵؛ ورتینگتون، ۱۹۹۸^۶، a و گرینبرگ و منسیز، ۲۰۱۹^۷)؛ افزون بر این، برخی از محققان فقدان اجماع درباره تعریف بخشش را یک مشکل مخرب در این حوزه می‌دانند (الدر، ۱۹۹۸؛ انرایت و کویلی، ۱۹۹۸؛ انرایت، گاسین و وو، ۱۹۹۲؛ مک کولاق، پارگامنت و ثورسون، ۲۰۰۰^۹).

واید، هایت، کیدول و ورتینگتون (۲۰۱۴) بخشش را چیزی بیش از کاهش عصبانیت، تلخی و انتقام نگرستن تعریف کردند. تمرکز بر اخلاق و حسن نیت نسبت به دیگران در عمل، همان چیزی می‌باشد که بخشش را به عنوان یک رویکرد شفافبخش منحصر به فرد کرده است. برخلاف باورهای نادرست رایج نباید بخشش را با فراموشی، خودخواهی، عذرخواهی، اغماض، تبرئه، توجیه، کاهش خشم در نتیجه گذر زمان و یا سازش اشتباه گرفت (مک گاری، ۱۹۸۹؛ وید، وورتینگتون و مایر، ۲۰۰۵).

در تعریف بخشش مهم این است که بدانیم بخشش چه چیز هست و چه چیزی نیست. بخشش نه بیان ضعف است و نه تسلیم، بلکه مراحلی دارد که لازم است فعالانه پیموده شود؛ وگرنه کینه و هیجانات منفی باقیمانده و فقط کلماتی عاری از احساس بیان می‌شوند (انرایت و همکاران، ۱۹۹۱).

بخشش نه تنها برابر با فراموشی نیست، بلکه یکی از وجوه بخشش و رهایی آگاهی از وجود آسیب است (مک گری، ۱۹۸۹؛ انرایت و همکاران، ۱۹۹۱؛ فریدمن و همکاران، ۲۰۰۵). فراموشی، آگاهی هوشیارانه از اشتباه را از بین برده و اجازه رهاسازی را به فرد نمی‌دهد؛ بدین

-
1. Elder, G.
 2. Enright, RD. & Coyle, CT.
 3. Fitzgibbons, RP.
 4. Pingleton, JP.
 5. Sells, J. N. & Hargrave, T. D.
 6. Worthington, E. L., Jr.
 7. Greenberg, L. & Meneses, C. W.
 8. Gassin, E. & Wu, C.
 9. Mccullough, M. E., Pargament, K. I. & Thoresen, C. E.

۱۰ درمان‌های شناختی- رفتاری با گرایش معنوی؛ فنون و مطابقت‌های فرهنگی؛ چشم‌انداز موج چهارم CBT

سبب بخشش نیازمند بینشی عمیق، تلاش و مبارزه‌ای شخصی است. همچنین با وجود اینکه بخشش به فراموشی نمی‌انجامد، اما به افراد صدمه‌دیده کمک می‌کند که با وجود پیامدهای ناشی از آسیب (هرچند سخت) با آرامش بیشتری زندگی کنند.

بخشش برابر با چشم‌پوشی یا عذرخواهی نیز نیست (انریت و همکاران، ۱۹۹۱)؛ بنابراین بیش از آنکه مانع رشد شخصی شود، آن را افزایش می‌دهد (مک‌کی، هیل، فریدمن و انریت، ۲۰۰۷). بخشش از مصالحه نیز متمایز است، درک تمایز بین این دو مفهوم به‌ویژه در موارد سوءاستفاده و خشونت اهمیت دارد. قربانیان سوءاستفاده با رهاسازی خشم و کینه افراد متجاوز را می‌بخشند، به امید اینکه به خاطر خودشان پایانی به این رفتارهای زننده بدهند (فریدمن، ۱۹۹۸).

گرینبرگ و منسیز (۲۰۱۹) نیز سعی کرده‌اند مواردی را مشخص کنند که مصداق بخشش نیست:

- تسلیم یا تن‌دادن؛^۱ چون اجازه می‌دهد اعمال آسیب‌زا تداوم یابند.
 - اغماض (چشم‌پوشی)؛^۲ هیچ‌گونه آسیب یا بی‌عدالتی تشخیص داده نمی‌شود.
 - فراموش کردن؛^۳ افراد به ندرت فراموش می‌کنند، بلکه خاطرات از نو تنظیم می‌شوند.
 - انکار یا عذر؛ کاری که شده است.
 - آشتی؛ ممکن است اما ضروری نیست.
 - نادیده گرفتن پیامدها یا انصراف از عدالت.
 - اعطای عفو یا حکم بخشودگی و درنهایت انصراف از آنچه تغییرناپذیر است.
- در بخشیدن فرد خاطی، پاسخ فرد بخشنده نسبت به دیگری تغییر می‌کند و از نظر عاطفی، شناختی و رفتاری کمتر منفی و بیشتر مثبت می‌شود.
- به همین دلیل ممکن است برخی بخشش را به‌عنوان ترک عمدی کینه و رنجش نسبت به فرد خاطی و گسترش احسان^۴ و مهربانی^۵ نسبت به او توصیف کنند (فریدمن و اینریت، ۱۹۹۶).

-
1. Acquiescing
 2. Condoning
 3. Forgetting
 4. Beneficence
 5. Compassion

در این تعریف احسان و مهربانی فراتر از جنبه محوری بخشش، رهاسازی کینه،^۱ بدان افزوده شده است، هرچند در تعاریف دیگر هم به این وجه توجه شده بود. شایان ذکر است که در اینجا هم بخشش به معنای معذرت‌خواهی و عفو^۲ دیگری، انکار مسئولیت شخصی خاطی به دلیل آسیب به شما و نیز به معنای کمینه‌سازی و یا توجیه اشتباه دیگری نیست. می‌توان شخص را بدون عذرخواهی بخشید. بخشش با مفهوم حقوقی عفو متفاوت است. از چشم‌پوشی^۳ که شامل توجیه عمل خاطی است، از تبرئه که به دلیل تخفیف شرایط به معنای این است که فرد سزاوار این تبرئه است، از فراموش کردن که به معنای پاک کردن آن از حافظه و یا هشیار نبودن و خاطره‌زدایی از او و از انکار که به معنای نبود تمایل یا ناتوانی در درک صدماتی می‌باشد که فرد متحمل شده، متمایز است (مک کولاق و ویت ولیت، ۲۰۰۲).

گرینبرگ و منسیز (۲۰۱۹)، پس از بررسی تعاریف بخشش و موضوعات کلی مربوط به آن، ویژگی‌های بخشش بین فردی را شامل موارد زیر دانسته‌اند:

- درونی بودن فرایند بخشش بین فردی و نیاز نداشتن به دیگری در اجرا؛
 - دست کشیدن از خصومت علیه خاطی؛
 - رها کردن آرزو یا امید به تغییر گذشته؛
 - احساس خیرخواهی و نگرانی مشفقانه نسبت به خاطی؛
 - پذیرش عذر و ندامت خاطی؛
 - مجاز به بخشش هرگونه تنبیهی که در اختیار بخشنده است.
- بخشش ممکن است به موارد زیر بینجامد:
- آشتی با پیشنهاد برای «شروع دوباره» یا تمدید رابطه؛
 - ترک میل به انتقام یا مجازات و همچنین کینه و ارزشیابی‌های منفی؛
 - مهرورزی، بخشش و سخاوت بدون شایستگی و استحقاق فرد؛
 - ابراز مهربانی محبت‌آمیز و عاشقانه به دیگری؛

1. Giving Up Resentment

2. Paradoing

3. Condoning

4. Witvliet, C. V.

۱۲ درمان‌های شناختی- رفتاری با گرایش معنوی؛ فنون و مطابقت‌های فرهنگی؛ چشم‌انداز موج چهارم CBT

- پذیرش ناعادلانه آنچه اتفاق افتاده است و رها کردن این خواسته که دیگران منطقی و عاقلانه رفتار کنند؛

- از دست دادن حس حق داشتن کینه یا تقاضای عذرخواهی؛

- رسیدن به جایی که دیگر آرزو نکنید شخص دیگری به خاطر آزار آنها رنج ببرد و به‌طور واقعی بهترین را برای آنها خواستن؛

- شناسایی (و در صورت لزوم تقسیم) مسئولیت صدمات واردشده؛

- پس سرانجام چنین بخششی را باید یک فرایند دانست.

بخشش یک فرایند چندوجهی است که وجوه آن به‌طور مجزا قابل درک است؛ برای مثال می‌توان از مجازات و تنبیه فردی گذشت و با این حال رابطه را با او قطع و یا به کمترین حد رساند، زیرا بخشش کسی که بارها سوءاستفاده می‌کند معنایی ندارد. بخشش شامل کنار آمدن، آرام گرفتن با آسیب‌دیدگی، پذیرش آنچه اتفاق افتاده است به جای مبارزه علیه جنبه‌های ناعادلانه آن و تمایل نداشتن به تلافی و قصاص است؛ همچنین زمانی که بخشش کامل نباشد، چه بسا کارکردهای لازم درمانی را نداشته باشد.

بخشش فرایندی است که فرد در آن خود را از داده‌ها و اقداماتی رها می‌کند که به نوعی تحریک‌گر هدایت خودکار اعمالی است که پیش‌بینی پیامد آنها در درون و بیرون فرد سخت است که در فصول پیش درباره آن سخن به میان آمد؛ به همین دلیل بخشش آن‌گونه که گرینبُرج و همکاران (۲۰۱۹) و جان‌بزرگی، پسندیده و آذربایجانی (۱۴۰۱) توصیف کرده‌اند نوعی رهاسازی تعریف می‌شود. ورتینگتون و سادیچ (۲۰۱۶)، اظهار می‌دارند که از بخشیدن دیگران تعاریف زیادی ارائه شده است و متأسفانه بسیاری از مردم بخشیدن را به‌گونه‌ای تعریف می‌کنند که به مشکلات اجتماعی و عدم سلامتی روان افرادی می‌انجامد که از آن تعاریف تبعیت می‌کنند؛ به‌طور مثال وقتی بخشیدن یک فرد خاطی را یک لطف بدانیم، این احسان درباره کسی در جریان است که مستحق او نیست و بنابراین فرد بخشنده احساس خوبی درباره این رفتار ندارد و به‌نوعی انگیزه بخشش در او با اکراه همراه می‌شود؛ این اکراه سبب آن است که فرد همواره درباره عمل آن فرد یا خود آن فرد به نشخوار ذهنی بپردازد. گاهی افراد از این عبارت استفاده می‌کنند که اگر ببخشند بعدها نمی‌توانند خود را ببخشند و مواردی دیگر از این دست؛ به همین دلیل تعریف بخشیدن به گونه‌ای که تبیین اثر درمانی را به خوبی پشتیبانی کند بسیار اهمیت دارد.

به طور کلی هسته اصلی بخشش برای روان‌درمانگران تغییر احساس فرد از راه کنار گذاشتن احساس‌های منفی و تولید احساس مثبت است (گریبیرگ و مینیسز، ۲۰۱۹). اگر بخشش را فرایند رهاسازی خود از آسیب‌های ناشی از بی‌عدالتی و ظلم بدانیم، بخشش درمانگری فرایندی ساخت‌یافته و نظام‌مند برای کمک به افراد به منظور کسب فضیلت درک ارزش خود و رهاسازی خویش از جریان‌های پویا و مخرب ناشی از اثرپذیری او از ظلم و بی‌عدالتی ادراک‌شده و تجربه‌شده سازمان‌یافته است.

۲-۱. انواع بخشش

اگرچه بخشش دارای موضوعاتی مانند بخشش دیگری، بخشش خود و حتی در برخی متون بخشش خداوند است، اما آنچه بیشتر به ذهن متبادر می‌شود بخشش دیگری است. پژوهش‌های زیادی اثر خودبخشایشگری را بر متغیرهای مختلف روان‌شناختی به‌ویژه در حوزه سلامت روانی بررسی کرده‌اند. کانوی-ویلیامز^۱ (۲۰۱۵) خودمهرورزی و خودبخشایشگری را واجد مؤلفه‌های مشترک می‌داند، چون هر دو در موقعیت‌های چالش‌برانگیز به خودمراقبت‌گری فرد می‌پردازند. او اثر این دورا بر نشخوارگری، احساس شرم و اجتناب تجربه‌ای مطالعه و بررسی کرده است. اکسلاین، ورتینگتون، هیل و مک‌الک^۲ (۲۰۰۳)، دو نوع بخشش را از هم متمایز کرده‌اند: اختیاری (شناختی) و هیجانی.

بخشش اختیاری یا مبتنی بر تصمیم^۳ عبارت است از تدارک ابراز نیت‌مند رفتاری برای مواجهه با فرد خاطی به‌عنوان فرد دارای ارزش، انکار انتقام و رفتار کردن به‌گونه‌ای که از بروز خشم درباره تخطی احتراز می‌کند. گفتنی است این نوع بخشش یک رفتار نیست. ممکن است فرد هیچ‌گاه رفتارهای مورد نظر را اجرا نکند؛ مثلاً فرض کنید از شما دزدی شده است، شاید هرگز کسی را که دزدی کرده پیدا نکنید با این حال تصمیم بگیرید او را ببخشید. یا ممکن است کسی را که شما قصد بخشش او را دارید دیگر در دسترس شما نباشد (حتی مرده باشد) و یا حتی بخواهید با کسی که می‌خواهید ببخشید رفتار مثبتی داشته باشید و یا حتی چه‌بسا این قصد را هم دارید، اما به دلیل تخطی مکرر فرد از این کار پشیمان شوید.

1. Conway-Williams, E.

2. Exline, Worthington, Hill & McCullough

3. Decisional Forgiveness

ممکن است فردی تصمیم به بخشش بگیرد و تیت خود را هم با موفقیت عملی کند، ولی هنوز احساس تنفر، خصومت، کینه، خشم و ترس در او باقی باشد؛ یعنی نابخشودگی هیجانی. این موضوع نشان می‌دهد که با نوع دومی از بخشش سروکار داریم که به آن «بخشش هیجانی»^۱ می‌گویند و عبارت است از دگرگونی یا تغییر شکل هیجانی از هیجانات منفی حالت نابخشودگی به شکلی از وضعیت بهبودیافته‌ای که در پی می‌آیند:

الف) کاهش هیجانات منفی مربوط به نابخشودگی (نوعی بهبود ولی با تأخیر در نابخشندگی هیجانی)؛

ب) بی‌طرفی هیجانی (تعادل هیجانی نسبت به تخطی)؛

ج) مثبت بودن هیجانی (فرد به‌حدی هیجان‌های منفی را رام کرده که هیجان‌های مثبت دگرسو غلبه یافته‌اند). نوع بخشش هیجانی یا شناختی بر نحوه اسناد تأثیر می‌گذارد (ریچتفلد^۲ و همکاران، ۲۰۱۹).

۱-۳. بخشش و شخصیت

آنچه در ذیل این عنوان می‌توان پیگیری کرد آن است که چه مؤلفه‌های شخصیتی در فرایند بخشش دخیل هستند؟ آیا می‌توان از شخصیت بخشنده و نابخشنده صحبت کرد؟

نگاهی به متون پژوهشی نشان می‌دهد که بین بخشندگی و رگه‌های شخصیت رابطه‌های معناداری وجود دارد؛ برای مثال مطالعات نشان می‌دهند که توافق‌پذیری^۳ با بخشندگی و روان‌آزرده‌خویی با نابخشنندگی رابطه دارد (بروس^۴ و دیگران، ۲۰۰۵). ری و اکسترمر^۵ (۲۰۱۷) توافق‌پذیری را به‌عنوان یک رگه شخصیتی قوی برای پیش‌بینی بخشنده بودن و انتقام‌جویی معرفی کرده‌اند. فراتحلیل هودج^۶ و دیگران (۲۰۲۰)، این یافته را با قاطعیت بیشتری تأیید می‌کند. تحقیقات محققان ایرانی نیز این یافته را تأیید می‌کند (مانند پوراسماعیلی، بیرامی و هاشمی،

1. Emotional Forgiveness

2. Lichtenfeld, S.

3. Agreeableness

4. Brose, L. A.

5. Rey, L. & Extremera, N.

6. Hodge, A. S.

۱۳۹۱ و جولانیان، صابی و بشردوست، ۱۳۹۹). اگر چنین باشد کسانی که در رگه‌های شخصیتی آنها عوامل ناسازگاری مانند اضطراب و خشم وجود دارد آمادگی بخشش ندارند. برخی فرایندهای تحولی مانند دلبستگی و شکل‌گیری روان‌بناها می‌تواند فرایند شکل‌گیری شخصیت را به نحوی تغییر دهند که فرد نتواند از درمانی مانند بخشش درمانگری استفاده کند، مگر آنکه این رگه‌ها تغییر کنند. گرینبرگ و منسیز (۲۰۱۹) در مطالعات خود در زمینه آسیب‌شناسی روانی دریافتند که رنجش و خشم طولانی (دست‌کم دو سال) می‌تواند به فرایند دلبستگی و شکل‌گیری هویت آسیب بزند. آسیب دلبستگی^۱ به نشانه‌هایی همچون رهاسدگی ادراک شده، خیانت یا نقض اعتماد در لحظه بحرانی نیاز مشخص شده است (گرینبرگ و گلدمن، ۲۰۰۸؛ جانسون، ماکینن، و میلیکین، ۲۰۰۱). آسیب هویت^۲ شامل نامعتبرسازی یا کاهش حرمت خود ناشی از انتقاد یا توهین در زمان آسیب‌پذیری است (گرینبرگ و گلدمن، ۲۰۰۸). اگر چنین یافته‌هایی را مبنا قرار دهیم، رابطه فرد تحت‌تأثیر این سازه‌های شخصیتی است. در چنین مواردی از نظر گرینبرگ و منسیز (۲۰۱۹) به‌نوعی آسیب حل و فصل نشده، و رابطه ترمیم نمی‌شود، بلکه افراد به درون خود عقب‌نشینی می‌کنند و به شکل هسته‌ای نظرشان را درباره دیگری تغییر می‌دهند و بدین ترتیب پیوند مبتنی بر اعتماد، احترام و عشق بین فردی خدشه‌دار می‌شود و در نتیجه وحدت‌یافتگی^۳ خود از بین می‌رود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که سخن از فرد یا شخصیت بخشنده و نابخشنده در اینجا مطلوب است، گرچه احتمالاً شخصیت نابخشنده به دلیل مشکلات تحولی ایجاد شود. براساس یافته‌های پژوهشی در این زمینه (از جمله هودج و دیگران، ۲۰۲۰) می‌توان از حالت و رگه بخشایشگری^۴ در سطح شخصیت سخن گفت. در قسمت‌های بعدی شاهد پژوهش‌هایی هستیم که این موضوع را مطالعه کرده‌اند.

۴-۱. بخشش و عدالت

بخشش و عدالت ممکن است متناقض به نظر برسند، اما در شرایطی با یکدیگر جمع می‌شوند.

1. Attachment Injury

2. Identity Injury

3. Integrity

4. State And Trait Forgiveness

بخشیدن، گناه فرد خاطی را از بین نمی‌برد حتی اگر از عواقب گناه خود خلاص شده باشد؛ به همین دلیل عفو و عدالت به هم گره خورده‌اند (ورتینگتون، ۲۰۰۹). این موضوع را می‌توان در محاسبات ذهنی (هشیار یا ناهشیار) کسانی مشاهده کرد که فکر می‌کنند با آنها ناعادلانه برخورد شده است. شکاف بی‌عدالتی ادراک شده^۱ آنها تقریباً تفاوت ذهنی بین روشی است که یک قربانی آزرده می‌خواهد حل بی‌عدالتی را ببیند و نحوه درک قربانی از موقعیتی که در حال حاضر در آن قرار دارد (اکسلاین و دیگران، ۲۰۰۳؛ ورتینگتون، ۲۰۰۳، ۲۰۰۶، ۲۰۰۹). رسیدگی به شکاف‌های بزرگ بی‌عدالتی بسیار سخت است. شکاف‌های کوچک به راحتی قابل کنترل بوده، یا حتی نادیده گرفته می‌شوند. عدالت ادراک شده شکاف بی‌عدالتی را کوچک‌تر می‌کند؛ برای نمونه اگر فرد متجاوز، کار ارزشمندی انجام دهد، مثلاً صمیمانه عذرخواهی کند یا خطای خود را جبران نماید، شکاف بی‌عدالتی می‌تواند کاهش یابد و حتی از بین برود. اینجا فرد قربانی می‌تواند آسیب یا تجاوز را هضم کند، زیرا شکاف بی‌عدالتی کاهش یافته است.

۱-۵. بخشش و رابطه

«رابطه‌پذیری»^۲ مفهوم دیگری است که به نظر ورتینگتون و سندیج (۲۰۱۶) برای فهم بخشش لازم است. نوع رابطه‌ای که انسان در مراحل اولیه زندگی برقرار می‌کند تعیین‌کننده روابط بعدی اوست. اغلب روابط اولیه داده‌هایی را درباره زندگی بعدی به دست می‌دهد (بالبی، ۱۹۸۰، ۱۹۸۲ و ۱۹۸۸). احساس ناامیدی رنجش ناسازگاری و پریشانی همه در دایره روابط به وجود می‌آیند و معنا پیدا می‌کنند. شفاف‌بخشی نیز در درون روابط رخ می‌دهد. در چارچوب رابطه و اتحاد درمان‌گرانه حرفه‌ای، بخشش، معنویت و کنش اجتماعی و شناختی شکل می‌گیرد.

در چارچوب نظریه دلبستگی نیز مشخص شده است که دلبستگی ایمن با نتایج مثبت در روان‌درمانگری (لوی، الیسون اسکات و برنکر، ۲۰۱۱) و نیز عفو و بخشش رابطه مثبت دارد. کسانی که دلبستگی ایمن داشتند سطح بالاتری از رگه و حالت بخشایش‌گری نسبت به کسانی نشان دادند که دلبستگی نایمن داشتند (برای نمونه: برنیت^۳ و همکاران، ۲۰۰۹؛ برنیت و

1. Perceived Injustice Gap

2. Relationality

3. Burnette, J. L.

همکاران، ۲۰۰۷؛ هال و همکاران، ۲۰۰۹؛ لاولر - راو و همکاران، ۲۰۰۶؛ میکولینکر و شاور، ۲۰۰۷، وب و همکاران، ۲۰۰۶).

ظلم و تجاوز بین فردی دربردارنده اضطراب و استرس است که به فعال شدن الگوهای عصبی - زیستی دلبستگی نسبت به خود و دیگران می‌انجامد. نظریه‌های دلبستگی نشان داده‌اند که بخشش نیازمند دو چیز است: ۱. ظرفیت مؤثر برای تنظیم هیجان‌ها (اینکه فرد توسط هیجان‌های کنترل‌نشده از جا کنده نشود، بلکه بتواند آنها را واریسی و غربال کند و به صورت بالغانه بروز دهد) و ۲. ظرفیت توسعه‌یافته برای پاسخ همدلانه به جای پاسخ‌های تکراری خودمحافظت‌گراانه یا پرخاشگراانه نسبت به وانمود درونی دیگر (برنیت و دیگران، ۲۰۰۷؛ کارن، ۲۰۰۱؛ لاولر راو و دیگران، ۲۰۰۶؛ سندیک و وردینگتون، ۲۰۱۰). همدلی نیازمند توانایی پایدار با نوعی سبک دلبستگی ایمن برای مراقبت از دیگران است، بدون اینکه تحت فشارهای شدید هیجانی بهم‌ریخته و یا در حالات دفاعی گرفتار شود؛ بنابراین افراد با دلبستگی ایمن به دنبال وقایع دردناک به احتمال زیاد آرامش، تجارب روابط همدلانه یا ترمیم تعارض‌های گذشته (درونی‌شده) می‌باشند که به‌عنوان منابع درونی برای تنظیم هیجانی و بخشش تدارک می‌بینند؛ همچنین احساس ایمنی و اطمینان از بخشیده شدن از سوی چهره‌های اصلی دلبستگی به ظرفیت همدلی و بخشش نسبت به کسانی می‌انجامد که به حقوق فرد تجاوز کرده‌اند. در مطالعات تجربی به دنبال خیانت و تعارض‌های ارتباطی، دلبستگی ایمن با همدلی و بخشش همبستگی نشان می‌دهد. (ر.ک: میکولینکر و شاور، ۲۰۰۷).

۲. چارچوب‌های نظری و اصول

ظلم کردن و ظلم‌پذیری از جمله رفتارهایی است که در زندگی بین‌فردی همواره برای انسان آسیب‌های روان‌شناختی فراوان و گاه پایداری را در پی داشته است. مقابله به مثل نیز رفتار مطلوبی با وجود برحق بودن آن برای بیشتر افراد نیست. اگر انسان‌ها نتوانند به شکل درستی به ظلم و اهانت پاسخ دهند، احتمالاً غیربخشنده می‌شوند (ورتینگتون و ساندیک، ۲۰۱۶). تنیدگی‌زا بودن مقابله به مثل، موضوع بخشش را به‌عنوان یک مداخله به میان می‌کشد. ماهیت درمانی این فرایند به مزمن بودن مظالم بستگی دارد که انسان در درون خود حفظ می‌کند. چارچوب‌های نظری متفاوتی برای بخشش درمانگری وجود دارد؛ برای نمونه می‌توان به الگوی ورتینگتون (ورتینگتون و

۱۸ درمان‌های شناختی- رفتاری با گرایش معنوی؛ فنون و مطابقت‌های فرهنگی؛ چشم‌انداز موج چهارم CBT

سادیج، ۲۰۱۶) اشاره کرد که بیشتر بر بخشش در چارچوب هیجانی تأکید دارد. الگوی معروف دیگر به انرایت (۲۰۰۱) و انرایت و فیتزگیبونز (۲۰۱۵) تعلق دارد که بخشش را در چارچوبی نسبتاً شناختی مورد توجه قرار می‌دهد و به آن به‌عنوان یک تصمیم نگاه می‌کند؛ همچنین الگوی گرینبرگ و همکاران (۲۰۱۹) که بخشش را در چارچوب الگوی درمان هیجان مدار^۱ مورد توجه قرار می‌دهد.

در طول سالیان متمادی بخشش را در چارچوب نظریه تنیدگی-مقابله^۲ مفهوم‌پردازی می‌کردند (استرلان و کویک، ۲۰۰۶؛ ورتینگتون، ۲۰۰۶). ورتینگتون و سادیج (۲۰۱۶) در الگوی تنیدگی - مقابله فرضیه «هیجان جایگزین»^۳ را مطرح می‌کنند. براساس این الگو هیجان‌های منفی ناشی از نابخشودگی به‌طور تدریجی با هیجان‌های مثبت جایگزین می‌شوند تا جایی که احساس مثبت درباره خاطی بروز کند. در این الگو تدریجی بودن مهم است چون شاید فرد در اثر فعال شدن دفاع‌های ناشی از فشار هیجان‌های منفی نابخشودگی دچار واکنش وارونه شود. چنین واکنشی را باید از بخشش متمایز کرد. فرد در این شرایط بر اثر اضطراب به‌طور ناگهانی اظهار بخشش افراطی می‌کند. این فرضیه کلی توسط شواهد زیستی-عصبی، هورمونی، شناختی، هیجانی و رفتاری نیز حمایت می‌شود (ورتینگتون، ۲۰۰۶)؛ در واقع در اینجا به جای جایگزینی یکباره هیجان در آنجا که فرد دوسوگرایی (احساس مثبت و منفی) را تجربه می‌کند، هیجان مثبت در خلال تجربه هیجان منفی جریان می‌یابد. هرچند به‌طور کلی چنین تصور می‌شود که هیجان مثبت و منفی دوسوی یک طیف هستند، اما در واقعیت چنین نیست. آنها دو تجربه متفاوت می‌باشند که در برخی نظام‌های جسمی دارای همپوشانی و در برخی متمایزند (واتسون و کلارک، ۱۹۹۷^۴).

امروزه بخشش در قالب درمان‌های مختلف، به‌ویژه درمان‌های شناختی رفتاری جدید به کار می‌رود. در چارچوب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بخشش بیش از آنچه به‌عنوان یک حالت هیجانی، شرایط عاطفی و یا یک سلسله افکار و احساسات در نظر گرفته شود به عنوان یک رفتار

-
1. Emotion-Focused Therapy
 2. Stress and Coping Theory
 3. Emotional Replacement Hypothesis
 4. Watson & Clark

مدنظر قرار می‌گیرد؛ بنابراین به جای واژه «بخشش»^۱ از واژه «بخشیدن»^۲ استفاده می‌شود. بخشیدن نه به‌عنوان یک واژه یا چیزی که حس شده و یا به‌طور منفعلانه تجربه شود، بلکه به‌عنوان رفتار ناشی از اراده و تعهدی که آزادانه انتخاب شود مورد توجه قرار می‌گیرد؛ بدین ترتیب بخشیدن تحت کنترل و با انتخاب خود برای مراجعانی مانند افراد افسرده است درحالی‌که پرخاشگری تمایل به انتقام، خاطرات مربوط به مورد ستم قرار گرفتن و وقایع شخصی (خصوصی) مربوط به موضوع نیستند که به‌عنوان موانعی برای بخشش دیگران عمل می‌کنند. این فرایند به‌تدریج و با درجاتی مختلف اتفاق می‌افتد. در این قالب درمانگران با بازسازی قصه زندگی فرد می‌کوشند شرایط بخشش را فراهم کنند.

۲-۱. بخشش، رابطه و معنویت (مذهب)

هرچند نمی‌توان به‌راحتی معنویت را از مذهب جدا کرد، اما تمامی مذاهب دنیا برای بخشش ارزش خاصی قائل هستند. ری و پارگامنت^۳ و همکاران (۲۰۲۰) در بررسی چهار مذهب بزرگ دنیا نشان دادند که بخشش یکی از رفتارهای باارزش در همه مذاهب است. مضمون این اهمیت در مسیحیت به‌عنوان یک موضوع محوری دین، در یهودیت در چارچوب توبه، در اسلام در حوزه عدالت و در بوداییسم در حوزه شفقت و مهرورزی قرار دارد. مطالعات همبستگی بالایی (حد ۰/۴) بین بخشش و مذهب گزارش کرده‌اند (مک کولاق و ورتینگتون، ۱۹۹۹؛ داویس و دیگران، ۲۰۱۳ و کوهه^۴ و دیگران، ۲۰۲۰). پس طبیعی است که موضوع بخشش در چارچوب معنویت و مذهب در مدنظر قرار گیرد.

ورتینگتون و سدیج (۲۰۱۶) با تبیین مدل استرس - مقابله رابطه دلبستگی و معنویت را در الگوی بخشش درمانگری تبیین کرده‌اند. آنها با الهام از نظریه هانس سلیه (۱۹۵۶) و لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) که الگوهای متفاوت استرس را نظریه‌پردازی کرده بودند به تبیین این موضوع پرداختند. خلاصه این الگو آنکه درخواست تغییر در زندگی تئیدگی‌زاست و عوامل

-
1. Forgiveness
 2. Forgiving
 3. Ray & Pargament
 4. Choe, E.

تئیدگی‌ها همان تغییرات در محیط جسمی و روابط بین فردی می‌باشد که می‌تواند در ابعاد بدنی، رفتاری، شناختی و معنوی واکنش‌های مربوط به استرس یا تئیدگی را برپا کند. در این میان نقش ارزیابی‌های فرد کلیدی است. وقتی فرد موقعیتی را به‌عنوان چالش یا تهدید برآورد می‌کند، واکنش‌های مربوط به استرس فعال و توان مقابله فرد سنجیده می‌شود. پس شدت تهدید یا رنج ناشی از تخطی (تضییع حقوق) و توان مقابله دو فرایند ارزیابی هستند که در پاسخ فرد تعیین‌کننده است. اگر فرد توان مقابله خود را کمتر برآورد کند پاسخ فرد به استرس در ارزیابی ثانویه شدیدتر می‌شود. همه نظام روان‌شناختی و بیوشیمیایی بدن در این واکنش‌های مربوط به استرس دخالت دارند. با پس‌خوراندی که فرد از مقابله خود می‌گیرد نظام پاسخ‌دهی تنظیم می‌شود.

نظام مقابله‌ای فرد را می‌توان در سطح گسترده‌تری به مقابله مسئله‌مدار^۱، مقابله هیجان‌مدار^۲ و مقابله معنامدار^۳ تقسیم کرد. مقابله مسئله‌مدار تلاش می‌کند تا مسائل را بدان‌گونه که فهمیده می‌شوند حل کند؛ بنابراین مقابله مسئله‌مدار تلاش می‌کند موقعیت را تغییر دهد. مقابله هیجان‌مدار دربردارنده تلاش‌هایی برای کنترل یا تغییر در هیجانات ناخوشایند است و استفاده از تنفس عمیق و آرام، استفاده از تنش‌زدایی تدریجی^۴، مراقبه، خودگویی آرام‌بخش، آوازخوانی یا نیایش در جهت رسیدن به آرامش را شامل می‌شود. مقابله هیجان‌مدار ممکن است زمینه را برای مقابله مسئله‌مدار فراهم کند، اما هدف آن بیشتر تمرکز بر خود هیجانات است. مقابله معنامدار (پارک و آی، ۲۰۰۶؛ پارک و فولکمن، ۱۹۹۷) به دنبال تغییر استرس با تغییر معنای عوامل تئیدگی‌زا یا پاسخ‌ها به استرس است؛ یعنی فرد با ارزیابی دوباره یک خواسته و نحوه مقابله با آن معنایش را تغییر می‌دهد و یا می‌کوشد آن را در یک چارچوب گسترده‌تری ببیند. حتی ممکن است موقعیت را مثبت و رشددهنده (محرک یادگیری یا سبک برخورد اخلاقی) ارزیابی کند. در این بین اهمیت پس‌خوراندی یا بازخورد برای تنظیم مقابله‌ها برجسته است.

-
1. Problem-Focused
 2. Emotion-Focused
 3. Meaning-Focused
 4. Progressive Relaxation