



اصول بخشیدن

دکتر محمد کاظم زاده (۱۴۰۰)

تعریف

از نظر ارتباط میان فردی:

هارگریو بخشیدن عبارت است از فرصت دادن برای جبران و بازسازی مجدد اعتماد از دست رفته

از نظر فردی:

مارتین سلیگمن : از بین بردن جراحات روحی ناشی از یک لطمه و حتی دگرگون کردن آنها

معانی ای که در بخشیدن نیست

- نیاندیشیدن تدبیر برای کمتر شدن احتمال تکرار
- پیگیری نکردن
- دوباره ارتباط برقرار کردن
- ترسیدن
- فراموش کردن
- آشتی کردن

ثمرات بخشیدن

تحقیقات متعددی نشان داده اند که بخشش با کاهش تعارضات زناشویی و اضطراب و افسردگی رابطه دارد.

(گوردون و همکاران ، ۲۰۰۹؛ افخمی و همکاران، ۱۳۸۶)

بخشش در بهزیستی و سلامت روان تأثیر دارد و می تواند به عنوان وسیله ای برای درمان اختلالات روانی مورد استفاده قرار گیرد

(بهارودین، ۲۰۱۱؛ نقل از ایمانی فر، ۱۳۹۱).

چرا نمی بخشیم؟

دو جلوه ادراکی : در نظر مردم بخشش،

(۱) انگیزه بازداشتن مجرم از جرم را کم می کند .

(۲) امکان بروز جرم را مهیا میکند .

یک جلوه زیستی:

سیستم مغزی ما موقعیتهای خطر خیز را جدی تر محافظت میکند.

الگوها و نظریه های بخشش

دیدگاه شناختی مالتبی

دیدگاه روان تحلیلی هارویترز

الگوی تیپ شناسی بخشش

الگوی مرحله ای ای ریپلی

مدل های بین فردی بائوماستر

مدل مبتنی بر مصالحه ساپولسکی و وال

مدل دو سیستمی مک کالوگ

مدل نظریه وابستگی متقابل بخشش راسبالت

مدل شرطی سازی کلاسیک

مدل مبتنی بر تصمیم گیری دی بلاسیو

مدل شناختی گوردون و باکوم و تامپسون و اسنایدر

مدل فرآیندی شناختی ، عاطفی و رفتاری انرایت

مدل تغییر بخشش در گذر زمان مک کالو ، فینچام و تسانگ

مدل های هیجان مدار

مدل فرضیه مجاورت هیجانی ورثینگتون و وید

پروتکل مداخله بخشش بر اساس مدل رابرت انرایت (۲۰۰۱)

(۱) مواجهه با خشم

شناسایی ماهیت مخرب خشم و تلاش برای آگاه شدن از خشم خود

(۲) مرور شناختی رنجش،

فکر بر روی رنجشی که رخ داده است .

۳) تصمیم گیری

بخشش ، به عنوان یک گزینه انتخاب میشود و نسبت به آن متعهد میشود.

۴) تغییر قاب

فرد رنجاننده را از زاویه ی دیگری ببیند و به این فکر کند چه عوالی باعث ایجاد این رنجش شد؟



(۵) تلطیف درون

با فرد رنجاننده همدلی کند

(۶) جذب رنج

خشم خود را به رسمیت بشناسد و به خود حق دهد و آنرا از آن خود بداند.



(۷) کشف اهمیت

به آزارهایی که خودش ایجاد کرده است، متمرکز شود.

(۸) آشکار سازی حس بخشش

به احساس درونی خود درباره ی بخشیده شدن ، فکر کند.



۹) طلب بخشش

برای بخشیده شدن اشتباهات کارهایی انجام بده.

۱۰) بخشش فعالانه
آگاهانه او را ببخش.

۱۱) پروراندن

به بخشیدن دیگران درباره‌ی اشتباههای خودت فکر کن
چه حسی داری؟ همان حس در فردی آزارنده شما ایجاد دشه.

۱۲) کشف معنی

تو با این بخشش چه رشدی کردی؟
چه نتایجی برایت حاصل شد؟
دنیای پیرامون تو چه تغییری کرد؟

پرسشنامه بخشش ری و همکاران

ردیف	عبارات	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	نمی توانم فکر کردن درباره ی اشتباه شخص خطاکار را کنار بگذارم.					
۲	گاهی وقت ها، به راه های بخشیدن شخصی خطاکار فکر می کنم.					
۳	نسبت به شخص خطاکار، احساس عصبانیت می کنم.					
۴	از مکان ها یا افرادی که شخص خطاکار را به یادم می آورد، پرهیز می کنم.					
۵	عمل اشتباه شخص خطاکار، من را از لذت بردن از زندگی محروم کرده است.					
۶	می توانم خود را از فکر کردن به شخص خطاکار رها کنم.					
۷	وقتی به این فکر می کنم که چطور با من رفتار شده است، احساس افسردگی می کنم.					
۸	احساس می کنم، بیشتر صدمه های روحی ناشی از عمل اشتباه شخص خطاکار، بهبود یافته است.					
۹	وقتی به شخص خطاکار فکر می کنم، نسبت به او احساس تنفر می کنم.					
۱۰	احساس می کنم، زندگی ام در اثر عمل اشتباه شخص خطاکار مختلف شده است.					
۱۱	آرزوی بهترین ها را برای شخص خطاکار دارم.					
۱۲	برای شخص خطاکار دعا می کنم.					
۱۳	رو به رو شدن با شخص خطاکار به من احساس آرامش می دهد.					
۱۴	دلم برای شخص خطاکار می سوزد.					
۱۵	امیدوارم شخص خطاکار، در آینده با رفتار خوب دیگران مواجه شود.					

تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه

عنوان	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالقم	کاملاً مخالفم
امتیاز	۵	۴	۳	۲	۱

گویه های شماره ۱، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹ و ۱۰ بصورت معکوس نمره گذاری می شوند و طبق جدول زیر عمل می شود.

- نمره بین ۱۵ تا ۳۰ : میزان بخشش در افراد پایین است.
- نمره بین ۳۰ تا ۴۵ : میزان بخشش در افراد متوسط است.
- نمره بالاتر از ۴۵ : میزان بخشش در افراد بالا است .

Rye, M. S., Loiacono, D. M., Flock, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A. & Madia, B. P, "Evaluation of the Psychometric Properties of Two Forgiveness Scale," 20(3), 260-277, 2001

- ادوارد ، هالوول . (۱۳۹۰) . **شهامت بخشش** . ترجمه مهسار مشتاق . انتشارات ابوعطا .
- احتشام زاده ، پروین ؛ مکوندی ، بهنام ؛ باقری ، اشرف . (۱۳۸۹) . رابطه بخشودگی ، کمال گرایی و صمیمیت با رضایت زناشویی در جانبازان و همسران آنها . یافته های نو در روانشناسی .
- امانی ، ملاحظت ؛ شیرینی ، اسماعیل ؛ رجایی ، سعید . (۱۳۹۳) . نقش هوش هیجانی و معنوی در پیش بینی بخشودگی دانشجویان . مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی ، دوره ۱۵ ، شماره ۱ . - امید وار ، حسن . (۱۳۹۰)
- شرفی ، محمد رضا . (۱۳۸۱) . خانواده متعادل (آناتومی خانواده) . چاپ ششم .
- غباری بناب ، باقر . (۱۳۹۰) . استفاده از روش عفو و گذشت در اصلاح روابط بین فردی . مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران .
- Backus , L . N . (2009) . Establishing links between desecration , forgiveness and marital quality during pregnancy . Master of Arts Dissertation Graduate College of Bowling Green State University .
- Bugay , A ., Demir, A .(2010) . A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale .Journal of Procedia– Social and Behavioral Sciences ,Vol .5 , 1924 – 1931 .



خدایا یاری فرما