

The study of relationship between anger rumination and forgiveness in students

Tayebeh Mahmoodi*
Razieh Mansoori Nejad**

Abstract

Forgiveness is one of the psychological and communication processes for increasing mental health and healing of annoyance that is necessary for the development of communicative, emotional, spiritual and physical health of a person and is related to most mental health indicators. The aim of this study was to investigate the relationship between anger rumination and forgiveness in students of Shahid Chamran University of Ahvaz. The current research method was correlation. 400 students (200 female and 200 male) were selected using multi-stage random sampling, and completed Anger Rumination (ARS) and Heartland Forgiveness Scales. The data were analyzed using Pearson correlation coefficient and regression analysis statistical methods. The results showed a negative and significant relationship between anger rumination with self-forgiveness and forgiveness of situation. According to the research findings, it can be concluded that anger rumination increases anger and other negative psychological emotions and does not allow the process of neutralizing and reorganizing negative reactions to annoying experiences and replacing them with the positive emotions that occur during the process of forgiveness and thus reduces forgiveness.

Keywords: Anger rumination, forgiveness

* **Corresponding Author:** M.A. in Clinical Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran (mahmoodi_tayebeh@yahoo.com)

** M.A. in Educational Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

بررسی رابطه بین نشخوار خشم و بخشش در دانش‌جویان

طیبه محمودی*

راضیه منصوری‌نژاد**

چکیده

بخشش یکی از فرآیندهای روان‌شناختی و ارتباطی برای افزایش سلامت روان و التیام آزرده‌گی است که لازمه رشد ارتباطی، عاطفی، معنوی و جسمانی انسان است و با بیشتر شاخص‌های سلامت روان رابطه دارد. این پژوهش با هدف بررسی رابطه نشخوار خشم و بخشش در دانش‌جویان دانشگاه شهید چمران اهواز صورت گرفت. روش تحقیق همبستگی است. ۴۰۰ دانش‌جو (۲۰۰ دختر و ۲۰۰ پسر) با روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند و مقیاس‌های نشخوار خشم و بخشش را تکمیل نمودند. داده‌ها با استفاده از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که بین نشخوار خشم و بخشش خود و بخشش موقعیت همبستگی منفی و معنی‌دار وجود دارد. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که نشخوار خشم موجب افزایش خشم و سایر هیجان‌های روان‌شناختی منفی شده و اجازه فرآیند خنثی‌سازی و چارچوب‌دهی مجدد واکنش‌های منفی به تجربیات رنجش‌آور و جایگزین شدن آن با هیجان‌های مثبت که طی فرآیند بخشش صورت می‌گیرد را نمی‌دهد و در نتیجه موجب کاهش بخشش می‌شود.

واژه‌های کلیدی: نشخوار خشم، بخشش

* کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران (نویسنده مسئول)

mahmoodi_tayeb@yaho.com

** کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

مقدمه

همه ما حداقل یک بار در زندگی رفتار نامناسبی داشته و بعد از آن احساس گناه کرده‌ایم. به‌طور مثال ممکن است موجب رنجش فردی شده و یا احساسات وی را جریحه‌دار کرده باشیم. مرتکب اشتباهی شده و به دیگران صدمه زده‌ایم و یا کارهایی انجام داده‌ایم که در آن زمان اشتباه بوده است و یا بر عکس دیگران موجب رنجش ما شده‌اند. همه این موقعیت‌ها دارای توان بالقوه برای تولید افکار و احساسات منفی هستند. به‌طور مثال افراد ممکن است از یکدیگر متنفر شوند و یا فکر کنند که دیگران ارزش اعتماد کردن و دوست داشتن را ندارند. این افکار باعث کاهش اعتماد به نفس شده و موجب می‌شود تا فرد از اختلال‌های خلقی رنج برد. به منظور کنار آمدن با پیامدهای مخرب این رفتارها و از بین بردن آن، ممکن است افراد نیاز داشته باشند تا یکدیگر را ببخشند (بامیستیر^۱، ۱۹۹۷).

بخشش مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی است که پس از رنجش‌های معنی‌دار بین فردی رخ می‌دهد. زمانی که فرد خطاکار بخشیده می‌شود، انگیزه‌های اصلی او برای انتقام و تضاد با فرد خطاکار کاهش می‌یابد و سایر محرک‌ها برای ارتباط سازنده مانده انگیزه برای از سرگیری ارتباط مثبت، به حالت اول باز می‌گردد (مک‌کولاق، بلاه، کیل پاتریک و جانسون^۲، ۲۰۰۱).

بخشش خود به‌عنوان مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی است که به موجب آن فرد کم‌تر برای تلافی کردن علیه خود (مانند تنبیه خود، درگیر شدن در رفتارهای مخرب) و بیش‌تر برای رفتارهای خیرخواهانه نسبت به خود برانگیخته می‌شود. در بخشش خود از افکار، احساسات و موقعیت‌های مرتبط با خطا اجتناب می‌شود و این نوع اجتناب باعث کاهش احتمال فعال‌سازی افکار و احساسات دردناک مرتبط با خطا و رنجش و به تبع آن کاهش خود تنبیهی، خودسرزنی و افزایش حس مثبت نسبت به خود می‌شود (هال و فینچام^۳، ۲۰۰۵). هم‌چنین افراد گاهی سرنوشت، دنیای ناعادلانه و موقعیت‌هایی مانند بیماری و تصادف را نیز مقصر دانسته و سرزنش می‌کنند و به همین دلیل نیازمند بخشش موقعیت نیز هستند. این واکنش ممکن است شناختی بوده و فرد با خود فکر کند که جهان علیه من است، زندگی عادلانه

-
1. Baumeister
 2. McCullough, Bellah, Kilpatrick, & Johnson
 3. Hall & Fincham

نیست و یا همیشه سرنوشت مقصر است (استری‌لان^۱، ۲۰۰۷).

هم‌چنین افرادی که تمایل به بخشش دیگران دارند، به احتمال کم‌تری در مورد هیجان‌های‌شان به نشخوار فکری می‌پردازند برعکس در افراد انتقام‌جو، نشخوار فکری منفی افزایش می‌یابد. پس در این میان نشخوار فکری دارای نقش تعیین‌کننده در بخشش و یا انتقام‌جویی است (یاسل‌دیک، متیسون و آنیسمن^۲، ۲۰۰۷). هم‌چنین یاسل‌دیک و همکاران (۲۰۰۷) نشان دادند که بخشش بیش‌تر و انتقام‌جویی کم‌تر با سلامت روان‌شناختی بیشتر (افسردگی کم‌تر و رضایت از زندگی بالاتر) مرتبط است و کاهش تمایل برای نشخوار فکری، در ارتباط بین بخشش و سلامت روان‌شناختی دارای نقش میانجی است.

بری، ورتینگتون، پارات و اکونور و وید^۳ (۲۰۰۱) پیشنهاد کردند که یکی از راه‌های مهم بررسی تفاوت‌های فردی و شخصیتی در تحقیقات مرتبط با بخشش، در نظر گرفتن آن‌ها به‌عنوان مواردی است که باعث رشد یا منع بخشش می‌شود. بر این اساس متغیرهای خاصی مانند همدلی و توافق‌پذیری به‌عنوان عوامل رشد بخشش و متغیرهایی مانند روان‌رنجوری، خشم، اضطراب، افسردگی، خصومت و رنجش به‌عنوان مهارکننده‌های آن محسوب می‌شود (دونپورت^۴، ۱۹۹۱). بر اساس این یافته‌ها، دو مفهوم اساسی در پیش‌بینی بخشش استخراج می‌شود که عبارت است از خشم و نشخوار فکری. خشم که غالباً یکی از موانع مهم هیجانی بخشش در نظر گرفته می‌شود و عبارت است از رویکرد مرتبط با هیجان منفی که عموماً شامل تمایل به عمل متقابل و جبران کردن خطای ادراک شده است و دوم، نشخوار فکری که شامل تمرکز مکرر بر چیزهای منفی در زندگی است (بری و همکاران، ۲۰۰۱). به‌علاوه در پیشینه خشم و نشخوار فکری، تحقیقاتی موجود است که متغیرهای خشم و نشخوار فکری را با یکدیگر مورد آزمایش قرار داده است. ساخودولسکی، گلوب و کرومول^۵ (۲۰۰۱) معتقدند که نشخوار خشم به‌عنوان یک متغیر مجزا، می‌تواند به صورت مستقل از پرخاشگری، خصومت و نشخوار فکری، مورداندازه‌گیری قرار گیرد. آن‌ها نشخوار فکری را به‌عنوان فرآیند شناختی غیرعمدی و عودکننده که در جریان یک دوره تجربه خشم، ظاهر شده و بعد از آن نیز ادامه می‌یابد، تعریف کردند. اگر خشم را هیجان

1. Strelan
2. Ysseldyk, Matheson, & Anisman
3. Berry, Worthington, O'Connor, & Wade
4. Davenport
5. Sukhodolsky, Golub, & Cromwell

بدانیم، نشخوار خشم عبارت است از فکر کردن در مورد آن هیجان و یک فرآیند شناختی اجتناب‌ناپذیر و تکرارشونده که در جریان تجربه خشم ظاهر می‌شود و ممکن است با تفکر واقعیت‌ستیز در مورد ارزشیابی حوادث گذشته همراه شود (ساخودولسکی و همکاران، ۲۰۰۱). ساخودولسکی و همکاران (۲۰۰۱) یک مدل چهار عاملی برای پوشش دادن سطوح متفاوت شناختی نشخوار خشم در نظر گرفتند: اول افکار متعاقب خشم^۱ که شامل افکار مداوم فرد در مورد نمایش مجدد دوره‌های خشم در ذهن فرد است. دوم افکار انتقام‌جویانه^۲، شامل رویا یا تخیلاتی در مورد چگونگی تلافی کردن کارهای خطاکار است که می‌تواند تخیلاتی در مورد انتقام شدید از هستی و آفرینش را نیز در برگیرد. سوم خاطرات خشم^۳ شامل افکار مداوم و ماندگار فرد از بی‌عدالتی‌هایی است که تجربه کرده است و در نهایت فهم علل^۴ یا دلایلی برای بد رفتار کردن و یا تلاش برای تجزیه و تحلیل کردن اتفاقاتی که رخ می‌دهند. این پژوهش با هدف بررسی رابطه نشخوار خشم و بخشش در دانش‌جویان دانشگاه شهید چمران اهواز انجام گرفت.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه این پژوهش شامل کلیه دانش‌جویان دانشگاه شهید چمران اهواز بود که ۴۰۰ دانش‌جو (۲۰۰ دختر و ۲۰۰ پسر) به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابتدا از میان دانشکده‌های دانشگاه شهید چمران اهواز به‌طور تصادفی ۴ و از هر کلاسی تعدادی از دانش‌جویان انتخاب شدند.

ابزار اندازه‌گیری

مقیاس نشخوار خشم^۵: این مقیاس ۱۹ ماده‌ای توسط ساخودولسکی و همکاران (۲۰۰۱)

1. angry after thoughts
2. thoughts of revenge
3. angry memories
4. understanding of causes
5. Anger Rumination Scale

برای سنجش تمایل به تفکر در مورد موقعیت‌های خشم‌انگیز گذشته ساخته شده است. این مقیاس دارای چهار خرده‌مقیاس نشخوار خشم، شامل افکار متعاقب خشم (۶ ماده)، افکار تلافی‌جویانه (۴ ماده)، خاطره‌های خشم (۵ ماده) و فهم علت‌ها (۴ ماده) است که ماده‌ها در یک طیف لیکرت چهار رتبه‌ای (خیلی کم تا خیلی زیاد)، مرتب شده‌اند. نمره بالاتر در این ابزار، بیانگر نشخوار خشم بالاتر است. ساختار و سلسله‌ی همکاران (۲۰۰۱) نشان دادند که تحلیل عامل اکتشافی ۱۹ ماده مقیاس می‌تواند ۵۴ درصد از واریانس کلی را تبیین کند و ضرایب پایایی آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۳ و بازآزمایی ۰/۷۷ به فاصله یک‌ماه گزارش کرده‌اند. بشارت و محمد مهر (۱۳۸۸) ضرایب آلفای کرونباخ مقیاس‌های نشخوار خشم را ۰/۹۷، افکار متعاقب خشم ۰/۷۸، افکار تلافی‌جویانه ۰/۸۲، خاطره‌های خشم ۰/۸۷ و برای فهم علت‌ها ۰/۸۵ به دست آورده‌اند. در پژوهش محمودی، بساک‌نژاد و مهرابی‌زاده هنرمند (۱۳۹۳) ضریب روایی همزمان این مقیاس با پرسش‌نامه خشم باس و پری، ۰/۴۹ ($p < ۰/۰۰۱$) معنی‌دار و ضرایب پایایی آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمده است.

مقیاس بخشودگی هارتلند^۱ (HFS): این مقیاس دارای ۱۸ ماده و شامل سه خرده‌مقیاس بخشش خود، بخشش دیگران و بخشش موقعیت‌ها است. ماده‌های این مقیاس در یک طیف لیکرت ۷ رتبه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند (تقریباً همیشه برای من غلط است تا تقریباً همیشه برای من درست است). تامسون و همکاران (۲۰۰۵) نشان دادند که بین مقیاس بخشش هارتلند و ابزارهای بخشودگی از قبیل مقیاس بخشش خود و دیگران و ماگر، پری، فریمن، گروو، مکبرید و مک کینی^۲ (۱۹۹۲) همبستگی ۰/۶۲ گزارش دادند. ابراهیمی، ازخوش، شعاعی، فروغان، و دولتشاهی (۱۳۹۶)، ضرایب آلفای کرونباخ این ابزار را برای کل مقیاس ۰/۸۴ و برای خرده‌مقیاس‌های بخشودگی خود، ۰/۷۶ و آلفای کرونباخ بخشودگی خود، ۰/۸۳ و بخشودگی دیگران، ۰/۸۳ بازآزمایی کل مقیاس ۰/۸۶ و خرده‌مقیاس‌های بخشودگی خود، دیگران و موقعیت‌های کنترل‌ناپذیر، به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۸۲ و ۰/۷۷ گزارش داده‌اند. آن‌ها ضریب روایی همگرای این ابزار با مقیاس رضایت از زندگی ۰/۵۳ ($p < ۰/۰۰۱$) و ضریب روایی واگرای این مقیاس با مقیاس نشخوار خشم ۰/۴۵ - ($p < ۰/۰۰۱$) به دست آورده‌اند.

1. Heartland Forgiveness Scale

2. Mauger, Perry, Freeman, Grove, McBride, & McKinney

روند اجرای پژوهش

برای اجرای پژوهش با حضور در دانشکده‌های مربوطه، مقیاس نشخوار خشم و مقیاس بخشودگی هارتلند تکمیل شد. در این پژوهش برگه‌های پرسش‌نامه بی‌نام ارائه می‌شد و به شرکت‌کنندگان اطمینان داده می‌شد که اطلاعات آن‌ها کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

تحلیل داده‌ها با استفاده از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون و با کمک نرم‌افزار آماری SPSS صورت گرفت.

یافته‌ها

جدول ۱

میانگین و انحراف معیار و ضرایب همبستگی بین خرده‌مقیاس‌های بخشش و نشخوار خشم

ردیف	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱	۸۳/۴۹	۱۴/۶۰	-	۰/۷۴**	۰/۷۷**	۰/۷۴**	۰/۵۰**	۰/۳۸**	۰/۵۴**	۰/۳۹**	۰/۴۵**
۲	۲۷/۵۶	۶/۵۹	-	-	۰/۳۱**	۰/۴۴**	۰/۳۲**	۰/۲۳**	۰/۲۸**	۰/۲۸**	۰/۳۱**
۳	۲۸/۹۰	۷/۴۱	-	-	-	۰/۳۸**	۰/۴۱**	۰/۲۹**	۰/۵۴**	۰/۲۸**	۰/۳۴**
۴	۲۷/۰۳	۵/۲۶	-	-	-	-	۰/۴۷**	۰/۳۷**	۰/۴۲**	۰/۳۸**	۰/۴۵**
۵	۴۲/۶۸	۱۱/۳۵	-	-	-	-	-	۰/۸۵**	۰/۸۰**	۰/۸۷**	۰/۹۳**
۶	۹/۶۸	۲/۴۹	-	-	-	-	-	-	-	-	-
۷	۷/۷۴	۲/۶۲	-	-	-	-	-	-	-	-	-
۸	۱۱/۷۷	۳/۴۴	-	-	-	-	-	-	-	-	-
۹	۱۳/۴۸	۴/۳۷	-	-	-	-	-	-	-	-	-

(۱) بخشش

(۴) بخشش موقعیت

(۷) افکار تلافی‌جویانه

(۲) بخشش خود

(۵) نشخوار خشم

(۸) خاطرات خشم

(۳) بخشش دیگران

(۶) شناخت علل

(۹) افکار متعاقب خشم

* سطح معنی‌داری $p < 0/05$

** سطح معنی‌داری $p < 0/01$

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین‌ها و انحراف‌های معیار متغیرهای نشخوار خشم و مؤلفه‌ها و بخشش و مؤلفه‌ها نشان داده شده‌اند. هم‌چنین بین متغیرهای بخشش با متغیرهای نشخوار خشم همبستگی منفی و معنی‌دار وجود دارد.

جدول ۲

نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام پیش‌بینی متغیر بخشش (متغیر ملاک) و نشخوار خشم (متغیر پیش‌بین)

مقیاس					
بخشش خود		بخشش دیگران		بخشش موقعیت	
۱	۱	۱	۲	۱	گام
نشخوار خشم	افکار انتقام جویانه	نشخوار خشم	افکار متعاقب خشم	افکار انتقام‌جویانه	متغیر وارد شده به معادله
۰/۴۷	۰/۵۴	۰/۳۲	۰/۲۱	۰/۱۴	ضریب رگرسیون
۰/۲۲	۰/۲۹	۰/۱۰	۰/۰۴	۰/۰۲	سهم کل
۰/۲۲	۰/۲۹	۰/۱۰	۰/۰۴	۰/۰۱	سهم خالص
۱۱۳/۸۱	۱۶۹/۸۴	۴۹/۹۱	۱۱/۴۰	۸/۲۲	F
۱	۱	۱	۱	۱	درجه آزادی ۱
۳۹۸	۳۹۸	۳۹۸	۳۹۷	۳۹۸	درجه آزادی ۲
$p < ۰/۰۰۱$	$p < ۰/۰۰۱$	$p < ۰/۰۰۱$	$p < ۰/۰۰۱$	$p < ۰/۰۰۴$	معنی‌داری
۱/۸۵	۱/۸۷	۱/۹۳۹	۱/۹۲۴	۱/۹۲۴	شاخص دوربین واتسون

جدول ۲ نشان می‌دهد که افکار انتقام‌جویانه و افکار متعاقب خشم به‌طور معنی‌داری بخشش؛ نشخوار خشم بخشش خود و بخشش موقعیت و افکار انتقام‌جویانه نیز بخشش دیگران را به‌طور معنی‌داری پیش‌بینی می‌کنند. شاخص دوربین واتسون هم در همه خرده‌مقیاس‌ها، بیانگر استقلال خطاها به‌عنوان پیش‌فرض انجام تحلیل رگرسیون، در این تحلیل است. طیف مجاز این شاخص، دامنه ۱/۵ تا ۲/۵ است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین بخشش خود، بخشش دیگران و بخشش موقعیت با نشخوار خشم انجام شد و بین همه خرده‌مقیاس‌های نشخوار خشم و بخشش، رابطه منفی و

معنی‌دار وجود دارد، مشاهده شد. یعنی نشخوار خشم بیش‌تر موجب بخشش کم‌تر خود، دیگران و موقعیت، می‌شود. هم‌چنین خرده‌مقیاس افکار انتقام‌جویانه، قادر به پیش‌بینی نمره بخشش به‌طور کلی و هم‌چنین بخشش دیگران است و نمره نشخوار خشم به‌طور کلی قادر به پیش‌بینی بخشش خود و بخشش موقعیت است. نتایج این پژوهش همسو با یافته‌های پژوهش باربر، مالتبی و مکاسکیل^۱ (۲۰۰۵) است. آن‌ها دریافته‌اند که بخشش دیگران و بخشش خود با نشخوار خشم رابطه دارد. در واقع بخشش خود با خاطرات خشم و بخشش دیگران با افکار انتقام‌جویانه دارای رابطه منفی و معنی‌دار بود. هم‌چنین ورتینگتون و اسکیرر^۲ (۲۰۰۴) دریافته‌اند که نشخوار فکری نقش مهمی در رابطه بین خشم و بخشش ایفا می‌کند. عدم بخشش با تمایل بیش‌تر برای نشخوار فکری نسبت به تمایل برای حل اختلافات همراه است.

اورال و ارسلان^۳ نیز (۲۰۱۷) دریافته‌اند که فرآیند رها کردن احساسات منفی که از طریق فرآیند بخشش صورت می‌گیرد، در افرادی که تمایل بیش‌تری به نشخوار فکری دارند، کم‌تر است. در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان متذکر شد که انسان با بسیاری از تجربیات آسیب‌زا در طی زندگی خود مواجه است که منجر به هیجان‌های منفی مانند خشم، انتقام، شرم و گناه می‌شود و انسان نیاز دارد که به منظور حفظ سلامت روان خود، به‌طور مؤثری بر این هیجان‌های منفی غلبه کند. نبخشیدن یکی از مهم‌ترین منابع استرس در زندگی فردی است و از سوی دیگر بخشش به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای مؤثر، می‌تواند در مقابله با خلق استرس‌آمیز مؤثر باشد (آسیاگلوآنال و یالکین^۴، ۲۰۱۷). عدم بخشش بر اساس نظریه ورتینگتون و وید (۱۹۹۹، به نقل از بامگارنر^۵، ۲۰۱۵) به‌عنوان دسته‌ای از هیجان‌های منفی از قبیل رنجش، نفرت، تلخی، خصومت، خشم و ترس در نظر گرفته می‌شود که پس از نشخوار فکری در مورد یک اشتباه که توسط خود یا دیگری رخ داده است، اتفاق می‌افتد. نشخوار فکری در مورد تخلف، عواقب آن و نحوه واکنش به آن به‌عنوان یک پیش‌شرط برای نبخشیدن است. بدین معنی که اگر در مورد تخلف نشخوار فکری صورت نگیرد، امکان بخشش بیش‌تر می‌شود. به عبارت دیگر نشخوار خشم موجب افزایش خشم و سایر

-
1. Barber, Maltby, & Macaskill
 2. Scherer
 3. Oral & Arslan
 4. Asciglu Onal & Yalcin
 5. Bumgarner

هیجان‌های روان‌شناختی منفی شده و از این طریق موجب کاهش بخشش خود و موقعیت می‌شود. نشخوار خشم بیش‌تر موجب ادامه یافتن این هیجان‌ها شده و اجازه فرآیند خنثی‌سازی و چارچوب دهی مجدد واکنش‌های منفی به تجربیات رنجش آور و جایگزین شدن هیجان‌های منفی با هیجان‌های مثبت که طی فرآیند بخشش به‌عنوان یک مکانیسم کنار آمدن انگیزشی و ارادی خاص صورت می‌گیرد را نمی‌دهد (وب، هیرسچ و تویسن^۱، ۲۰۱۵). وقتی نبخشیدن اتفاق می‌افتد، خشم به‌عنوان راهبرد کنار آمدن نامناسب افزایش می‌یابد و منجر به خصومت و رفتار پرخاشگرانه می‌شود که به نوبه خود موجب کاهش احتمال بخشش می‌شود و این چرخه منفی ادامه می‌یابد (تایسی، کورون و اورکان^۲، ۲۰۱۵). هم‌چنین در تبیین رابطه نشخوار خشم و بخشش، نظریات نشخوار فکری پیشنهاد کردند که افرادی که تفاوت فراوان و برجسته‌ای بین اهداف ایده‌آل و واقعی خود احساس می‌کنند، نشخوار فکری بیش‌تری را تجربه می‌کنند (برون^۳، ۲۰۰۳). که این امر می‌تواند نتیجه کمال‌گرایی باشد که به نوبه خود منجر به معیارهای شخصی سطح بالا و انتقاد بیش از حد از دیگران می‌شود که احتمال ادراک شکست و خشم نسبت به خود و دیگران را افزایش می‌دهد (بشارت و شهیدی^۴، ۲۰۱۰). بنابراین افزایش بخشش موجب افزایش حل و فصل انتظارات کمال‌گرایانه و کاهش نشخوار فکری و خشم می‌شود (باربر و همکاران، ۲۰۰۵).

در تبیین رابطه نشخوار خشم و بخشش خود، یافته‌ها پیشنهاد می‌کنند که در بخشش خود، فرد از محرک‌های منفی به سمت محرک‌های مثبت نسبت به خود حرکت می‌کند. به‌طور مشخص‌تر بخشش خود شامل پذیرش و تصدیق مسئولیت خود برای اتفاقات آسیب‌رسان و یا شکست، غلبه بر نفرت از خود و از نو دوست داشتن و احترام گذاشتن به خود، می‌شود اما افرادی که بخشش خودشان برایشان دشوار است، به نگهداشتن خاطرات خشم ادامه می‌دهند و افرادی که در مورد وقایع از مدت‌ها قبل نشخوار فکری می‌کنند، همچنان در رابطه با خودشان و اشتباهاتی که مرتکب شدند، عصبانی باقی می‌مانند (استری‌لان، ۲۰۰۷).

در تبیین رابطه بخشش دیگران و افکار انتقام‌جویانه نیز، یافته‌های جدید پیشنهاد می‌کنند که افکار معطوف به انتقام ممکن است از ابتدا در ذهن فرد وجود داشته باشد و وقتی فرد آن‌ها را

1. Webb, Hirsch, & Toussaint
2. Taysi, Curun, & Orcan
3. Brown
4. Besharat & Shahidi

انتخاب می‌کنند، باعث کاهش میزان بخشش می‌شود. ادامه دادن به نگهداری خاطرات خشم و نشخوار فکری در مورد آن به عنوان مانعی برای بخشش عمل می‌کند. برخی افراد ممکن است تا مدت‌های طولانی افکار انتقام‌جویانه در مورد تعارض‌هایی که مدت‌ها قبل تمام شده است، داشته باشند. این افکار و رویاهای روزانه در مورد ماهیت خشم، از بخشیدن افراد خطاکار در این افراد جلوگیری می‌کند (باربر و همکاران، ۲۰۰۵). برعکس فرآیند بخشش، انتقام‌جویی با روش‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار و به‌ویژه با نشخوار فکری بیش‌تر مرتبط است. در واقع افکار و انگیزه‌ها برای انتقام بعد از دوره‌ای از نشخوار فکری در مورد رنجش افزایش می‌یابد. هم‌چنین تمایل به انتقام‌جویی افراد را به سمت نشخوار فکری بیش‌تر، سوق داده و آنان را مستعد انواع آسیب‌هایی مانند افسردگی می‌سازد (یاسلیدیک و همکاران، ۲۰۰۷). در واقع، مک‌کولاق و همکاران (۲۰۰۱) معتقدند که انتقام‌جویی با نشخوار فکری در مورد خطا با تلاش برای فرونشانی نشخوار فکری، عاطفه منفی و روان‌رنجوری دارای ارتباط مثبت بوده و با بخشش، بهزیستی فاعلی و توافق‌پذیری، دارای ارتباط منفی است. هم‌چنین افراد انتقام‌جو، کاهش کمتری در نشخوار فکری و فرونشانی، کناره‌گیری و انگیزه‌های انتقام و افزایش کمتر در بهزیستی فاعلی در طول زمان آن نشان می‌دهند. انتقام‌جویی از افکار نشخواری در مورد خطا نشأت می‌گیرد و افراد دارای سطوح بالای انتقام‌جویی، افکار نشخواری بیش‌تری در مورد خطاها و بی‌عدالتی و آسیب‌هایی که از آن رنج برده‌اند، دارند. انتقام‌جویی نقش اساسی در بخشش ایفا می‌کند. افراد انتقام‌جو نه تنها کم‌تر می‌بخشند و بیش‌تر به نشخوار فکری می‌پردازند، بلکه انگیزه خود را برای انتقام‌جویی علیه خطاکار در سرتاسر زمان نسبت به افرادی که دارای انتقام‌جویی کم‌تری هستند، ادامه می‌دهند. نبخشیدن موجب نشخوار خشم، کینه و انتقام، نفرت و رنجش می‌شود که پیامدهای زیان‌باری مانند افزایش اضطراب، افسردگی، فشار خون بالا، گرفتگی عروق، کاهش پاسخ ایمنی و تشدید پیامدهای بیماری عروق کرونری، برای فرد به همراه دارد. اما تمرین بخشش فرد را قادر می‌سازد تا سطوح نشخوار فکری خود را کاهش دهد و در نتیجه موجب کاهش سطوح خشم، رنجش و نفرت می‌شود و در نتیجه شاه‌راهی به سمت رفاه و بهزیستی روان‌شناختی و سلامتی برای انسان است (نورمن^۱، ۲۰۱۷).

هم‌چنین برخی تحقیقات نشان دادند که بخشش می‌تواند، خشم را کاهش دهد و کاهش در علل خشم، افسردگی و رفتار ضداجتماعی را نیز کاهش خواهد داد (تایسی و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین با افزایش میزان بخشش، نه تنها از میزان جرم و جنایت کاسته می‌شود، بلکه رضایت زندگی افراد نیز افزایش خواهد یافت. برای افرادی که با مسئله بخشش مواجه هستند و هم‌چنین در مداخلات درمانی، تشویق رهاسازی خاطرات خشم، ممکن است یکی از راه‌های کاهش سرزنش خود باشد. هم‌چنین اصلاح افکار انتقام‌جویانه در مداخلاتی که بخشش را در تعارضات بین‌فردی، ترویج می‌دهند، کمک‌کننده است.

سپاسگزاری

از کلیه دانش‌جویانی که در این تحقیق مشارکت داشتند، تشکر به عمل می‌آید.

منابع

فارسی

- ابراهیمی، محمد؛ ازخوش، منوچهر؛ شعاعی، فاطمه؛ فروغان، مهشید و دولتشاهی، بهروز (۱۳۹۶). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس بخشودگی هارتلند در سالمندان. *نشریه پژوهش توان‌بخشی در پرستاری*، ۳(۴)، ۲۰-۹.
- بشارت، محمدعلی و محمدمهر، رضا (۱۳۸۸). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس نشخوار خشم. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی شهید بهشتی*، ۱۹(۶۵)، ۴۳-۳۶.
- محمودی، طیبه؛ بساک‌نژاد، سودابه و مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز (۱۳۹۳). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس نشخوار خشم در دانش‌جویان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۱(۳)، ۶۶۲-۴۵۳.

لاتین

- Ascioglu Onal, A., & Yalcin, I. (2017). Forgiveness of others and self-forgiveness: The predictive role of cognitive distortions, empathy, and rumination. *Eurasian*

Journal of Educational Research, 68, 97-120.

- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 253-262.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, 1(2), 145-174.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277-1290.
- Besharat, M. A., & Shahidi, S. (2010). Perfectionism, anger, and anger rumination. *International Journal of Psychology*, 45(6), 427-434.
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 759-771.
- Bumgarner, D. J. (2015). *Anger rumination, stress, and dangerous driving behaviors as mediators of the relationship between multiple dimensions of forgiveness and adverse driving outcomes*. M.A. Thesis Philosophy in Psychology, East Tennessee State University, Johnson City, U.S.A.
- Davenport, D. S. (1991). The functions of anger and forgiveness: Guidelines for psychotherapy with victims. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 28(1), 140-144.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170-180.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610.
- Norman, K. (2017). *Forgiveness: How it manifests in our health, well-being, and longevity*. M.A. Thesis Applied Positive Psychology, University of Pennsylvania, U.S.A.
- Oral, T., & Arslan, C. (2017). The investigation of university students' forgiveness levels in terms of self-compassion, rumination and personality traits. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9), 1447-1456.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689-700.
- Taysi, E., Curun, F., & Orcan, F. (2015). Hope, anger, and depression as mediators

for forgiveness and social behavior in Turkish children. *The Journal of Psychology*, 149(4), 378-393.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360.

Webb, J. R., Hirsch, J. K., & Toussaint, L. (2015). Forgiveness as a positive psychotherapy for addiction and suicide: Theory, research, and practice. *Spirituality in Clinical Practice*, 2(1), 48-60.

Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.

Ysseldyk, R., Matheson, K. & Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1573-1584.



© 2017 by the authors. Licensee SCU, Ahvaz, Iran. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0 license) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)