Downloaded from mhrn.net at 23:01 +0330 on Tuesday June 16th 2026

پرسشنامه بخشودگی بین فردی

توجه

براي پاسخگويي به سؤالات زير، ابتدا به فرد يا افرادي كه شما را رنجانده‌اند، و يـا مـورد آزار قـرار داده‌انـد، فكـر كنيد. سپس گزينه‌اي را كه نشان‌دهنده احساس يا رفتار شما است علامت بزنيد.

	سؤالات	كاملاً مخالف	مخالف	موافق	كاملاً موافق
۱-	هر بار كسي را كه در حقم بدي كرده مي‌بينم، آتش خشم درونم شعله‌ور مي‌شود.				
۲-	هنوز هم وقتي رفتار بد دوستي را كه به من ظلم كرده به خاطر مـي‌آورم به شدت خشمگين مي‌شوم.				
۳-	وقتي دوست يا آشنايي مرا مي‌رنجاند، سعي مي‌كنم از نظر عاطفي، ديگر به او نزديك نشوم، تا دوباره باعث رنجش من نشود.				
۴-	اگر يكي از اطرافيان رفتار ناشايستي نسبت به من نشان دهد، با او قطـع رابطه مي‌كنم.				
۵-	دوست دارم كسي كه در حق من بدي كرده، همان بلا سرش بيايد.				
۶-	اگر يكي از اطرافيان مرا تحقير كند، در فرصتي مناسب كارش را تلافـي مي‌كنم.				
۷-	اگر از يك دوست يا آشنا رنجيده خاطر باشم، بـه جاهـايي كـه ممكـن است او را ببينم نمي‌روم، يا تظاهر مي‌كنم كه او را نديده‌ام.				
۸-	اگر كار غيرمنصفانه دوست يا آشنايي را تلافي نكنم، فكر مي‌كند حق به جانب اوست.				
۹-	اگر دوستان يا اطرافيانم خواسته‌ها و منافع شخصي مرا ناديده بگيرند، بـا آنها به شدت برخورد مي كنم.				
۱۰-	به نظرم درد و رنج ناشي از آزارهاي نزديكان، زخمي است كه به راحتي التيام نمي‌يابد.				
۱۱-	به نظر اطرافيان من فردي لجوج و يك‌دنده هستم.				
۱۲-	نبايد صرفاً به خاطر حفظ روابط دوستانه، منافع شخصي خود را زير پـا بگذاريم.				
۱۳-	اگر اطرافيان در حق من بدي يا كوتاهي نمي‌كردند، زندگي مـن بهتـر از اين بود.				

Downloaded from mhrn.net at 23:01 +0330 on Tuesday June 16th 2026

	سؤالات	کاملاً مخالف	مخالف	موافق	کاملاً موافق
۱۴-	درد و رنج من آنقدر عميق است كه بـا بيـان آن بـراي كسـي، برطـرف نمي‌شود.				
۱۵-	گاهي ساعت‌ها و روزها به بي‌عدالتي كه يكي از اطرافيانم در حقم انجام داده، فكر مي‌كنم.				
۱۶-	رفتارهاي ناشايست اطرافيان باعث شد كه ديگر به كسي اعتمـاد نداشـته باشم.				
۱۷-	فكر مي‌كنم رفتار ناشايست اطرافيان با من به دليل بي‌كفايتي يا بدشانسي خودم است.				
۱۸-	وقتي از يك دوست يا آشنا عصباني مي‌شوم خودم را با كارهـايي ماننـد خوردن، خوابيدن، تماشاي زياد تلويزيون، سيگار و ... مشغول مي‌كنم.				
۱۹-	به اين نتيجه رسيده‌ام بخشيدن كسي كه رفتار ناشايستي با من داشته بهتر از رنج بردن از كار اوست.				
۲۰-	وقتي كدورتي بين من و اطرافيان پـيش مـي‌آيـد، خـودم بـراي رفـع آن پيشقدم مي‌شوم.				
۲۱-	هنگام پاسخ به رفتار ناپسند اطرافيان، سطح درك و فهم آنهـا را در نظـر مي‌گيرم.				
۲۲-	براي فهم علت رفتار ناشايست اطرافيان، خودم را به جاي آنها مي‌گذارم.				
۲۳-	وقتي دوست يا آشنايي مرا مي‌رنجاند، پس از مـدت كمـي، ديگـر فكـر كردن به آن روحم را نمي‌آزارد.				
۲۴-	تا حدودي درك مي‌كنم كه چرا يك دوست يا آشنا نسبت با مـن رفتـار ناشايستي (مانند) خيانت داشته است.				
۲۵-	معمولاً وقتي از دوست يا آشنايي عصباني مي‌شوم، مي‌تـوانم آرامشـم را حفظ كنم.				