



دانشگاه اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

# خودبخشایشگری

دکتر محمدعلی نادری

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

بهاره لبکی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران

۱۳۹۵

سرشناسه : نادی، محمدعلی، ۱۳۵۶ -  
 عنوان و نام پدیدآور : خودبخشایشگری / محمدعلی نادی، بهاره لبکی.  
 مشخصات نشر : اصفهان : دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، معاونت پژوهشی، ۱۳۹۴.  
 مشخصات ظاهری : ۸۸ص.: مصور(بخشی رنگی)، جدول.  
 شابک : 978-964-10-3929-7  
 وضعیت فهرست نویسی : فیفا  
 یادداشت : کتابنامه:ص.۷۹.  
 موضوع : انتقاد شخصی — گذشت — جنبه‌های مذهبی — اسلام  
 شناسه افزوده : لبکی، بهاره، ۱۳۵۴ -  
 شناسه افزوده : دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، معاونت پژوهشی  
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ ن ۸ الف / BF۶۳۷  
 بندی بوی : ۱۵۸/۱  
 شماره کتابساز ملی : ۴۱۴۸۴۳۱



معاونت پژوهشی

ناشر: معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

نشانی: اصفهان، خیابان بسی، صندوق پستی: ۸۱۵۹۵-۱۵۸

تلفن: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۰۰۱، فاکس: ۰۳۱-۳۵۴۰۶۰، Email: info@khuif.ac.ir

## خودبخشایشگری

با همکاری حوزه معاونت دانشگاه خوارزمی فرهنگی

دکتر محمدعلی نادی - بهاره لبکی

- مدیر مسئول: دکتر پیام نجفی
- مدیر تولید: فاطمه دانش
- طراح جلد: شمیم شکرانی
- شمارگان: ۱۰۰ نسخه
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵
- چاپ: جهان بین

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

© حق چاپ محفوظ است.

ISBN: 978-964-10-3929-7

شابک: ۹۳۲۹-۷-۱۰-۹۶۴-۹۷۸

مرکز فروش: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۱۷۰ و ۰۳۱-۳۲۲۱۹۹۷۸-۹

## فهرست مطالب

|         |                                                                        |
|---------|------------------------------------------------------------------------|
| ۱۱..... | فصل اول: مفهوم خودبخشایشگری                                            |
| ۱۱..... | مقدمه                                                                  |
| ۱۶..... | مفهوم‌شناسی خودبخشایشگری                                               |
| ۱۹..... | تمایز خودبخشایشگری (بخشایش دره فردی) و بخشایش دیگران (بخشایش بین فردی) |
| ۲۳..... | پیش‌زمینه‌های لازم برای خودبخشایشگری                                   |
| ۲۳..... | بخشایش از جانب قربانیان                                                |
| ۲۴..... | پذیرش مسئولیت                                                          |
| ۳۱..... | فصل دوم: خودبخشایشگری تحول‌آفرین                                       |
| ۳۱..... | خودبخشایشگری حقیقی در برابر خودبخشایشگری کاذب                          |
| ۳۳..... | خودبخشایشگری تحول‌آفرین                                                |
| ۳۵..... | فواید خودبخشایشگری                                                     |
| ۳۶..... | تسهیل خودبخشایشگری                                                     |

## فصل سوم: تاریخچه و انواع مدل های خودبخشایشگری..... ۴۱

روند تاریخی مطالعه‌ی خودبخشایشگری..... ۴۱

انواع مدل های خودبخشایشگری..... ۴۲

مدل چهار مرحله‌ای خودبخشایشگری انرایت (۱۹۹۶)..... ۴۲

مدل ترمیمی خودبخشایشگری لاسکین (۲۰۰۲)..... ۴۳

مدل خودبخشایشگری هال و فینچام (۲۰۰۵)..... ۴۵

مدل اسرلار و کوویچ (۲۰۰۶)..... ۴۶

مدل پنج مرحله‌ای سیدن به خودبخشایشگری ورتینگتون (۲۰۰۶)..... ۴۶

## فصل چهارم: شاخص های خودبخشایشگری..... ۵۱

۱. شدت تخطی ها..... ۵۱

۳. احساس گناه و شرمساری..... ۵۴

۴. رفتارهای دلجویی..... ۶۱

۵. بخشایشگری ادراک شده..... ۶۳

۶. اسنادها..... ۶۵

۷. کمال گرایی..... ۶۶

## فصل پنجم: خودبخشایشگری در دین اسلام..... ۷۱

۱. فهم این مسئله که انسان موجودی جایزالخطا است..... ۷۲

۲. اعتراف به انجام اشتباه و درک تأثیراتی که خطا روی فرد گذاشته است و اظهار

ندامت و پشیمانی..... ۷۳

۳. اصلاح و آگاهی در بازگشت از خطا و بخشش خود..... ۷۳

۴. محبوبیت توبه کاران نزد خداوند و درک و توجه به کرامت انسان..... ۷۳

۵. تبدیل شدن توبه و بخشش به قسمتی از فلسفه و شخصیت فرد به وسیله تکرار زیاد این کار و با سرعت انجام دادن این کار و سعی در عدم تکرار این کار و داشتن زندگی همراه با خوف و رجاء..... ۷۴

۶. صبر و مقاومت در تبدیل به یک انسان کامل شدن و از بین بردن اثرات خطا..... ۷۵  
سخن آخر..... ۷۶

چرا خودبخود پشیمانی؟..... ۷۶

فهرست منابع..... ۷۹