



پرسشنامه بخشودگی بین فردی

توجه

برای پاسخگویی به سؤالات زیر، ابتدا به فرد یا افرادی که شما را رنجانده‌اند، و یا مورد آزار قرار داده‌اند، فکر کنید. سپس گزینه‌ای را که نشان‌دهنده احساس یا رفتار شما است علامت بزنید.

کاملاً موافق	مخالف	کاملاً مخالف	سؤالات
			۱- هر بار کسی را که در حق من بدی کرده می‌بینم، آتش خشم درونم شعله‌ور می‌شود.
			۲- هنوز هم وقتی رفتار بد دوستی را که به من ظلم کرده به خاطر می‌آورم به شدت خشمگین می‌شوم.
			۳- وقتی دوست یا آشنایی مرا می‌رنجاند، سعی می‌کنم از نظر عاطفی، دیگر به او نزدیک نشوم، تا دوباره باعث رنجش من نشود.
			۴- اگر یکی از طرفین رفتار ناشایستی نسبت به من نشان دهد، با او قطع رابطه می‌کنم.
			۵- دوست دارم کسی که در حق من بدی کرده، همان بلاسریش بیاید.
			۶- اگر یکی از طرفین مرا تحقیر کند، در فرصتی مناسب کارش را تلاقی می‌کنم.
			۷- اگر از یک دوست یا آشنا رنجیده خاطر باشم، به جاهایی که ممکن است او را ببینم نمی‌روم، یا ظاهر می‌کنم که او را ندیده‌ام.
			۸- اگر کار غیرمنصفانه دوست یا آشنایی را تلاقی نکنم، فکر می‌کند حق به جانب اوست.
			۹- اگر دوستان یا طرفیانیم خولسته‌ها و منافع شخصی مرا نادیده بگیرند، با آنها به شدت برخورد می‌کنم.
			۱۰- به ظلم درد و رنج ناشی از آزارهای نزدیکان، زخمی است که به راحتی التیام نمی‌یابد.
			۱۱- به نظر طرفین من فردی لجوج و یک‌دنده هستم.
			۱۲- نباید صرفاً به خاطر حفظ روابط دوستانه، منافع شخصی خود را زیر پا بگذاریم.
			۱۳- اگر طرفین در حق من بدی یا کوتاهی نمی‌کردند، زندگی من بهتر از این بود.



کاملاً موافق	موافق	مخالف	کاملاً مخالف	سؤالات	
				۱۴- درد و رنج من آقدر عمیق است که با بیان آن برای کسی، بطرف نمیشود.	
				۱۵- گاهی ساعاتها و روزها به بی‌عدالتی که یکی از طرفیانم در حجم انجم داه، فکر می‌کنم.	
				۱۶- رفتارهای نثلیست طرفین باعث شد که دیگر به کسی اعتماد نداشته باشم.	
				۱۷- فکر می‌کنم رفتار نثلیست طرفین بامن به دلیل بی‌کفایتی یا بهشانی خوم است.	
				۱۸- وقتی از یک دوست یا آشنا عصبانی می‌شوم خوم را با کارهایی مانند خوردن، خوابیدن، تماشای زیاد تلویزیون، سیگار و ... مشغول می‌کنم.	
				۱۹- به این نتیجه رسیده‌ام بخشیدن کسی که رفتار نثلیستی بامن داشته بهتر از رنج بردن از کار اوست.	
				۲۰- وقتی کدورتی بین من و طرفین پیش می‌آید، خوم برای رفع آن پیشقدم می‌شوم.	
				۲۱- هنگام پسخ به رفتار نپسند طرفین، سطح درک و فهم آنها را در نظر می‌گیرم.	
				۲۲- برای فهم علت رفتار نثلیست طرفین، خوم را به جای آنها می‌گذارم.	
				۲۳- وقتی دوست یا آشنای مرا می‌رنجاند، پس از مدت کمی، دیگر فکر کردن به آن روم را نمی‌آزارد.	
				۲۴- تا حدودی درک می‌کنم که چرا یک دوست یا آشنا نسبت بامن رفتار نثلیستی (مانند) خیانت داشته است.	
				۲۵- معمولاً وقتی از دوست یا آشنای عصبانی می‌شوم، می‌توانم آنرا لثم را حفظ کنم.	