

## رابطه ذهن آگاهی و نگرش مذهبی با بخشش: نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی

یوسف خیری / دانشیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، مرکز توسعه پژوهش‌های بین‌رشته‌ای معارف اسلامی و علوم سلامت  
kheirey@tbzmed.ac.ir

shalchi.b@tbzmed.ac.ir

aakazemi21@yahoo.com

بهزاد شالچی / دانشیار روانشناسی گروه روان‌پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

سیده‌آرزو کاظمی / کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

دریافت: ۱۳۹۷/۱۱/۱۹ - پذیرش: ۱۳۹۸/۰۴/۰۳

### چکیده

بخشش، فرآیند گذشتن از خطای دیگران است که با انگیزه آرامش درونی، یا بهبود روابط با فرد خاطی، یا با هدف انجام رفتاری ارزشی صورت می‌گیرد. بخشش دارای پیامدهایی مانند رهایی از احساس منفی نسبت به فرد خطاکار، غلبه بر رنجش، پرهیز از عصبانیت، دوری، جدایی و انتقام نسبت به فرد خطاکار است. هدف این پژوهش، تعیین رابطه ذهن‌آگاهی و نگرش مذهبی، به واسطه‌گری انعطاف‌پذیری شناختی با بخشش بود. بدین منظور، نمونه‌ای متشکل از ۲۰۳ دانشجوی مشغول به تحصیل دانشگاه علم و صنعت ایران، در سال تحصیلی ۹۷-۹۶، به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و علاوه بر متغیرهای دموگرافیک، به مقیاس بخشش هارتلند (HFS) و پرسش‌نامه‌های ذهن‌آگاهی فرایبورگ و همکاران - فرم کوتاه (FMI-SF)، نگرش مذهبی گلریز و براهنی و انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (CFI) پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها، با استفاده از همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. نتایج مدل‌یابی معادلات ساختاری نشان داد که نگرش مذهبی و ذهن‌آگاهی، قادرند به واسطه انعطاف‌پذیری شناختی، تغییرات بخشش را پیش‌بینی کنند. همچنین، بین نگرش مذهبی و ذهن‌آگاهی با بخشش، رابطه مثبت وجود دارد. بنابراین، انعطاف‌پذیری شناختی بین نگرش مذهبی و ذهن‌آگاهی با بخشش نقش میانجی را ایفا می‌کند.

کلیدواژه‌ها: بخشش، ذهن‌آگاهی، نگرش مذهبی، انعطاف‌پذیری شناختی.

«بخشش»، یکی از مفاهیم مشترک در همه ادیان الهی است که حوزه وسیعی دارد و طی دهه گذشته، در تحقیقات بسیاری مورد توجه قرار گرفته است (فریمن و اینرایت (Freeman & Enright)، ۱۹۹۶؛ مک کالو، (McCullough) و همکاران، ۱۹۹۸؛ گیرارد و مولت (Girard & Mullet)، ۱۹۹۷). این سازه، در مرکز روان‌شناسی و فلسفه جای دارد (مک کالو و ورثینگتون، ۱۹۹۴). اگرچه نظریه‌پردازان، تمایز بین بخشش و سازه‌های مرتبط با آن را مشخص کرده‌اند، اما تعریف دقیقی از اینکه چه چیزی بخشش است و نحوه اندازه‌گیری آن، هنوز محل بحث است و هیچ تعریف مورد توافقی برای آن وجود ندارد (نتو (Neto)، ۲۰۰۷؛ راس و دیگران (Ross)، ۲۰۰۴). برای مثال، اینرایت از تعاریفی حمایت می‌کند که بر تعامل شناخت، احساسات و رفتار تأکید می‌کنند. مک کالو، به کاهش انگیزه‌های انتقام و اجتناب و افزایش مصالحه در طی زمان تأکید کرده است. تأکید /شناسی بر شناخت بوده، درحالی‌که ورثینگتون بر احساسات تأکید کرده است. اما همگی توافق دارند که بخشش، یک پدیده پیچیده است (بری (Berry)، ۲۰۰۵). اکثر محققان در حال حاضر، با نظر اینرایت و کول (نتو، ۲۰۰۷) موافقت می‌کنند که بخشش، با سازه‌های نزدیک و مرتبطی نظیر عذرخواهی، چشم‌پوشی، معذور دانستن و مصالحه، یا آشتی متفاوت است. بخشش، فرآیند گذشتن از خطای دیگران است که با انگیزه آرامش درونی، یا بهبود روابط با فرد خاطی و یا به منظور انجام رفتاری ارزشی صورت می‌گیرد و دارای پیامدهایی مانند رهایی از احساس منفی نسبت به فرد خطاکار، غلبه بر رنجش، پرهیز از عصبانیت، دوری، جدایی و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌باشد (قاسمی و اعتمادی، ۱۳۹۵). فرآیند بخشش با یک تصمیم خودآگاهانه آغاز می‌شود. ابتدا قربانی تصمیم به غلبه بر حادثه گرفته و در نهایت، تلاش می‌کند تا متخلف را درک کند. بخشش فرآیندی کاملاً ذهنی است و تنها زمانی اتفاق می‌افتد که فشارهای بیرونی کاملاً از میان برداشته شوند (کولاک و کولک (Colak & Koc)، ۲۰۱۶).

آموزه‌های دینی اغلب بخشش را به‌عنوان یک فضیلت ترویج می‌کنند (بری و همکاران، ۲۰۰۵). دین اسلام نیز که آخرین و بروزترین نسخه ادیان است، مکرراً بر این عمل تأکید کرده و ویژگی‌هایی برای آن برشمرده است. از جمله به‌عنوان نمادی از تقوا، گذشت از خطای مردم، نیکی کردن، زمینه‌ساز آموزش و طلب محبت الهی، کسب پاداش الهی، برترین مکارم اخلاقی، جوهر انفاق و تکمیل‌کننده قوانین (مانند گذشت از قصاص) (میکائیلی منبع، بایبی و حسنی، ۱۳۹۵). از دیدگاه اسلامی، بخشش عاملی برای تسکین و رسیدن به آرامش درونی بوده، می‌توان آن را به‌عنوان یکی از روش‌های درمانی در اصلاح رفتار فرد با دیگران به‌کار بست. در این روش، به فرد کمک می‌شود تا با شناخت بیشتر خود و محدودیت‌های افرادی که وی را رنجانیده‌اند، در وی بینش جدیدی درخصوص موضوع اختلاف، رنج و بافت رنجش ایجاد شود تا بتواند فرد خاطی را بخشیده (حمید، و دیگران، ۱۳۹۱) و تصمیم به تغییر دیدگاه و احساسات خود بگیرد که ممکن است به تجارب مثبتی منجر شود (امرو و کالتا (Mro & Kaleta)، ۲۰۱۷) و در نهایت، فرد از رنج رهایی یابد.

یکی از فرآیندهایی که برای بهبود بخشیدن به زندگی افراد برای دستیابی به آرامش و کاستن یا از بین بردن مشکلات زندگی و ناراحتی‌ها و پریشانی‌های روانی، نظیر تعارضات بین‌فردی، که فرد را در موقعیت بخشیدن یا نبخشیدن قرار می‌دهند، به کار می‌رود، روش ذهن آگاهی است (رستمی و دیگران، ۱۳۹۵). ذهن آگاهی، معطوف ساختن توجه به لحظه حال، به شیوه‌ای هدفمند و به‌دور از قضاوت است. فرآیند ذهن آگاهی، به دلیل چندگانگی سنت‌های فرهنگی که از آن سرچشمه گرفته، تا حدودی چالش برانگیز بوده است (واگو و سیلبرسوی (Vago & Silbersweig)، ۲۰۱۲). این دیدگاه، ریشه در بودیسم دارد و به‌عنوان چشم‌اندازی شرقی دربارهٔ تمرکز حواس شناخته شده است. ذهن آگاهی، بر بی‌قضاوتی تأکید دارد تا واکنش‌هایی را که از روی عادت می‌باشند، به حداقل رسانده، پاسخ‌های متفکرانه را تشویق کند (گیلوک (Giluk)، ۲۰۰۹). ذهن آگاهی، حل کردن یا اجتناب از مشکلات نیست، بلکه از جهت‌بخشی به سمت تجارب دشوار و ماندن در زمان حال حمایت می‌کند. همچنین، ظرفیتی ذاتی است که با تمرین، قابل رشد و افزایش است (هارتول و همکاران، ۲۰۱۸). مداخلات ذهن آگاهی، معمولاً طیف وسیعی از راهبردها را به کار می‌گیرند. از جمله اینکه، ممکن است شامل تمریناتی باشند که برای ارتقای آگاهی بیشتر از احساسات بدنی، ایجاد نگرش پذیرش احساسات ناراحت‌کننده یا کمک به افراد، برای مجزا دیدن خود از افکار و احساسات، طراحی شده‌اند (تپر (Tapper)، ۲۰۱۸).

ذهن آگاهی، همراه با فرایندهای درون‌فردی و بین‌فردی (مثلاً خشم کمتر)، ممکن است بخشش را افزایش دهد. در چند مطالعه تجربی، نظیر عمان و همکاران (۲۰۰۸) و وب و همکاران (۲۰۱۲)، رابطه مثبت بین ذهن آگاهی و صفت بخشش-افزادی که به‌طور کلی و در همهٔ شرایط مهربان هستند- تأیید شده است (به نقل از: جانز، آلن و گوردون، ۲۰۱۵).

همچنین، نتایج پژوهش‌ها حاکی از این است که نگرش مذهبی در بخشش نقش دارد. در پژوهش‌هایی نشان داده شده، افرادی که اعتقادات مذهبی قوی دارند، از راهبردهای مقابله‌ای مثبت مذهبی، مانند عفو و بخشش، جست‌وجو برای ارتباط معنوی با خدا، دوستی با افراد مذهبی، دریافت حمایت معنوی و اجتماعی، امید داشتن، شناخت خداوند به‌عنوان خیرخواه مهربان و تفسیر مثبت از حوادث استرس‌زای زندگی استفاده می‌کنند (عسکری و دیگران، ۱۳۹۴). مذهب از مؤثرترین تکیه‌گاه‌های روانی به‌شمار می‌رود (اعظمی و دیگران، ۱۳۹۴). نگرش مذهبی، نگرش نظام‌داری از باورها و اعمال نسبت به امور مقدس و ایستاری است که به امر مقدسی در دو بعد آشنایی و دین‌باوری معطوف می‌شود. نگرش مذهبی، نگرش به امور ماورایی است که احراز و تقویت آن، موجب یگانگی، ثبات، استمرار و پایداری فرد در جامعه می‌شود (رضایی جمالویی و دیگران، ۱۳۹۴). به‌عبارت دیگر، نگرش مذهبی، اعتقادات منسجم و یکپارچه توحیدی است که خداوند را محور امور می‌داند و ارزش‌ها، اخلاقیات، آداب و رسوم و رفتارهای انسان با یکدیگر، طبیعت و با خویشتر را تنظیم می‌کند (خالقی دهنوی و یزدخواستی، ۱۳۹۳). نگرش مذهبی را می‌توان از منظر برداشت‌های کارکردگرایانه نیز مورد توجه قرار داد. به

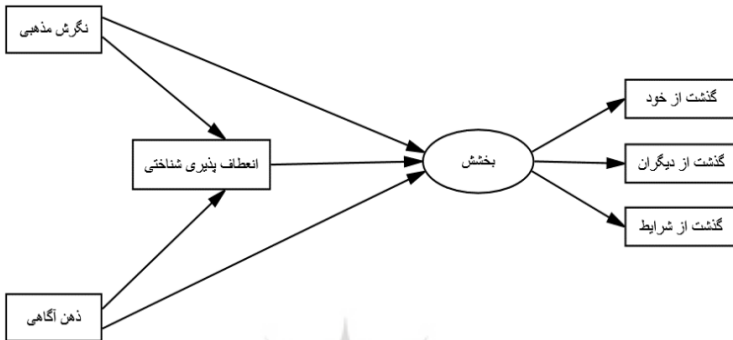
گفته دورکیم، دین علاوه بر ایجاد اطمینان و اعتماد بیش از حد در افراد، در ارتباط فرد با گروه و پای‌بندی افراد با جامعه نیز نقش مهمی دارد. از این رو، وی کارکرد جدیدی برای دین قایل است و آن ایجاد اعتماد، اطمینان و سازگاری فرد با گروه و ارتباط آنها با یکدیگر است. توجه کارکردی دورکیم، این است که دین علاوه بر داشتن نقشی انکارنشده در همبستگی اجتماعی، در حل و فصل مشکلات اجتماعی، ایجاد یگانگی و نیز معنویتی که در جامعه ایجاد می‌کند، بسیار حائز اهمیت است (وفایی و دیگران، ۱۳۹۰). بنابراین، به نظر می‌رسد دین‌داری می‌تواند در بخشودگی فردی و اجتماعی نقش مؤثری ایفا کند.

علاوه بر این، در تبیین بخشش بر نقش عوامل فردی نیز اشاره شده است. در این میان، یکی از توانایی‌های شناختی در افرادی که مورد رنجش واقع می‌شوند، انعطاف‌پذیری شناختی است. انعطاف‌پذیری شناختی، فرد را قادر می‌سازد که در برابر فشارها، چالش‌ها و سایر مسائل عاطفی و اجتماعی، برخورد مناسب و کارآمد داشته باشد (رستمی و همکاران، ۱۳۹۵). در مورد تعریف و نحوه اندازه‌گیری این متغیر نیز در حال حاضر، هیچ‌گونه توافقی وجود ندارد. اما به‌طور کلی، به‌نظر می‌رسد «توانایی تغییر مجموعه‌های شناختی برای انطباق با تغییرات محرک‌های محیطی»، مؤلفه اصلی در بیشتر تعاریف عملیاتی انعطاف‌پذیری شناختی باشد (دنیس و وندروال (Dennis & Vander Wal, 2010). انعطاف‌پذیری شناختی، توانایی فرد برای امتحان کردن روش‌های جدید ارتباطی و تمایل به مواجهه با موقعیت‌های مختلف است (مارتین و اندرسون (Martin & Anderson, 1998) و اساس راهبردهای اولیه تنظیم عواطف را تشکیل می‌دهد (لی و دیگران (Li, Wakschlag, 2017). انعطاف‌پذیری شناختی، یکی از جنبه‌های مهم عملکرد اجرایی است که می‌تواند به‌عنوان توانایی انطباق با نیازها و تقاضاهای محیطی تعریف شود. از آنجا که محیط، نیازها و اهداف، به‌طور مداوم برای انسان در حال تغییرند، انعطاف‌پذیری شناختی، اغلب برای زنده ماندن امری حیاتی محسوب می‌شود (داربی و دیگران (Darby, 2018). نتایج پژوهش‌های تامپسون و همکاران (2005) و گنگوگلو، سهین و تاپکایا (Gencoglu, Sahin & Topkaya, 2018)، نشان داده است که بخشش با انعطاف‌پذیری شناختی رابطه مثبت دارد.

بر مبنای آنچه گذشت، برای ترویج مؤثر بخشش، ضروری است که افراد دانش خود را در مورد عوامل پیش‌بینی‌کننده آن اعتلا بخشند (امرو و کالتا، 2017). با توجه به پژوهش‌های محدودی که در زمینه ارتباط متغیرهای ذهن‌آگاهی، نگرش مذهبی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با بخشش صورت گرفته‌اند، این پژوهش را می‌توان مقدمه‌ای برای پاسخگویی به این خلأ پژوهشی در نظر گرفت. همچنین، به‌نظر می‌رسد که بین نگرش مذهبی (نیرینک و دیگران (Neyrinck, 2006) و ذهن‌آگاهی (مور و مالینوسکی، 2009)، با انعطاف‌پذیری شناختی، و بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بخشش (گنگوگلو و همکاران، 2018) رابطه وجود دارد. همچنین، بین نگرش مذهبی (براون و دیگران (Brown, 2007) و ذهن‌آگاهی (ابید (Abid, 2016)، با بخشش نیز رابطه وجود دارد. با این حال، این چهار متغیر در قالب یک مدل، در پژوهش‌های

پیشین، مورد بررسی قرار نگرفته‌اند. با توجه به پیشینه نظری موجود، درخصوص ارتباط متغیرها با بخشش، می‌توان مدل پیش‌فرضی را در قالب شکل ۱ ارائه نمود. از این‌رو، این سؤال مطرح است که آیا نگرش مذهبی و ذهن‌آگاهی به‌واسطه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در بخشش نقش دارند؟

شکل ۱. مدل فرضی پژوهش



## روش پژوهش

این پژوهش، با توجه به نحوه گردآوری داده‌ها، از نوع تحقیقات همبستگی است و بر مبنای هدف، در زمره پژوهش‌های بنیادی قرار دارد. پژوهش حاضر، براساس زیربنای نظری، جزو تحقیقات کمی به‌شمار می‌رود. جامعه آماری، کلیه دانشجویان ۳۱-۱۸ ساله دانشگاه علم و صنعت ایران می‌باشد که به‌صورت داوطلبانه مورد مطالعه قرار گرفته است. از آنجاکه طرح این پژوهش، از نوع معادلات ساختاری است و به‌طور کلی، در روش‌شناسی معادلات ساختاری، تعیین حجم نمونه می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه‌گیری شده تعیین شود (هومن، ۱۳۸۴، ص ۲۲) و با توجه به اینکه ۴ متغیر در این پژوهش وجود دارد، حجم نمونه می‌تواند بین ۲۰ تا ۶۰ باشد. در نهایت، با احتساب ریزش نمونه و عدم استفاده برخی پرسش‌نامه‌ها به‌دلیل کامل نشدن، حجم نمونه ۲۲۰ در نظر گرفته شد. آزمودنی‌ها از میان دانشجویان دانشگاه علم و صنعت ایران، به روش نمونه‌گیری تصادفی و از بین دانشکده‌های دانشگاه علم و صنعت ایران انتخاب شدند. در پایان، ۲۰۳ نفر پس از حذف پرسش‌نامه‌های مخدوش، برای بررسی و تحلیل، مورد ارزیابی قرار گرفتند.

## ابزارهای پژوهش

در این پژوهش، برای جمع‌آوری اطلاعات از آزمون‌های زیر استفاده شد:

الف. فرم کوتاه پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (Freiburg Mindfulness Inventory – Short Form) (FMI-SF)؛ توسط والاش، بوچهدل، باتنمولر، کلیننت و اشمیت فرم کوتاه پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI-SF)، توسط والاش، بوچهدل، باتنمولر، کلیننت و اشمیت (Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht & Schmidt) (۲۰۰۶) ساخته شده و شامل ۱۴

سؤال است. این پرسش‌نامه، در یک مقیاس لیکرتی ۴ درجه‌ای (به‌ندرت = ۱ تا تقریباً همیشه = ۴) درجه‌بندی شده است. حداقل نمره در این پرسش‌نامه، ۱۴ و حداکثر ۵۶ است که نمرهٔ بیشتر، نشانگر ذهن‌آگاهی بالاتر است. لازم به یادآوری است که عبارت ۱۳ در آن، به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. ضریب پایایی بازآزمایی در پژوهش سوئر و همکاران (قاسمی جوینه و دیگران، ۱۳۹۴)، ۰/۸۸ به‌دست آمد. این پرسش‌نامه در ایران، توسط قاسمی جوینه و همکاران (۱۳۹۴) هنجاریابی شده که ضریب همسانی درونی آن را ۰/۹۲ و ضریب پایایی بازآزمایی را ۰/۸۳ گزارش کردند. در این پژوهش، میزان آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ، ۰/۶۶ به‌دست آمد.

### ب. پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI) (Cognitive Flexibility Inventory):

این پرسش‌نامه که توسط دنیس و واندروال (۲۰۱۰) ساخته شده است، یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سؤالی است و برای سنجش نوعی انعطاف‌پذیری شناختی، که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمد لازم است، به‌کار می‌رود. شیوهٔ نمره‌گذاری آن، براساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی از ۱ تا ۷ می‌باشد و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را بسنجد: الف. میل به درک موقعیت‌های سخت، به‌عنوان موقعیت‌های قابل کنترل؛ ب. توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها؛ ج. توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت.

این پرسش‌نامه، در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد، در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی- رفتاری بیماری‌های روانی به‌کار می‌رود. دنیس و واندروال (۲۰۱۰)، در پژوهشی نشان دادند که این پرسش‌نامه از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان مناسبی برخوردار است. در ایران سلطانی، شماره، بحرینیان، و فرمانی (۱۳۹۲)، ضریب اعتبار بازبایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خرده‌مقیاس‌های ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به‌ترتیب، ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ گزارش کرده‌اند. این پژوهشگران، ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده‌مقیاس‌ها به‌ترتیب، ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش کرده‌اند. میزان آلفای کرونباخ نیز در پژوهش پادروند، هاشمی رزینی، رضایی‌فرد، حسوند و جوادلی (۱۳۹۳) در کل مقیاس برابر ۰/۸۶ و برای هریک از زیرمقیاس‌های ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار به‌ترتیب، ۰/۷۸، ۰/۸۱ و ۰/۶۵ به‌دست آمد. در این پژوهش، میزان آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۶ و برای زیرمقیاس‌های آن به‌ترتیب، ۰/۷۹، ۰/۸۴ و ۰/۳۱ به‌دست آمد که بنابر اهداف پژوهشگران در این پژوهش، تنها نمرهٔ کل مورد توجه بود.

### ج. مقیاس بخشش هارتلند (HFS) (Heartland Forgiveness Scale):

این پرسش‌نامه در سال ۲۰۰۵ توسط تامپسون، اشنایدر و هافمن، به‌منظور سنجش و اندازه‌گیری بخشش (عفو و گذشت) ساخته شده است و دارای ۱۸ سؤال و سه خرده‌مقیاس گذشت از خود، گذشت از دیگران و گذشت از شرایط است. سؤالات این پرسش‌نامه، بر مبنای طیف لیکرت ۷ درجه‌ای نمره‌گذاری شده است. مقیاس کلی

بخشش نیز از مجموع نمره‌های خرده‌مقیاس‌ها محاسبه می‌شود. ۹ گویه از این ۱۸ گویه (۲، ۴، ۶، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۵ و ۱۷)، به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. پایایی مقیاس، به روش آلفای کرونباخ در تحقیقات اولیه، برای مقیاس گرایش به بخشش کلی، در دامنه‌ای بین ۰/۸۴ تا ۰/۸۷ و برای خرده‌مقیاس‌های خود، دیگران و شرایط بین ۰/۷۱ تا ۰/۸۳ به‌دست آمد (زارع و امینی، ۱۳۹۵). این مقیاس، برای نخستین بار توسط هاشمی شیخ ثبانی، امینی و بساک‌نژاد (۱۳۸۹) به فارسی ترجمه شد و ضریب پایایی این مقیاس، به روش آلفای کرونباخ برای مقیاس بخشش کلی، ۰/۸۳ و برای خرده‌مقیاس‌های گذشت از خود، گذشت از دیگران و گذشت از شرایط، به‌ترتیب برابر با ۰/۷۸، ۰/۸۴ و ۰/۵۶ محاسبه شد. همچنین، روایی این مقیاس به دو طریق محاسبه شد:

۱. روایی سازه همگرایی آن، از طریق محاسبه ضریب همبستگی بین کل آزمون با خرده‌مقیاس‌های این آزمون به‌دست آمد که نتایج آن، نشان داد که همبستگی مقیاس بخشش هارتلند، با سه خرده‌مقیاس گذشت از خود، گذشت از دیگران و گذشت از شرایط، به‌ترتیب برابر با ۰/۷۸، ۰/۷۷ و ۰/۷۳ است که همگی در سطح  $P < 0.01$  معنادار بودند.

۲. روایی ملاکی آن، از طریق همبسته کردن این مقیاس با خرده‌مقیاس مقابله انطباقی پرسش‌نامه سبک‌های مقابله محاسبه شد. ضریب همبستگی مقیاس بخشش هارتلند و سه خرده‌مقیاس گذشت از خود، گذشت از دیگران و گذشت از شرایط با سبک مقابله انطباقی، به‌ترتیب برابر با ۰/۳۳، ۰/۱۸، ۰/۲۵ و ۰/۳۴ بود که همگی در سطح  $P < 0.01$  معنادار بودند (زارع و امینی، ۱۳۹۵). همچنین، این ابزار در ایران توسط اکبری، گل‌پرور و کامکار (۱۳۸۷) و عسگری و روشنی (۲۰۱۳)، به‌کار گرفته شده که بیانگر روایی محتوایی بالای آزمون است. همچنین، پایایی این پرسش‌نامه طی مطالعات افراد مذکور، براساس ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۳ گزارش شده است، که این امر بیانگر پایایی بالای آزمون است. در این پژوهش، میزان آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۶۸ و برای هریک از زیرمقیاس‌های گذشت از خود، گذشت از دیگران و گذشت از شرایط، به‌ترتیب ۰/۴۶، ۰/۶۳ و ۰/۴۵ به‌دست آمد.

**د. پرسش‌نامه نگرش مذهبی گلریز و براهنی:**

این پرسش‌نامه توسط گلریز و براهنی (۱۳۵۳) ساخته شده است و دارای ۲۵ سؤال و ۲ آیتم است که در یک طیف لیکرتی، از صفر (نشانه‌گر عدم اعتقاد مذهبی) تا ۵ (نشانه‌گر اعتقاد مذهبی بالا) نمره‌گذاری می‌شود (گلریز، ۱۳۵۳). اعتبار این آزمون، از طریق ضریب همبستگی با آزمون آلپورت، ورتون و لیندزی، برابر با ۰/۸ به‌دست آمد. همچنین، در اعتباریابی این پرسش‌نامه، از طریق روش گروه‌های شناخته شده نیز استفاده گردید که تفاوت میانگین بین دو گروه عادی و مذهبی معنادار بود (یعقوبی و دیگران، ۱۳۷۴). در سال‌های اخیر، پایایی بازآزمون این پرسش‌نامه، با استفاده از روش اسپیرمن-براون، مورد ارزیابی مجدد قرار گرفت و برابر با ۰/۶۳، همچنین اعتبار آن، برابر با ۰/۲۴۸ به‌دست آمد که بیانگر اعتماد به نتایج حاصل از این آزمون است (نوری قاسم‌آبادی و بوالهروی، ۱۳۷۶). در این پژوهش، میزان آلفای کرونباخ برای این پرسش‌نامه، ۰/۸۵ به‌دست آمد.

## یافته‌های پژوهش

در این پژوهش، دامنه سنی افراد مورد مطالعه از ۱۸ تا ۳۱ سال متغیر بوده و از میانگین ۲۰/۳۴ و انحراف استاندارد ۲/۰۸ برخوردار می‌باشد. جدول ۱، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش را منعکس کرده است.

جدول ۱. ماتریس ضرایب همبستگی بین ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی، نگرش مذهبی و خرده‌مقیاس‌های بخشش

متغیر	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. ذهن‌آگاهی	۳۲/۶۷	۴/۷۰							
۲. انعطاف‌پذیری شناختی	۹۵/۰۱	۱۳/۸۴	+/۰۴۶**						
۳. نگرش مذهبی	۶۰/۶۳	۱۴/۸۲	+/۰۰۴	+/۰۱۵*					
۴. گذشت از خود	۲۵/۸۲	۳/۴۲	+/۰۲۴**	+/۰۲۱**	+/۰۰۹				
۵. گذشت از دیگران	۲۵/۱۸	۵/۵۱	+/۰۲۴**	+/۰۳۰**	+/۰۱۷*	+/۰۱۰			
۶. گذشت از شرایط	۲۵/۵۲	۳/۹۰	+/۰۱۴*	+/۰۳۱**	+/۰۲۸**	+/۰۲۲**	+/۰۲۷**		
۷. بخشش	۷۶/۲۸	۹/۵۳	+/۰۲۸**	+/۰۳۹**	+/۰۲۱**	+/۰۴۸**	+/۰۶۹**	+/۰۶۳**	

\*\* $P < ۰/۰۱$  \* $P < ۰/۰۵$

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، ذهن‌آگاهی با گذشت از خود و گذشت از دیگران، بیشترین میزان ارتباط را داراست ( $r = ۰/۲۴$  و  $P < ۰/۰۱$ ). انعطاف‌پذیری شناختی، با گذشت از شرایط، بیشترین همبستگی را نشان می‌دهد ( $r = ۰/۳۱$  و  $P < ۰/۰۱$ ). درنهایت، نگرش مذهبی با گذشت از شرایط، بالاترین همبستگی را به نمایش گذاشته است ( $r = ۰/۲۸$  و  $P < ۰/۰۱$ ).

سپس، برای تعیین سهم هریک از متغیرهای نگرش مذهبی، ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی، در پیش‌بینی بخشش، از روش رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شد که نتایج آن، در جدول ۲ مشاهده می‌شود.

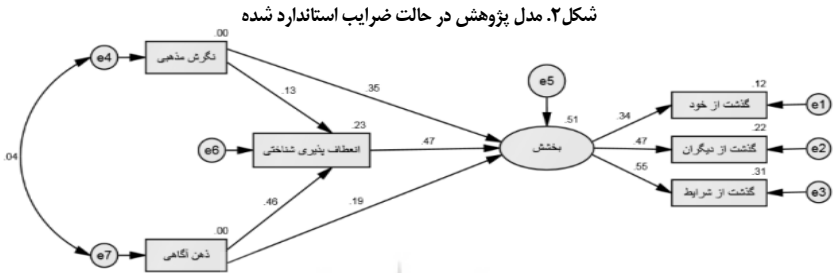
جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان جهت پیش‌بینی بخشش از طریق نگرش مذهبی، ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی

متغیر پیش‌بین	Beta	T	Sig	R	R2	F	Sig	دورین واتسون
ثابت	-	۱۱/۰۳	+/۰۰۱	+/۰۴۳	+/۰۱۹	۳۱/۷۲	+/۰۰۱	۱/۶۰
نگرش مذهبی	+/۰۱۵	۳/۴۴	+/۰۰۱					
ذهن‌آگاهی	+/۰۱۳	۲/۶۹	+/۰۰۱					
انعطاف‌پذیری شناختی	+/۰۳۰	۵/۹۷	+/۰۰۱					

براساس نتایج جدول ۲، در این بررسی مقدار ضریب همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین و بخشش ( $R = ۰/۴۳$ ) و میزان  $R^2$  برابر با ۰/۱۹ به دست آمد؛ یعنی ۱۹ درصد از میزان بخشش، از طریق متغیرهای پیش‌بین قابل تبیین است. برای بررسی معناداری ضریب همبستگی به دست آمده، نتایج تحلیل واریانس نشان می‌دهد که میزان  $F$  مشاهده شده، معنادار است ( $F = ۷۲/۳۱$  و  $P < ۰/۰۱$ ). بنابراین، متغیرهای پیش‌بین به‌طور کلی قادر به پیش‌بینی بخشش می‌باشند.



در ادامه، پیش فرض‌های اجرای مدلیابی معادلات ساختاری، یعنی اندازه نمونه، نرمال بودن، خطی بودن رابطه، چندهم خطی و تک خطی، بررسی داده‌های پرت و نیز فاصله‌ای بودن مقیاس‌ها (رحمانی و همکاران، ۱۳۹۵)، بررسی و از رعایت آنها اطمینان حاصل شد. سپس، مدل مفهومی پژوهش، با استفاده از تکنیک مدلیابی معادلات ساختاری (به اختصار SEM) و با استفاده از نرم افزار AMOS-24 آزمون شد. شکل ۲ مدل پژوهش در حالت ضرایب استاندارد شده را نشان می‌دهد.



مندرجات مدل ساختاری در شکل ۲ نشان می‌دهد که ۱. نگرش مذهبی با ضریب بتای (۰/۱۳) و مقدار  $t$  (۳/۰۴) تأثیر مثبت در تغییرات انعطاف پذیری شناختی دارد. ۲. ذهن آگاهی با ضریب بتای (۰/۴۶) و مقدار  $t$  (۱۰/۴۳) تأثیر مثبت در تغییرات انعطاف پذیری شناختی دارد. ۳. انعطاف پذیری شناختی با ضریب بتای (۰/۴۷) و مقدار  $t$  (۴/۴۸) تأثیر مثبت در تغییرات بخشش دارد. ۴. نگرش مذهبی با ضریب بتای (۰/۳۵) و مقدار  $t$  (۴/۰۹) تأثیر مثبت در تغییرات بخشش دارد. ۵. ذهن آگاهی با ضریب بتای (۰/۱۹) و مقدار  $t$  (۲/۴۵) تأثیر مثبت، در تغییرات بخشش دارد. در جدول ۳، شاخص‌های برازندگی مدل پژوهش نشان داده شده است.

جدول ۳. شاخص‌های برازندگی مدل ارائه شده در پژوهش

ریشه میانگین مربعات باقیمانده (RMR)	خطای ریشه مجذور میانگین تقریب (RMSEA)	شاخص توکر-لویس (TLI)	شاخص برازش افزایشی (IFI)	شاخص برازش هنجار شده (NFI)	شاخص برازش تطبیقی (CFI)	شاخص نیکویی برازش اصلاح شده (AGFI)	شاخص نیکویی برازش (GFI)	P	شاخص مجذوری دو بر درجه آزادی (p2/df)
۱/۱۶	۰/۰۷۳	۰/۸۸	۰/۹۵	۰/۹۳	۰/۹۵	۰/۹۵	۰/۹۸	۰/۰۰۵	۳/۱۳

شاخص‌های برازش مدل در جدول ۳، نشان می‌دهند که مدل نظری با مدل اندازه‌گیری شده برازش مطلوب دارد؛ چراکه مقدار ریشه واریانس خطای تقریب (RMSEA)، در حد مطلوب (کوچک‌تر از ۰/۰۹) قرار دارد و نسبت  $\chi^2/df$  در حد مطلوب (کمتر از ۵) واقع شده است. این نسبت در سطح  $P > ۰/۰۵$  معنادار نیست. علاوه بر این،

شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص نیکویی برازش اصلاح شده (AGFI)، شاخص برازش تطبیقی (CFI)، شاخص برازش هنجار شده (NFI) و شاخص برازش افزایشی (IFI)، همگی در حد مطلوب (بزرگ‌تر از ۰/۹۰) قرار دارند (شوماخر و لومکس، ۲۰۰۴). همچنین، برای بررسی اثر غیرمستقیم نگرش مذهبی و ذهن‌آگاهی بر بخشش، با واسطه‌گری انعطاف‌پذیری شناختی از روش بوت/استرپ استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ مشاهده می‌شود.

جدول ۴. روش بوت/استرپ جهت بررسی اثرات غیرمستقیم

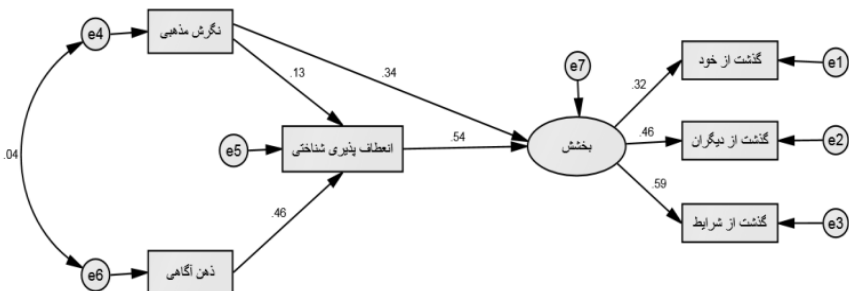
مسیرها	اثر کل	اثر غیرمستقیم	اثر مستقیم	نتیجه
نگرش مذهبی - < بخشش	۴/۳۱ (***)	۰/۰۰۵ (۰/۰۱۵) حد پایین: ۰/۰۲۲ حد بالا: ۰/۰۱۱	۰/۰۲۸ (۰/۰۰۸)	واسطه جزئی
ذهن‌آگاهی - < بخشش	۰/۱۰۹ (***)	۰/۰۵۳ (۰/۰۰۹) حد پایین: ۰/۰۳۲ حد بالا: ۰/۰۸۱	۰/۰۴۸ (۰/۰۶۰)	اثر غیرمستقیم

$$* / 0.01 P < ***$$

مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد که نگرش مذهبی به‌واسطه انعطاف‌پذیری شناختی بر بخشش تأثیر مثبت و معنادار (B=۰/۰۰۵، P<۰/۰۵) دارد. همچنین، نتایج اثر مستقیم نگرش مذهبی، بر بخشش (B=۰/۰۲۸، P<۰/۰۱) نیز معنادار است. بنابراین، انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین نگرش مذهبی و بخشش، نقش واسطه را ایفا می‌کند. همچنین، ذهن‌آگاهی به‌واسطه انعطاف‌پذیری شناختی، بر بخشش تأثیر مثبت و معنادار (B=۰/۰۵۳، P<۰/۰۱) دارد. درحالی‌که اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر بخشش معنادار نیست (B=۰/۰۴۸، P>۰/۰۵). به‌عبارت دیگر، نگرش مذهبی و ذهن‌آگاهی، به‌واسطه انعطاف‌پذیری شناختی، به‌ترتیب قادرند که به‌طور غیرمستقیم ۰/۵ و ۵/۳ درصد و به‌طور کلی، ۴۳/۱ و ۱۰/۹ درصد از تغییرات بخشش را به‌طور مثبت و معنادار تبیین کنند.

در پایان، پس از حذف مسیر غیرمعنادار ذهن‌آگاهی به بخشش، مدل نهایی و اصلاح شده ترسیم شد. شکل ۳ مدل نهایی و اصلاح شده پژوهش را در حالت ضرایب استاندارد شده نشان می‌دهد.

شکل ۳. مدل نهایی و اصلاح شده پژوهش در حالت ضرایب استاندارد شده



در مدل اصلاح شده، که در شکل ۳ قابل مشاهده است، مسیر غیرمعنادار ذهن‌آگاهی به بخشش حذف شده است و

همه روابط باقیمانده معنادار هستند. مندرجات مدل ساختاری در شکل ۳ نشان می‌دهد: ۱. نگرش مذهبی با ضریب بتای (۰/۱۳) و مقدار  $t$  (۳/۰۴) تأثیر مثبت در تغییرات انعطاف‌پذیری شناختی دارد. ۲. ذهن آگاهی با ضریب بتای (۰/۴۵) و مقدار  $t$  (۱۰/۴۳) تأثیر مثبت در تغییرات انعطاف‌پذیری شناختی دارد. ۳. انعطاف‌پذیری شناختی با ضریب بتای (۰/۵۴) و مقدار  $t$  (۴/۶۹) تأثیر مثبت در تغییرات بخشش دارد. ۴. نگرش مذهبی با ضریب بتای (۰/۳۴) و مقدار  $t$  (۳/۸۹) تأثیر مثبت در تغییرات بخشش دارد.

در جدول ۵ شاخص‌های برازندگی مدل نهایی و اصلاح شده پژوهش نشان داده شده است.

جدول ۵. شاخص‌های برازندگی مدل نهایی و اصلاح شده پژوهش

شاخص مجدورخی نو بر درجه آزادی (2/df)	P	شاخص نیکویی برازش (GFI)	شاخص نیکویی برازش اصلاح شده (AGFI)	شاخص نیکویی برازش تطبیقی (CFI)	شاخص نیکویی برازش تطبیقی (CFI)	شاخص نیکویی برازش تطبیقی (CFI)	شاخص نیکویی برازش تطبیقی (CFI)	شاخص نیکویی برازش تطبیقی (CFI)	شاخص نیکویی برازش تطبیقی (CFI)	شاخص نیکویی برازش تطبیقی (CFI)
۳/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۹۸	۰/۹۴	۰/۹۳	۰/۹۳	۰/۹۳	۰/۹۳	۰/۹۳	۰/۹۳	۰/۹۳

شاخص‌های برازش مدل در جدول ۵، نشان می‌دهند که مدل نظری با مدل اندازه‌گیری شده برازش مطلوب است؛ چراکه مقدار ریشه واریانس خطای تقریب (RMSEA) در حد مطلوب (کوچک‌تر از ۰/۰۹) قرار دارد و نسبت  $\chi^2/df$  در حد مطلوب (کمتر از ۵) واقع شده است. این نسبت در سطح  $P > ۰/۰۵$  معنادار نیست. علاوه بر این، شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص نیکویی برازش اصلاح شده (AGFI)، شاخص برازش تطبیقی (CFI)، شاخص برازش هنجار شده (NFI) و شاخص برازش افزایشی (IFI)، همگی در حد مطلوب (بزرگ‌تر از ۰/۹۰) قرار دارند (شوماخر و لومکس، ۲۰۰۴).

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش، با هدف تعیین میزان رابطه ذهن آگاهی و نگرش مذهبی، به واسطه‌گری انعطاف‌پذیری شناختی با بخشش انجام شد. بدین منظور، از تحلیل معادلات ساختاری استفاده گردید. نتایج همبستگی پژوهش نشان داد که بین ذهن آگاهی، نگرش مذهبی و انعطاف‌پذیری شناختی با بخشش رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته، با نتایج ابید (۲۰۱۶)؛ کویل و اینرایت (Coyle & Enright) (۱۹۹۷)؛ بند و بلچر (Benda & Belcher) (۲۰۰۶)؛ اسنپ (Snape) (۲۰۱۷)؛ تامپسون و همکاران (۲۰۰۵)؛ بهادگئونکار (۲۰۱۵)؛ تامپسون و اشنایدر (۲۰۰۳)؛ گنکوگلو و همکاران (۲۰۱۸) و اشنایدر و تامپسون (۲۰۰۰) همسو است.

اولین یافته پژوهش، بیانگر این بود که نگرش مذهبی با انعطاف‌پذیری شناختی رابطه مثبت نشان داد. این یافته، با نتایج نیرینک و همکاران (۲۰۰۶) همسو است.

در تبیین این یافته، می‌توان گفت: به‌نظر می‌رسد نگرش‌های مذهبی به شیوه‌ای باز و انعطاف‌پذیر به‌کار گرفته می‌شوند که فرد را قادر به پذیرفتن و در نظر گرفتن دیدگاه دیگران کنند (نیرینک و همکاران، ۲۰۰۶). به‌عبارت دیگر، نظام مذهبی در جامعه انسانی نقش حیاتی دارد. مکانیسم‌های شناختی که شامل مفروضات فرهنگی و مذهبی گسترده‌ای است، قابل انعطاف هستند و انسان را قادر می‌سازد تا در شرایط متنوع انطباق‌پذیر باشد (پورزیسکی و سوسیز (Purzycki & Sosis)، ۲۰۰۹، ص ۲۴۴).

یافته دوم این پژوهش، نشان داد که ذهن‌آگاهی با انعطاف‌پذیری شناختی، رابطه مثبت نشان داد. این یافته، با نتایج مور و مالینوسکی (۲۰۰۹) همسو است.

این یافته را می‌توان چنین تبیین کرد که انعطاف‌پذیری شناختی، به‌عنوان توانایی انسان برای انطباق با راهبردهای پردازش شناختی، در مواجهه با شرایط جدید و غیرمنتظره تعریف می‌شود و به‌طور ذاتی، با فرایندهای توجه مرتبط است. از یک‌سو، ذهن‌آگاهی نیز وابسته به معطوف‌ساختن توجه به لحظه حال است. بنابراین، به‌نظر می‌رسد انجام تمرین ذهن‌آگاهی و پیشرفت در این مهارت، می‌تواند منجر به افزایش انعطاف‌پذیری شناختی شود. همان‌طور که *والاس و شایپرو* بیان کرده‌اند، با توجه به اصول بودایی ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی را می‌توان با سرمایه‌گذاری روی بهبود توانایی‌های بالقوه توجه، که در ابتدا آموخته می‌شوند، پرورش داد (مور و مالینوسکی، ۲۰۰۹).

یافته سوم پژوهش، نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی با بخشش رابطه مثبت نشان داد. این یافته، با نتایج تامپسون و همکاران (۲۰۰۵) و گنکوعلو و همکاران (۲۰۱۸) همسو است.

در تبیین این یافته، می‌توان گفت که این یافته انتظار می‌رفت؛ زیرا بخشش با همدلی و اتخاذ دیدگاه دیگران رابطه دارد و افراد برای همدلی و در نظر گرفتن دیدگاه فرد دیگر، نیاز به انعطاف‌پذیری شناختی دارند (تامپسون و همکاران، ۲۰۰۵). همچنین، افراد با انعطاف شناختی بالا معتقدند که گزینه‌های دیگری (به غیر از انتقام) نیز وجود دارد. بنابراین، افراد را سزاوار بخشش می‌دانند (مارتین، استاگرز (Staggers) و اندرسون، ۲۰۱۴).

یافته چهارم پژوهش این بود که نگرش مذهبی با بخشش رابطه مثبت نشان داد. این یافته، با نتایج پولوما و گالوپ (Poloma & Gallup) (۱۹۹۱)؛ موگر، ساکسون، هامیل و پنل (Mauger, Saxon, Hamill & Pannell) (۱۹۹۶)؛ *دواردز* و همکاران (Edwards et al) (۲۰۰۲) و *براون* و همکاران (۲۰۰۷) همسو و با نتایج سابکویاک و همکاران (Subkoviak et al) (۱۹۹۵) و *راکلی* (Rackley) (۱۹۹۳) ناهمسو است.

در تبیین این یافته باید گفت: به نظر می‌رسد افراد مذهبی متقاعد شده‌اند که مردم را ببخشند. بدین ترتیب، بخشش در همه ادیان الهی و از جمله در اسلام، امری توصیه شده است. توانایی خداوند برای بخشش گناهان، مؤلفه بنیادی خداوند در الهیات مسلمانان است. درحقیقت، قرآن اغلب، آموزش خداوند را با تمایل انسان به گناه و عصیان به هم پیوند می‌دهد. کتاب آسمانی و تقوا نیز مسلمانان را تشویق می‌کنند تا دیگران را ببخشند؛ همان‌گونه که خودشان تمایل دارند که بخشیده شوند. برخی مفسران قرآن، معتقدند: طلب بخشش کردن به خدا نزدیک‌تر است تا در طلب عدالت بودن؛ کسانی که به جای انتقام گرفتن (به‌عنوان توجیهی برای خشم خود) می‌بخشند، می‌توانند انتظار رحمت خاصی از جانب خداوند داشته باشند (مک کالو و ورثینگتون، ۱۹۹۴، ص ۵).

همچنین، یافته دیگر پژوهش، بیانگر این بود که نگرش مذهبی با واسطه انعطاف‌پذیری شناختی با بخشش رابطه مثبت دارد. این یافته، با نتایج بهادگئونکار (۲۰۱۵) و تامپسون و همکاران (۲۰۰۵) همسو است.

در تبیین این یافته باید گفت: نگرش مذهبی، نگرشی است که فرد با توجه به قدرت معنوی، می‌تواند قدرت دنیوی را تقدیس و تعدیل کند. این نگرش، موجب توجه به قدرت معنوی شده و به سبب آن، اعتماد و اطمینان فرد و سازگاری وی با جامعه، تأمین می‌شود. نگرش مذهبی، نگرش به امور ماورایی است که به موجب آن، مشکلات روحی انسان حل شده و احراز و تقویت آن، به یگانگی، استمرار و پایداری فرد در جامعه می‌انجامد (وفایی و همکاران، ۱۳۹۰). یکی از موقعیت‌هایی که نگرش مذهبی می‌تواند در آن به ایفای نقش بپردازد، موقعیت‌هایی است که فرد نیازمند گذشت از خود، دیگران یا شرایط است. چنان‌که در همه ادیان، بخصوص در دین اسلام، عفو و بخشش از امور مورد تأکید است. از سوی دیگر، به نظر می‌رسد انعطاف‌پذیری شناختی، تأثیر نگرش مذهبی بر فرایند بخشش را تسهیل می‌بخشد. به عبارت دیگر، انعطاف‌پذیری شناختی، توانایی افراد در تعدیل روند شناخت برای رویارویی با موقعیت‌های جدید و غیرقابل پیش‌بینی، نظیر خیانت بین‌فردی و یا موقعیت‌های نیازمند بخشش است. درواقع، می‌توان گفت: انعطاف‌پذیری شناختی فرایندی است که توانایی فرد در برابر چالش‌های عاطفی، اجتماعی و جسمی را افزایش می‌دهد (رستمی و همکاران، ۱۳۹۵). نتایج تحقیقات نشان می‌دهند افراد زمانی که می‌بخشند، تأیید می‌کنند که خطایی رخ داده است. سپس، با پردازش شناختی، عاطفی یا رفتاری، به ارزیابی مجدد از خطا و فرد خطاکار می‌پردازند. به عبارت دیگر، فرد بخشنده با یک ارزیابی مجدد، فرد خاطی را به شیوه جدیدی مورد قضاوت قرار می‌دهد (قاسمی و اعتمادی، ۱۳۹۵، ص ۹۸). از این‌رو، به نظر می‌رسد انعطاف‌پذیری شناختی در این روند، نقش شایانی ایفا می‌کند.

یافته نهایی این پژوهش، این بود که ذهن‌آگاهی به واسطه انعطاف‌پذیری شناختی، با بخشش رابطه مثبت و معنادار نشان داد. این یافته، با نتایج تامپسون و همکاران (۲۰۰۵)؛ بهادگئونکار (۲۰۱۵)؛ گنکوگلو و همکاران (۲۰۱۸)؛ *آمان، شاپیرو، توريسن، پلاتته و فلیندرز* (Oman, Shapiro, Thoresen, Plante & Flinders) (۲۰۰۸)؛ *کوبیل و اینرایت* (۱۹۹۷) و *بندر و بلچر* (۲۰۰۶) همسو است.

در تبیین این یافته، می‌توان گفت: به‌نظر می‌رسد، ذهن‌آگاهی بخشش فرد از خیانت بین‌فردی را با افزایش بهبود عاطفی، تغییر دیدگاه و کاهش شناسایی خشم تسهیل می‌بخشد. اساساً فرد ذهن‌آگاه، قادر به شناخت و حضور در تجربه عاطفی و جسمانی خود است و غیرمتصل باقی می‌ماند و تجربه را به‌دور از قضاوت و با این بینش که گذر است، پذیرش می‌کند (جانز و همکاران، ۲۰۱۵). از سوی دیگر، انعطاف‌پذیری شناختی، که اغلب به‌عنوان «تفکر خارج از جبهه» نیز توصیف می‌شود، افراد را قادر می‌سازد که از دیدگاه پایه کنونی خود، از طریق طبقه‌بندی‌های ایده‌آل گسترده عبور کرده، به‌نوعی از آنها پرش کنند. بنابراین، انعطاف‌پذیری شناختی، ایده‌ها و راهکارهای خارج از محدوده را ایجاد می‌کند که حتی ممکن است، با عقل سلیم مخالف باشند (لی و دیگران، ۲۰۱۶). به‌عبارت دیگر، به‌نظر می‌رسد انعطاف‌پذیری شناختی با تقویت اثر ذهن‌آگاهی، می‌تواند منجر به پذیرش و گذر سریع‌تر از تجربه ناخوشایند مواجهه با فرد خاطی شده که آن نیز موجب تسهیل فرایند بخشش می‌گردد.

در پایان می‌توان گفت: کلیه متغیرهای این پژوهش، از قبیل ذهن‌آگاهی، نگرش مذهبی، انعطاف‌پذیری شناختی و بخشش، همگی در سال‌های اخیر، توجه تجربی روزافزونی را به خود معطوف داشته‌اند. با اینکه این سازه‌ها، همگی به‌نوعی با مفاهیم دینداری / معنویت در ارتباط هستند، تحقیقات نشان داده‌اند که هریک از آنها، با طیف وسیعی از مزایای سلامت روان‌شناختی و جسمانی نیز مرتبط می‌باشند. نظر به تحقیقات معدود انجام گرفته، می‌توان این پژوهش را به‌عنوان یکی از نخستین کارهایی که ارتباط بین این چهار سازه را مورد مطالعه قرار داده است، لحاظ کرد. بنابراین، تعمیم این نتایج، مستلزم صورت گرفتن تحقیقات بیشتری است. این پژوهش، به‌عنوان مطالعه‌ای مقدماتی، می‌تواند راهگشای تحقیقات بعدی باشد.

این پژوهش، همچون سایر پژوهش‌ها، با محدودیت‌هایی مواجه بوده است. از آنجاکه داده‌های به‌دست آمده از آزمودنی‌ها، به‌صورت خودگزارشی است، احتمال ارائه پاسخ غیرواقعی افراد، می‌تواند نتایج مطالعه را مخدوش سازد. با توجه به این موضوع، یافته‌های این پژوهش را باید به دیده احتیاط نگریست و از هرگونه استنباط علی در مورد آنها خودداری شود. همچنین، این پژوهش بر روی دانشجویان انجام شده است. به همین دلیل، باید از تعمیم یافته‌ها به سایر اقشار جامعه اجتناب شود. همچنین، با عنایت به محدودیت‌های این پژوهش توصیه می‌شود که این پژوهش، روی نمونه‌های غیردانشجویی نیز اجرا شود.

- اعظمی، یوسف؛ معتمدی، عبدالله؛ فروغی‌نژاد، الهه؛ جلالوند، محمد؛ مهرداد صدر، محمد، ۱۳۹۴، «نقش ویژگی‌های شخصیتی، نگرش مذهبی و منبع کنترل فردی در کیفیت روابط زناشویی بازنشستگان»، *روان‌شناسی پیروی*، دوره ۲، ش ۳، ص ۲۱۵-۲۰۵.
- اکبری، محمد؛ گل‌پرور، محسن؛ کامکار، منوچهر، ۱۳۸۷، «رابطه اعتماد بین‌فردی، خودکارآمدی، پایبندی مذهبی و بخشش»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ش ۳۵-۳۶، ص ۵۳-۸۰.
- پادروند، حافظا؛ هاشمی زینبی، هادی؛ رضایی فرد، اکبر؛ حسونند، باقر؛ جوادی، فرشته، ۱۳۹۳، «انعطاف‌پذیری شناختی و کنترل عواطف مادران دانش‌آموزان پسر نابینا»، *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، دوره ۵، ش ۱، ص ۱۹۵-۱۸۵.
- حمید، نجمه؛ کوچکی، رحیم؛ حیات‌بخش مالیری، لیده، ۱۳۹۱، «اثر بخشی روان‌درمانی شناختی- رفتاری مذهب‌محور توأم با بازآموزی بخشودگی بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی در زوجین»، *روان‌شناسی و دین*، سال پنجم، ش ۲، ص ۳۴-۵.
- خالقی دهنوی، فرزانه؛ یزدخواستی، فریبا، ۱۳۹۳، «پیش‌بینی‌کنندگی سبک زندگی بر اساس نگرش مذهبی و تعهد اخلاقی در افراد دارای تجربه طلاق و افراد بدون تجربه طلاق»، *روان‌شناسی و دین*، سال هفتم، پایب ۲۶، ص ۱۱۰-۹۹.
- رحمانی، غلام‌عباس و همکاران، ۱۳۹۵، «بررسی تغییرات فرهنگی ناشی از استفاده از رسانه ماهواره در حوزه ارزش‌های خانواده»، *پاسداری فرهنگی انقلاب اسلامی*، ش ۱۳، ص ۱-۳۲.
- رستمی، چنگیز؛ جهانگیرلو، اکرم؛ سهرابی، احمد؛ احمدیان، حمزه، ۱۳۹۵، «نقش انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی اهمال کاری دانشجویان»، *مجله علوم پزشکی زانکو دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، ص ۶۱-۵۰.
- رضایی جمالویی، حسن؛ آریاپوران، سعید؛ کجویی، محسن؛ مرادی، حسین؛ طاهری، مهدی، ۱۳۹۴، «پیش‌بینی کاهش مصرف مواد در دانش‌آموزان دبیرستانی بر اساس دلبستگی به خدای نگرش مذهبی، حمایت اجتماعی و هیجان‌خواهی»، *روان‌شناسی و دین*، سال هشتم، پایب ۳۰، ص ۹۶-۷۹.
- زارع، حسین؛ امینی، فاطمه، ۱۳۹۵، «بررسی روابط ساختاری بین بخشش، رضایت از زندگی و سلامت عمومی در دانشجویان»، *شناخت اجتماعی*، سال پنجم، ش ۱، ص ۱۶۱-۱۴۸.
- سلطانی، اسماعیل؛ شاره، حسین؛ بحرینیان، سعیدعبدالمجید؛ فرمانی، اعظم، ۱۳۹۲، «نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در ارتباط بین سبک‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری با افسردگی»، *پژوهنده*، ش ۴، ص ۹۶-۸۸.
- عسکری، مهرانا؛ حیدری، علیرضا؛ عسگری، پرویز، ۱۳۹۴، «رابطه هوش معنوی و جهت‌گیری مذهبی با بهزیستی روان‌شناختی و اضطراب وجودی در دانشجویان»، *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، دوره ۹، ش ۳۱، ص ۱۹۰-۱۶۳.
- قاسمی جونبه، رضا؛ عرب‌زاده، مهدی؛ جلیلی نیکو، سعید؛ محمدعلی‌پور، زینب؛ محسن‌زاده، فرشاد، ۱۳۹۴، «بررسی روایی و پایبندی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسش‌نامه ذهن آگاهی فرایبورگ»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، دوره ۱۴، ش ۲، ص ۱۵۰-۱۳۷.
- قاسمی، سیمین؛ اعتمادی، عذرا، ۱۳۹۵، «رابطه بین پایبندی مذهبی و بخشش با کیفیت روابط زوجین و خانواده همسر در زنان»، *روان‌شناسی و دین*، سال نهم، پایب ۳۴، ص ۱۰۹-۹۷.
- گلریز، گلشن، ۱۳۵۳، *پژوهشی برای تهیه نگرش مذهبی و بررسی رابطه نگرش مذهبی با سایر بازخوردها و خصوصیات شخصی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه تهران.
- میکائیلی منبع، فرزانه؛ بابایی، زینب؛ حسنی، محمد، ۱۳۹۵، «بررسی رابطه دینداری، هوش معنوی و بخشش با سازگاری اجتماعی در دانشجویان سال اول»، *روان‌شناسی و دین*، سال نهم، پایب ۳۳، ص ۱۴۲-۱۲۳.
- نوری قاسم‌آبادی، ر.، بوالهری ج.، ۱۳۷۶، «بررسی مقدماتی اثر فشار اجتماعی بر گزارش افراد از نگرش مذهبی»، همایش نقش دین در بهداشت روان دانشگاه علوم پزشکی ایران، ص ۷۵.
- وفایی، زینب؛ عسکری‌زاده، قاسم؛ رحمتی، عباس، ۱۳۹۰، «رابطه هیجان‌خواهی، شوخ‌طبعی و نگرش دینی با اضطراب مرگ»، *روان‌شناسی و دین*، سال چهارم، ش ۳، ص ۶۸-۴۹.

هومن، حیدرعلی، ۱۳۸۴، مدل‌یابی نعدالات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار لیزرل، تهران، سمت.

یعقوبی، نوراله؛ نصر اصفهانی، مهدی؛ شاه‌محمدی، داوود، ۱۳۷۴، «همه‌گیرشناسی اختلال‌های روانی در مناطق شهری و روستایی شهرستان صومعه‌سرا-گیلان»، *اندیشه و رفتار*، دوره ۴، ش ۱، ص ۶۵-۵۵.

- Abid, M. (2016). Examining the Predictive Role of Mindfulness in Forgiveness and Happiness among Psychiatric Patients. *Pshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(2): 159-172.
- Asgari, P., & Roshani, Kh. (2013). Validation of forgiveness scale and a survey on the relationship of forgiveness and students' mental health. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*. 2(2):109-115.
- Benda, B., & Belcher, J. (2006). Alcohol and other Drug Problems among Homeless Veterans. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 24(1-2): 147-170.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'connor, L. E., Parrat, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73(1): 183-225.
- Bhadgaonkar, P. (2015). Relationship between dispositional forgiveness and depression amongst females. *EPR International Journal of Economic and Business Review*, 3(6): 27-31.
- Brown, R.P., Barnes, C.D., & Campbell, N.J. (2007). Fundamentalism and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 43: 1437-1447.
- Colak, T. S., & Koc, M. (2016). Forgiveness Flexibility. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 3(1): 14-30.
- Coyle, C., & Enright, R. (1997). Forgiveness intervention with post abortion men. *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 65(6): 1042-1046.
- Darby, K. P., Castro, L., Wasserman, E. A., & Sloutsky, V. M. (2018). Cognitive flexibility and memory in pigeons, human children, and adults, *Cognitive*, 177: 30-40.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3): 241-253.
- Freeman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5): 983-992.
- Gencoglu, C., Sahin, E., & Topkaya, N. (2018). General Self-Efficacy and Forgiveness of self, others, and situations as predictors of Depression, Anxiety and Stress in University Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(3): 605-625.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five Personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8): 805-811.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 4(4): 209-220.
- Hartwell, S., Allison, J., Jones, B., Rodrigues, R., Chery, C., Andrews, J., & Fulwiler, C. (2018). Feasibility and Acceptability of Mindfulness for Survivors of Homicide and Their Providers. *EXPLORE The Journal of Science and Healing*, 14(1): 66-75.
- Johns, K. N., Allen, E. S., & Gordon, K. C. (2015). The Relationship Between Mindfulness and Forgiveness of Infidelity. *Mindfulness*, 6(6): 1462-1471.
- Lee, S. S., Jung, E. J., Kim, J., & Lee, S. (2016). Why Does Forgiving Boost Creativity? The Role of Cognitive Persistence. *Social Journal of Business*, 22(2): 5.
- Li, Y., Grabell, A. S., Wakschlag, L. S., Huppert, T. J., & Perlman, S. B. (2017). The neural substrates of cognitive flexibility are related to individual differences in preschool irritability: A fNIRS investigation. *Developmental Cognitive Neurosciences*, 25:138-144.



- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1): 1-9.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6): 1586-1603.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. (1994). Encouraging clients to forgive people who have hurt them: Review, critique, and research prospectus. *Journal of Psychology and Theology*, 22(1), 3-20.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, Mindfulness and Cognitive Flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18: 176-186.
- Mro, J., & Kaleta, K. (2017). Cognitive and emotional predictors of episodic and dispositional forgiveness, *Polish Psychological Bulletin*, 48(2): 143-153.
- Neto, F. (2007). Forgiveness, Personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43: 2313-2323.
- Neyrinck, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Duriez, B., & Hutsebaut, D. (2006). Cognitive, Affective and Behavioral Correlates of Internalization of Regulations for Religious Activities. *Motiv Emot*, 30: 323-334.
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: a randomized controlled Trial. *Journal of American college health*, 56(5): 569-578.
- Purzycki, Benjamin and Sosis, Richard. (2009). The Religious System as Adaptive: Cognitive Flexibility, Public Displays, and Acceptance. In: E. Voland, W. Schiefenhövel (eds.), *The Biological Evolution of Religious Mind, and Behavior*, The Frontiers Collection, 243-256.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Wrobel, T. A., & Rye, M. S. (2004). A Personological Examination of Self and Other- Forgiveness in the Five Factor Model. *Journal of Personality Assessment*, 82(2): 207-214.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling*. 2nd ed. New York. Psychology Press; 13-37.
- Snape, C. (2017). *Mindfulness for Paranoia, loneliness and forgiveness*. PhD Thesis of Psychology. University of London.
- Tapper, K. (2018). *Mindfulness and craving: effects and mechanisms*. *Clinical Psychology Review*, 59: 101-117.
- Thompson LY, Snyder CR, Hoffman L, Michael ST, Rasmussen HN, Billings LS, et al. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *J Pers*, 73(2):313-59.
- Thompson, Y. L., & Snyder, C. R. (2003). *Measuring forgiveness* In S. Lopez & C. R. Snyder (Eds). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington: American Psychological Association.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, Self-regulation, and Self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neuro biological mechanism of mindfulness, *Front Hum Neurosci*, 6: 1-30.