

فريدريك لوسكين يصف عملية المغفرة كعملية عقلية تشمل عدة خطوات تساعد على تجاوز الألم واستعادة السلام الداخلي. يمكن تلخيص هذه الخطوات في أربع مراحل رئيسية: إدراك الألم، والقيام بأفعال تعزز المغفرة. شعرت بالإحباط والغضب، تحليل العملية العقلية حسب وصف لوسكين: إدراك الألم: الوصف: شعرت بالألم والإحباط بسبب تحميل المسؤولية الثقيلة وعدم الوفاء بالمواعيد. التفاصيل: كنت أشعر بالتوتر والضغط بسبب التأخيرات المتكررة وزيادة عبء العمل. إعادة تفسير الوضع: الوصف: بدأت أبحث عن تفسير بديل للسبب وراء تصرف زميلي. ربما كان يعاني من ضغوطات شخصية أو مشاكل صحية تؤثر على أدائه. اتخاذ قرار للمغفرة: التفاصيل: أدركت أن الاستمرار في الغضب كان يسبب لي مزيداً من الضرر النفسي ولا يجلب أي فائدة. الوصف: بدأت التعامل معه بطريقة أكثر إيجابية وفتح قنوات التواصل لمعالجة المشكلات بشكل مشترك. التفاصيل: تحدثت معه بشكل مباشر حول كيفية تحسين التعاون بيننا وركزت على بناء علاقة عمل أكثر انسجاماً.