



پیام روانشناس

بخشش خود و دیگران

دکتر بهاره سقائزاد

گروه آموزشی شورای تخصصی

"سواد سلامت روان"

(قوانین شامل این است که فرد تصور می کند افراد باید با مهربانی و توجه و آنگونه که من می خواهم با من رفتار کنند. باید به فرد آموخت که این قوانین اغلب در جامعه و ارتباطات ما قابل اجرا نیست.

ج: دیدن شخص خاطی از زاویه دید گسترده تر و متعالی (به طور مثال باید تصور کرد که انسان جایز الخطاست و خداوند او را مورد بخشایش قرار می دهد پس می توانیم او را مورد بخشایش قرار دهیم).

د: مسئولیت شخصی خود را در آن خطا مورد قبول قرار دهیم و سهم خطای خود را نیز بپذیریم.

۴- مرحله تعمق:

یافتن معنایی نو در تحمل رنج ها و مصائب و ایجاد رابطه عمیق تر با دیگران و در نظر گرفتن اهداف جدیدتر در زندگی

مراحل بخشایش

مشخصات حوزه سلامت روان گام هایی را برای بخشایش تدوین کرده اند.

۱- مرحله آشکار سازی:

یعنی فهمیدن این نکته که چگونه یک آزار در گذشته زندگی خود را از لحاظ عاطفی و رفتاری دچار مشکل ساخته است.

۲- مرحله تصمیم گیری:

درک این موضوع که راه حل های گذشته موفقیت آمیز نبوده و تصمیم برای بکار بستن بخشایش.

۳- مرحله عمل:

الف: به دست آوردن درک درست از خطاکار و اینکه چرا او این خطا را در مورد ما انجام داده است؟ این امر احساس منفی ما را نسبت به آن فرد احتمالاً کمتر خواهد کرد.

ب: مقابله با قوانین غیر قابل اجرای فرد که باعث می شود تا حالت تنفر خود را حفظ کرده و نتواند بخشایش داشته باشد.

مقدمه

در سال های اخیر متخصصان سلامت روان، بخشایش را به عنوان یک راه هدفمند درمانی برای مراجعانی که از آزارهای گذشته خشمگین هستند، به کار برده اند. با وجود اینکه متخصصین حوزه سلامت روان همیشه به مراجعان کمک کرده اند تا از خشم خود رها شوند. اکنون ترجیح می دهند، از واژه تاب آوری استفاده کنند و آن را بیاموزند. افراد زیادی وجود دارند که در زندانی از خشم، تنفر یا کینه و ناراحتی هایی که از آزارهای گذشته داشته اند، قرار دارند و هیچ امیدی به رهایی ندارند. حال برای پاسخ به نیاز آنها به رهایی، بسیاری از متخصصان سلامت روان بخشایش را به عنوان یک راه حل معرفی می کنند و افراد اخیراً در حال توجه به این مورد مهم می باشند و احساس می کنند باید آن را مورد توجه قرار دهند.

بخشایش به عنوان یک اصل مذهبی

بخشایش عملی است که مذاهب دنیا آن را پیشنهاد می کنند. مذاهب دنیا علاوه بر اهمیت طلب بخشایش از سوی دیگران و خداوند، بر بخشایش دیگران نیز توجه می کنند. دین اسلام نیز به این مهم تأکید دارد و معتقد است که خداوند ما را مورد بخشش قرار می دهد و انسان ها نیز باید بخشایش را پیشه کنند.

تعریف بخشش (بخشایش)

بخشایش مترادف با نادیده گرفتن و رهایی از خشم است که منجر به کاهش قابل ملاحظه در افکار و احساسات منفی نسبت به یک خطاکار یا نسبت به خود می باشد.

در تعریف دیگری بخشش به معنای دست کشیدن از حق خود برای تنفر، قضاوت منفی و رفتار بی تفاوت نسبت به شخصی که به ناحق موجب بنجش ما شده است و شکوفا کردن همزمان خصلت هایی چون شفقت، سخاوت و حتی عشق نسبت به آن.

انواع بخشایش

- ۱) بخشودن فردی که دیگر با او رابطه ای نداریم.
- ۲) بخشودن فردی که ارتباط خود را با او حفظ می کنیم.
- ۳) طلب بخشایش از دیگری به علت خطاهای خود
- ۴) خود بخشایشی

هفته سلامت روان گرامی باد

شعار هفته سلامت روان ۱۴۰۱

سلامت روان و بهزیستی همگانی را در اولویت

جهانی قرار دهید.