

بخشش و مفهوم آن

دکتر ربابه نوری

دانشیار روانشناسی بالینی
دانشگاه خوارزمی

1

صدمه در روابط عاطفی

- روابط انسانی با صدمه و آسیب همراه است
- هر چه رابطه نزدیک تر، میزان صدمه بیشتر

صدمه در روابط عاطفی

➤ هر نوع رابطه نزدیک عاطفی:

➤ والدین و کودکان

➤ خواهر و برادران

➤ همسران

➤ روابط صمیمانه با هم جنس و غیر هم جنس

چرا روابط نزدیک صدمه زننده تراند؟

- ▶ سابقه صدمات قبلی
- ▶ پیچیدگی روابط نزدیک عاطفی
- ▶ ناتوانی در مراقبت از خود
- ▶ ضعف در مهارت های ارتباطی و اجتماعی
- ▶ عزت نفس ضعیف
- ▶ ناتوانی در تعیین مرزهای ارتباطی
- ▶ باور اشتباه از روابط عاطفی و صمیمانه: افسانه های ارتباطی

آسیب در روابط عاطفی

توهین

بی احترامی

سردی در روابط عاطفی

خیانت

درک نکردن یک دیگر

سوءاستفاده مالی

دروغ

فریب

خشم، پیامد آسیب در روابط عاطفی

➤ رنجش / آزرده‌گی / دلخوری / برخوردن

➤ شرم و خجالت

➤ کینه / خصومت

➤ قهر

➤ انتقام

➤ و ...

بخشش چیست؟

➤ بخشش،

➤ تلاشی آگاهانه

➤ برای رها کردن صدمات قبلی است

➤ از طریق آزاد کردن الگوهای فکری،

➤ خشم، رنجش

➤ یا درد

تعریف بخشش

► **تمایل** به **رها کردن حق رنجش**، قضاوت منفی یا بی تفاوتی نسبت به شخصی که **غیر منصفانه به دیگری صدمه زده است**.

► **وضعیت** بالا همراه است با شفقت، مهربانی و حتی عشقی که فرد خاطی **استحقاق و شایستگی آنها را ندارد**.

ماهیت بخشش

- فرآیندی متمرکز بر هیجان
- انتخابی فعال
- تصمیم برای متوقف کردن صدمه

نبخشیدن آسانتر است چون:

- خشم، احساس تسلط و کنترل می دهد
- باور به عدالت را تقویت می کند
- نوعی تنبیه خاطی محسوب می شود
- معذرت خواهی صورت نگرفته
- آنها را افراد «بدی» می دانیم

چرا بهتر است ببخشیم؟

- کاهش خطرات ناشی از خشم عمیق و مزمن
- کاهش حملات قلبی و بیماری های قلبی عروقی
- کاهش درد و رنج
- کاهش اضطراب

چرا بهتر است ببخشیم؟

- کاهش افسردگی
- کاهش استرس ها
- بهبود کیفیت زندگی

چرا بهتر است ببخشیم؟

➤ توقف چرخه خشونت

➤ کسب آرامش

➤ رها شدن زندگی از یک توقف عمیق

➤ رها شدن از خاطرات و تجارب آزارنده

➤ و...

بخشش چه چیزی نیست؟

- بخشش یک احساس نیست.
- بنابراین، مهم است که احساسی عمل نکنیم.
- بخشش یک انتخاب است.

بخشش چه چیزی نیست؟ بخشش تظاهر نیست

- ▶ تظاهر به این که صدمه ندیدیم.
- ▶ تظاهر به این که از آن چه رخ داده گذر کرده ایم.
- ▶ تظاهر به این که آن چه رخ داده مهم نبوده.

بخشش به معنی چشم پوشی نیست

- بخشش، اغماض و چشم پوشی نیست
- بخشش، «به روی خود نیاوردن» نیست.
- بخشش، خود را به «نفهمیدن زدن» نیست.

بخشش به معنی اعتماد مجدد نیست

- بخشش به معنی اعتماد به فرد آسیب رسان نیست
- گاهی به دنبال بخشش، امکان اعتماد کردن به طرف مقابل وجود ندارد.
- بخشش به این معنی نیست که ما دوباره همان رفتارهای قبل را انجام دهیم.

بخشش به معنی مسئول ندانستن نیست

- ▶ بخشش به معنی مسئول ندانستن فرد خاطی نیست
- ▶ بخشش به این معنی نیست که طرف مقابل در اشتباهش، مقصر نبوده
- ▶ بخشش، تغییری در ماهیت رفتار فرد خاطی ایجاد نمی کند

بخشش به معنی آشتی نیست

➤ بخشش به معنی آشتی و ادامه رابطه نیست

➤ قرار نیست بعد از بخشش، رابطه به همان شکل اول برگردد

بخشش به معنی مجازات نکردن نیست

- میتوان فرد را بخشید ولی مجازات هم کرد
- بخشش، موضوعی متفاوت از تنبیه، مجازات و پیگرد قانونی است.

بخشش به معنی این نیست که هیچ وقت عصبانی نشویم

➤ گاهی، حتی پس از بخشش هم فرد خشم یا هیجان های دیگری را تجربه می کند

➤ پس از بخشش، شدت هیجان های منفی کاهش می یابد

➤ ولی، گاهی در بعضی موقعیت ها هنوز هیجان های منفی تجربه می شوند ولی با شدت کمتر و فراوانی کمتر

بخشش به معنی حق دادن نیست

➤ بخشش، به معنی حق دادن به فرد خاطی نیست.

➤ بخشش به این معنی نیست که رفتار اشتباه فرد قابل قبول بوده است

بخشش به معنی فراموش کردن نیست

➤ بخشش به معنی فراموش کردن نیست

➤ بخشش به این معنی نیست که کل ماجرا را از ذهن خود دور بریزیم

➤ «دوباره از نو شروع کردن»، «فراموش کردن آن چه رخ داده» اشتباه است

آیا حتماً باید فرد خاطی را بخشید؟ چون بخشش فضیلت است؟

خیر

همانند سایر فضایل، اجبار وجود ندارد.

یک انسان باید فرآیندی را طی کند و به بخشش نزدیک شود.

طی کردن این فرآیند با اصرار و توصیه انجام نمی شود بلکه نیاز به آمادگی دارد.

بخشش، یک انتخاب است: یک تصمیم

گفتار حکیمانه از توماس زاس

➤ انسان نادان، نه می بخشد و نه فراموش می کند

➤ انسان ساده، می بخشد و فراموش می کند

➤ انسان خردمند، می بخشد ولی فراموش نمی کند

تشکر از صبر و حوصله شما

