

بخشش خود

دکتر ربابه نوری

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

انسان و خطا و اشتباه

- زندگی انسان پر است از تجربه
- بعضی از این تجربه ها، شکست و اشتباه است.
- چگونه باید با این بخش های خود برخورد کنیم؟

بخشش خود

➤ بخشش خود، فرآیندی پیچیده است.

➤ بخشی از انسان بودن است.

➤ به دنبال خطا و اشتباه، فرد دچار هیجان های مخربی می شود که نیاز به رهایی دارد.

تعریف بخشش خود

- فرآیند رها کردن رنجش نسبت به خود به دلیل انجام یک کار غلط
- تمایل به رها کردن آزرده‌گی و رنجش از خود که به دلیل انجام کار اشتباهی است، همراه با شفقت و عشق نسبت به خود
- مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی که میل به تنبیه خود و انجام رفتارهای خودتخریبی کاهش می‌یابد و میل به رفتارهای مثبت نسبت به خود افزایش می‌یابد.

تعریف بخشش خود

بخشش خود زمانی رخ می دهد که فرد، بر خلاف ارزش های خود عمل کرده باشد

تعریف بخشش خود

- زمانی که انسان تخلفی مرتکب می شود، سه نیاز روانی مطرح می شود:
- نیاز به هویت اجتماعی - اخلاقی
- نیاز به عاملیت
- نیاز به معنای زندگی

نیاز به هویت اجتماعی - اخلاقی

- همه نیاز دارند به احساس تعلق
- نیاز به داشتن روابط اجتماعی مثبت
- ارزش گذاری به خود به عنوان انسانیکه روابط مثبت و سالم دارد
- همه موارد بالا در مقایسه با ارزش های درونی مطرح می شود

نیاز به هویت اجتماعی - اخلاقی

➤ زمانی که این نیاز تامین نشود، پیامدهای منفی هیجانی ایجاد می شود:

➤ عزت نفس پایین

➤ احساس گناه

➤ شرم

نیاز به عاملیت

➤ احساس کنترل بر زندگی

➤ بر اعمال مان

➤ بر زندگی مان

➤ زمانی که تخلفی انجام می شود، تهدید به عاملیت خود حس می کنیم

- چون احساس کنترل بر خود، تنظیم خود و هدایت خود زیر سوال می رود
- هیجان های خشم به خود، نشخوار و تلاش برای بی گناهی خود و رفتارهای تنبیه خود ایجاد می شود.
- احساس گناه، ناامیدی و غم هم می تواند ایجاد شود.

نیاز به معنای زندگی

- تخلف منجر به بیم و وحشت های وجودی مذهبی می شود.
- این تجربه همراه است با خشم، شرم، غم و سوگ.
- چنین وضعیتی منجر به پیامدهای مختلف شناختی، هیجانی و رفتاری می شود که در چرخه می افتند و سرزنش و نکوهش خود را تداوم می بخشند.

چرخه نکوهش خود

➤ نشخوار فکری

➤ هیجان های منفی

➤ رفتار

➤ دوباره نشخوار فکری

نشخوار فکری

➤ نشخوار فکری در مورد:

➤ حادثه

➤ قصور

➤ اشتباه

➤ نتیجه: کاهش خلق

➤ تشدید نشخوار

➤ نشخوار، نگرانی خود را تشدید می کند

هیجان های منفی

➤ نشخوار منجر به هیجان های منفی و آزارنده می شود:

➤ احساس گناه

➤ شرم

➤ خشم

➤ غم و ...

➤ ارزیابی خود هنگام هیجان ها رخ می دهد که هیجان ها را بدتر می کند

➤ هیجان های منفی و نشخوار فکری منجر به نكوهش خود بیشتر می شود

- هیجان های منفی و نشخوار منجر به اجتناب می شوند
- سرکوبی افکار یا اجتناب از پریشانی هیجانی باعث دوباره تجرب کردن اتفاقات منفی مش ود

احساس مسئولیت

- پذیرش مسئولیت کار اشتباهی که انجام شده
- ناتوانی در کسب استانداردهای لازم

بخشش خود و چرخه

➤ بخشش خود منجر به شکستن چرخه می شود

➤ سه تغییر اصلی در حرکت از نکوهش خود به سوی بخشش خود صورت می گیرد:

1. تغییر از نشخوار به تفکر در مورد خود: خود اندیشی self-reflection
2. تغییر از هیجان به عنوان یک استرسور به هیجان به عنوان یک شاخص یا نشانه
3. تغییر از اجتناب به اصلاح و ترمیم

تغییر از نشخوار به خود اندیشی self-reflection

- تفکر در مورد علل، معنا، و پیامد احساسات، خلق و علایم منجر به تشدید علایم و بدحالی می شود.
- تفکر در مورد آن چه رخ داده و نه این که چرا رخ داده، تفکر سالمی است
- این نوع تفکر آگاهی است غیر قضاوتی و ذهن آگاهانه که اجازه مراقبت و مداخله می دهد
- خوداندیشی، و تمرکز بر ارزش هایی که مورد بی توجهی قرار گرفته برای حرکت به سوی بخشش خود ضروری است.
- این مطلب با مسئولیت پذیری ارتباط دارد.

تغییر از هیجان به عنوان یک استرسور به هیجان به عنوان یک شاخص
یا نشانه

➤ احساس گناه، غم و ... نشانه تعهد فرد به ارزش ها و اعتقاداتش است.

➤ توجه به این احساسات همراه با شفقت کمک می کند که آنها تجارب خود را
بفهمند.

➤ اگر چه منجر به تشدید رنج مراجع می شود.

تغییر از اجتناب به اصلاح و ترمیم

- بخشش خود، فقط تفکر و یا احساسات نیست بلکه عمل است.
- بیان تاسف، شرمندگی و جستجوی بخششی که صادقانه باشد کمک می کند تا فرد خاطی تصویری که از رعایت اخلاقیات دارد را دوباره باز یابد،
- بخشیده شود
- و از حالت دفاعی بیرون بیاید.

تغییر از اجتناب به اصلاح و ترمیم

- وجود ارزش ها، پذیرش مسئولیت نشان دهنده اخلاقیاتی قوی است.
- در نتیجه فرد چنان چه باور داشته باشد، اقدام به اصلاح رفتارهای اشتباه خود می کند.

مقابله با هیجان های ایجاد شده

➤ احساس شکست

➤ احساس گناه

➤ خشم

➤ تاسف

➤ یا سایر هیجان های منفی

احیا و اصلاح روابط اجتماعی، روانی و معنوی

- تلاش های اصلاحی برای التیام آسیب ها نیازمند اصلاح روابط اجتماعی است
- سایر فعالیت ها برای بهبود حس خود بودن
- تلاش برای ترمیم و اصلاح می تواند منجر به افزایش احساس گناه و شرم شود
- این افزایش کمک می کند تا فرد نگرانی های اساسی در مورد سرزنش خود را بفهمد
- این تلاش باعث می شود فرد به جامعه دوباره وارد شود
- هویت خود را دوباره بیابد

آموختن از خطا و رشد بالاتر

- به دنبال بخشش خود، رشد بیشتری ایجاد می شود
- تجربه خطا و به دنبال آن ورود به دنیای بخشش خود به انسان کمک می کند تا از خطای خود بیاموزد
- در نتیجه، فرصتی برای رشد اتفاق می افتاد

رشد پس از خطا: رشد پس از آسیب

➤ به دنبال بخشش خود، هم خود را به عنوان یک انسان بهتر و بیشتر درک می کنیم و می شناسیم

➤ هم

➤ سایر انسان ها را بهتر و بیشتر درک می کنیم و می شناسیم

رشد پس از خطا: رشد پس از آسیب

➤ بخشش خود، فرآیندی است که کمک می کند تا انسان بتواند:

➤ از تهدیدها فرصت بسازد

➤ فرصتی برای رشد خود و درک انسان های دیگر

رشد پس از خطا: رشد پس از آسیب

➡ بخشش خود، کمک می کند به فرآیند بخشش انسان های دیگر

➡ یک اشتباه نباید قدرت حکمرانی بر کل زندگی یک انسان را داشته باشد.

جويس مير Joyce Meyer

تشکر از صبر و حوصله شما

