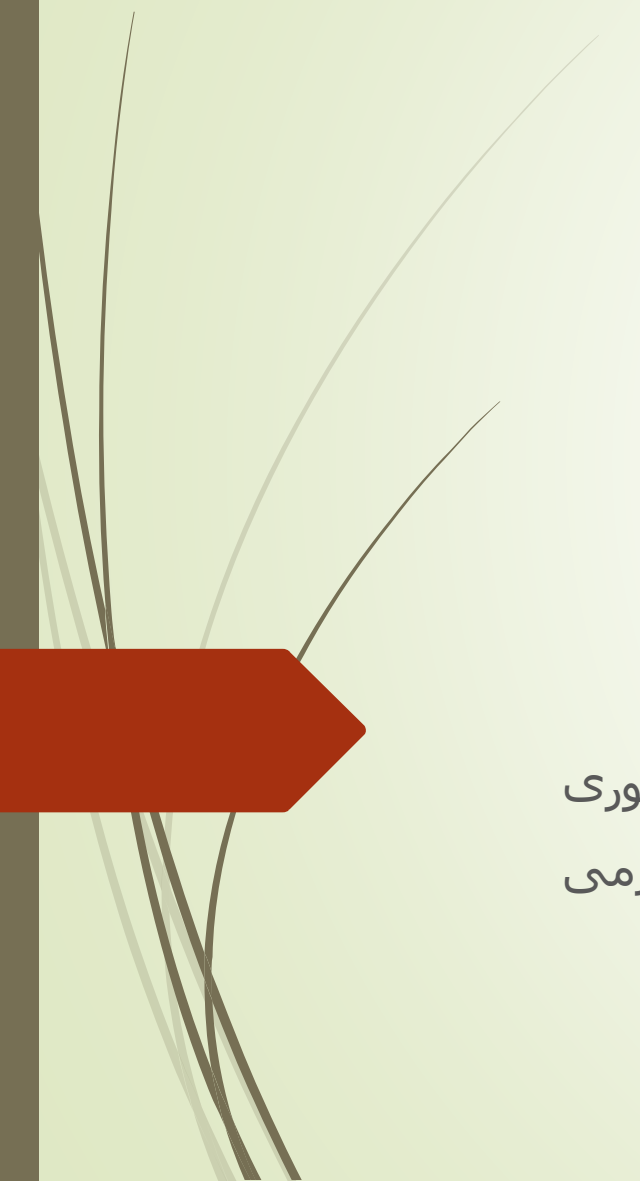




بخشش در زندگی مشترک

دکتر ربابه نوری

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

بخشش و ازدواج

■ تحقیقات اخیر نشان دادند یکی از اجزای یک ازدواج غنی، بخشش است.

■ موفقیت ازدواج به ظرفیت بخشش افراد بستگی دارد.

بخشش و ازدواج

- بخشش خود و بخشش دیگران یعنی
- ما ممکن است آسیب ببینیم و آسیب بزنیم
- ولی قادریم که از نقش قربانی بیرون بیاییم
- قادریم که مسئولیت اشتباه خود را بپذیریم

بخشش و ازدواج

- زوجی که بخشش را تمرین می کند
- می تواند خود را از اثرات سمی رابطه دور کنند
- همین طور از شرم و ...



همسویی زوج

➤ امکان ندارد رابطه سالم به درستی پیش برود مگر این که زوج، همسویی را تجربه کند.

➤ بدون سرزنش

➤ بدون حمله متقابل به یک دیگر

➤ بدون تخریب رابطه



همسویی هیجانی

- وقتی در رابطه مشکل پیش می آید مهم است که:
- نقش رفتار خودمان را بررسی کنیم
- انتظارات واقع بینانه از طرف مقابل داشته باشیم.
- سعی نکنیم طرف مقابل را تغییر بدهیم.
- بازی سرزنش راه نیندازیم

همسویی هیجانی

بدون همسویی هیجانی زوج
امکان رشد چهار اسب سوار آخرالزمانی پیش می
آید
که نتیجه آن تخریب رابطه است.



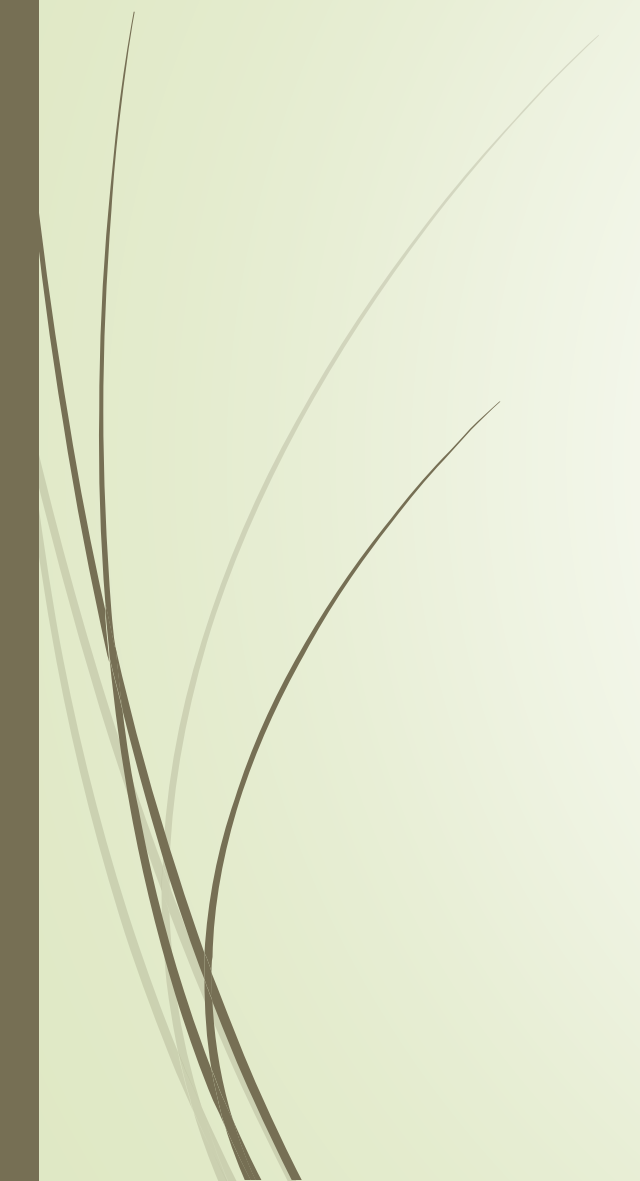
چهار اسب سوار آخرالزمانی

➤ انتقاد/ سرزنش

➤ توهین/ اهانت

➤ دفاعی شدن/ جبهه گرفتن

➤ ستون سنگی



رنجش و دوری

- نگهداشتن رنجش باعث دوری و سردی می شود
- رنجش باعث شروع چرخه های مخرب ارتباطی می شود
- زوج یک دیگر را متهم و محکوم می کند.
- چنین وضعیتی رابطه را لحظه به لحظه بیشتر و بیشتر تخریب می کند.

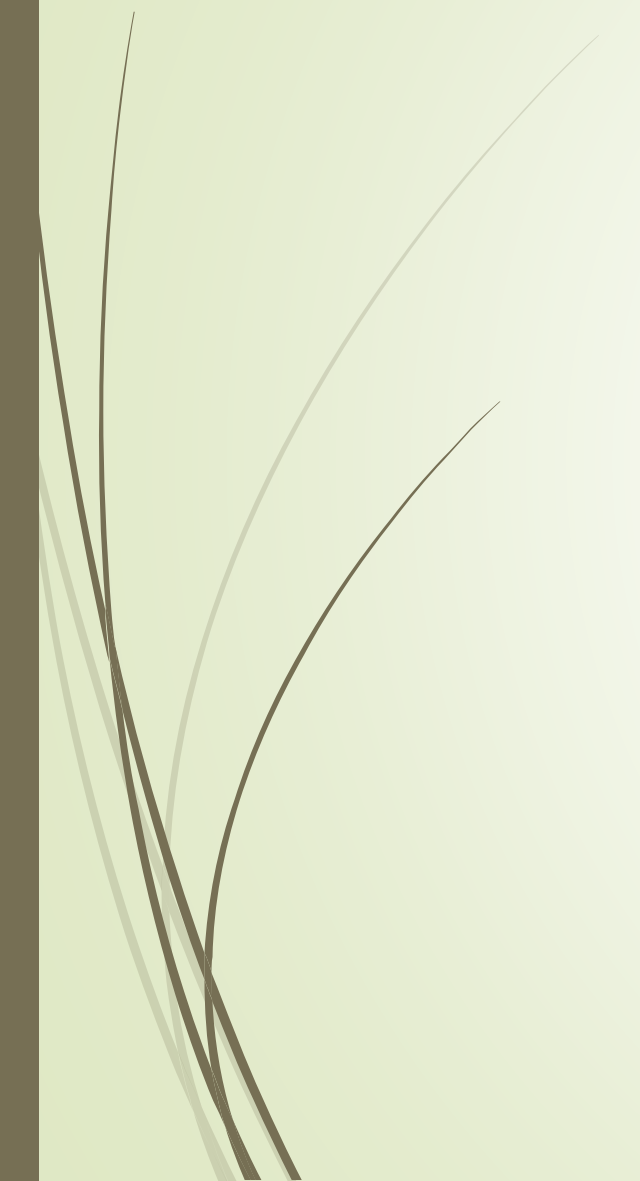
اهمیت بخشش

- بخشش کمک می کند تا به خودمان، خانواده یا همسران آینده ای را هدیه بدهیم که لیاقتش را داریم:
- زندگی بدون صدمه و آسیب و خشم.
- زندگی بدون سلطه این یا آن
- بدون جنگ قدرت
- بدون رنجشهای حل نشده



اهمیت بخشش

➡ بخشش، هدیه ای است به خودمان



بخشش چیست؟

➤ بخشش

➤ تلاشی است آگاهانه برای رهایی از صدمات قبلی

➤ از طریق رها کردن الگوهای فکری

➤ خشم، رنجش یا درد

ماهیت بخشش

➡ بخشش، چشم پوشی نیست

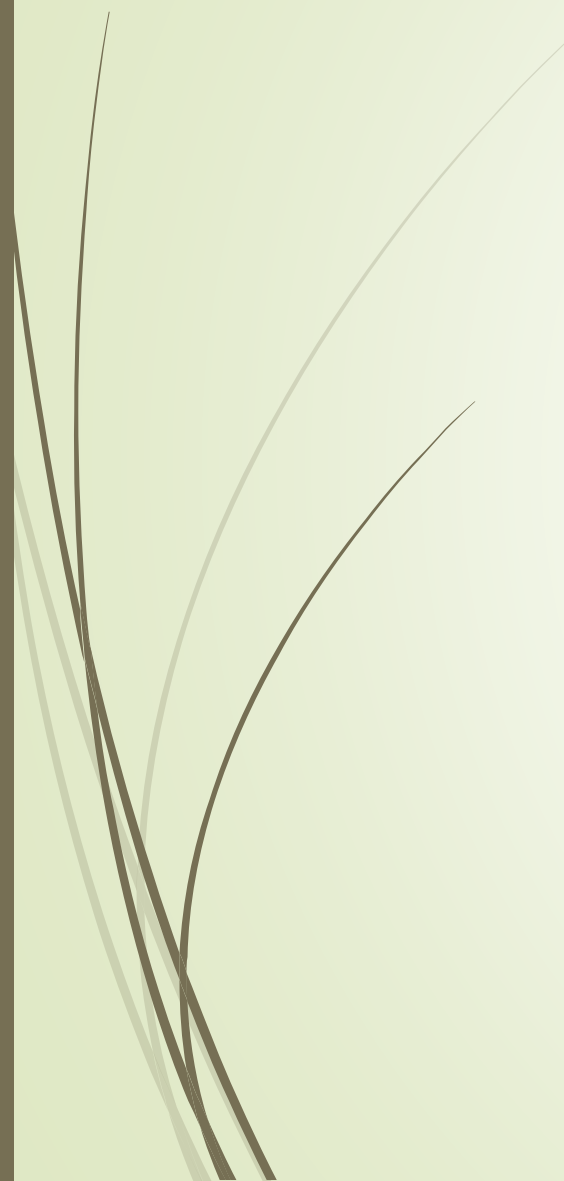
ماهیت بخشش

➡ بخشش فراموشی نیست



ماهیت بخشش

➡ بخشش به معنی رها کردن نیست



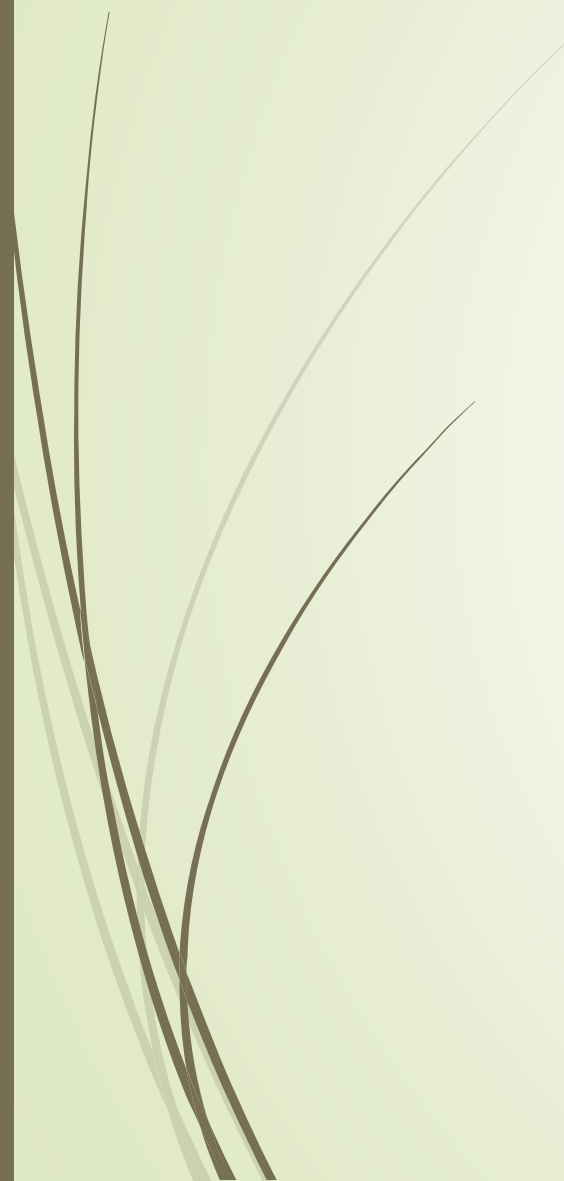
ماهیت بخشش

➡ بخشش، سکوت و حرف نزدن نیست



ماهیت بخشش

➡ بخشش، تحمل کردن نیست



ماهیت بخشش

➡ بخشش، ضعف و ناتوانی نیست

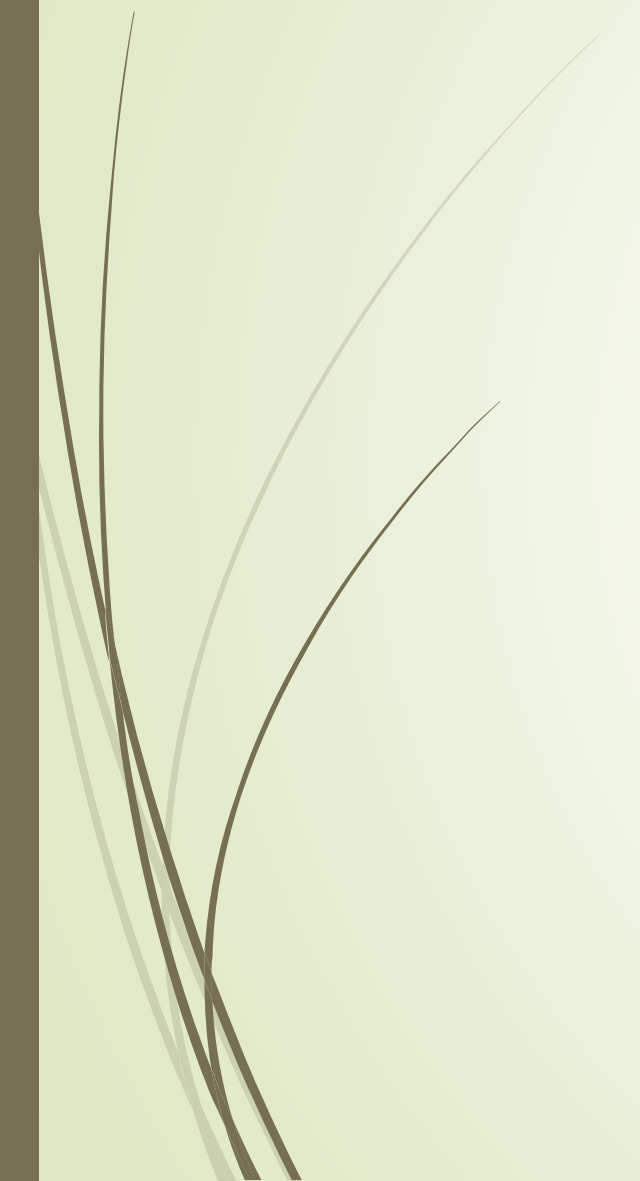
ماهیت بخشش

➡ بخشش، تن به خواری دادن نیست



ماهیت بخشش

➡ بخشش، استیصال و درماندگی نیست





تلاش برای ورود بخشش به زندگی مشترک

- به هیجان های منفی فکر کنید که پردازش نشدند
- با دوست صمیمی یا درمان گر خود در این موارد صحبت کنید



تلاش برای ورود بخشش به زندگی مشترک

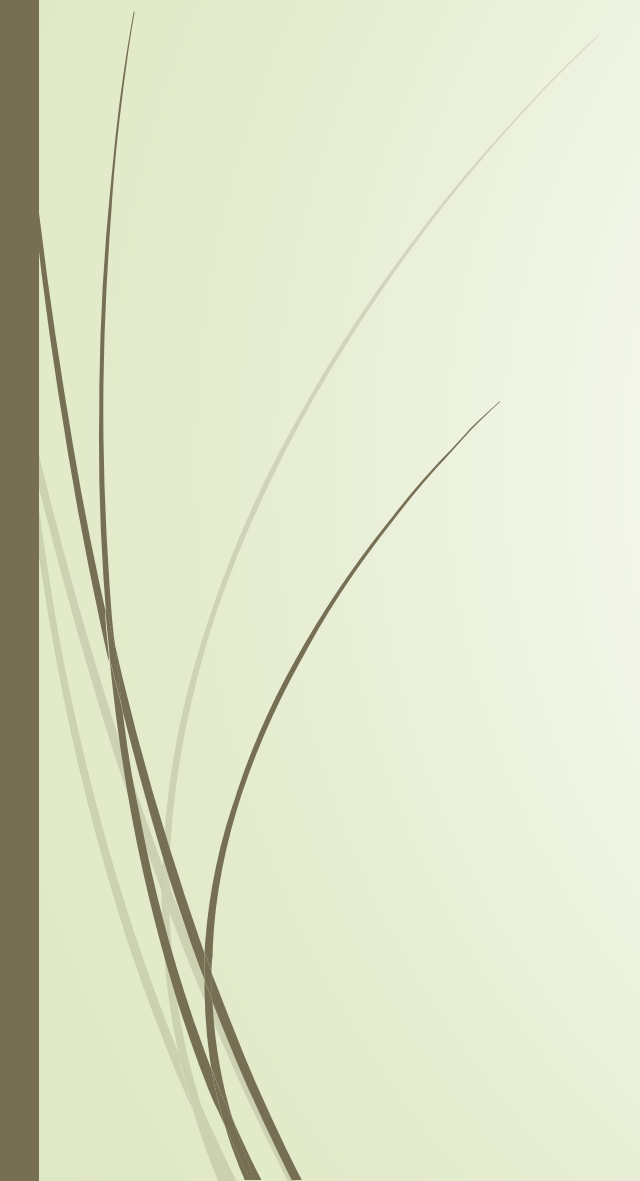
➤ راه هایی را برای رهایی از این هیجان های منفی بیابید:

➤ ورزش

➤ یوگا

➤ به سلامت جسمی خود برسید

➤ از خود مراقبت کنید



تلاش برای ورود بخشش به زندگی مشترک

- مسئولیت نقش خود در مشکلات را به عهده بگیرید
- معذرت خواهی از همسر
- این عذر خواهی احساسات طرف مقابل را اعتبار بخشی می کند و کمک می کند تا ببخشید و بخشیده شوید



تلاش برای ورود بخشش به زندگی مشترک

- زخم ها و صدمات را عمیق تر نکنید
- به افکار مخرب دقت کنید
- اجازه بدهید کمی این رنجش کاهش یابد

تلاش برای ورود بخشش به زندگی مشترک

- تلاش کنید که طرف مقابل را ببخشید
- به دنیای آن آدم دقت کنید
- سعی کنید از زاویه چشم آن فرد به موقعیت نگاه کنید.
- او را هم یک انسان جایز الخطا بدانید



تلاش برای ورود بخشش به زندگی مشترک

- به مواردی دقت کنید که خودتان اشتباه کردید.
- آیا تمایل نداشتید که بخشیده شوید؟

بخشش در زندگی زناشویی

➤ مهارتی است که زوج باید بداند و به صورت مشترک برای یک دیگر استفاده کنند تا از بروز هیجان های مخرب جلوگیری کنند.

➤ مانند هر موضوع دیگری در ازدواج باید متقابل و متوازن باشد.

بخشش

➤ بخشش یک فرآیندی است که در طی زمان شکل می گیرد

➤ بخشش طولانی است و زمان بر است

بخشش

- بخشش در زندگی مشترک
- فرصتی است برای بهبود روابط و پیشگیری از فرسودگی زناشویی

تشکر از صبر و حوصله شما

➤ بخشش

➤ هدیه ای است زیبا از

➤ یک انسان توانمند به انسان توانمندی دیگر

➤ برای رشد رابطه

➤ و سلامت ازدواج