

مراحل بخشش

دکتر ربابه نوری

دانشیار روانشناسی بالینی

دانشگاه خوارزمی

1

بخشش چیست؟

➤ بخشش،

➤ تلاشی آگاهانه

➤ برای رها کردن صدمات قبلی است

➤ از طریق آزاد کردن الگوهای فکری،

➤ خشم، رنجش

➤ یا درد

ماهیت بخشش

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

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
- 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...

1. پرده برداشتن از صدمه و آسیب: روبه رو شدن با آنچه رخ داده
2. تصمیم گیری: ورود به فرآیند بخشش، انتخاب بخشش
3. کار در مورد بخشش: فهم بهتر موقعیت و انگیزه های صدمه، از زاویه فرد صدمه زننده به موقعیت نگاه کردن و او را یک انسان دیدن
4. عمیق کردن بخشش: رهایی از هیجان های منفی و پریشانی، آزادی

فاز اول: پرده برداشتن از صدمه و آسیب

- فاز اول: شروع سفری جدید برای کشف ماهیت رنج و صدمه
- پذیرش آسیب و صدمه
- بیان احساسات و هیجان های مرتبط با ضربه و آسیب

پرده برداشتن از صدمه و آسیب

1. کنار زدن مکانیزمهای دفاعی قبلی که منجر به فاصله گرفتن از صدمه و آسیب
میشد

تجربه رنج نیاز به شجاعت و تلاش دارد

پرده برداشتن از صدمه و آسیب

2. تجربه خشم و رویارویی با خشم

3. رویارویی و تجربه احساس شرم یا احساس گناه

شجاعت رویارویی با احساسات سنگین و شدید

پرده برداشتن از صدمه و آسیب

4. یافتن تعادل سالم بین رنج و سفر جدید
5. تجربه رنج و در عین حال زندگی کردن با آن: ادامه زندگی در طی رنج
6. مقایسه خود با حالت‌های فرد صدمه زننده:
برداشت این که او آسیبی ندیده است
بیان هیجان‌های مرتبط با رنج و درد
نشخوار و بیان هیجان‌های مختلف

پرده برداشتن از صدمه و آسیب

7. فهم این که فرد به طور دائم تغییر کرده است.

درد و رنج عمیق از آسیبی که بی انصافانه بر فرد وارد شده است

7. تغییر نگرش نسبت به جهان

نگاه منفی به جهان: جهان بی انصافانه است

فهم ناکارآمد بودن روشهای قبل برای مقابله با آسیب، منجر به ورود به مرحله تصمیم گیری می شود.

تصمیم گیری برای بخشش

- در این مرحله، فرد تصمیم می گیرد که فرد خاطی را ببخشد.
- همانند هر تصمیم گیری دیگری، تصمیم به بخشش آسان نیست و نیاز به تلاش و کوشش دارد

تصمیم گیری برای بخشش

9. تغییر قلبی: یافتن بینش جدید در مورد استراتژی های قدیمی که مفید نبودند.

10. تمایل به در نظر گرفتن بخشش به عنوان یک گزینه

کشف و فهمیدن این که بخشش چیست.

11. تعهد به بخشش ایجاد شده اگر چه فرد هنوز آماده بخشش نیست

کار در مورد بخشش

در این مرحله، فردی که آسیب دیده است، تلاش می کند تا بتواند اقدام به بخشش کند.

کار در مورد بخشش

12. ایجاد دیدگاه جدید نسبت به فهم فرد خاطی: کامل نبودن وی

13. ایجاد همدلی

14. کسب شفقت نسبت به فرد خاطی

15. پذیرش و تحمل رنج صدمه

تحمل رنج به جای انتقام یا فاصله گرفتن از رنج: تقدیم یک هدیه اخلاقی به فرد خاطی اگر چه لیاقت این احترام را نداشته باشد
به لحاظ این که وی یک انسان است صرف نظر از کاری که کرده است.

عمیق کردن بخشش

16. یافتن معنای جدیدی در خود و دیگران از بابت رنج و فرآیند بخشش
17. همان طور که من کامل نیستم و نیاز به بخشش داشتم
18. مراجع، در رنجش تنها نیست.
19. کاهش هیجان های منفی و ایجاد هیجان های مثبت و رهایی
20. تجربه آسودگی هیجانی

بخشش: فرآیندی پیچیده و طولانی

➤ بخشش آسان نیست

➤ سریع نیست

➤ همیشه کامل نیست

➤ **ولی سالم است.**

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

