

چهار گام کلیدی جهانی برای بخشش؛ چرا بخشیدن پدر و مادرمان تا این اندازه دشوار است؟

رها کردن صدمات عمیق با گنجاندن فرآیند بخشش برای سلامتی و تندرستی بسیار مفید است حتی اگر اشتباهات از طرف افرادی باشد که بیش‌تر دوست‌شان دارید.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، به نقل از ال پائیس، چرا بخشش تا این اندازه پیچیده است؟ چرا بخشش مهم است؟ واقعا چگونه می‌توان بخشش را انجام داد؟ بخشش به معنای یادآوری مکرر یک رویداد گذشته می‌باشد که باعث رنج زیادی شده است. "تایلر وندرویل" دکترای اپیدمیولوژیست و استاد دانشکده بهداشت عمومی هاروارد تی‌چان در مقاله‌ای مرتبط با تازه‌ترین و جامع‌ترین مطالعه در مورد بخشش نوشته است: "بخشیدن فردی که به شما صدمه زده هرگز آسان نیست، اما تمرکز بر روی آن وقایع و تکرار مداوم آن‌ها می‌تواند ذهن فرد را با افکار منفی و خشم سرکوب شده پر کند". در آن مطالعه از دیدگاه چندین رشته استفاده شده و نتایج نشان می‌دهند که وقتی بخشش آموزش داده می‌شود، تمرین می‌شود و عملا به دست می‌آید نتیجه آن سطح بالایی از رفاه ذهنی، عاطفی و جسمی برای فردی است که بخشش را انجام داده و هم چنین علائم اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد.

وندرویل در آن مقاله می‌افزاید: "وقتی بخشش را یاد می‌گیرید، دیگر در دام اقدامات گذشته دیگران نیستید و در نهایت می‌توانید احساس آزادی کنید".

"اورت ال ورتینگتون" روانشناس بالینی و استاد گروه روانشناسی در دانشگاه ویرجینیا و یکی از نویسندگان آن مقاله می‌گوید که چگونه بخشش می‌تواند پویایی روابط را تغییر دهد و بسیاری از چیزها را در جامعه بهبود بخشد.

او می‌گوید: "بی‌عدالتی‌هایی وجود دارند که ما هر روز آن را تجربه می‌کنیم و مردم مجبور نیستند ببخشند، اما این انتخابی است که می‌توان انجام داد یا نداد. ما در مقاله‌ای که منتشر شده دو نوع بخشش را برجسته می‌کنیم: اولی تصمیم‌گیری برای رفتار متفاوت با فرد متخلف به عنوان یک فرد ارزشمند بدون انتقام جویی و نوع دوم بخشش عاطفی است که شامل جایگزینی احساسات منفی مانند نفرت و ناامیدی با احساسات مثبت نسبت به طرف مقابل مانند همدلی، همدردی، شفقت و عشق است".

ورتینگتون می‌گوید که برای انجام برخی از تحقیقات شرکت‌کنندگان تمریناتی را از روی یک دستورالعمل انجام دادند. محققان دریافتند که به طور میانگین تنها ۳ تا ۳.۵ ساعت به طول انجامید تا فرآیند بخشش انجام شود. ورتینگتون می‌گوید: "اگر تصمیم بگیریم به بخشش عاطفی برسیم می‌توانیم خود را از رنج رها سازیم. این دستورالعمل ما را در مدت زمان بسیار کوتاهی به نتیجه نهایی که بخشش است می‌رساند. با این وجود، مهم است که روشن سازیم بخشش واقعا به چه معناست و آیا واقعا می‌خواهیم آن را انجام دهیم یا خیر".

بسیاری از شرایط ما را در معرض آسیب قرار می‌دهند از پیش پا افتاده‌ترین موقعیت‌ها مانند هل دادن در مترو گرفته تا نگاهی تند و زننده در فروشگاه یا نظرات بدخواهانه یک همکار تا پیچیده‌ترین موارد مانند خیانت، سوء استفاده، طرد شدن یا عدم حساسیت حتی نزدیک‌ترین اعضای خانواده واقعیت این است که والدین ما و هر کس دیگری می‌توانند آگاهانه یا ناخودآگاه به طرق مختلف به ما آسیب برسانند. با این وجود، در همه موارد ذکر شده تنها دو گزینه برای انتخاب کردن پیش روی مان وجود دارد: بخشش واقعی و عمیق یا تصمیم‌گیری برای نبخشیدن و نگهداشتن تلخی، خشم و کینه در قلب مان.

بخشش چه هست و چه نیست؟

انجمن روانشناسی آمریکا بخشش را این گونه تعریف کرده است: رها کردن داوطلبانه احساس رنجش نسبت به فردی که در قبال شما مرتکب اشتباه شده، رفتاری ناعادلانه یا آزار دهنده در قبال تان داشته و یا به نوعی به شما آسیب رسانده است. این امر مستلزم تغییر داوطلبانه در احساسات، نگرش‌ها و رفتار است به طوری که فرد دیگر تحت سلطه رنجش نیست و می‌تواند شفقت، سخاوت و احساسات مشابه را نسبت به فردی که به او صدمه زده ابراز کند.

"دانیل لومرا" زیست‌شناس، مدرس مراقبه و متخصص بخشش اهل ایتالیا می‌گوید: "بخشش به معنای درک چگونگی رهایی خود از اعمال و نیاز به عمل در پاسخ به خشم عمیق، ناراحتی و در عوض واکنش از روی آگاهی، وضوح و درک عمیق از چیزها است".

با این وجود، او یک نکته را می‌افزاید: "پویایی بخشش قابل تعمیم نیست و منحصر بفرد است. گاهی اوقات بخشش والدین اسان‌تر است، زیرا آنان بخشی از فرایند صمیمی‌تر تعریف هویت ما هستند. ما انگیزه بیشتری برای بخشیدن آنان داریم، زیرا آنان احساسات عشق بی‌قید و شرط را در ما القا می‌کنند".

"اونائی آسو" روانشناس شناختی رفتاری اشاره می‌کند که بخشش به مثابه یک سازوکار مقابله‌ای عملکردی عمل می‌کند.

او می‌گوید: "این به عنوان نوعی رها کردن کینه‌های گذشته عمل می‌کند و به فرد اجازه می‌دهد تا به جلو برود. فرآیند بخشش والدین به دلیل ماهیت

منحصر بفرد رابطه والدین و فرزند می‌تواند به طور قابل توجهی متفاوت از بخشش افراد باشد. من موارد زیادی را دیده‌ام که بخشیدن یک فرد دور از هسته خانواده بسیار دشوارتر است، اما عکس آن نیز می‌تواند رخ دهد، زیرا انتظار وارد شدن چنین صدمه شدیدی از سوی والدین در ذهن فرد وجود نداشته است."

دانیل لومرا می‌گوید: "بنابراین، در آن صورت بخشش بسیار پیچیده‌تر است، زیرا درد قوی‌تر می‌باشد." او اشاره می‌کند که بخشش یک عمل شجاعانه است و نه نشانه ضعف. لومرا می‌افزاید: "شاید در ظاهر این گونه به نظر برسد که بخشش عملی بیهوده است، اما دقیقاً برعکس می‌باشد. بخشش می‌تواند کیفیت زندگی ما را به روش‌های باورنکردنی تغییر دهد."

چهار گام کلیدی جهانی برای بخشش

"دانیل لومرا" چهار مرحله جهانی برای بخشش را خلاصه می‌کند روشی که او در مدارس و زندان‌ها و حتی در مورد افرادی که در حال مرگ هستند از آن استفاده کرده است.

ابراز کردن: "لومرا" می‌گوید: "من باید آن چه را که احساس می‌کنم و آن چه را که فکر می‌کنم به شکلی بسیار جدی بیان کنم و آن را به تمرینی صادقانه و آگاهانه تبدیل نمایم. گفتن "من تو را می‌بخشم، چون به من خیانت کردی یا مرا رها کردی" در واقع یک اتهام آگاهانه است. بنابراین، شما می‌توانید بدون آن که شخص مقابل تان باشد آن را تمرین کنید و از این طریق با درد عمیق تان در تماس باشید. این یک راه بسیار قدرتمند برای رها کردن، آگاهی از آن چه احساس می‌کنیم، نشان دادن آن، ابراز آن و مراقبت از خود است."

مسئولیت: او می‌افزاید: "من باید درک کنم آن چه احساس می‌کنم نشئت گرفته از درون ام می‌باشد. اگر در درون ام آرامش داشته باشم هیچ کس نمی‌تواند مرا عصبانی کند. من باید مسئولیت آن چه را که احساس می‌کنم بپذیرم، زیرا همان طور که آن را به وجود می‌آورم می‌توانم آن را تغییر دهم، زیرا منبع آن داخلی است."

حق شناسی و شکرگزاری: به ما این امکان را می‌دهد که ارزش چیزهایی را که داریم بدانیم. "لومرا" می‌گوید: "در آن صورت به خود می‌گوییم، زیرا سقفی بالای سرم دارم و از غذا و حمایت برخوردارم. هر روز می‌توانیم افراد، چیزها و موقعیت‌ها را بشناسیم و برای آن چه داریم ارزش قائل شویم آن را جستجو و کشف کنیم. اگر برای چیزی سپاسگزار باشم و بتوانم از آن چه اتفاق افتاده رشد کنم و تکامل پیدا کنم می‌توانم به خاطر هر اتفاقی که افتاده خوشحال باشم. در آن صورت من توانسته‌ام تکامل پیدا کنم."

عشق: "لومرا" در پایان می‌افزاید: "این حالتی از آگاهی فراگیر است که در آن گسست بین خود و شخص دیگر از بین می‌رود و التیام می‌یابد و فرد دوباره جایی برای آشتی را تجربه می‌کند."