

## چگونه خودمان را ببخشیم؟

احساس گناه خوب است. بله! گناه در واقع افراد را به همدلی بیشتر با دیگران، اصلاح کردن اعمال، و ارتقا و رشد خود ترغیب می کند.



سلامت نیوز: احساس گناه خوب است. بله! گناه در واقع افراد را به همدلی بیشتر با دیگران، اصلاح کردن اعمال، و ارتقا و رشد خود ترغیب می کند. بخشش خود که به دنبال احساس گناه می آید یک مسئله اساسی در اعتماد به نفس است که کلید لذت بردن از زندگی و روابط به شمار می رود. هنوز هم به دلیل وجود احساس گناه زیاد برای برخی از افراد بسیار دشوار است که خود را ببیزند و ببخشند.

احساس گناه می تواند یک منبع ناشناخته درد باشد. شما ممکن است اعتقاد داشته باشید که باید احساس گناه داشته باشید و خودتان را سرزنش کنید نه دیگران را. هم چنین ممکن است احساس گناه ریشه در ناخودآگاه شما داشته باشد. به هر شکل، این نوع از احساس گناه مخرب و غیرمفید است و می تواند به اهداف شما آسیب برساند.

احساس گناه باعث خشم و تنفر می شود نه تنها در خود فرد بلکه به سمت دیگران و این مسئله به دلیل توجه کار و رفتار شما اتفاق می افتد. خشم، تنفر و احساس گناه انرژی شما را تحلیل می دهد، باعث افسردگی و بیماری می شود و از موفقیت، لذت و روابط رضایت بخش ممانعت می کند. این احساسات شما را در گذشته نگه می دارد و به شما اجازه حرکت به سمت جلو را نمی دهد.

احتمالا شما فقط برای کارهایتان احساس گناه نمی کنید بلکه برای افکار و احساساتتان نیز احساس گناه دارید. مثلا به این دلیل که برای دیگری آرزوی رنج، خوشبخت نشدن و حتی مرگ داشته اید؛ برای اینکه احساساتی مثل خشم، عصبانیت و تنفر داشته اید؛ یا اینکه از مرگ یکی از نزدیکان خیلی ناراحت نشده اید. اگرچه غیرمنطقی است اما ممکن است حتی برای افکار، احساسات، نگرش ها و اعمال یک فرد دیگر هم احساس گناه کنید. این مسئله برای کسانی که به دلیل برآورده نکردن انتظارات دیگران احساس گناه می کنند، غیر عادی نیست.

مردم اغلب یکدیگر را بر اساس سرزنش و فرض های غلط قضاوت می کنند، فرض هایی که آنها را حقیقت می پندارند. برای مثال یک زن احمق بودن خود را به شوهرش فرافکنی می کند. یک مرد ممکن است خشم یا اشتباه خود را به همسرش نسبت دهد و همسرش آن را باور کرده و احساس گناه کند.

درافراد وابسته، به دلیل اعتماد به نفس پایین شان زیاد اتفاق می افتد که به خاطر رفتار دیگران سرزنش شوند. این افراد در بسیاری از مواقع که دیگران فکر، احساس یا رفتار اشتباهی داشته اند، خودشان را مقصر می دانند و احساس گناه می کنند و زمانی که مشکلی پیش می آید بدون توجه به نقش دیگران، تمام مسئولیت را خود بر دوش می کشند.

احساس گناه باید از احساس شرم متمایز شود. شرم باعث می شود که شما احساس حقارت، بی کفایتی یا بدبودن درباره آنچه که هستید در مقابل آنچه که انجام می دهید، داشته باشید. زمانی که احساس گناه غیرمنطقی و حل نشده باشد می تواند به شرم منجر شود. شرم سازنده نیست و به جای آنکه باعث بهبود همدلی و پیشرفت در شما شود بر خلاف آن عمل می کند. این احساس بیشتر به درگیر بودن با خود منجر می شود و هر دو حوزه خود و روابط را تحت تاثیر قرار می دهد.

اگر شما تا الان اعتماد به نفس پایین یا تجاربی پیرامون شرم داشته اید (اکثر مردم اینگونه اند)، ممکن است برایتان سخت باشد که روی چیزهایی تمرکز کنید که نسبت به آنها احساس گناه داشته اید. توجیه کردن یا انکار کردن برای اجتناب از ارزیابی خود ممکن است به طور موقت کمک کند اما خود - بخششی را به دنبال نخواهد داشت. در ادامه پیشنهاداتی برای آشنا شدن بیشتر با این احساس گناه ارائه شده است. این پیشنهادات به رفتارها اشاره می کند اما برای افکار یا احساسات مربوط به گناه نیز کاربرد دارد:

1. اگر در حال توجیه کردن رفتارهایتان هستید، مسئولیت آن را بپذیرید. "بله، من آن را انجام دادم (یا گفتم)."
2. یک داستان درباره آنچه که اتفاق افتاد بنویسید. اینکه درباره خودتان و دیگران، قبل، درحین و بعد از آن اتفاق چگونه احساس می کرده اید.
3. تحلیل کنید که در آن زمان چه نیازهایی داشتید و اینکه آیا این نیازها برآورده شده اند؟ اگر نه، چرا؟
4. انگیزه های شما چه بود؟ چه چیز یا چه کس کاتالیزور رفتارهای شما بود؟
5. آیا این کاتالیزور شما را یاد چیزی در گذشته می اندازد؟ یک داستان درباره آن بنویسید و در آن گفتگویی را بین خود و احساساتتان به راه بیندازید.
6. احساسات و اشتباهات شما در طول رشدتان چگونه بود؟ آیا آنها بخشیده، قضاوت یا تنبیه شده اند؟ چه کسی به شما سخت می گرفت؟ آیا احساس شرم می کردید؟
7. استانداردهایی که به وسیله آنها خودتان را قضاوت م کنید را ارزیابی کنید. آیا آنها ارزش های شما، والدینتان، دوستانتان، همسران یا دیگر افراد است؟ آیا به موافقت آنها نیاز دارید؟ زندگی کردن بر اساس انتظارات دیگران و به دنبال رضایت و تایید دیگران بودن برای بسیاری از افراد اولین نیروی محرکه زندگی است. آیا شما نیز این احساس را دارید؟
8. ارزش ها و عقایدی که در رویدادها ذهنیت شما را شکل می دهند، تعیین کنید. مثلا "باید تصمیم بگیرم که هم رنگ جماعت باشم"
9. آیا اعمال شما بازتاب ارزش های حقیقی شما است. اگر نه، جستجو کنید که چه ارزش ها، افکار و عقایدی اعمال شما را شکل می دهند. بررسی کنید که چه چیزهایی مانع از این می شود که در مسیر ارزش ها و عقاید خودتان قدم بردارید. به یاد داشته باشید که با زیرپا گذاشتن ارزش هایتان، به خود و اعتماد به نفس تان لطمه می زنید.
10. به گذشته نگاه کنید. چه عقاید، افکار، احساسات و رفتارهای سالم تری بوده که منجر به نتایج مطلوب تر شده است؟
11. آیا شما انتظار کامل بودن را دارید؟ آیا این انتظار بهزیستی کلی شما را بهبود می بخشد؟ کمال طلبی یک خطای ادراکی و یک نمود از شرم پنهانی است.
12. آیا دیگران را به خاطر اشتباهاتشان می بخشید؟ آیا در مورد خودتان متفاوت رفتار می کنید؟ تنبیه کردن خودتان چه

13. فکر کنید که شما می‌توانید چه چیزهایی از تجربیاتتان یاد بگیرید و چگونه می‌توانید از امروز متفاوت عمل کنید؟

14. به خودتان یک نامه همدلانه بنویسید و در آن خودتان را درک کنید و ببخشید.

15. جملاتی از نامه‌تان را انتخاب کنید و به عنوان جملات تأکیدی روزانه روی کاغذهای کوچکی بنویسید و آنها را هر روز تکرار کنید. مثلاً "من خودم را می‌بخشم"، "من خودم را دوست دارم".

به یا داشته باشید که ممکن است خودتان را ببخشید و هنوز اعتقاد داشته باشید که در اشتباه هستید همان طور که ممکن است فرد دیگری را ببخشید و فکر کنید که او مرتکب اشتباه شده است. بپذیرید که انسان هستید و انسان جایز الخطا است. شاید در آن زمان شما با توجه به امکانات، آگاهی و تجربه خودتان، بهترین کاری را کرده‌اید که از دستتان بر می‌آمده است. این یک نگرش سالم است.

اگر هم چنان برای بخشیدن خودتان مشکل داشتید بهتر است به یک مشاور مراجعه کنید. ممکن است در گذشته تجاربی داشته‌اید که بخشیدن خودتان برایتان کار دشواری است.