

عنوان مقاله:

بررسی روان درمانی در زوجین و تاثیر آن بر روابط آنها

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی سلامت، علوم تربیتی و روانشناسی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسنده:

پریناز سعیدی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

خلاصه مقاله:

به طور یقین هر انسانی در زندگی ممکن است از دیگران بدی ببیند، مورد آزار و اذیت قرار بگیرد و یا به او خیانت شود. در چنین حالتی، به طور معمول احساسات منفی (مانند خشم، نارضایتی و ناامیدی)، پرهیز از منبع آسیب یا حتی انتقام جویی در او افزایش می یابد. انتقام، کینه و میل به تلافی، در طول تاریخ در بین انسانها وجود داشته است. برخی معتقدند که تلافی جویی، ریشه عمیقی در ماهیت زیستی، روانی و فرهنگی انسان دارد. این که انتقام یکی از چند انگیزه اساسی بشر است یا نه، قابل بحث است. اما درباره پیامدهای مخرب آن، همه اتفاق نظر دارند. انگیزه تلافی جویی ممکن است قربانی را برای انتقام برانگیزد؛ اما اغلب انتقام از عمل خطاکار بزرگ تر است. بزرگتر بودن انتقام ممکن است خطاکار اولیه را برای انتقام متقابل برانگیزد و در نتیجه یک چرخه باطل از انتقام به وجود آید. پدیده هایی مانند خودکشی، دیگرکشی، نسل کشی و تروریسم، اغلب در اثر همین مشکل به وجود می آیند. با توجه به اینکه هر انسانی در زندگی خود، تجربه آسیب و صدمه دیدن از روابط را دارد و از آنجایی که به دنبال صدمات مختلف و به خصوص ضربه های عاطفی، عکس العمل های افراد نه تنها شرایط آنها را بهتر نمی کند، بلکه به تشدید و تداوم ضربه عاطفی قبلی و ایجاد صدمات جدیدتر نیز منجر می شود؛ بنابراین سوال اساسی این است که چگونه انسان می تواند از چنین ضربه های روانی به سلامت بیرون آید؟ این پرسش خط یک رویکرد و فرایند را در فائق آمدن افراد بر مشکلات ارتباطی نشان می دهد. یکی از سازوکارهایی که فرد به کمک آن می تواند به تعاملات اجتماعی موفق انسانی دست یابد، بخشودگی است. بخشودگی یعنی چشم پوشی ارادی از حق عصبانیت خود و انزجار از عمل ارتكابی زبان آور دیگران. مهارت بخشش، یکی از بهترین اقدام هایی است که برای حل تجارب صدمه زنده وجود دارد. بخشودگی با سلامت روان شناختی در ارتباط است و می تواند تجربه های افراد را تغییر داده، به عنوان یک روش مقابله ای با بحران به کار رود. در طول قرنهای متمادی، بخشش یکی از واژگان فرهنگ های مختلف بوده و ریشه های آن در بسیاری از مذاهب موجود است. هرچند معنا و مفهوم آن در فرهنگ ها و ادیان مختلف ممکن است متفاوت باشد؛ اما یک اتفاق نظر اساسی در مورد آن، آزادی از گذشته است.

کلمات کلیدی:

روان درمانی، زوجین، روابط

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1974758>

