برگزاری کارگاه اساتید مشاور دانشکده دندان‌پزشکی به مناسبت روز جهانی بخشش

بخشش، مفاهیم، نظریه‌ها و کاربست

به مناسبت روز جهانی بخشش (هفتم جولای، هفدهم تیرماه) گفتگویی پیرامون بخشش، مفاهیم، نظریه‌ها و کاربست‌ها با هدایت دکتر حسام سیف زرگر روان شناس مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان ویژه اساتید مشاور در دانشکده دندان‌پزشکی برگزار گردید.

در این جلسه دکتر سیف بیان کردند که بخشش (forgiveness) به معنای رها کردن خشم، نفرت، و انتقام جویی نسبت به کسی است که به ما آسیبی زده یا به ما ظلم کرده است. این مفهوم می‌تواند به معنای پذیرش و گذشت از اشتباهات دیگران باشد و تمرکز بر روی آینده به جای نگه داشتن گذشته و تکرار رنج و آزارهای قدیمی.

وی همچنین بیان کرد که در روان‌شناسی، بخشش معمولاً به عنوان یک فرآیند درونی شناخته می‌شود که شامل تغییرات احساسی و شناختی در مورد فردی که به ما آسیبی زده است. بخشش ممکن است شامل درک و پذیرش ضعف‌های انسانی و تمرکز بر بهبود روابط و رشد شخصی باشد. بخشش می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی و جسمی فرد داشته باشد، از جمله کاهش استرس، افزایش رضایت از زندگی، و بهبود روابط بین فردی. همچنین، بخشش به معنای تأیید یا پذیرش رفتار نادرست دیگران نیست، بلکه بیشتر به معنای رها کردن بار منفی است که می‌تواند بر ذهن و جسم ما فشار بیاورد.

در این کارگاه به برخی نظریه‌های مرتبط با بخشش اشاره شد و از اهمیت آن در جوامع امروزی صحبت شد و مقرر گردید ادامه بحث در جلسات آتی تکمیل شوند.

دکتر سیف بیان کردند که بخشش به عنوان یک مفهوم پیچیده و چندوجهی در روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفته و نظریه‌های متعددی برای توضیح و درک آن ارائه شده است. و نظریه های متعددی در این خصوص ارائه شده که مقرر شد در جلسات آتی مورد بحث قرار گیرد. نظریه فرآیند بخشش اورت وورتینگتون با عنوان REACH، نظریه تحول بخشش رابرت انرایت، نظریه مبادله اجتماعی، نظریه یادگیری اجتماعی، نظریه همدلی و بخشش از مواردی است که به آنها پرداخته خواهد شد.

این جلسه در سالن آی تی دانشکده دندان‌پزشکی در تاریخ 18 تیرماه ماه 1403 برگزار گردید.