



اداره مشاوره و سلامت روان  
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

# معجزه ای به نام بخشش

بخشایش کلید نهایی التیام عاطفی



پروین عابدی

کارشناس مشاوره دانشکده پرستاری  
بهمن ماه ۱۴۰۰



می شمارید. می توانید بدون توجیه عمل آن فرد، او را ببخشید. بخشش آرامشی به همراه دارد که کمکتان می کند به زندگی تان ادامه دهید.

مجموعه ای از تغییرات اساسی در بینش، نسبت به افرادی است که ما را ناراحت کرده اند. « نورث / ۱۹۸۷ »  
بخشش یک مهارت است. آموختنی است. آمدنی نیست.

### فواید بخشش :

بخشش فرآیندی است دشوار و دردناک است. اگر فردی بتواند به این مرحله برسد که دیگران را ببخشد، کمک بزرگی به خود کرده است. پیشگیری از بیماری های جسمی مانند بیماری قلب و عروق، آرامش روانی، بهبود کیفیت روابط فردی و بین فردی، کم رنگ شدن افکار منفی، رهایی از خشم، تسهیل رشد معنوی و نزدیک شدن به خدا از فواید بخشش است. عفو و بخشش محصول

**مراحل بخشش :**  
**مرحله اول آگاهی از رنجش و خشم :**  
اولین مرحله در فرآیند بخشش آگاهی از رنجی است که دیگران وارد کرده اند و احساسات منفی است که ما نسبت به دیگران داریم که خود شامل چندین مرحله می باشد:

**۱-۱ : آگاهی از احساسات منفی :**  
حادثه ای را که باعث رنجش و آزارمان



قرار داده اند.

بخشش به این معناست که ما خودمان را از زندان مشترک با افرادی که به ما آسیب رسانده اند، آزاد می کنیم. البته بخشش با گذشت کردن و با نادیده گرفتن متفاوت است.

### تعریف بخشش :

بخشش به لحاظ لغوی به معنای آمرزش، عفو، فیض، کرامت، جوانمردی، سخاوت و... است. اما به لحاظ روانی به دو حیطه اشاره دارد. یک حیطه مربوط است به جنبه های بیرونی و محیطی و یک حیطه مربوط است به جنبه های درونی و روانی فرد. در بخشش تغییر ارادی همراه با خواست آگاهانه و آزادانه قلبی وجود دارد که نتیجه ی موفقیت آمیز افکار مثبت به جای افکار منفی است. بخشش غلبه احساسات منفی و جایگزین کردن آن ها با احساسات مثبت که دارای ارزش اخلاقی می باشد، است. بخشش به معنای فراموش کردن بدی و یا ظلم دیگری نیست. بخشش یکی از فضیلت های انسانی است که اولیاء الهی آن را سرلوحه زندگی خود

بخشش در اصل کلید نجات ما از آسیب دیدگی های عاطفی است. بخشش تصمیم برای رها کردن خشم و افکار انتقام جویی است. عملی که باعث آزار و اذیت شما شده است همیشه بخشی از زندگی تان خواهد ماند. اما بخشش فشار آن بر شما را کمتر کرده و کمکتان می کند بر قسمت های مثبت زندگی متمرکز شوید. بخشش حتی می تواند منجر به احساس درک، همدردی و محبت برای فردی باشد که به شما آسیب رسانده است. بخشش به این معنا نیست که تقصیر و مسئولیت آن فرد برای آسیب زدن به خودتان را انکار می کنید و یا کار اشتباه او را توجیه کرده یا کم



ایجاد کرده است؟

### مرحله دوم: تصمیم‌گیری برای بخشش

آگاهی از هیجان‌های منفی مزمن قدیمی که شاید مدت‌هاست در درون ما دفن شده و ما را نا آرام و بی‌تاب کرده است. به طوری که حس نیاز به رها شدگی را در می‌یابیم. و ناخودآگاه به رها شدن و خلاصی از آن وضعیت فکر می‌کنیم. برای رسیدن به این رهایی بهتر است ابتدا احساسات خود را تخلیه کنیم. یعنی با دوستی قابل اعتماد صحبت کنیم. به کسی که مرا را رنجانده است نامه‌ای از طرف خودمان بنویسیم. نامه‌ای که هرگز پست نمی‌شود. در آن نامه همه احساسات منفی‌آزار دهنده را قید کنیم. طرف مقابلمان را سرزنش کنیم. ضمن این‌که برچسب آزارگر، رذل، بی‌رحم و ... هم نمی‌زنیم. چون برچسب زدن اجازه بخشش را نمی‌دهد.

### مولفه‌های این مرحله:

### ۲-۱): آگاهی از ناکارمندی روش قبلی

توجه به روش‌هایی که مفید و اثر بخش نبوده و ما مدام از آن‌ها استفاده کرده‌ایم. یعنی استفاده از رفتارهای انفعالی مثل: خشم، نفرت و رنج ناشی از

### ۲-۱): آگاهی از تاثیرات احساسات منفی و بر روان خود:

پس از این‌که فرد از احساسات منفی خود آگاه شد و آن‌ها را حس کرد، به این فکر کند که احساساتش چه تاثیری بر او گذاشته است. آیا افسرده شده است یا کسل و بی‌حوصله آیا شب‌ها می‌تواند بخوابد یا کابوس می‌بیند.

### ۳-۱): مقایسه خود با فرد آزارگر:

افرادی که مورد بد رفتاری و آزار قرار گرفته‌اند، فکر می‌کنند که زندگی آنها متوقف شده است. آن‌ها همواره به خاطرات دردناک گذشته فکر می‌کنند و در بسیاری مواقع خود را با او مقایسه می‌کنند. مقایسه غیر منصفانه و خود را بازنده و فرد مقابل را برنده می‌دانند و خشم و نفرت بیشتری را نسبت به طرف مقابل در خود دارند. این مقایسه می‌تواند او را بیشتر آزار دهد.

### ۴-۱): رنج‌های ناشی از آسیب:

آسیب‌ها و سختی‌هایی که فرد در گذشته داشته است تا چه اندازه بر زندگی و آینده او تاثیر داشته است و چقدر زندگی او را تغییر داده است و چه رفتارهایی را در او

شده است و آن‌ها را پر و بال داده‌ایم و یا در درونمان دفنشان کرده‌ایم. آن‌ها را مجسم کنیم و مکان و زمان و یا فردی را که باعث آزارمان شده است را با تمام جزئیات به تصویر می‌کشیم و آنگاه بر جسم خود متمرکز شویم و ببینیم که اگر در آن وضعیت بودیم چه احساس یا هیجانی داریم؟ و بر احساسات خود تمرکز کنیم.

**فن صندلی خالی:** در این روش از فن صندلی خالی استفاده می‌کنیم که فرد بر روی یک صندلی خالی می‌نشیند و فرد آزارگر را روبروی خود مجسم می‌کند ابتدا چند نفس عمیق می‌کشد و چشم‌های خود را ببندد و فرد آزارگر را مجسم کند که روبروی او نشسته است و خاطرات و بد رفتاری گذشته او را یاد می‌آورد و سپس با او صحبت می‌کند و رفتار نامناسب و ظلم او را توصیف می‌کند و یادآوری می‌کند و و همزمان به بدن خود توجه می‌کند و ببیند که در این وضعیت چه احساسی دارد و بر احساسات خود تمرکز می‌کند و ببیند که این احساسات در کدام قسمت از بدن بیشتر تجربه می‌شود؟

غم مانند وزنه سنگینی روی سینه احساس می‌شود. خشم مانند گلوله‌های آتشین در شکم و آزدگی و رنجش بغض کهنه‌ای است که راه گلوئی فرد را می‌بندد.

که قرار باشد آزارهای او را فراموش کنیم یا رابطه مجدد با او بگیریم .

### ۳-۲): تصمیم به بخشش

تصمیم بگیرید . به سود و زیان بخشش فکر کنید ، به رهایی ماحصل بخشش بیندیشید . انرژی های هدر داده شده که صرف خشم و کینه ورزی و نفرت و خصومت و ... کرده اید را آزاد کنید و آن ها را هدایت کنید به سمت باروری استعداد های خود تا زندگیتان متحول شود .

### مرحله سوم: اقدام به بخشش

این مرحله نیاز به درک فرد آزارگر دارد .

### ۳-۱): درک آزارگر

اقدام به بخشش دیگران مستلزم این است که بپذیریم که رنج و عذابی که متحمل شده ایم ، از آن خود ماست . برای درک فرد آزارگر باید اول از همه تصویر بزرگ را ببینید . برای دیدن این تصویر هم ابتدا باید با آزارگر همدلی کنید . یعنی بگوییم که اون در اصل محصول یک گذشته ی دردناک و تجارب بد زندگی خودش است . چه تاریخچه ای داشته که به این جا رسیده است ؟ پس او را به عنوان یک انسانی که دارای ضعف ها و محدودیت هایی هست

ببینم . این اشخاص معمولاً فاقد همدلی نسبت به دیگران هستند که همین نمی گذارد متوجه پیامدهای رفتارهای آزارگرانه باشد .

اگر نتوانیم کسی را ببخشیم چه می شود؟

بخشش کار دشواری است . مخصوصاً اگر کسی که به شما آسیب رسانده ، اشتباه خود را نپذیرفته و احساس پشیمانی نکند . اگر تصور می کنید که نمی توانید ببخشید ، از چشم طرف مقابل به آن موقعیت نگاه کنید . از خودتان بپرسید که چرا باید چنین رفتاری کرده باشد . ممکن است خودتان هم اگر جای او می بودید همانطور رفتار می کردید . هم چنین سعی کنید دیدتان به دنیا را گسترده تر کنید . نقص های آدم ها را قبول کنید . بد نیست به زمان هایی که خودتان باعث آزار دیگران شده اید و آنهایی که شما را بخشیده اند فکر کنید . نوشتن خاطرات ، دعا و نیایش و مدیتیشن هم می تواند کمکتان کند . حتی می توانید با فردی عاقل و با محبت هم در این رابطه حرف بزنید .

### ۳-۲): همدلی با آزارگر

خود را به جای فرد آزارگر بگذارید و با او همدلی کنید . وضعیتی که در آن قرار داشته است را درک کنید . او کسی

است که بدون همدلی به شما یا دیگری آسیب زده است . به این صورت ممکن است بتوانید متوجه دلایل و انگیزه های آزارگری او بشوید . توجه داشته باشید که این به معنای تایید رفتارهای آزارگر نیست . حق دادن به او نیست . فقط قرار است لحظاتی خود را جای او بگذارید و دنیای او و رویدادهای او را ببینید .

### ۳-۳): پذیرش رنج و تحمل

این همدلی به شما کمک می کند تا مراحل دشواری را طی کنیم . یعنی مرحله روبرویی با رنج های خود و پذیرش آن . عمق ، حجم و گستره ی رنج و عذابی را که به واسطه آزارگر دیگری تجربه کرده اید را در ذهنتان مجسم کنید : اگر قرار باشد آن را چون آبی روان بر روی زمین بریزید ، چه وسعتی از زمین خیس خواهد شد ؟ یا فرض کنید رنج های شما شبیه ابرهای آسمان هستند . فکر م یکنید تا چه اندازه از فضای آسمان را فرا خواهد گرفت ؟

آرام در حالی که چشم های خود را بسته و نفس عمیق می کشید و فطرت پاکی که از خدا گرفته اید را مجسم کنید که پر از خشم است .

ببینید چه فضایی از آسمان وجودتان آلوده رنج است ؟ آنها را بپذیرید !  
( استعاره آسمان = قلب و استعاره ابر =

رنج)

رنج خود را بپذیرید و وجود آن را در بدنتان توصیف کنید . در این صورت تحمل رنج برایتان آسان تر خواهد شد .

### مرحله چهارم: کشف معنای رنج

در این مرحله معنی رنج و عذاب را درک می کنیم و برای آسیب معنا پیدا می کنیم تا فرایند بخشش ، عمیق شود .

### ۴-۱): یافتن معنای رنج

فرد در این مرحله باید پیام رنج و عذاب خود را شناسایی کند که در این صورت بهتر آن را تحمل کنیم و با آن کنار می آییم . چه پیامدی برای من داشته است ؟ قبلاً کجا بودم ؟ الان کجا هستم ؟  
مثال: چه درسی از این مصیبت گرفتیم ؟

جمله فرانکل: باید خود را ببخشیم به خاطر رهایی از رنج درونی

### ۴-۲): بخشش آزارگر

این گام ، گام مهمی در فرایند بخشش است که فرد احساس می کند از بند رنج ، رها می شود و آن گذشته تلخی که تلاش می کرده از آن بگریزد را پیش روی خود می بیند و این جا به تاثیر منفی کینه بر روی قلب پی می برد و کم کم می تواند

به آرامش می‌رسد. این مرحله نیازمند همدلی با آزارگر است. که از دشوارترین گام‌ها است. وقتی خود را ببخشید دیگری را هم می‌بخشید. بخشش دیگری یعنی آشتی با خود و زندگی. یعنی به صلح رسیدن. با بخشیدن دیگران ما به جاده رشد معنوی وارد می‌شویم. زندگی مانند مدرسه‌ای هست که با هر شکست درسی می‌آموزیم. بنابراین برای آگاهی از جنبه‌های مختلف رشد معنوی و تعالی روحی، باید از فرصت‌ها استفاده کنیم و دید خود را نسبت به آسیب‌هایی که دیده ایم، عوض کنیم. فکر نکنید چه کسی برنده است. برای تبدیل شدن به فردی بخشنده نباید مدام به این فکر کنیم که با گذشتن از اشتباهات دیگران آنها برنده می‌شوند و ما بازنده، بلکه باید خود را برنده حقیقی بدانیم و ایمان داشته باشیم که با بخشیدن از شر افکار کینه‌جویانه خالص می‌شویم و در راهی قرار می‌گیریم که انتهای آن دستیابی به آرامش است. موانع بخشش را از بین ببرید. برای این که بتوانیم راحت‌تر ببخشیم، باید موانع بخشش را نیز از سر راهمان برداریم و به اصطلاح چشم‌هایمان را بشوییم. به این ترتیب برای این که فکر و ذهنمان آماده بخشش شود، باید به خود بقبولانیم که مسائل گذشته از بین رفته و دوباره تکرار نخواهد شد که این به معنی

خالصی از دست افکار قدیمی و پرورش افکار تازه در ذهن است.

### همدلی با دیگران :

لحظه‌ای خود را به جای کسانی بگذاریم که با آن‌ها به شکل‌های مختلفی بد رفتاری کرده‌ایم. همه‌ی ما چنین تجربه‌ای را داشته‌ایم و اشتباه کردن نشانه‌ای از انسان بودن ماست. ما به زمین آمده‌ایم که رشد کنیم و به تعالی برسیم. اشتباه یک از راه‌های یادگیری است.

### ۳-۴) : نیاز به بخشیده شدن

لطفا خودتان را ببخشید! برای بخشش دیگری باید اول خود را ببخشید. شما مسئول صدماتی هستید که به خودتان زده‌اید. پس دست از سرزنش خود بردارید. اشتباه حق شما است. چون یک انسان هستید. محققان دریافته‌اند آدم‌های کینه‌جو، مستعد ابتلا به مشکلات قلبی - عروقی، دردهای مزمن، اختلال عملکرد عصبی و اضطراب و افسردگی هستند و در نهایت از داشتن یک زندگی لذتبخش محروم می‌مانند، رسیدن به درجه بخشندگی هم، کار آسانی نیست و نیاز به تمرین مستمر و اعتقاد قلبی دارد اما اگر می‌خواهید زندگی سالمی داشته باشید، ببخشید تا بخشیده شوید. و ابتدا

از بخشیدن خود شروع کنید.

### ۴-۴) : درخواست بخشش از خداوند:

شبیه خدا شوید! تا زمانی که رابطه خود را با خدا خوب نکنید، نمی‌توانید خود را ببخشید. برخی اعتقاد دارند ابتدا باید خدا آنها را ببخشد سپس خودشان را می‌بخشند. عده‌ای بخشش از خداوند برایشان دشوار است. چون خدا را مقصر مشکلاتشان می‌دانند. از خدا می‌پرسند چرا من؟ خدا من را از یاد برده است؟ چرا خدا او را (فرد آزارگر) را به حال خود رها گذاشته است؟ یعنی به نوعی ابراز خشم نسبت به خدا دارند. شاکای از خدا هستند. در این صورت آنها باید در خلوت با خدا صحبت کنند و احساسات‌شان را بگویند. (خشم‌ها، نیازها، انتظارات، آزرده‌گی‌ها) خداوند در قرآن گفته: «چه بسا چیزهایی که شما خوشستان نمی‌آید، در حالی که خیر شما در آن نهفته است.» پس می‌توان گفت هر اتفاقی در زندگی نشانه‌ای است از سوی او برای آگاه ساختن ما از چیزی که از آن ناآگاهیم. خدا می‌گوید: «من چیزی می‌دانم که شما نمی‌دانید.»

در خلوت خود یا در نماز می‌توان با استناد به این دو آیه که: «همانا ما از رگ گردن به شما نزدیک‌تریم.» (سوره ق، آیه ۱۶)

و یا آیه ۷۵ از سوره حج که می‌فرماید: «همانا خداوند بینا و شنواست.» (کاملاً حضور خداوند را احساس کنیم. با کسی صحبت کنند که انتقادگر نیست ایراد نمی‌گیرد و ناراحت نمی‌شود. خدا در کتاب خود گفته که برای بندگان خود بد نمی‌خواهد. وقتی خود را ببخشید انرژی زیاد آزاد می‌شود.

وقتی عذرخواهی دیگران را قبول می‌کنیم، وقتی بیشتر از تلافی کردن و آبرو بردن به فکر اصلاح کردن باشیم، تلاش کرده‌ایم بیشتر شبیه خدا باشیم. «اگر کار خیری را آشکار سازید یا آن را پنهان دارید یا از بدی دیگران (درگذرید)، در همه متخلّق به اخلاق خدا شده‌اید و (همانا خداوند همواره با گذشت و تواناست.» (آیه ۱۴۹ سوره نساء)

### ۵-۴) : درک معنای زندگی و هدف‌های جدید

بخشش کلیدی برای رهایی از رنج و خشم‌ها است. بخشش باعث میشه که

دید ما نسبت به زندگی و انسان ها تغییر کند . ( قفس دل را باز کنید تا پرندگان سیاهی بال منفی را آزاد کنند )

### سخنی از امام علی علیه السلام در این موضوع :

« ای انسان ! دنیا دو روز است . روزی به نفع تو و روزی به زیان توست . پس در آن روز که به نفع توست مغرور نباش و در آن روز که به زیان توست ، نا امید نباش . »

### ۴-۶) رشد معنوی

همه ما در رشد معنوی هستیم . دنیا مانند مدرسه است و ما دانش آموز و تجارب زندگی درس های ما هستند که زمینه ساز رشد معنوی ما خواهند بود .  
چطور می توانید به درجه بخشش برسید ؟

بخشش تعهد به فرایند تغییر است . برای شروع باید :

ارزش بخشش را درک کرده و متوجه اهمیت آن در زندگی تان شوید . به واقعیت های آن اتفاق فکر کنید ، این که چطور واکنش داده اید و این که همه این ها چه تاثیری بر زندگی و سلامت شما گذاشته است . وقتی آماده بودید ، خودتان انتخاب کنید که فردی که موجب آزارتان شده است

را ببخشید . نقش خودتان بعنوان یک قربانی را فراموش کنید و نفوذی که آن فرد با عمل اشتباه خود بر زندگی تان داشته است را از بین ببرید .

إِذَا وَقِفَ الْعِبَادُ نَادِي مُنَادٍ لِيَقُمَ  
مَنْ أَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ وَلِيَدْخُلَ الْجَنَّةَ قِيلَ:  
مَنْ ذَا الَّذِي أَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ؟ قَالَ: الْعَاقُونَ  
عَنِ النَّاسِ؛

هنگامی که بندگان در پیشگاه خدا می ایستند، آواز دهنده ای ندا دهد: آن کس که مزدش با خداست برخیزد و به بهشت رود. گفته می شود: چه کسی مزدش با خداست؟ می گوید: گذشت کنندگان از مردم .

رسول اکرم (ص) - کنزالاعمال، ج ۳، ص ۳۷۴، ح ۷۰۰۹

همه ما بعضی مواقع در زندگی از کسی که به ما بسیار نزدیک است، دلخور شده و یا صدمه دیده ایم. بنابراین می دانیم دلسرد شدن و پیامد احساسی آن چگونه است و چقدر سخت می توانیم با چنین مواردی برخورد کنیم.

بخشش یک ارزش و فعل پسندیده ای است که معمولاً در انسان های بزرگ بیشتر دیده می شود. انسان هایی را که

خود را باور کرده اند و به ارزش خود پی برده اند. بخشش یک عمل خلاقانه است و به این معنی نیست که اجازه دهیم هر کسی هر کاری که دلش خواست انجام دهد. در ضمن بسیاری از مردم می پندارند بخشیدن و گذشت کردن معادل ضعف و شکست است. یعنی اگر کسی را که باعث رنجش ما شده است ببخشیم، به معنای آن است که او احساس برنده شدن می کند. در حالی که گذشت کردن نیاز به شجاعت و توان بیشتری نسبت به نگه داشتن خشم و غضب دارد. بخشش فرایندی است که فرد را از همه احساسات منفی، در مورد شخصی که کار ناپسندی در حق او انجام داده است می رها کند .

تحقیقات نشان داده اند که بخشیدن ، هم از نظر روانی و هم جسمی برای ما مفید است. بخشش به التیام یافتن ارتباطات آسیب دیده افراد کمک می کند. بخشیدن نشانه عزت نفس زیاد است. افرادی که بیشتر گذشت کرده و آزردگی خود را زودتر فراموش می کنند، کمتر دچار مشکلاتی در حوزه سلامت خود شده و به ندرت دچار فشار روانی می شوند و بر عکس آن هایی که نمی توانند ببخشند و همه چیز را آسان نمی گیرند، بیشتر در معرض بیماری هایی نظیر سرطان یا مشکلات قلبی- عروقی

قرار می گیرند.

بخشیدن رها شدن از احساسات شدیدی است که به حوادث گذشته چسبیده است. وقوع حادثه همچنان در ذهن باقی می ماند، اما دیگر احساس خشم، هراس، تلخی و مرارت یا کاستی نمی کنیم. بخشیدن فارغ شدن از احساس رنجش و دلخوری و گذشت کردن از یک گناه است .

از نظر هارگر یو بخشیدن عبارت است از فرصت دادن برای جبران و بازسازی مجدد اعتماد از دست رفته.

وقتی کسی گذشت می کند ، این کار برانگیختگی سیستم عصبی را کم می کند. در ضمن بخشیدن باعث زیاد شدن احساسات مثبت نظیر حق شناسی و همدردی می شود . همچنین « انزایت » نیز معتقد است که مهم ترین فواید روانی حاصل از بخشش، کاهش عصبانیت و تنفر، افزایش عشق و کنترل عصبانیت و ظرفیت پذیری برای اعتماد به نفس زیاد در روابط، پیشرفت در کارایی و حل پیامدهای جسمانی و بیماری هایی که بوسیله تنفر بوجود می آید است.

## مرحله بخشش

انزایت و همکاریانش (۱۹۹۸) معتقدند که افراد برای بخشیدن شخص آزار دهنده چهار مرحله را طی می کنند.

**مرحله کشف:** فرد از درد عاطفی که در نتیجه رنجش ایجاد می شود آگاه شده و در خود نیاز به تلافی و غیر عادلانه بودن رنجش را احساس می کند.

**مرحله تصمیم گیری:** شخص ایده بخشش را قبول می کند و نهایتاً متعهد به بخشش شخصی می شود که باعث چنین دردی شده است.

**مرحله عملی:** قبول و تحمل درد که عامل اصلی در بخشش است و فرد نمی خواهد درد حاصل از آسیب را به آزار دهنده و دیگران وارد کند و در واقع به انجام یک عمل اخلاقی دست می زند.

**مرحله نتیجه:** فرد از منافع شخصی حاصل از بخشش آگاه می شود

بنابراین می توان گفت بخشیدن مشکل است، ولی ناممکن نیست. در ضمن به خاطر داشته باشید که شما به خاطر آرامش خودتان فرد یا افرادی را می بخشید نه به خاطر دیگران. چون ادامه دادن به زندگی با رنجش عصبانیت و تحریکات مسموم کننده مشکل است.

بخشش به این معناست که ما خودمان را از زندان مشترک با افرادی که به ما آسیب رسانده اند، آزاد می کنیم. البته بخشش با گذشت کردن و با نادیده گرفتن متفاوت است.

بخشش در اصل کلید نجات ما از آسیب دیدگی های عاطفی است.

ما گفتارهایی را در مورد بهبودی از آسیب های عاطفی برای شما بازگو کردیم. بهبودی از آسیب عاطفی یعنی بازگشت به سوی احساس ارزشمندی، بازگشت به سوی شادمانی، بازگشت به سوی نور، بازگشت به سوی توان اعتماد کردن، در مورد مکانیزم و راهکار عملی آن صحبت کردیم اما یک محتوایی به وجود دارد تا زمانی که محقق نشود ما عملاً هنوز از آسیب خارج نشده ایم و آن بخشش است.

شاید بسیاری از شما در حال حاضر با آغاز این مبحث در دل خودتان بگویید من که بسیار بخشیدم اما هرگز به نتیجه نرسیده ام.

پس چنین چیز که گفته می شود: که بخشش کلید نهایی التیام عاطفی است.

بخشش واقعا ما را از آسیب دیدگی هایی که در نتیجه ی بی مبالاتی خودمان

و دیگران در حوزه ی عواطف متحمل شدیم نجات می دهد؛ بخشش کلید آغاز مجدد است خصوصاً بخشش خود. اما بخشش با گذشت کردن متفاوت است و گذشت کردن هم با نادیده گرفتن تفاوت دارد.

ما در پایین ترین سطح برخورد با رویداد یا فردی که ما را ناراحت می کند ممکن است آن رویداد یا آن فرد را نادیده بگیریم، یعنی دیگر به آن اهمیتی ندهیم؛

نادیده گرفتن می تواند یک مقداری از آسیب دیدگی های ما کم کند.

اما اغلب آن زخم درون ما را التیام نمی دهد و در بیشتر اوقات یک اقدام قدرتمندانه هم نیست، اقدامی است که معمولاً از روی ضعف انجام می شود و خیلی از اوقات به ضعف ما هم تعبیر می شود این کار عملاً نه مجروحیت درونی ما را ترمیم می کند و نه مجروحیت ارتباطی ما؛ فقط باعث می شود که ما مقداری از آسیب دیدگی دور بمانیم. اما اغلب می بینیم که تعداد افرادی که ما مجبور هستیم آنها را نادیده بگیریم بیشتر و بیشتر می شوند. یعنی انگار یک اختلال ارتباطی مدام دارد تکرار می شود که بعداً درباره ی این الگوهای تکراری بیشتر سخن خواهیم

گفت.

گذشت کردن در واقع اقدامی است که ما اغلب برای رفع آن آسیب ارتباطی انجام می دهیم. البته خیلی از اوقات به رفع آسیب هم منجر نمی شود.

گذشت کردن یعنی که من از احساس ستم یا اجهاف یا آسیبی که به خودمان شده است و از بابتش خودمان را محق می دانیم که به یک نفری آسیب بزینیم یا آن را نادیده بگیریم یا به نحوی آن را تنبیه کنیم، می گذرم. یعنی تصمیم می گیریم که دیگر آن را تنبیه نکنیم و از این چالش ارتباطی گذشت می کنیم.

گف این اقدام می تواند تا حدی کمک کننده باشد و برخی از آسیب ها را کم کند. اما ما را به آن آرامش عمیق درونی نمی رساند. چون در اصل ما یقه ی کسی را رها کردیم و یقه ی خودمان را یا یقه ی افراد دیگری را گرفتیم. مثلاً از دوستی آسیب دیدیم و تصمیم گرفتیم که نسبت به او گذشت کنیم. اما مدام در ذهن، خودمان را بابت این که به او مجال و امکان دادیم که چنان رفتار آسیب زننده ای را ما کند، سرزنش می کنیم و یقه ی خودمان را ول نمی کنیم.

در «گذشت کردن» احساس ما این است که هدیه ای را به فردی دادیم که

لایقش نبوده، آن فرد لایق تنبیه بوده است . اما من حالا یا احساس می کنم حوصله ندارم یا از چالش و ستیز درونی یا بیرونی خسته شده ام یا به دلیلی تحت تاثیر یک سخنانی قرار گرفته ام و از تنبیه او دست بر می دارم . در حالی که او شایسته ی تنبیه است.

در اصل فضاوتم در مورد او تغییر نکرده است . فقط یک رویداد ارتباطی برای کاهش آسیب اتفاق افتاده است . باز خودش خوب است و گامی رو به جلو است اما کفایت نمی کند . برای این که به ما آرامش دهد و ما را به التیام و آزاد شدن از آن آسیب برساند، خیلی از اوقات گذشت ما بر مبنای یک سری توجیهات است که در درون خودمان به آنها باور نداریم . مثلاً می گوئیم به من آسیب زد چون خودش در کودکی آسیب دیده بود . در حالی که می دانیم این توجیه مناسبی برای آسیب دیدگی ما نیست . در واقع فقط توجیه می کنیم تا شر قضیه را بکنیم.

اما بخشایش به نحوی رها کردن خودمان از تاریکی است که ما با فرد آسیب زنده با آن مشترک هستیم، بخشایش رهایی از آن الگوهای فکر و عمل مشترک است که موجب آسیب ما شده است .

بخشایش یعنی آسیب زدن به خودمان را متوقف کرده ایم . در حالی که گذشت یعنی تمایل به آسیب زدن به فرد مقابل را متوقف کرده ایم .

بازیابی احساس ارزشمندی بخش مهمی از بخشایش است.

به همین دلیل ما برای بخشایش نیاز داریم که ذهنیت ها و رویکردهای خودمان را تغییر دهیم، واقعاً به گونه ی دیگر به خودمان و فرد مقابل نگاه کنیم، با رویکرد مثبت به خودمان نگاه کنیم، خودمان را ارزشمند بدانیم و برای آزادی خودمان از بند های مشترک از کسانی که به هر دلیلی سهوی یا عمدی به ما آسیب می زنند از این آزادی حمایت کنیم و آن را بخواهیم.

واقعیت این است که هر اتفاقی برای ما می افتد ما هم درصدی در آن سهیم هستیم . به یاد داشته باشید هرگز حق را ۱۰۰ درصد و صفر درصد تقسیم نمی کنند، حق همیشه به صورت نسبی تقسیم می شود، مسئولیت هم همیشه به صورت نسبی تقسیم می شود.

مراحلی که در پیش گفتیم عملاً مراحل بازگشت از آسیب زدن به خودمان است. انسانی که احساس ارزشمندی کند و بخواهد زندگی مفیدی داشته باشد، عملاً وقتش را برای درگیر شدن در چالش های

ناسالم و آسیب زای عاطفی تلف نمی کند. یکی از تئوری های عدم بخشایش این است که ما نمی بخشیم . چون احساس ارزشمندی به اندازه ی کافی نداریم تا بخواهیم آزاد باشیم.

بخشیدن را بهانه ای کردیم برای این که به احساس کمبود ارزشمندی خود ادامه دهیم. می شود این را به زندانی تشبیه کرد که وقتی ما کسی را می بخشیم ، به طور کامل از زندان مشترک با او خارج می شویم . اما زمانی که گذشت می کنیم هنوز در آن زندان مشترک هستیم و بقیه ی او را رها کرده ایم و زمانی که او را نادیده می گیریم ، در اصل گوشه ای از لباسش را گرفته ایم، خودمان را به آن وصل کرده ایم . اما عمداً می خواهیم که این وصل و وجود او را نادیده بگیریم.

### معجزه بخشش

اگر به هر دلیلی از هر شخص، اتفاق یا موجودی رنجش به دل داشته باشم (چه پدر یا مادرم باشند و چه همسر، فرزند، معلم دوران کودکی، دوست، شریک، رئیس، یک شهر، یک اتفاق، یک پدیده یا هر چیز دیگری)، باید بدانم که خود را به طرز عجیبی از چشیدن لذت واقعی زندگی محروم کرده ام!

رنجش هایی را که در دل داریم پیدا کرده و آن ها را برطرف کنیم و گذشته مان را (به هر نحوی که بوده) ببذیریم و از دل تضادهای گذشته، آینده خود را به بهترین نحو دلخواه مان رقم زنیم ... چرا که رسیدن به این آینده، فقط با پذیرش و آزاد شدن از بند افکار رنجش آلود میسر می شود.

از بخشش تعاریف گوناگونی به عمل آمده است که برخی از آنها بیش تر به جنبه های بیرونی و محیطی و برخی به عوامل درونی و روانی افراد بیش تر تأکید کرده است. در این جا به عنوان نمونه، به دو تعریف از این تعاریف اشاره می کنیم که عبارت اند:

الف) تعریف نورث (۱۹۸۷) و تعریف ان رایت و همکاران (۱۹۹۱). نورث، تعریف بسیار جالبی از بخشش بین فردی عرضه کرده است.

براساس تعریف او:

بخشش عبارت است از تغییر اردای (همراه با خواست) و آگاهانه و آزادانه قلبی، و نتیجه موفقیت آمیز کوشش فعالی برای جایگزینی افکار بد با اندیشه های خوب، تندی و عصبانیت با احساس ترحم و شفقت. بخشودن عبارت است از غلبه بر احساسات منفی (از قبیل: عصبانیت، تنفر، کینه، انتقام جویی) و جایگزین



کردن آن‌ها با احساسات مثبت (از قبیل: شفقت، ترحم، خیرخواهی، عشق، علاقه)، ولی این فرآیند زمانی بخشش نامیده می‌شود و دارای ارزش اخلاقی است، که درست و برای دلایل درستی صورت گرفته باشد. اگر قرار بود که انسان دارویی را مصرف کند که عصبانیت و کینه توزی او را به افکار مثبت و انسان دوستانه تبدیل کند، این امر، موردی از بخشش به حساب نمی‌آید و ارزش اخلاقی بخشش را نداشت (نورث، ۱۹۸۷). «نورث»

در این تعریف، ابتدا به بعد عاطفی عفو و گذشت که در آرامش روانی و کاهش اضطراب و کینه توزی مؤثر است تأکید نموده است، و سپس تلویحا برای فرآیند عفو و گذشت اهمیت قایل شده است که فرآیندی منحصر به فرد است و تنها نتیجه را در نظر نگرفته است؛ یعنی، در حقیقت، عفو و گذشت محصول مجموعه‌ای از تغییرات اساسی، در بینش نسبت به افرادی است که ما را ناراحت کرده اند (نورث، ۱۹۸۷)

ان رایست) و همکارانش (۱۹۹۱) پس از تعریف «نورث» (۱۹۸۷)، بخشش را این‌گونه تعریف نکرده اند: تمایل به صرف نظر کردن از حق خویش برای بروز خشم و کینه، قضاوت منفی و رفتارهای

بی توجهانه، نسبت به فردی که غیر منصفانه موجب رنجش فرد شده است؛ هم چنین پرورش رفتارهایی از قبیل: ترحم و شفقت، انسانیت و حتی عشق و علاقه نسبت به فرد خاطری، هر چند که لیاقت دریافت این رفتارها و منش‌های انسانی را نداشته باشد. بعد از این تعریف، «ان رایست» و همکاران تأکید می‌کنند که باید برای فهم این تعریف به نکات زیر توجه داشت:

۱. فردی که به او صدمه وارد شده است، از درد عمیقی که می‌کشد و بی عدالتی‌ای که در حق او شده است، از فرد دیگر رنج می‌برد؛

۲. فرد رنجیده، با اراده خویش تصمیم به عفو و گذشت می‌گیرد. بخشودن، امری ارادی و اختیاری است که به صورت آگاهانه و با خواست خود فرد صورت می‌گیرد و نمی‌توان آن را به عنوان تکلیف بر فرد تحمیل کرد؛

۳. موضع‌گیری جدید نسبت به فرد خلاف کار، در برگیرنده احساسات جدید (غلبه بر خشم و غضب و جایگزینی آن با رحم و شفقت)، شناخت و نگرش جدید نسبت به فرد خلاف کار (او را انسانی مثل انسان‌های دیگر دانستن، به جای شرور

و بدجنس قلمداد کردن او) و تغییر رفتار نسبت به فرد خاطی (غلبه بر بی توجهی، کینه جویی، انتقام‌کشی و جانشین کردن آن با خیرخواهی) می‌باشد؛

۴. فرد رنجیده می‌تواند بدون هیچ قید و شرطی، طرف دیگر را ببخشد؛ زیرا بخشودن عملی ارادی است و هیچ وقت مشروط به تغییر نگرش فرد خاطی نسبت به فرد رنجیده، و نیز عذرخواهی طرف مقابل نیست (انرایت، ۱۹۹۱)

### مراحل بخشش :

مرحله اول: اندیشه در این مرحله تفکر کاملا غالب می‌گردد و فرد کم‌کم به فراسوی خود نگاه می‌کند، هر چند که هنوز راه حل‌های مختلف نیز در ذهن خود می‌پروراند. وی به فرد خاطی توجه می‌کند. خوبی‌ها، خدمات، انسان بودن وی را نسبت به خود مورد توجه قرار داده و موقعیت رفتاری او را به هنگام لغزش نیز در نظر می‌گیرد. علاوه بر آن، در اینجا فرد رنج دیده علاوه بر دلایل شخصی فرد جفا کننده، دلایل غیر شخصی را نیز در نظر می‌گیرد (میر احمدی، ۱۳۹۳)

۱. رنجیده در عین این که انتقام را حق خویش می‌داند، خود را در برابر عمل بخشش یا انتقام مشاهده می‌کند.

۲. صمت و تفکر (صمت به معنای سکوت است، یعنی سکوتی که همراه با تفکر باشد).

۳. توجه به فراسوی خود؛

۴. توجه به خاطی به عنوان یک انسان؛

۵. توجه به خاطی به عنوان فردی که با وی قرابتی دارد؛

۶. در ذهن به توجیه خطای خاطی می‌اندیشد.

مرحله دوم: احساس عاطفی و پیامدهای آن در این مرحله با پشت سر گذاشتن مرحله اندیشه، از تنش روانی او کاسته می‌شود. احساسات، نگرشها و رفتارهایی که فرد در قبال فرد رنجاننده داشته تغییر می‌کند و این تغییرات بیشتر به دنبال مرحله قبل و پس از بررسی و توجیه خطای فرد بروز می‌یابد (میر احمدی، ۱۳۹۳)

۱. از نظر روانی آماده می‌شود که به دیگری توجه کند و از تنش روانی جلوگیری می‌شود؛

۲- کاهش روحیه انتقام‌گیری؛

۳- احساسات مثبت جایگزین احساسات منفی می‌گردد؛

۴- نگرش فرد نسبت به رنجاننده تغییر پیدا می‌کند؛

۵- قضاوت های قبلی فرد نسبت به رنجاننده تغییر پیدا می کند؛  
۶- فرد در این مرحله چاره جویی می کند.

مرحله سوم: تمایل و تصمیم به بخشش در این مرحله فرد با توجه به تغییراتی که در رفتار، شناخت و عواطفش به وجود آمده تمایل به گذشت پیدا می کند. در این مرحله هنوز احساسات غالب است، البته احساساتی که ناشی از تفکر و تعقل فرد در مورد رنج و رنجاننده می باشد.

۱. تمایل به گذشت؛

۲- تمایل به گذشت و اظهار آن؛

۳- تصمیم و اراده به گذشت؛

۴- تصمیم به گذشت؛ ۵- اظهار

تصمیم به گذشت. در این مرحله احساسات مثبت شدیدتر و بیشتر می گردد و فرد، خلاف و خلافکار را جدا می بیند و به دنبال چاره جویی، تمایل به گذشت پیدا می کند؛ سپس این تمایل خود را اظهار می دارد که ممکن است به طرق مختلف این اظهار صورت پذیرد (میر احمدی، ۱۳۹۳؛ غباری بناب، ۱۳۷۹)

مرحله چهارم: ابراز عملی بخشش (اقدام) در این مرحله فرد به دنبال تصمیمی که گرفته اقدام به بخشش می کند. این اقدام بیشتر به دلیل همدلی که

بین رنجیده و رنجاننده ایجاد شده به وجود می آید و همچنین شفقت و مهربانی که بین این دو به وجود آمده است، دلیل دیگری نیز می تواند باشد (میر احمدی، ۱۳۹۳؛ غباری بناب، ۱۳۷۹).

۱- بخشیدن و ابراز آن؛

۲- آماده برای برخورد صحیح با خاطی؛ ابراز بخشیدن از طرق مختلفی می تواند صورت پذیرد که بستگی به نوع رابطه فرد دارد. ممکن است مصافحه، روبوسی، و سلام باشد تا ایجاد رابطه و انجام کارهای دیگر، البته محل ابراز آن نیز مهم می باشد.

مرحله پنجم: پیامدهای بخشایش گری : الف- احساسات منفی اش نسبت به خاطی کاهش پیدا می کند و کینه از بین می رود و احساسات مثبت نسبت به وی جایگزین آن می شود. بعلاوه بر تغییر در احساسات، رفتار و شناخت فرد نیز نسبت به خاطی تغییر پیدا می کند. ج- رشد معنوی، کمال و ارزش انسانی در او پدید می آید (عزت نفس).

۱- به دست آوردن آرامش درونی، رضا و خشنودی؛

۲- ایجاد و تحکیم روابط دوستانه؛

۳- احسان و نیکی نسبت به فرد خاطی؛

۴- در این مرحله دیگر احساس

رنجش وجود ندارد. در این مرحله بر حسب رابطه ای که قبل از بروز خطا به فرد خاطی داشته است، این ارتباط عاطفی و رفتاری با فرد خاطی تفاوت می یابد (میر احمدی، ۱۳۹۳؛ غباری بناب، )

منابع :

کتاب مشاوره طلاق از دکتر شهربانو قهاری  
<https://moghadasi.com>  
<https://www.arjmandpub.com/Book/1977>

جادوی بخشش ،

نویسنده: واسوانی ، مترجم: فریبا طیب نما ، انتشارات: بهار سبز  
<https://goums.ac.ir>  
<https://moghadasi.com>