



رابطه گذشت و بخشش با احساس خوشبختی

شخص عصبانی و رنجیده خاطر نمی تواند احساس شادکامی کند یا حتی مدت زمانی طولانی سلامت باشد. احساسات منفی نه فقط بر افکار ما بلکه روی جسم ما هم اثر می گذارد.

خبرگزاری مهر- شخص عصبانی و رنجیده خاطر نمی تواند احساس شادکامی کند یا حتی مدت زمانی طولانی سلامت باشد. احساسات منفی نه فقط بر افکار ما بلکه روی جسم ما هم اثر می گذارد. گذشت و بخشش عاملی بسیار موثر در احساس خوشبختی ماست. بسیاری از ما افراد متوجه نیستیم که با گذشت نکردن چه چیزهایی را از دست می دهیم و در مقابل با بخشیدن خود یا دیگران چه چیزهایی عایدمان می شود.

اکثر ما یاد گرفته ایم که با بخشیدن دیگران کار خوبی است. یاد گرفته ایم که بخشیدن کاری مقدس و معنوی است اما علت مهمتری نیز برای گذشت وجود دارد. اگر دیگران را نبخشیم زندگی بر ما سخت خواهد بود. فرض کنید که رئیس تان در اداره شما را توبیخ کند و شما به او می گوئید: من هرگز شما را به خاطر کارتان نمی بخشم.

چه کسی از این موضوع رنج می برد، شما یا رئیس تان؟ شما دائم راه می روید، بی خواب می شوید و ... درحالی که احتمالا رئیس شما در میهمانی خوشگذرانی می کند.

بنابراین وقتی دیگران را نبخشیم در حقیقت این خود ما هستیم که رنج می بریم نه دیگران. کینه جویی و خصومت ما را بیمار می کند. خشم و خصومت به سیستم ایمنی بدن آسیب می رساند و موجب به هم خوردن نظم طبیعی ارگان های بدن می شود و احتمال حمله قلبی، سرطان، سردرد، زخم معده، اضطراب و ... و حتی بیماری قند را افزایش می دهد.

همه ما اشتباه و خطا می کنیم. باید خطاهای دیگران را ببخشیم و اجازه ندهیم ما را بیازارند. کینه توزی فقط ما را غمگین و افسرده می کند و حاصل دیگری ندارد. وقتی ما اشتباهی را می بخشیم احساس خوشایند به ما دست می دهد. بخشیدن دیگران موجب می شود که ما برخشم و رنجش خود غلبه کنیم و احساس خوشایند به دست آوریم.

بخشش برای ما راحتی و آرامش خاطر می آورد. بخشش ما را از تمام دشمنی ها و تنفرهایی که در ذهنمان داریم محافظت می کند و به جای خشم و تندخویی در وجود ما احساس آرامش و آسایش را جایگزین می کند.

انرژی ما با خشم، تنفر و رنجش تحلیل می رود. ما احساس می کنیم افسرده و بدبخت شده ایم و تا زمانی که با این احساسات منفی تحلیل می رویم نمی توانیم روی آرامش خاطر و شادکامی را ببینیم.

وقتی ما کسی را می بخشیم به دلیل آرامش خاطر خودمان است. ما این کار را در حق دشمن خود انجام نمی دهیم بلکه در حق خودمان انجام می دهیم. ما این کار را می کنیم تا خود را از شر احساسات منفی خودمان نجات دهیم.

اغلب بیماری های جسمی به دلیل احساسات و افکار منفی ایجاد می شوند. بخشیدن دیگران بزرگترین مولد انرژی جهان است. بخشش سبب می شود که روح ما کسل نشود و بهایی برای خشم و غضب نپردازیم.

بخشش به زندگی ما انسانها معنا می بخشد و موجب احساس رضایت از زندگی می شود. وقتی در قبال ناروایی هایی که در حقمان انجام شده ناراحت و پریشان می شویم و کینه به دل می گیریم، بدانیم که خود را آلت دست دیگران قرار داده ایم و در نتیجه قربانی رفتار آنها شده ایم. وقتی از بخشیدن دیگران امتناع می کنیم در واقع این ما هستیم که رنج می بریم. اغلب فرد خاطی حتی خبر ندارد که در سر ما چه می گذرد و اگر او دشمن ما باشد، در حقیقت خوشحال می شود که ما را غمگین ببیند. لذا وقتی ما آشفته باشیم او برنده است. آیا واقعا شما می خواهید به دشمن خود آن قدر قدرت بدهید که زندگی شما را تحت نفوذ خود قرار دهد و آن را تخریب نماید.

در زندگی نه تنها ما باید دیگران را ببخشیم بلکه لازم است خودمان را نیز ببخشیم. بسیاری از افراد در تمام طول زندگی به خاطر کوتاهی ها و خطاهایی که به خود نسبت می دهند به تنبیه روانی و جسمانی خود می پردازند.

اگر تاکنون احساس گناهکاری می کرده اید دیگر کافی ست، ادامه ندهید، چرا که با تداوم احساس گناه مشکلی حل نخواهد شد. سعی

کنید این احساس را از خود بیرون کنید. بنابراین برای آن که زندگی خوبی داشته باشیم و احساس خوشبختی نماییم، باید هم خودمان و هم دیگران را ببخشیم.