

بخشش شفاست



«بخشش» فقط یک کلمه نیست و بار معنایی زیادی دارد که خیلی از ما قادر نیستیم آنها را حتی بر زبان آوریم. راستی بخشش به چه مناسبت؟ چرا بیشتر افراد آنقدر با بخشش کسانی که در حقشان اجحاف کرده‌اند، مشکل دارند؟

«بخشش» فقط یک کلمه نیست و بار معنایی زیادی دارد که خیلی از ما قادر نیستیم آنها را حتی بر زبان آوریم. راستی بخشش به چه مناسبت؟ حاشا! افاد آنقد، با بخشش، کسان، که در حقشان، اجحاف کرده‌اند، مشکا، دارند؟ اصلا شاید هم حق با فردی است که در حقش ظلم شده، چرا باید ببخشد مگر نه این که به واسطه همین اجحاف بخشی از زندگی‌اش یا شاید هم همه آن را از دست داده است؟ مسلما بسیاری از ما نمی‌توانیم حال و روز فردی را درک کنیم که به او ظلم شده است، اما می‌توانیم به این فکر کنیم که چنین فردی تا کی می‌تواند با خشم و نفرت زندگی کند و تا کی می‌تواند طعم زندگی را به کام خود تلخ نماید؟

بخشش فضیلتی است که در دین ما بارها بر آن تاکید شده است و همان طور که ما همیشه از خدای خود توقع بخشش داریم شاید دیگرانی هم چشم به راه بخشش ما باشند. شاید خیلی‌ها بین بخشش و انتقام، دومی را انتخاب کنند، اگر بر سر دوراهی بخشش و انتقام ماندید و تمایلتان بیشتر به سمت انتقام بود، فراموش نکنید که انتقام بندرت می‌تواند مرهمی برای زخم‌ها باشد زیرا درد نمی‌تواند مرهم درد باشد و خسارت نمی‌تواند خسارتی دیگر را جبران کند. انتقام به جای آن که به همه چیز پایان دهد رضایتی ظاهری به دنبال دارد که نمی‌تواند خشم‌تان را فروکش کند و درد‌تان را التیام بخشد، در حقیقت انتقام بیشتر ما را در آتش خشم و کینه فرومی‌برد. در عوض بخشش مانند معامله است می‌توانید با بخشش از شر خشم و کینه خلاص شوید و در مقابل چیز گرانبه‌تری را به دست آورید این کار به مراتب بهتر از جبران و تلافی است.

چرا توانایی بخشش نداریم

برخی افکار باعث می‌شوند ما بخشش را غیرممکن یا بشدت دشوار بدانیم که مهم‌ترین آنان عبارتند از:
- دیگران مدیون ما هستند. فکر می‌کنید دیگران چه چیزی را مدیون شما هستند؟ آیا بهترین انسان‌ها می‌توانند چیزی را به شما بدهند که خودشان آن را ندارند؟ فکر نمی‌کنید اگر همیشه دیگران را بدهکار خود بدانید در رنجش گرفتار می‌شوید؟ توقعات شما نسبت به حقوقتان تا چه حد واقع‌بینانه است؟ هر قدر در مورد مدیون بودن دیگران نسبت به خود غیرمنطقی باشیم، بیشتر احساس می‌کنیم در حق ما ظلم شده است و در نتیجه دچار رنجش و آسیب بیشتری می‌شویم.

- رضایت‌مندی فوری و آنی. سومین طرز تفکر که مانعی در مسیر بخشش است، تصور موهوم در مورد رضایت‌مندی فوری و آنی است. در مورد بخشش که نوعی بهبودی محسوب می‌شود پندار و گفتار ما می‌تواند چنین باشد «من تا هر زمان که طول بکشد در این راه ایستادگی می‌کنم تا به هدفم برسم.» حقیقت این است که تفاوت زیادی میان بخشش عقلانی و بخشش معنوی وجود دارد. افرادی که در بخشش دیگران به هدف خود رسیده‌اند آنها می‌توانند که به اندازه کافی مقاوم بوده‌اند.

- احساساتمان کنترل ما را بر عهده دارند. این طرز تفکر و ذهنیت در مورد بخشش می‌تواند یک قاتل واقعی محسوب شود چرا که اگر احساسات، کنترل ما را بر عهده داشته باشند احتمالا هرگز قادر به بخشش نخواهیم بود. اگر حقیقتا به ما ظلم شده و آسیب دیده باشیم به طوری که خشم و رنجش ناشی از آن به قدری ما را تحت سلطه خود بگیرد که ما هیچ‌گاه نتوانیم با ابعاد دیگر وجود خود همانند بعد عقلانی و رفتاری خود ارتباط برقرار کنیم بخشش برای ما بسیار دشوار خواهد شد. اگر تحت سلطه احساسات باشیم آن گاه آنها هستند که کنترل را در دست دارند نه ما.

چرا ببخشیم؟

شاید برای فردی که در حقش ظلم شده این سوال مطرح شود که اصلا چرا باید ببخشم. برای بخشش دلایل زیادی وجود دارد که شاید به ظاهر ساده به نظر بیاید، اما تاثیر زیادی بر فردی که می‌بخشد دارد. در ادامه به این دلایل می‌پردازیم.

- می‌بخشید تا احساسات خشمگین خود را آرام کنید.
- بخشش، افکار ویرانگرتان را به افکار سالم‌تری تبدیل می‌کند.
- بخشش ممکن است به کسی که شما را آزار داده است کمک کند تا به غیرمنصف بودن خود پی ببرد و رویه‌اش را تغییر دهد.
- شاید بخشش شما موجب بهتر شدن شخصیت وی شود.
- بخشش با مهر و محبت نسبت به کسی که شما را آزار داده است و بدون توجه به واکنش طرف مقابل، یک عمل اخلاقی پسندیده محسوب می‌شود.

- بخشش شما عمل محبت‌آمیزی در راه خداست؛ شما می‌بخشید چون خداوند از شما می‌خواهد که ببخشید.

بخشش راه سالم زیستن است

گذشت با سلامتی جسمی و احساسی و شانس داشتن عمر بیشتر در ارتباط است. جی پی واسونی در بخشی از کتاب خود به نام «جادوی بخشش» درباره رابطه بخشش و سلامت چنین می‌نویسد: برخورد کینه‌توزانه و بال و پر دادن به تنفر و دشمنی، موجب کسالت و بیماری می‌شود. در تحقیقی که در نیویورک انجام شد، در زندگی 70 درصد بیماران که برای درمان به پزشک مراجعه می‌کردند، نشانه‌ای از نوعی نفرت دیده شد. بدون شک ارتباط مستقیمی بین بیماری‌های جسمی و علل هیجانات بنیادی وجود دارد. خشم، کینه‌توزی، دشمنی، عصبانیت و نفرت باعث ایجاد بیماری‌های مرتبط با قلب، ریه، قفسه سینه، معده، روده‌ها، گوش، بینی و گلو می‌شود. احساسات منفی ناشی از خشم و نفرت در درون ما حبس شده، تکه‌های زهرآگین آن باقی می‌ماند و ما اجزای آن را فرو می‌بریم تا سرانجام سلامتیمان را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

هنگامی که افراد از چشم‌پوشی و بخشش روی می‌گردانند، زندگی‌شان آشکارا بدتر می‌شود و افت می‌کند. آنان بدخلق می‌شوند و احساس بدبختی می‌کنند، برخی منفعل می‌شوند و بی‌تفاوتی و کسلی در زندگی پیش می‌گیرند. از همکاری با دیگران کناره می‌گیرند و خود را در حصار انزوا و از خود بیگانگی زندانی می‌کنند. خشم و کینه در طولانی‌مدت می‌تواند شکلی خطرناک و کشنده از استرس را به وجود آورد. بررسی‌های علمی نشان می‌دهند افراد کینه‌ای بیشتر از کسانی که دیگران را می‌بخشند دچار حمله قلبی می‌شوند. کسانی که به خشم و کینه پناه می‌آورند بیشتر از کوره در می‌روند و کنترل‌شان را از دست می‌دهند. این افراد بیشتر مستعد جرم و خشونت هستند و بیشتر هم به الکل و مواد مخدر روی می‌آورند. آنان بندرت می‌توانند روابط دوستانه پایداری داشته باشند. متخصصان پزشکی معتقدند خشم فرآیند پیری را تسریع می‌کند. اگر خشم را در درون خود فرو بریم چنان شدت می‌گیرد که به کینه‌توزی می‌انجامد و هنگامی که از بخشودن دیگران خودداری می‌کنیم، نفرت میدان‌دار زندگی ما می‌شود. اصرار بر کینه‌توزی می‌تواند به سیستم ایمنی ما نیز فشار آورد.

واقعیت آن است که اگر نتوانید از یاد ببرید و در گذرید از نظر جسمی و روحی بهای آن را می‌پردازید. مشکل می‌توان پیش‌بینی کرد که این کمبود جسمی و روحی چه نمودهایی ممکن است داشته باشد.

مراحل بخشش

عمل بخشش و گذشت در یک لحظه اتفاق نمی‌افتد و مرحله به مرحله انجام می‌شود. ادوارد هالودل در کتاب خود به نام «شهامت بخشش» این مراحل را به چهار دسته تقسیم می‌کند:

مرحله اول: پذیرش ناراحتی. بخشش با غصه و ناراحتی شروع می‌شود. ممکن است فرد، گروه یا سازمانی شما را رنجانده باشد. اگر می‌خواهید آنها را ببخشید باید به خودتان بقبولانید از رفتار آنها رنجیده‌اید. پس از آن که پذیرفتید آسیب دیده‌اید دچار احساسات منفی چون خشم، ناراحتی، ترس، تعجب، گنجی و ناامیدی می‌شوید و همین احساسات مانند باتلاق شما را در خود فرو می‌برد.

مرحله دوم: تسکین خشم و نفرت. پس از رنجیده شدن خاطرات تلخ ذهن‌تان را پر می‌کند اینجاست که باید سعی کنید به اعتقادات و باورهایتان پناه ببرید و اجازه ندهید خشم و ناراحتی بر رفتارتان تاثیر بگذارد. آنچه در این مرحله به شما کمک می‌کند، شناخت ارزش‌هایتان در زندگی است. باید از خود بپرسید من می‌خواهم این رنج و سختی را به چه چیز تبدیل کنم؟
مرحله سوم: تمرین کردن. در این مرحله باید تلاش کنید با استفاده از کنترل احساسات دیوانه‌وارتان از شر قلاب خلاص شوید. احساس همدردی با دشمنان می‌تواند در خلاصی از این قلاب نقش مهمی داشته باشد. همچنین با توجه به روحیه‌ای که دارید، می‌توانید به دعا و عبادت متوسل شوید تا به این وسیله از احساسات بد خلاص شوید.

مرحله چهارم: همه چیز را رها کنید و به راه خود ادامه دهید. سعی کنید خشم و کینه را از خود دور کنید و مانع ورود آنها به قلبتان شوید. این کار را آنقدر تکرار کنید تا مطمئن شوید فاصله زیادی با خشم دارید. در این کار حتما پشتکار داشته باشید. مطمئن باشید بعد از بخشش در درون‌تان فضایی پاک و تازه آفریده‌اید و سالم‌تر و شادتر خواهید بود.

بخشش، یک انتخاب است

همه افراد از نظر اخلاقی متعهدند منصف باشند و از آزار دیگران خودداری کنند، اما مجبور نیستند دل‌رحم باشند (حتما بخشش داشته باشند). در واقع بخشش یک انتخاب است، هدیه‌ای است که به فردی می‌دهیم که شاید لیاقت آن را نداشته باشد. ممکن است برخی بر این عقیده باشند که باید بخشید و گذشت کرد، اما باز هم این اعتقاد وجود دارد که حتی در این مورد هم اصل آزادی حکمفرماست. شما آزادید ندای عقلتان را بپذیرید یا آن را رد کنید. اگر ایمانتان می‌گوید بخشش خوب است، باید ببینید چه اصل اخلاقی زیربنایی وجود دارد که آن را منبع خیر می‌داند؟ لازم است به یاد داشته باشیم وقتی از دیگران تقاضای بخشش می‌کنیم، حق نداریم انتظار داشته باشیم آنها حتما ما را ببخشند، چراکه دیگران بیشتر از آنچه شما از نظر اخلاقی موظف به بخشش هستید ملزم به آن نیستند.

جام‌جم

معصومه اسدی