

## عفو و گذشت در زندگي

مرجع: <http://www.sadbarg.com>

ارسال کننده: ندا هاشمیان  
واحد میمه

رنجش پیامدهای گوناگون فردی و اجتماعی دارد که از عمده‌ترین آنها خشم و نفرت کینه و انتقام‌جویی و افترا و گسستن روابط دوستانه است. ما آنقدر در خویشتن غرق می‌شویم که دیگران را در محیط کمتر می‌بینیم. فکر، احساسات، منافع شخصی و اجتماعی، شناخت از واقعیات، تربیت گذشته، محیط فرهنگی و اخلاقی که در آن بزرگ شده‌ایم راه‌های مختلفی که برای رسیدن به اهدافمان در گذشته داشته‌ایم در این زمینه حرف اول را می‌زنند. چرا دیگران را در محیط اجتماعی و خانوادگی کمتر می‌بینیم.

احساسات و عواطف، نیازها و علایق و انگیزه‌های دیگران اگر در راستای خواست‌ها و نیازهای ما نباشند معمولاً کمتر توجه ما را به خود جلب می‌کند. به همین جهت است که مذاهب خواسته‌اند گستره دید ما را بیشتر نموده و از خود فراتر برند که بتوانیم با دیگران روابط حسنه و دوستانه‌ای داشته باشیم.

زمانی که به صورت ناعادلانه دیگران باعث رنجش ما می‌شوند و به حریم شخصی ما تعدی می‌کنند می‌توانیم با انتقام نسبت به آنان خشم و نفرت نشان دهیم و آنان را وادار کنیم که تاوان عمل خود را بپردازند ولی اگر جای انتقام، نفرت و انزجار نسبت به فرد رنجاننده، محبت، خیرخواهی و عشق و دلسوزی را تقدیم او کنیم می‌توانیم بگوییم که فرد مورد نظر را بخشیده‌ایم. از يك طرف از انتقام چشم پوشیده‌ایم از طرف دیگر جزای بدی را به نیکی داده‌ایم. عفو و گذشت فواید جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی فراوانی دارد. مثلاً تحقیقات نشان داده‌اند که بخشودن دیگران بر تنظیم فشارخون تاثیر می‌گذارد. اضطراب و عصبانیت را کاهش می‌دهد و از اختلافات خانوادگی می‌کاهد. افراد وقتی دیگران را می‌بخشند تغییرات زیر در آنها و محیط اطرافشان اتفاق می‌افتد:

- ۱ - بخشش موجب آرامش فرد و رهایی او از عصبانیت و کینه و تنفر می‌شود.
- ۲ - بخشیدن موجب تغییرات اساسی در افکار افراد می‌شود و افکار منفی و تخریبی را به افکار سازنده تبدیل می‌کند.
- ۳ - بخشش موجب می‌شود که افراد با کرامت انسانی نسبت به فرد رنجاننده برخورد نمایند.
- ۴ - بخشیدن افراد رنجاننده باعث می‌شود که فرد رنجیده بتواند رابطه صمیمی با دیگران برقرار کند.

۵ - بخشیدن يك ارزش اخلاقي است، عشق به ديگران همراه با حفظ حقوق خودتان از لحاظ اخلاقي امري با ارزش است.

براي بخشیدن ديگران شما بايستي آمادگي داشته باشيد که ميزان عصبانيت خود را نسبت به فردي که به صورت ناعادلانه و غيرمنصفانه موجب رنجش شما شده است وارساي نماييد. تشخيص اين که شما تا چه اندازه عصبي هستيد مي‌تواند بسيار دردناک باشد ولي بخشیدن لازمه‌اش اين نيست که وانمود کنيد چيزي اتفاق نيفتاده و يا اين‌که درد و رنج ناشي از خلاف ديگران پنهان کنيد. در هنگام بخشیدن، فرد براي رنج‌هاي فراواني که ناشي از خلاف و پيامدهاي عاطفي و رواني است، بايستي دنبال راه حلي باشد که بتواند از اشتغال ذهني خود نسبت به اتفاقي که در گذشته رخ داده است بکاهد و بيشتري از اين در کنترل فرد رنجاننده نباشد. در اين مرحله او بايد بخشیدن فرد رنجاننده را به عنوان يك راه حل از بين راه‌هاي مختلف انتخاب کند و تصميم بگيرد که فرد رنجاننده را ببخشد. به علاوه در چشم‌انداز خيرخواهانه‌اي که نسبت به کل انسانيت دارد او را نيز مشمول ديگاه خيرخواهانه خود کند، چون او نيز يك فرد انساني است که به علت نداشتن وضعيت مناسب رشد و تحول در گذشته به اين وضعيت دچار شده است. اين تحليل وضعيت گذشته فرد به اين جهت صورت نمي‌گيرد که نمودي موجه براي خلافاي او پيدا کنيم، بلکه به بهتر فهميدن رفتار او که موجب رنجش شده است کمک مي‌کند. اين فهم عميق‌تر از رفتار فرد رنجاننده و ديدن خلاف در بافت واقعي شايد موجب به وجود آمدن همدلي بين فرد رنجاننده و رنجيده و مهرورزي فرد رنجيده نسبت به رنجاننده مي‌شود. وقتي اين احساسات مثبت از قبيل همدلي و مهرورزي و رافت دردل فرد رنجيده ايجاد مي‌گردد فرد رنجيده رفته رفته به اين نتيجه مي‌رسد که لازم است به جاي انتقال رنج به ديگري آن را تحمل و جذب نمايد، اين مرحله جذب و تحمل رنج به جاي انتقال دادن آن به ديگران است. از ياد نبريم که بخشیدن يك مهارت است.