

هفت گام برای آشتی کنان



بگذارید با یک سوال صریح شروع کنیم؛ "همین الان از چند نفر کینه به دل دارید؟". شمردید؟ حالا بشمارید ببینید چند نفر از شما کینه به دل دارند. لاقلاً آنهايي را که مطمئنید یک جایی از شما دلخوری دارند و هنوز شما را نبخشیده‌اند نام ببرید. به عنوان یک آدم که هنوز شما را نبخشیده‌اند چه حسی دارید؟ به عنوان آدمی که هنوز تقصیرات یک نفر را نبخشیده است چه حسی؟ به نظر شما دوستان پرشین استار، از این 2 تا حس کدامشان بدتر است؟ روان‌شناس‌ها می‌گویند حس کسی که از دیگری کینه به دل دارد خیلی بدتر، آزاردهنده‌تر و برای سلامت روان و حتی بدن خطرناک‌تر است. چرا نبخشیدن اینقدر برای سلامت روان بد است؟ چرا بخشیدن برای سلامت روان خوب است؟ چه کار کنیم که آدم با گذشته‌ی شویم؟ مبحثی که در این ایمیل ملاحظه خواهید کرد در مورد مواردی است که به آنها اشاره شد.

از چند دهه پیش روان‌شناس‌ها "بخشیدن دیگران" را به عنوان یک موضوع جدید در علمشان مطرح کردند و در موردش تحقیق کرده‌اند، حتی از قدرتی که بخشش دارد یک نوع روان‌درمانی موثر به وجود آورده‌اند. بخشیدن می‌تواند به هزار و یک علت روی سلامت روان آدم تاثیر مثبت داشته باشد که بعضی از این علت‌ها اینها هستند:

1. کینه، اتلاف انرژی

وقتی که آدم از یک نفر کینه به دل می‌گیرد؛ به ویژه اگر آن یک نفر نسبت نزدیکی با آدم داشته باشد، ذهن آدم بخش بیشتر انرژی خودش را صرف فکر کردن به ظلمی می‌کند که بر او روا رفته است. آن وقت است که کم‌کم تمام فکر و ذکر و هیجان و در نتیجه رفتار آدم حول یک چیز می‌چرخد؛ خاطره رنجش و حس کینه. باور نمی‌کنید که کینه بتواند اینقدر زندگی آدم را به هم بریزد، نه؟ آخرین باری که از یکی خیلی رنجیدید و روزهای سیاه بعدش را یادتان بیاورید تا دستتان بیاید ابعاد بزرگ‌ترش می‌تواند با آدم چه کار کند.

2. بخشش، یک پایان خوب

تا وقتی که ما در ذهنمان از کسی رنجشی داشته باشیم، تا این رنجش را حل نکنیم نه جدا شدن از آن نفر و نه انتقام از او آرامان نمی‌کند؛ یعنی به هر حال "رنجیدن" به عنوان یک موضوع تمام نشده در ذهن ما، باقی مانده است. خاصیت ذهن آدم هم این است که تا یک موضوع ناتمام را تمام نکند آرام نمی‌گیرد. تا وقتی که دیگران را نبخشیم احساس کینه به عنوان یک موضوع تمام نشده در ذهن ما می‌ماند و ما را اسیر می‌کند. پس بخشیدن دیگران قبل از اینکه دیگران را آرام کند خود ما را آرام می‌کند.

3. دوری از بیماری‌های روان تنی

وقتی که خاطر ما از یک نفر رنجیده است دائم و پشت سر هم از رنجاننده و خودمان که در موقعیت رنجش جوابش را نداده‌ایم حرص می‌خوریم. حرص خوردن افراطی هم که نتیجه‌اش معلوم است؛ انواع و اقسام شکل‌های اضطراب، وسواس، افسردگی، زخم معده و جوش صورت را به وجود می‌آورد.

• چند گام برای بهتر بخشیدن

بخشیدن دیگر آنقدر می‌تواند اثر مثبت روی سلامت روان داشته باشد که بعضی از روان‌شناس‌هایی که بیشتر روی مسائل معنوی کار کرده‌اند، یک "روان‌درمانی براساس بخشش" طراحی کرده‌اند. آنها می‌گویند اگر ریشه اضطراب و استرس یک کینه قدیمی باشد، بهترین راه برای برطرف کردن آن، این است که بیمار با تمام وجودش از تقصیرات دیگران بگذرد. بعضی از این توصیه‌ها در واقع مراحل از همان روان‌درمانی هستند. پس اگر کینه، زندگی‌تان را به هم ریخته است لطفاً با کمک یک روان‌شناس این مراحل را طی کنید:

گام اول : احساسات منفی را انکار نکنید!

دیده‌اید بعضی‌ها می‌گویند "من از هیچ‌کس چیزی به دل نمی‌گیرم". راستش را بخواهید، دست کم از نظر روان‌شناسی این "هیچ‌چیز" غیرممکن است. اگر خیلی بخواهیم روانکاوانه برخورد کنیم، حتی تاکید یک نفر بر "اصلاً"، "ابداً"، "هیچ‌وقت" و "در هیچ شرایطی" کینه به دل نگرفتن می‌تواند نشانه این باشد که اتفاقاً ته دل آن آدم یک کینه عمیق خوابیده است و عملاً آن آدم کینه‌ای‌تر از دیگران است. پس لطفاً احساس کینه از دیگران را دست کم از خودتان پنهان نکرده و به جایش بنشینید به ابعاد مختلفش فکر کنید؛ به اینکه چقدر شدت دارد؟ نسبت به چه کسی یا چه کسانی است؟ اولین بار کی از او رنجیده‌اید و چرا؟ آیا ممکن است ریشه‌های این کینه به کودکی‌تان برگردد؟ ممکن است رنجش خاطر‌تان خیلی افراطی و غیرواقعی باشد؟

گام دوم : دو دو تا چهار تا کنید!

یک بار دیگر این مقاله را بخوانید و با خودتان فکر کنید که روی هم رفته مضرات کینه داشتن یا تلافی کردن، بهتر است یا سودهایش. همین که شما به این نتیجه برسید که بخشیدن هم می‌تواند در کنار کینه ابدی و تلافی کردن یکی از گزینه‌هایتان باشد، از این گام نتیجه گرفته‌اید.

گام سوم : حق قصاص و بخشش

می‌گویند بخشش وقتی لذت بخش تر است که آدم توانایی قصاص کردن را داشته باشد. اینکه شما خودتان را، هم در انجام تلافی و هم در بخشیدن محق بدانید، باعث می‌شود که راحت تر و بدون اکراه دیگری را ببخشید. شاید به همین خاطر است که مراسم آشتی کنانی که بدون میل دو طرف قضیه انجام می‌شود، معمولا نتیجه نمی‌دهد.

گام چهارم : به محدودیت‌های او فکر کنید

حالا وقت این است که کمی مقدار هیجان قضیه را بیاورید پایین و اتفاقی را که باعث رنجش شما شده است، منطقی تر بررسی کنید. ببینید که واقعا چرا رنجاننده، شما را رنجانده است. آیا او خودش محدودیت‌هایی نداشته که باعث آن رفتار شده است؟ ممکن نیست که در روز یا روزهایی که شما را رنجانده است، از چیزی ناراحت بوده باشد؟ احتمال ندارد که شما رفتاری کرده باشید که چیز تلخی را برایش زنده کرده باشد؟ اصلا به این خاطر نیست که او خودش در زندگی‌اش تحت فشارهای روانی شدیدی بوده و برای همین کلا عصبی بار آمده است؟ خب! همه اینها می‌تواند محدودیت‌هایی باشد که باعث می‌شود یک نفر شما را برنجاند. شما خودتان از این محدودیت‌ها ندارید؟ برای خودتان پیش نیامده که ناخواسته یک نفر را برنجانید؟ منصف باشید دیگر!

گام پنجم : خوبی‌ها را هم ببینید

معمولا رنجش خاطرهای عمیق از کسانی پیش می‌آید که ما از آنها توقع رنجاندن نداشته‌ایم. خب، این آدم‌ها که یک دفعه از آسمان نیامده‌اند؛ این آدم‌ها یک خوبی‌هایی داشته‌اند که ما اول با آنها احساس نزدیکی کرده‌ایم که بعد از رفتارشان برنجیم دیگر. فکر کنید، ببینید که واقعا هیچ خوبی‌ای در وجود آن آدم نیست؟

گام ششم : تصمیم بگیرید

تا حالا دیگر باید دستتان آمده باشد که بخشیدن، هم عمل منصفانه تری است و هم در درجه اول به نفع خودتان است اما هنوز مختارید که بین گذشت و کینه یکی را انتخاب کنید. به هر حال، دل را یکدله کنید و تصمیم بگیرید. برای تصمیم‌گیری عجله نکنید اما زیاد هم در تردید نمانید. فقط یادتان باشد که تصمیم‌گیری‌تان فقط به خاطر منافع منطقی نباشد و واقعا از ته دلتان دیگران را بخشیده باشید.

گام هفتم : بخشیدن را در عمل نشان دهید!

اگر واقعا از ته دل یک نفر را بخشیده باشید، دیگر نباید اکراه داشته باشید که بروید با او دست بدهید و روبوسی کنید. اگر هم به شما بر می‌خورد که چرا او پا پیش نگذاشته است، غیرمستقیم به دوستان مشترک نشان دهید که تمایل دارید با رنجاننده آشتی کنید. همیشه پایه‌هایی برای مراسم آشتی کنان وجود خواهند داشت!