

بخشایشگری

زهرا فریدونی

گرایش ارشد روانشناسی



نشر بیژن یورد

بهار ۱۳۹۵

سرشناسه: فریدونی، زهرا، ۱۳۴۴ -

عنوان و نام پدیدآور: بخشایشگری / مولف زهرا فریدونی.

مشخصات نشر: بجنورد: بیژن یورد، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.

شابک ۶-۶۱-۷۸۹۳-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: گذشت

موضوع: عذرخواهی

بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۴۴۴/۴ BF۶۳۷

رد بندی دیویی: ۱۵۸ / ۲

شماره کتابخانه ملی: ۴۲۰۰۴۰۲



بجنورد: خیابان طالقانی غربی، طالقانی ۴۵، وبروی داره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی

تلفن: ۰۹۱۵۳۸۴۱۵۱۰۰ - ۰۹۱۵۱۸۸۲۴۹۹

عنوان: بخشایشگری

مولف: زهرا فریدونی

ناشر: بیژن یورد

چاپ: مهتاب

سال و نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۲۰۰۰

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۶-۶۱-۷۸۹۳-۶۰۰-۹۷۸

فهرست مطالب

مقدمه ح

بخش اول - فصل اول

- بخشایشگری و بخشودن چیست ۱
- هدف از بخشودن چیست؟ ۵
- رابطه تفکر و بیان مثبت با بخشایشگری ۶
- رابطه بخشایشگری با شاد زندگی کردن ۷

فصل دوم: ویژگی های بخشایش

- ویژگی های اول: بخشش انتخابی سنجیده و آگاهانه است ۸
- ویژگی دوم: بخشش یک ویژگی الهی است ۹
- ویژگی سوم: بخشش انتظار است ۱۰
- ویژگی چهارم: بخشش می تواند شکر باشد ۱۱

فصل سوم

- تصمیم بگیرید ببخشید و فرایند بخشایشگری را شروع کنید ۱۴
- مهارت های بخشایشگری ۱۶

فصل چهارم: مهارت های بخشایشگری

- به قصد ترحم کار کنید ۱۸
- پذیرش درد ۱۹
- به مقصر هدیه بدهید ۲۰
- گذشته را از یاد ببرید ۲۱
- برای بخشش تمرین کنید ۲۶

فصل پنجم: توصیه های عملی تمرین بخشش

- توصیه عملی اول: وقتی کسی به شما آزار می رساند بی درنگ به درگاه خدا دعا کنید ۲۸
- توصیه عملی دوم: بایک شخص برتر روحانی گفتگو کنید ۳۱
- توصیه عملی سوم: یاد بگیرید خودتان را ببخشید، بار گناه را روی قلبتان حمل نکنید ۳۲
- توصیه عملی چهارم: بخشش را عادت خود کنید ۳۵

- توصیه عملی پنجم: بخشید، پیش از آنکه از شما درخواست شود..... ۳۶
- توصیه عملی ششم: وقتی می بخشید کاری کنید که از یاد ببرید..... ۳۷
- توصیه عملی هفتم: با کسی که از او دلخوری دارید با محبت سخن بگویید..... ۳۸
- توصیه عملی هشتم: بر خشم خود چیره شوید و آن که را که با شما جفا کرده حقیقتاً دوست بدارید..... ۳۹

فصل ششم

- آموزش بخشایش به فرزندان..... ۴۰
- توجه به نظر اولیای امور..... ۴۱
- تمرکز نتایج بخشیدن..... ۴۲
- دوست داشتن بدون قید و شرط خطاکار..... ۴۲
- پروراندن درک کودک به تجربه از طریق حکایات..... ۴۳
- تساوی فطری..... ۴۲
- محبت پاک..... ۴۳
- یادگیری از تضادها..... ۴۳
- سخاوت..... ۴۴
- پرورش هیجان اخلاقی در کودکان و نوجوانان..... ۴۴
- کارکردن روی بخشش و رفتارهای بخشنده به کودکان..... ۴۵
- بخشش در حکم روش زندگی در خانواده..... ۴۸

فصل هفتم

- بخشایش و ازدواج..... ۵۰
- نیاز به بخشش..... ۵۰

بخش دوم - فصل اول

- در جست و جوی بخشش..... ۵۵
- گام نهادن در مسیر چهار مرحله ای فردخطاکار..... ۵۶
- گام اول: پذیرفتن خطا..... ۵۶
- نحوه ای اعتراف و پذیرفتن خطا..... ۵۸
- اگر رفتارهای من موجه و به حق باشند چطور؟..... ۵۸
- من نگران عواقب کار هستم..... ۵۹
- گام دوم: عذرخواهی و طلب بخشش..... ۶۰

- ۶۰ گوش دادن به سخن طرف مقابل
- ۶۱ گوش دادن به درد دل طرف مقابل
- ۶۲ عذرخواهی
- ۶۲ نحوه ی عذرخواهی
- ۶۳ گام سوم: درخواست بخشش
- ۶۴ چگونه طلب بخشش کنیم؟
- ۶۵ اگر مرا نبخشند؟
- ۶۵ چگونه جبران کنم؟
- ۶۶ گام چهارم: اصلاح و قطع رابطه
- ۶۷ تمرین روزانه

فصل دوم

- ۶۹ مفهوم بخشیدن خود چیست؟
- ۶۹ لازمه ی بخشیدن خود چیست؟
- ۷۰ چرا باید خود را ببخشیم و چرا این کار سخت است؟
- ۷۲ چگونه خود را ببخشیم؟
- ۷۲ بخشیدن خود، کار آسانی نیست
- ۷۳ احساس گناه
- ۷۳ برطرف کردن احساس گناه
- ۷۳ احساس تأسف (یا شرمندگی)
- ۷۵ خودتان را ببخشید

فصل سوم: کلام آخر

- ۷۶ دنیایی پر از بخشش
- ۷۷ تقویت و افزایش قدرت بخشش
- ۷۸ همه چیز اهمیت دارد

بخشایش عامل رشد و تعالی انسانها

وقتی ناراحت هستیم، وقتی درد داریم، وقتی کسی کاری کرده که باعث شده از دست او عصبانی باشیم، یقین دارم تنها راه پایان دادن به این احساسات این است که آنها را بپذیریم. وقتی سعی می‌کنیم راهی پیدا کنیم تا این فرایند طبیعی را نادیده بگیریم، دچار انواع معضلات می‌شویم. رشد انسان با عبور از موانع و صرفاً با مقاومت و تحمل اتفاق می‌افتد. درخت باید در مقابل گل و شل و مقاومت شدید زمین راه خود را باز کند تا پیشرفت کند.

عضلات وقتی رشد می‌کنند که به آنها فشار وارد کنیم، اما ابتدا آسیب می‌بینند تا در بازسازی مجدد قوی‌تر شوند. کرم ابریشم پس از آنکه در داخل پیلوی ابریشمی خود تبدیل به پروانه می‌شود، با تلاش سختی که برای سوراخ کردن پیلو انجام می‌دهد، می‌تواند خود را از داخل آن نجات دهد.

لذا من و شما نیز باید با خشم، اندوه، غم مبارزه کنیم تا بتوانیم بر درد و رنج غلبه کنیم و به بخشش برسیم. اگر به جایگاه و به مرحله‌ای بخشش نرسیم، بخشی از وجود ما آن گونه که باید و شایسته است، رشد نخواهد کرد. مسیر به مانند پروانه قوی شویم و انعطاف پذیری خود را بالا ببریم تا متحول گردیم. در غیر این صورت، در دوران پیلوی خود گرفتار خواهیم ماند.

گاهی اوقات می‌توانیم خیلی سریع کسی را ببخشیم، اما گاهی نیز این کار به کندی پیش می‌رود. اگر هم چنان احساس می‌کنید که نمی‌توانید بخشش بپذیرید، این امر قابل درک است. برخی افراد کینه و ناراحتی را سال‌ها نگه می‌دارند و تصور می‌کنند با این کار به نحوی باعث ناراحتی طرف مقابل می‌شوند، اما واقعیت این است که کینه و بخشش خاطر فقط کسی را می‌آزارد که آن‌ها را با خود حمل می‌کند. بسیاری از ما با این باور زندگی می‌کنیم که نفرت از کسی که موجب ناراحتی ما شده، به نحوی درد و رنج ما را برطرف خواهد کرد. در حالی که این طور نیست. افراد بسیاری این مسیر را طی می‌کنند و بعد از آسیب‌های فراوانی که می‌بینند و در اوج خشم و نفرت، متوجه می‌شوند که درد هم چنان باقی است، ضمن اینکه

خسارت آن‌ها نیز جبران نشده است. به خاطر داشته باشید که بخشش تنها راه برطرف کردن زخم‌های عمیق و دردهای شدید خسارت‌ها است.

- بخشش یک انتخاب است.

- انسان با بخشش تعالی پیدا می‌کند.

- با بخشش، نقش ما از قربانی داستان به قهرمان داستان ارتقا پیدا می‌کند.

- ما یقین داریم وقتی به آرامش می‌رسیم که بتوانیم داستان جدیدی خلق کنیم.

بخشودگی و بخشایشگری مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی در فرد آسیب دیده است که در آن انگیزه‌های انحصاری نسبت به فرد آسیب رسان و اجتناب از او کم می‌شود و فرد آسیب دیده از روی حسن نیت انگیزه خود را برای مصالحه با فرد آسیب رسان افزایش می‌دهد. و بخشودگی فقط کاهش انگیزه‌های منفی نسبت به فرد آسیب رسان و خاص نیست بلکه یک نگرش خیرخواهانه واقعی است. آسیب رسان به عنوان یک انسان است. همین بعد خیرخواهانه است که بخشودگی را به عنوان یک سازه در روانشناسی مثبت گرا قرار می‌دهد. در واقع بخشودگی این امکان را فراهم می‌کند که پس از تهدیدها دوباره صمیمیت ایجاد گردد و روابط به صورت پایدار و دراز مدت باقی بماند و عدم بخشایشگری مشکلات بسیاری را در زمینه‌های مختلف سلامت روان-عواطف و بهزیستی اجتماعی ایجاد می‌کند و آسیب رسانی را در همه زمینه‌های اجتماعی-روانی افزایش می‌دهد. نتایج تحقیقات انجام شده نشانگر این است که افزایش بخشایشگری باعث کاهش علائم افسردگی، سایت از زندگی، بهزیستی اجتماعی، سازگاری، شادکامی، مهارت‌های حل مسأله، عاطفه مثبت و حل تعارض می‌شود. بخشایش یک فرآیند و یک میل انگیزشی که افراد را به سوی بازداري از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و رفتارکردن به طور مثبت نسبت به کسی که بطور منفی با آن برخورد کرده است متمایل می‌سازد. بخشایش را یک فرآیند انطباقی مثبت می‌دانند که با رهاسازی احساسات شناخت‌ها و رفتارهای تنفر نسبت به متجاوزان نشان داده می‌شود.

بخشایشگری از منظر قرآن، پیامبران، احادیث و روایات، ائمه اطهار و بزرگان

بخشایشگری یکی از ارزش‌هایی است که توسط تمام مذاهب و جوامع مورد تأیید و حمایت و تقویت قرار گرفته است. و بررسی آیات و روایات در اسلام نشان دهنده‌ی تأکید بر عفو و بخشایش افراد از خطاهای دیگران است. چنانچه آیه‌ی ۳۷ سوره شوری می‌فرماید:

والذین یحتبون کبیر الائم والفواحش واذما غضبوا هم یغفرون «همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب می‌ورزند و هنگامی که خشمگین شوند عفو می‌کنند.»

تفسیر عفو هنگام خشمگین شدن:

این یکی از صفات برجسته مومنان راستین را بیان می‌فرماید: تسلط بر نفس هنگام خشم و غضب که بحرانی‌ترین حال انسان است. جالب توجه این که نمی‌گوید اصلاً خشمگین نمی‌شوند چرا که این صفت جزو طبیعت انسان است و در بعضی موارد یعنی در آنجا که برای خدا و در راه احقاق حق ماضی‌مان باشد ضرورت هم دارد بلکه می‌فرماید آنها هنگام غضب به گناه آلوده نمی‌شوند طرف مقابل را می‌بخشند و باید هم چنین باشد برای اینکه چطور انسان می‌تواند در انتظار عفو الهی باشد. در حالی که خود کینه توز و انتقام جو است. اگر در اینجا به طور ویژه بر غضب تکیه شده به خاطر این است که این حالت آتش سوزانی است که در درون جان انسان شعله ور می‌شود و کسانی که نمی‌توانند خود را در این حالت مهار کنند بسیارند ولی مومنان راستین هرگز تسلیم خشم و غضب نمی‌شوند. در حدیثی از امام باقر (ع) می‌خوانیم کسی که هنگام شوق و علاقه و ترس و وحشت و خشم و غضب مالک نفس باشد خداوند بدن او را بر آتش دوزخ حرام می‌کند.

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید:

آن کسی که خشم خود را فرو برد با اینکه قدرت بر اعمال دارد خداوند دل او را در روز قیامت از آرامش و ایمان پر می‌کند.

در آیه ۲۳۷ سوره بقره می‌فرماید گذشت به تقوی نزدیک تر است و در روایات و احادیث بسیاری ستایش و آثار بخشایشگری موجود است. رسول اکرم (ص) می‌فرماید بر شما باد عفو کردن زیرا عفو ثمری جز عزت ندارد پس عفو کنید تا خداوند شما را عفو کند و عزیز گرداند.

گذشت- تحمل و صبر به معنای جلوگیری از رفتارهای تکانشی و باتقوای حضور و پرهیز ارتباط مستقیم دارد.

افراد مذهبی تر بخشودگی بیشتری دارند و فرد تحت تأثیر پیوند مذهبی یا باورهای مذهبی خود اقدام به بخشودگی می کنند و بخشودگی می تواند در سلامت اجتماعی فرد گذشت کننده موثر و باعث کاهش خشم گردد.

و در طول تاریخ بهتر زیستن و راحت زندگی کردن آرزوی بشر بوده است. همه انسان ها از زمان تولد تا هنگام مرگ برای راحت زیستن و رفاه تلاش می کنند و می دانیم که طلب این آرامش و راحتی فردی بین فردی و بهزیستی اجتماعی مستلزم داشتن روحیه بخشایشگری و بخشودگی می باشد چرا که انسان از ابتدای تولد و طول عمر در مجاورت و تماس با چالش های زندگی با افراد که از لحاظ روحی و روانی متفاوت می باشند و قرار دارد فقط داشتن یک روحیه بخشایشی می تواند انسان را در این مسیر زندگی یاری دهد که بدون آسیب و عارضه به مقصد و انتهای راه رسید.

بخشش و عفو باعث سلامت روانی، آرامش و برکت و فزونی روزی- تبدیل کینه ها و دشمنی ها به محبت و دوستی شده و موثر در تربیت نسل واده و کودکان می شود. بخشش از جانب صاحب قدرت است. یکی از دلایل فضیلت بخشش و بخشش کردن؛ بصیر بودن خدا به اعمال ماست بخشش خداوند با قدیر بودن او همراه شد است یعنی لازمه بخشش قادر بودن است و همانطور که در آیات قرآن ذکر شد علت بخشش فطرت است عفو در قرآن کریم به معنای نگرفتن انتقام از خطاکار است یعنی عفو زیرمجموعه احسان و عطایی است که فرد بخشنده به خطاکار می دهد. جالب اینکه عفو و بخشش در جای های ادبیات ایرانی نیز خودنمایی می کند که نظر شما عزیزان را به قسمتی از اشعار ابن یمین جلب می کنم:

آیتی در وفا و از بخشش

همچو کان کریم زر بخشش

هر که سنگت زند ثمر بخشش

هر که برد سرت گوهر بخشش

بر تو خوانم ز دفتر اخلاق

هر که نجوا شدت جگر به جفا

کم مباحث از درخت سایه فکن

از صدف یاد گیر نکته ی مهم

با آرزوی بهزیستن شما

زهرآ فریدونی