

[صابر محمدی]

«کثیر بدي، مجازاتي همانند آن است و هر کس عفو و اصلاح کند اجر پاداشش با خداست، که خداوند طالمان را دوست نمی دارد.» (سوره شوری، آیه ۴)

رسول اکرم(ص) فرموده اند: بر شما یاد گذشت، زیرا گذشت نیزایه برای بنده جزعت از هم بگذرد تا خدا به شما عزت دهد.

امیرالمؤمنین(ع) می فرماید: گذشت و عفو تاج کارهای نیک و جوامعانه است. همچنین ایشان می فرماید: بهترین عنوان است که در حال توانایی باشد.

امام باقر(ع) می فرماید: پشیمانی بر گذشت بهتر و آسان تر است از پشیمانی بر کبیر. امام صادق(ع) می فرماید: ۳ مکرم از دنیا و آخرتند. درگذری از کسی که به تو ستم کرده و پیوند کنی با کسی که از او توبه و بر دباری کنی هنگامی که با او توبه کنی.

افراد با ایمان و پرهیزکار در برابر انواع آزارها، تحت تأثیر قرار نمی گیرند و خوشبین را نمی بازند، بلکه آنها با عفو و احسان، میاد می کنند

و از مرحله انتقامجویی به پیغام رفیع فروتنانند خصم و صبر و خوشنوداری در برابر تجاوز تعالی یافته و سپس به مقام عفو در مقابل بدی دیگران چرافی تابان و ثوری عاری از ظلمت تاریکی و مملو از آرامشی رهیده از اضطراب و پریزانی درمی آید.

در قرآن کریم و روایات پیشوایان معصوم، آثار و برکات زیادی برای عفو بیان شده است.

قرآن کریم عفو و گذشت بنندگان خدا را یکدیگر را (زینب ساز عفو خواند می داند.

والبغوا والصفوا لاجلین ان بغوا الله لکم و باید عفو کنید و در گذرند، آیا دوست نمی دارید که خداوند بر شما بخشد.

امام علی(ع) پاداش آسان ما گذشت را عفو قابل ستیج می داند و می فرماید: پاداش دو چیز را می توان ستیجید، عفو و عدل.

پخش و خشم
پخش می تواند نخستین قدم در کنترل و مدیریت خشم باشد و بیشتر اوقات فوی تریز تکنیک برای بازیابی کنترل بر زندگی است.

پخش به معنای پخش پویشی از اتفاقی که برای شما افتاده، نیست بلکه بدین معناست که شما به نوعی نمی گذارید کنترل شما به دست خصم

و هیجان صفت می باشد. از سوی دیگر پخش به معنای ضعف است. این که سرچشمه و پشیمانی است که در دست بگیرد و اجازه ندهد که «گذشت» کنترل شما را به دست بگیرد، نشان کاملی از قدرت است. دیگر این که پخش به این معنا نیست که شما در همان سطحی هستید که شما را زده خاطر کرده است.

پخش و اطمینان به یک معنا نیست، «زمانی

که فردی موجب آزار شما می شود، باید مدت زمانی لازم باشد که دوباره شما به سطح قبلی اطمینان دست یابید.

واقع اگر به فردی خسارت وارد آید، آسیب و صدمه حادث شده است. قصد نداریم چیز اشتباهی را صحیح نشان دهیم بلکه نمی خواهیم به وسیله حوادث و رخدادها کنترل

شویم. پخش یعنی گذشته را رها کردن تا بدین ترتیب توانیم به دنبال زندگی خود برویم.

دیگران را ببخشیم تا سالم بمانیم
حالت نه تنها سلامت روان، بلکه سلامت جسمی را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. دکتر

دین اوریش (dean ornish) پزشک و محقق معروف آمریکایی، پخش را جایگزین بسیار

مسلوبی خود: خواهانه ترین کار برای خودتان، پخشیدن دیگران است. نتایج تحقیقات حاکی

از آن است که پخش حداقل می تواند از طریق تأثیرات مطلوبی به جای بگذارد. یکی

کاهش استرس ناشی از نخستین پشیمانی است که آمیزه ای از تشریوب، عصبی، خشم، خصومت، نفرت و ترس را

ایجاد می کند. این حالات تأثیرات فیزیولوژیک خاصی مانند بالا بردن فشارخون و اختلالی

در سیستم ایمنی بدن و احتمالاً اختلال در هیجانات عاطفی شما می آید.

پخش و پخش عطفی تأثیر قابل شایسته دارد. این حالت پاشخی نسبت به شرایط با اهانت میانی

خاص در زندگی آنان. ورتینگتون میانی پخش و پخش عاطفی شما قابل شایسته

است. از نظر او پخش عطفی، آشنی و مصلحه کاردهای سیستم عصبی و حافظه را از خود

برسای می گذارد. ورتینگتون (worthington) محقق می گوید: هر گاه

کینه را به دل خود راه دهید خود را در معرض عدالت را نادیده بگیرید یا حق تحقیر و اهانت

شماره حال کسانی می شود که گذشت می کنند.

فراوان بر این که یکی از عناصر

نقش گذشت، در سلامت روان

ببخش تا آرامش بیابی



این فواید بهداشتی بر اساس سن افراد نیز تمایل به پخشیدن دیگران و خود و احساس مورد عفو الهی قرار گرفتن، متفاوت است. پخش خود و دیگران با کاهش ناراحتی های روحی از جمله احساس بی حوصلگی، ناامیدی و عصبانیت مرتبط است.

فردین من، در ت ز ذکرهای خود چنین نوشته که بیشتر مردم نیاز دارند درباره پخش آموزش و یادگیری داشته باشند تا بتوانند همدیگر را ببخشند. بسیاری از تحقیقات نشان می دهد که پخش به طور مستقیم بر هیجان عصبانیت به وسیله کاهش شدت آن در قلب و فکر اثر می گذارد. همچنین هر وقت پخش نسبت به یک بازخاطبی یا تجربه آسیب زای زندگی کسی، به طور موقت تأثیر به کار برده شود، از عصبانیت آن رنج می یابید.

پخش روان درمانی
پخش افزون بر این که یکی از عناصر

تماشا



کلیدی مراقبت مذهبی است، به عنوان یکی از عناصر روان درمانی هم مطرح شده است. اما مدل های ارائه شده، تأثیر اندکی بر درمانگری داشته اند. من توان گفتم که یکی از محدودیت های مهمه روش های مشاوره و روان درمانی غیرمذهبی، به تشخیص ندادن نقش کلیدی مذهبی در شفای روان شناختی مربوط می شود. در حقیقت، انتقادهای به عمل آمده از درمان گران غیرمذهبی، در واقع به درباره تمایل آنها به پرانگیزش سرزنش والدین با سرزنش همسر یا شریک مطرح ساخته است.

با این همه، ترغیب به پخش، یکی از پروازهای بنیادین مداخله های معنوی است که روان درمانگران از آن استفاده می کنند. باید گفت برای این که پخش اثربخش و شفادهنده باشد، باید در وقت مناسب صورت بگیرد، هر چند که با این وجود، نیاز گاه تجدیدگی و آسیب وارده آنچنان عظیم است که پخش امکانپذیر نیست.

محدودیت پخش
فترت گیانز، محقق، معتقد است که با توجه به تجربه کلینیکی او، پخش نمی تواند یک راه حل واحد برای همه درهای احساسی که از واقع آسیب زای زندگی منتج شده است باشد، بلکه می تواند کمک کند تا درجه عم حاصل از آسیب های احساسی کاهش یابد. به نظر نمی آید

که پخش، ناامیدی و بیس و درد عطفی را که شماری از مردم از خیانت، تجربه می کنند التیام ببخشد. همچنین پخش نمی تواند به طور مستقیم عصبانیت یک شخص را که حاصل از ضعف شخصیت است مانند بی قراری اعتقاد

ناداشتن به ارزش های اخلاقی را آدازه کند. پخش، هر چند یک وسیله درمانی قدرتمند است اما به تنهایی نمی تواند راه حل کاملی برای

تفتر شدید، خصومت شدید و کینه شدید باشد.

پخش، بیجا نماند
اگر کسی به افراد یاد کند و طبق دستور اولیای اسلام او می بخشد، ولی این دستور در جایی قابل اجراست که بد کشته لایق عفو و اعراض باشد، اما اگر چشم پوشی از بدی او موجب گستاخی می شود و زیان های تازه ای به بار می آورد، باید مورد تأدیش قرار داد، این مطلب در رساله حقوق امام سجاد(ع) تصریح شده است. کسی که به شما بد کرده این است که او را ببخش و عفو کنی. اما اگر دادستی

که عفو او زیان بار است با استنصار از قانون و قضای مردم، محتاجی است می کنی. عفو در مواردی که موجب تشویش و جری شدن ستمگر و نابخردی است، پسندیده نیست.

منابع
۱- ولیم وست، روان درمانی و معنویت، مترجمان: دکتر شهروز شهیدی و سلطان علی شیرافکن، تهران، انتشارات پند، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۲- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۳- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۴- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۵- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۶- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۷- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۸- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۹- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۱۰- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۱۱- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۱۲- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۱۳- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۱۴- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۱۵- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۱۶- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۱۷- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۱۸- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۱۹- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۲۰- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۲۱- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۲۲- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۲۳- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۲۴- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۲۵- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۲۶- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۲۷- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۲۸- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۲۹- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

۳۰- اینترنشنال، ۱۳۸۳، ص ۶۶

خبر خوش

[ترجمه: لادن خضری]
رابرت دووین چن زو، گلف باز بزرگ اتریشی، یکی که بار برنده دریافت بزرگ شد، چک خود را دریافت کرد، جلوی دوربین فیلمبرداری لسخندی زد و رفت که سوار ماشینش شود و به خانه برگردد.

هنوز در ماشین باران نکرده بود که زن جوانی جلو آمد، او را تبریک گفت و اظهار داشت که فرزندش سخت بیمار و نزدیک به موت است و او پول ندارد که فرزندش را به بیمارستان برساند.

دووین چن زو چکی کشید و به دست زن داد و گفت:

«برو به داد فرزندت برس.»

هفته بعد در انجمن گلف بازان حرفه ای نهار می خورد که یکی از اعضا به سر او آمد و گفت:

«شندید ما که هفته پیش بعد از مسابقه یک زن جوان به سرعت آمد.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»

«خدا را شکر این بهترین خبری است که در این هفته شنیده ام.»

دووین چن زو سرش را به علامت تصدیق تکان داد. مرد ادامه داد: «خبری برایت دارم. آن زن کتفه باز است، فرزندی ندارد و اصلاً ازدواج نکرده است. او سر کلاه گذاشته قبی.»

دووین چن زو گفت:

«مریض بود ندارد.»

«همین طور است.»