

# ببخش و آرامش داشته باش



به پایان خواهد رسید؟» از طرف دیگر، برای آن که بتوانیم بدی کنیم باید خود را در سطح شخصی پایین بیاوریم که مایل نیستیم شبیه او باشیم. به همین دلیل است که افراد پس از انتقام گرفتن به ندرت احساس خوبی پیدا می‌کنند. زمانی که احساس می‌کنیم مایلیم از کسی انتقام بگیریم - که البته احساسی غریزی، ابتدایی و طبیعی است - بهتر است فقط نظاره‌گر باشیم و منتظر تا زمان بگذرد. توجه داشته باشید که به هیچ وجه در ذهن خود موضوع را مدام مرور نکنید، زیرا این کار فقط موجب می‌شود میزان نفرت و تمایل به انتقام افزایش پیدا کند.

واکنش اولیه‌ی ما زمانی که مورد آزار و اذیت، توهین، تحقیر و هر نوع رفتار بدی قرار می‌گیریم، همیشه غریزی است و به صورت خشم، احساس ناتوانی، احساس بی‌عدالتی، خودکم‌بینی و غیره خود را نشان می‌دهد. هیچ کس را نمی‌توان مسئول این واکنش‌ها دانست. ما این واکنش‌ها را انتخاب نمی‌کنیم. آنها خود به خود و به طور غریزی بروز می‌کنند.

برخی روانپزشکان معتقدند برای آنکه بتوان رفتاری نامناسب را پشت سر گذاشت باید بتوان طرف مقابل را بخشید. «بخشش» موضوعی است که معمولاً در متون دینی از آن صحبت می‌شود و امروزه روانپزشکان نیز به این مقوله روی آورده‌اند.

معمولاً هنگام مواجهه با یک رفتار بد سه نوع برخورد می‌توانیم در پیش بگیریم: انتقام، کینه و بخشش

## میل به انتقام:

میل به انتقام اصلاً خوب نیست، چون انتقام یعنی انجام دادن همان بدی‌ای که خودمان متحمل شده‌ایم.

چرا انتقام تاثیر مثبت ندارد؟

یک ضرب‌المثل چینی می‌گوید: «اگر نفرت پاسخ

نفرت را بدهد، پس نفرت چه زمانی



عکس: ح. کریمی

## کینه:

میزان مخرب بودن کینه در مقایسه با میل به انتقام بسیار کمتر است. البته فقط به این دلیل که کمتر به چشم آمده و از نظر پنهان است. اگر عمیق نگاه کنیم، کینه نوعی از خشونت شدید و بیرحمانه است که به طرف خود شخص باز می‌گردد و علیه خود او عمل می‌کند. به عبارت دیگر، به جای آن که شخص پس از این که مورد بدی قرار گرفت به طرف مقابل خود بدی کند، روزهایش را با بدی کردن به خود سپری می‌کند.

کینه‌ورزی باعث می‌شود به جای آنکه شخص از نقش قربانی فاصله بگیرد، هر چه بیشتر در این وضع فرورود و نتواند از آن خارج شود.

## بخشش:

بلافاصله پس از یک برخورد بد نمی‌توان طرف مقابل را بخشید. بخشش، مهارتی است که باید آموخته و سپس مدت‌ها روی آن کار شود تا بتوان آن را در عمل و به موقع به کار گرفت. آشکار شدن این توانایی نیاز به زمان دارد. بر خلاف انتقام، احساس بخشودگی کاملاً همساز با حس عدالت‌خواهی است و در نهایت موجب آرامش عمیق و کاهش چشمگیر تنش‌های درونی می‌شود.

احساسات ما می‌تواند تغییر کند و هر یک از ما ممکن است با حالات احساسی فوق به نوبت درگیر شویم.

پسری از پدر و مادرش به خاطر این که با ازدواج او و دختر مورد علاقه‌اش مخالف بودند و حتی در مراسم ازدواجش شرکت نکرده بودند، به شدت دلخور بود. تا مدت‌ها پس از این ماجرا نیز نمی‌خواست آنها را ببیند. بعدها، زمانی که والدین وی خواستند با او ارتباط برقرار کنند، به خاطر کینه‌ای که از آنها به دل گرفته بود، نتوانست آنها را ببخشد. تا اینکه به گفته خودش «یک روز متوجه شدم دیگر از دست آنها دلخور نیستم. دیگر بزرگ شده بودم. فرزندانم با اشتباهات خود، من را متوجه اشتباهات دوران جوانی‌ام کرده بودند. من پخته شده بودم و سرانجام این توانایی را پیدا کردم که بپذیرم ایرادهای پدر و مادرم، با تمام بزرگی، در حدی نبودند که به خاطرشان از آنها متنفر شوم. رسیدن به این نتیجه به من احساس خوبی داد، البته هنوز به یک سال وقت نیاز داشتم تا آنها را واقعا ببخشم. علامت این که آنها را واقعا بخشیده‌ام این بود که بار دیگر احساس می‌کردم به پدر و مادرم علاقه دارم؛ احساسی که دیگر سال‌ها در من وجود نداشت.»

بخشیدن برای این است که خودمان احساس خوبی پیدا کنیم. مهم این است که خود ما موفق شویم دیگران را ببخشیم. زیرا توصیه کردن به دیگران برای بخشیدن، بیش از حد آسان است و این که ما خود، موفق به انجام

آن شویم، بسیار دشوارتر. ■

