

لیزا کولبیرکل، ترجمه: محمد رضا وزیریان

هنر عفو و بخشش

کیست که نیش خیانت و رفتار ناشایست و یا سوءاستفاده و شیادی را تحمل نکرده باشد؟ کیست که از نتیجه خشم و غضب و بیماری آگاه نباشد، همه ما سخت به نتیجه این اعمال آگاهیم، اما دیگران این طور نیستند. نتیجه آخرین تحقیقات نشان می دهد که یادگیری و آموختن گذشت و عفو در زندگی و گذشت در مورد کسانی که باعث رنجش ما می شوند، می تواند ما را به ژرفای روحمان رهنمون شود و به سودی سرشار نایل آید. این راهی است نو و بی تنش برای صیانت نفس و راهی برای مقابله با فشارهای عصبی و شاید مهمترین راه بهبود سلامت باشد.

کنفرانسی که در شهر آتلانتا برگزار شد، متجاوز از چهل محقق نتایج آخرین تحقیقات و یافته هایشان را درباره گذشت و عفو در بوته نقد و بررسی گذاشتند که چطور به آرامش دست یابیم. یکی از بررسی ها نشان می دهد که ما با چشم پوشی نسبت به اشتباهات دیگران و لجاجت نبودن و رشک نبردن می توانیم رنج ها و آلامی که در طول زندگی به وجود می آید، را کاهش داده و التیام بخشیم. یافتن راه حل هایی که مانع از گذشت و اغماض ما نسبت به یکدیگر می شود، و نیز راه حل نزاع و کشمکش های طولانی و تداوم آنها در میان زنان از جمله موارد دیگر است. در واقع ما می بایست گذشت را جایگزین این کدورت ها کنیم. یکی از مسایلی که به طور اجمالی مورد بحث و بررسی

واقع شده، تحقیقی است که در کمپین برای مرکز تحقیقات

عفو و گذشت صورت گرفته، آنها از MRI برای ثبت و

کاوش در مغز و فعالیت های آن استفاده

کرده اند تا دریابند، مغز انسان چطور

درباره مسایلی مثل آشتی فعالیت می کند.

در این تحقیقات به این نکته پی برده اند

که در قسمت چپ مغز و قسمت های به

هم چسبیده بین شیارهای آن فعالیتی در جریان

است به نام مرکز دماغی و دارای تورفتگی هایی

می باشد، همه ما در مغزمان دارای چنین

بخشی هستیم که به آن گذشت می گویند.

همچنین در قسمت فوقانی مغز بخشی است به نام مرکز احساسات، این بخش سعی

در پاکروبی و ترمیم بخش هایی دارد که ما در خلال زندگی روزمره مان دچار عصبیت و

یا آسیب های جسمانی می کند. همچنین این بخش کمک به بهبودی روح و جسم ما می

کند و سبب ترمیم بخش هایی می شود که آسیب دیده اند. ولی ما چطور این کار را انجام

می دهیم؟ و معنی و رابطه آن با عفو و گذشت چیست؟

لاسکین مدیر پروژه عفو و گذشت دانشگاه استفورد و نویسنده کتاب گذشت به خاطر

خوبی یکسان است تاکید بسیار دارد برای این که گذشت و عفو الزاما به معنای چشم

پوشی کامل از گناه کسی نیست و نباید فرد را کاملا گناهکار قلمداد کرد، بلکه می بایست

هر دو طرف منازعه را مقصر دانست. داوطلبانی که در این پژوهش مورد بررسی قرار

گرفته اند بر این امر صحنه می گذارند. همچنین این پژوهش نشان می دهد به لحاظ

شرایط روحی و جسمانی این افراد شاداب ترند و خواب بهتری دارند. لاسکین می گوید:

هیچ چیز کشنده تر از این نیست که با ما رفتاری توأم با خشم و غضب یا با حالتی تند و

گژنده صورت گیرد.

به این دلیل است که ما از هر واقعه ای به شدت روی گردان می شویم، کینه و عدواتی

که تدریجا به وجود می آید خونمان را به جوش می آورد و تبدیل به یک معضل لاینحل

می کند. در این لحظات است که بدن ما هورمون های آدرنالین و کورتیزول را با شدت

هرچه تمام تر و بالاتر نگ منتشر می کند. قلب ما به تپش افتاده، نفسمان به شماره می افتد



“جین سی فر” روان درمانگر اهل نیویورک سیتی و نویسنده کتاب بخشیدن و بخشیدن می گوید اگرچه بعضی از تصمیم گیری ها و مصالحه های مردم گاه راه حل صحیحی محسوب نمی شود، اما در صورتی که شما نگران موقعیت کینه توزانه ای نباشید، آنگاه می توانید به آرامش دست یابید. هیچ حد معینی برای حل مسئله سنگدلی وجود ندارد. ...

برای ماه ها و سال ها ، بدین معنی است که ما خود را ملزم به تداوم آن کرده ایم و همین باعث باقی ماندن خشم و غضب ماست .

لاسکین می گوید: حل این قبیل مسائل مانند خشم و غضب با جایگزینی یک حس خوب و مثبت به جای یک حس بد یا دشمنی راحتی و آرامش بیشتری را در شما بوجود می آورد ، و در نتیجه سبب افزایش سلامتی شما می گردد. وی ۱۷ نفر را از ایرلند شمالی که به خاطر خشونت ، ارباب و تهدید با اقوام نزدیکشان قطع رابطه کرده بودند مورد بررسی قرار داد و دریافت که آنها چهل درصد دچار بیماری های روحی و روانی و ۳۵ درصد دچار سردرد و بی خوابی شده اند، لاسکین به مدت یک هفته به آنها آموخت تا گذشت را تجربه کنند.

جین سی فر روان درمانگر اهل نیویورک سیتی و نویسنده کتاب بخشیدن و بخشیدن می گوید اگرچه بعضی از تصمیم گیری ها و مصالحه های مردم گاه راه حل صحیحی محسوب نمی شود، اما در صورتی که شما نگران موقعیت کینه توزانه ای نباشید، آنگاه می توانید به آرامش دست یابید. هیچ حد معینی برای حل مسئله سنگدلی وجود ندارد.

در هر صورت اگر شما خشم خود را فرو بنشانید، عفو و گذشت توان بیشتری می یابد و هنگامی که قادر به تغییر گذشته نیستید، مشکلات را در نوردید و به خرسندی ، سلامتی و تندرستی در آینده رهنمون شوید ، در خاتمه پنج راهی را که ما را به آرامش می رساند را چنین می توان برشمرد:

- ۱/ بر گناه و واقعیت تمرکز کرده بیندیشید.
- ۲/ چشماتان را به روی واقعیت اطراف نبندید، و همواره سعی کنید به درک آنچه شما را به سوی آن سوق می دهد، نایل آید.
- ۳/ حقیقت احساسات خود را بکاوی و سعی در فردی کردن آن نکنید، زیرا تنها شما نیستید که آسیب می بینید.
- ۴/ تنها بر رفتار آزار دهنده افراد پافشاری نکنید.
- ۵/ به خاطر خودتان ببخشید نه به خاطر کسی دیگر (اما پیش از اینها به خاطر خدا ببخشید تا بخشش را بیاموزید). /

و صدای ضربان قلبمان را در شقیقه مان می شنویم، به همراه این فعل و انفعالات است که قند عضلات را به گردش در می آورد و عامل موثری در لخته شدن سریع خون می شود. در عین حال همه اینها آسیبی به ما نمی رساند ، اگرچه در یک آن اتفاق می افتد (همچون حادثه ای ناگوار در بزرگراه) ، اما خشم و غضب بمثابة حادثه ای بی انتهاست و بازگشت هورمون ها به مفهوم حفظ ما در برابر این سموم منتشره است .

در اثر افسردگی کورتیزول باعث بی نظمی در سیستم ایمنی بدن می شود. بروس مک اوین ، و مدیر آزمایشگاه عصب شناسی غدد مترشحه داخلی از دانشگاه راکفلر در نیویورک سیتی می گوید : کورتیزول سبب کاهش توانایی های مغز می گردد که این امر منجر به ضعف عمومی بدن و کاهش ظرفیت حافظه می شود. همین عامل نیز باعث افزایش فشار و قند خون گشته ، انسداد شریان ها را سبب می شود و نهایتا به بیماری های قلبی منجر می گردد.

با ورود گذشت چنین به نظر می رسد جریان هورمون ها متوقف می شود. در بررسی که از طرف انجمن روان تنی آمریکا ارائه شده ، محققین دانشگاه ویسکانسین -مدسن ۳۶ نفر سرباز کارآموده مرد را استخدام کردند که دچار بیماری انسداد سرخرگ شریانی قلب شده بودند. بیماری بعضی از آنها به جنگ مربوط می شد ، بعضی مرتبط با ناشویی و خانوادگی و بعضی مربوط به مشکلات کاری و یا آسیب های روحی دوران طفولیتشان بود. تیمی از این مردان با تمرین و ممارست عفو و گذشت را آموزش دیدند تا به حالت اولیه اشان بازگردند، اما موثر واقع نشد، زیرا موافق چنین کاری نبودند، اما نیمی دیگر که آموزش دیدند مشاهده شد که خون بیشتری در قلبشان جریان یافته است .

دقیقا می توان با فکر کردن راجع به حل یک مشکل روحی بر آن فائق آمد. شارلوت ون این ویت ولت روانشناس ، از کالج هوپ واقع در هلند و میشیگان در یک بررسی ۲۰۰۱ نفری به نتایج مهمی دست یافت. این نتایج حاکی از آن است که از میان دانشجویان مورد بحث ۷۱ نفر زندگی توام با ریا و همراه با توهین و تحقیر، خیانت و افشای اسرار به دست افراد قایل و دوستان داشتند. چنین گفته شده که فرض گذشت در مورد مجرمین ، همین موضوع را تایید می کند و تجربه ثابت کرده که میزان فشارخونشان دو درصد کمتر ، زمانی به وجود می آید که آنها به لجاجت فکر می کنند. ویت ولت می گوید: ظهور عفو و گذشت می تواند پادزهر بسیار قوی برای رفع خشم و غضب باشد ، که سرعیا مانع بالا رفتن فشارخون و عدم افزایش خطر بیماری قلبی می شود .

بسیاری از ما علیرغم منفعتی که عفو و گذشت برای ما دارد حتی نمی خواهیم به یک خصبه آن بیندیشیم. ویت ولت می گوید که این اشتباه بزرگی است : تعلیق رنج و آلام