

کسی می‌گفت: روزی با یک تاکسی به فرودگاه می‌رفتم. ما داشتیم در خط عبوری صحیح، رانندگی می‌کردیم که ناگهان یک ماشین درست در جلوی ما از جای پارک بیرون پرید. راننده تاکسی‌ام، محکم ترمز گرفت. ماشین سر خورد و دقیقاً به فاصله چند سانتیمتر از ماشین دیگر متوقف شد! راننده ماشین دیگر سرش را ناگهان برگرداند و شروع کرد به فریاد زدن. راننده تاکسی‌ام فقط لبخند زد و برای آن شخص دست تکان داد و من با اینکه مسافر بودم ولی چون اگر اتفاقی می‌افتاد شامل حال من هم می‌شد، خودم را آماده کردم که در صورت لزوم شش دانگ صدایم را در مایهٔ جامه‌دران رها کنم و حتی آمادگی نبرد تن به تن را هم داشتم ولی با کمال تعجب راننده تاکسی‌ام فقط لبخند زد و برای آن شخص دست تکان داد!

بنابراین پرسیدم: چرا شما این‌طور رفتار کردید؟ نزدیک بود ماشینتان را از بین ببرد و ما را به بیمارستان بفرستد! در آن هنگام بود که راننده تاکسی درسی را به من داد که برای شما می‌گویم. اسم آن را «قانون کامیون حمل زباله» گذاشته‌ام. او برایم این‌طور توضیح داد که بسیاری از افراد مانند کامیون‌های حمل زباله‌اند. آنان با انبوهی از زباله‌هایی مانند ناکامی، خشم، و ناامیدی در اطراف می‌گردند. وقتی آشغال در اعماق وجودشان تلنبار می‌شود، آنان به جایی احتیاج دارند تا آن را تخلیه کنند و گاهی اوقات روی تو خالی می‌کنند. وقتی کسی به تو بدی یا با تو بدرفتاری می‌کند، به خودت نگیر. فقط لبخند بزن و دست تکان بده و برایش آرزوی خیر کن و به راهت ادامه بده؛ وگرنه اتفاقی که برایت می‌افتد این است که اجازه داده‌ای تا او آشغال‌هایش را روی سر تو خالی کند و تو هم وقتی از او جدا می‌شوی یک ماشین

حمل زباله‌ای که سعی می‌کند هر چه زودتر آن‌ها را سر کار یا در منزل یا توی خیابان خالی کند و همین‌طور پخش آشغال ادامه پیدا می‌کند.

«قانون کامیون حمل زباله»، تکنیک جالب و مؤثری است برای این‌که بتوانیم از بدی یا بدرفتاری دیگران در حقمان بگذریم و زندگی شادتری داشته باشیم و از عمر

کوتاهی که خدای عزیز به ما هدیه کرده، بهتر استفاده کنیم؛ اما بهتر است تکنیک‌هایی دیگر را هم بدانیم که اگر به هر دلیلی

در موقعیتی این تکنیک جواب نداد، دستمان خالی نباشد و از راهکار دیگری استفاده کنیم؛ مثلاً فرض کنید همین

راننده تاکسی که در این موقعیت آرام و شکیب بود، به عللی مثلاً مشکلات ارتباطی بین او و همسرش، درگیری با یکی از همکاران، عقب افتادن قسط

وام بانکی‌اش، خودش کامیونی از زباله را همراه خودش حمل می‌کرد، آیا در آن صورت باز هم می‌توانست لبخندی ملیح بزند و دستی تکان بدهد و برود؟

نکته دیگر اینکه این موقعیتی که در داستان به یادماندی بالا آمده است، مربوط به ارتباطی موقتی با فردی ناشناس بود؛ ولی آیا در شرایطی که افراد آشنایی که به طور دائم

با آنان در ارتباطیم؛ مثلاً همسر، فرزند، والدین، همکار و... باز هم می‌توانیم به این آسانی و همیشه از این تکنیک استفاده کنیم؟ اشتباه نشود نمی‌گویم هیچ‌وقت نمی‌شود می‌گویم

معلوم نیست همیشه بشود. بنابراین بهتر است از نظر شناختی و عملی، خود را مجهز به باورها و رفتارهایی بکنیم تا در هر شرایطی بتوانیم متناسب با آن از یک تکنیک یا بیشتر استفاده

کنیم و خودمان را راضی و قانع کنیم که بگذاریم و بگذریم؛

حال با اجازه ندادن به کسی که زباله‌هایش را سر ما خالی کند یا پیشگیری از این‌که خودمان کامیون حمل زباله نشویم

یا هر دو، البته به روال آزمون‌های تستی گزینه هیچ‌کدام را هم می‌شود در نظر گرفت که اگر کسی آن را تیک بزند، به او تبریک و خسته نباشید می‌گوییم چون دیگر لازم نیست زحمت خواندن ادامه این نوشته را بر خود هموار کند.

اما پیش از آن بهتر است از خودمان بپرسیم و در خود تأملی کنیم که ما در این زمینه یعنی گذشتن و نادیده گرفتن

بدرفتاری‌های دیگران در حقمان چقدر اهل گذشت هستیم؟ هر چند می‌دانم که به احتمال قوی شما هم مثل من

خودتان را بی‌گفت و گو، جزء باگذشت‌ترین افرادی می‌دانید که از صدر اسلام تاکنون که سال ۲۰۱۶ است، بر روی این کره خاکی راه رفته است؛

ولی خب کار از محکم کاری عیب نمی‌کند، برای این‌که با گذشت بودن ما مستند و قابل دفاع باشد، به این چند سؤال صادقانه پاسخ بدهیم تا ببینیم کجای کار هستیم.

چقدر اهل گذشت هستیم؟

شش پرسش زیر برگرفته از آزمون معتبری است در زمینه سنجش میزان گذشت افراد به نام پرسش‌نامه بخشش هارتلند

که در سال ۲۰۰۵ توسط تامپسون، اسنایدر و هافمن به منظور سنجش و اندازه‌گیری بخشش (عفو و گذشت) ساخته و مورد استفاده قرار گرفته است. این ابزار در ایران نیز به کار گرفته شده است.^۱

۱. اکبری، محمد، گل پرور، محسن و کامکار منوچهر، ۱۳۸۷. رابطه اعتماد بین فردی، خودکارآمدی، پابندی مذهبی و بخشش. دانش و پژوهش در روان‌شناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، شماره سی و پنجم و سی و ششم، ۵۳-۸۰

سوالات این پرسش‌نامه به شرح زیر نمره‌گذاری شده است:

پرسش‌ها					
کاملاً موافقم	تقریباً موافقم	مخالقم	نظری ندارم	موافقم	تقریباً موافقم
					من همچنان به مجازات کسی که فکر می‌کنم اشتباه کرده است ادامه می‌دهم.
					با گذشت زمان من دیگران را برای اشتباهاتی که انجام داده‌اند، درک می‌کنم.
					من همچنان نسبت به کسانی که به من صدمه زده‌اند، دلگیر و ناراحت هستم.
					اگر چه دیگران به من در گذشته آسیب رسانده‌اند، ولی من در نهایت قادر به پذیرفتن آنان به عنوان انسان‌های خوب هستم.
					اگر دیگران با من بد رفتاری داشته باشند، من همیشه درباره‌شان فکر بد می‌کنم.
					وقتی کسی مرا ناامید و مأیوس می‌کند، در نهایت می‌توانم از او بگذرم.

که روز قیامت ما را مهربانانه صدا کنند که پیش برویم برای پاداشی ویژه؛ چنان‌که رسول اکرم ﷺ فرمود: «روز قیامت که می‌رسد، صدایی بلند می‌شود: کسانی که پاداششان [به‌طور ویژه یا مستقیماً] بر عهده‌ی خداست، وارد بهشت شوند. کسانی می‌پرسند: چه افرادی پاداششان بر عهده‌ی خداست، پاسخ می‌آید: کسانی که از [بدی‌های] دیگران گذشت می‌کردند.»^۲

کاملاً موافقم = ۷، تقریباً موافقم = ۶، موافقم = ۵، نظری ندارم = ۴، مخالفم = ۳، تقریباً مخالفم = ۲ و کاملاً مخالفم = ۱. هر چه نمرات آزمودنی در این پرسش‌نامه بالاتر باشد نشان‌دهنده عفو و گذشت و بخشش بالای وی است.

چه امتیاز بالایی به دست آورده باشید و چه امتیاز پایینی، در هر صورت به شما تبریک می‌گویم چون شجاعت روبرو شدن با خود واقعی‌تان را داشته‌اید. در ادامه راهکارهایی را ارائه می‌کنم که کمک می‌کند به اینکه گذشت این رفتاری که به فرموده‌ی حضرت علی ﷺ اوج بزرگواری‌ها (تاج المکارم) است^۱، برای ما دشوار نباشد و با گذشتن از مردم، امیدوار باشیم

۱. تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص ۲۴۵، ح ۵۰۱.

۲. بحارالانوار (ط-بیروت)، ج ۶۴، ص ۲۶۶.

جعبه مهلمات

۱. دوری از نشخوار ذهنی

وقتی کسی در رابطه با ما کار بدی می‌کند یا حرف ناراحت کننده‌ای می‌زند، به طور طبیعی تمایل داریم که بارها و بارها آن صحنه یا سخن را در ذهن خودمان بازسازی یا بازگویی کنیم؛ اما در واقع با این کار ما خود را انگار در شرایطی قرار می‌دهیم که با این‌که آن رفتار یا گفتار یک بار اتفاق افتاده ولی با این کار ما انگار بارها اتفاق افتاده است. طور دیگر بگوییم، اگر یک نفر یک کار کرده یا یک حرف زده که باعث ناراحتی من شده با تکرار چندباره آن در ذهنم یا به تعبیری نشخوار ذهنی آن، من با دست خودم کاری کرده‌ام که انگار چند نفر (به تعداد تکراری که کرده‌ام) آن حرف را زده‌اند یا آن کار را انجام داده‌اند؛ بنابراین نشخوار ذهنی درباره معاشرت بد دیگران با ما، کمکی به ما نمی‌کند، تازه حال و روحیه ما را هم بدتر و گذشت را برایمان سخت‌تر می‌کند. از تعریف کردن مکرر داستان در ذهنتان خودداری کنید به قول روان‌شناسان نشخوار ذهنی نکنیم.

۲. توجه به جنبه‌های مثبت شخصیت طرف مقابل

وقتی کسی در حق ما رفتار بدی بکند، بسیاری از ما تمایل داریم که تمام شخصیت او را بد و منفی ببینیم؛ در حالی که حتماً او هم جنبه‌های مثبتی در شخصیتش دارد که شایسته احترام باشد؛ دست کم این که انسان است و ساخته دست خدای عزیز است که اتفاقاً آفریننده ما هم هست. از همین جا می‌توانیم شروع کنیم و جنبه‌های مثبت دیگر او را ببینیم؛ مثلاً اینکه مسلمان است، شیعه است، از ما بزرگ‌تر است و قابل احترام یا کوچک‌تر است و سزاوارتر هم، زحمتکش بودن او و... مخصوصاً اگر در گذشته در حق ما یا یکی از عزیزانمان خوبی و لطفی کرده



یاران خدا می‌بخشند و می‌بخشند و می‌بخشند؛ زیرا که خدایشان اینگونه است. آنان هرگز از بخشیدن خسته نمی‌شوند؛ زیرا که خدایشان اینگونه است و آنان بخشش خویش را بی‌منت انجام می‌دهند؛ زیرا که خدایشان اینگونه است.

چيست؟ حقيقت اين است كه معمولاً درباره درگيري‌هاي ديگران (جسارت نباشد) عاقلانه‌تر و منصفانه‌تر داوري مي‌كنيم و پيشنهادهاي مهربانانه‌تر و مسالمت‌آميزتر ا ارائه مي‌دهيم؛ ولي وقتي نوبت به خودمان مي‌رسد؛ چون به لحاظ احساسی درگير شده‌ايم، تصميم‌هاي ما ويژگي‌هاي پيش‌گفته را يا ندارد يا کمتر دارد و البته طبيعي است؛ حال ما مي‌توانيم با اين شگرد، خودمان را براي مدت کوتاهی هم كه شده از گود بيرون بکشيم و طوری به ماجرا بنگريم و روبرو شويم كه انگار دو نفر ديگر درگيرند و قرار است ما براي آنان چاره‌جويی كنيم.

نتیجه‌گیری

گذشت راهی است برای بهتر زندگی کردن در دنیا و آخرت؛ اما گذشت همیشه آسان نیست. تکنیک‌هایی است كه می‌تواند این كار برای ما آسان‌تر شود؛ در این مقاله به بعضی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره شده است كه عبارتند از: قانون کامیون حمل زباله، دوری از نشخوار ذهنی، توجه به جنبه‌های مثبت شخصیت طرف مقابل، خود را جای دیگران گذاشتن، دیدن با چشم سوم.

منابع

اكبری. محمد، گل پرور. محسن و كامكار منوچهر، «رابطه اعتماد بين فردی، خودكارآمدی، پابندی مذهبی و بخشش»، مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، شماره سی و پنجم و سی و ششم، ۱۳۸۷.

تصنيف غرالحكم و دررالکلم،
بحارالانوار (ط-بيروت)،
نهج الفصاحه،



است. با این كار بخشیدن او برای ما آسان‌تر می‌شود.

۳. خود را جای دیگران گذاشتن

از خودمان بپرسيم كه اگر ما جای او بوديم و خواسته يا ناخواسته كاری کرده بوديم يا حرفی زده بوديم كه باعث ناراحتی او شده بود، دوست داشتيم چگونه با ما برخورد كند. يادمان نرود كه همه يا بیشتر ما بالاخره در زندگی‌مان پيش آمده كه در حق كسی بدی کرده باشيم يا در آینده شايد پيش بيايد. پس بگذريم تا از ما درگذرند؛ چرا كه پیامبر اکرم ﷺ فرموده است: «هر كس از خطاها درگذرد، خدایش از او درگذرد و هر كس گذشت كند خدا نیز از او گذشت كند.»^۱

۴. دیدن با چشم سوم

فرض كن این اتفاق نه بين تو و این شخص بلکه بين دو نفر ديگر رخ داده است. بين پيشنهادهای تو به آنان در این وضعیت

۱. نهج الفصاحه، ص ۷۳۴، ح ۲۸۰۹.