



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

استفاده از روش گذشت عفو و در اصلاح روابط بین فردی

نویسنده : دکتر باقر غباری بناب
زمستان ۱۳۸۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



استفاده از روش عفو و گذشت در اصلاح روابط بین فردی

دکتر باقر غباری بناب

کارشناس مرکز مشاوره و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

زمستان ۱۳۸۸



صفحه

فهرست مطالب

۳	 مقدمه
۸	 تعریف عفو و گذشت
۱۰	 فواید و پیامدهای عفو و گذشت
۱۱	 فرآیند بخشیدن
۱۷	 نکاتی چند در کاربردهای عملی عفو و گذشت در روابط بین فردی

استفاده از عفو و گذشت برای التیام رنجش ها و بهبود سلامت روانی در روابط بین فردی توسط پژوهشگران و نظریه پردازان اخیر مورد توجه قرار گرفته است. رنجش مفهومی آشنا برای روان درمانگران، مشاوران، معلمان و افراد عادی است. هر روز شاهد صحنه هایی هستیم که نشانگر رنجش افراد از همدیگر می باشند. رنجش پیامدهای گوناگون فردی و اجتماعی دارد که از عمده ترین آنها خشم و تنفر، کینه و انتقام غیبت و افتراء، حسد و گسستن روابط دوستانه است.

دلایل زیادی برای رنجش از خویشان و دوستان و آشنایان در کانون گرم خانوادگی، محفل های دوستانه، محیط کاری و اداری وجود دارد که شاید همگی دور محور خود مرکز پنداری می گردند. ما آنقدر در خویشتن غرق می شویم که دیگران را در محیط کمتر می بینیم. فکر ما، احساسات ما، منافع شخصی و اجتماعی ما، شناخت ما از واقعیات، تربیت گذشته ما، محیط فرهنگی و اخلاقی که در آن بزرگ شده ایم، راههای مختلفی که برای رسیدن به اهدافمان در گذشته داشته ایم حرف اول را می زنند. لذا دیگران را در محیط اجتماعی و خانوادگی کمتر می بینیم. احساسات، عواطف، طرز فکر، نیازها و خواست ها و علایق و انگیزه های دیگران اگر در راستای خواستها و نیازهای ما نباشند کمتر توجه ما را به خود جلب می کنند. به همین جهت است که مذاهب خواسته اند گستره دید ما را بیشتر نموده و از خود فراتر برند که ما بتوانیم دیگران را نیز در محیط زندگیمان به حساب آوریم.

در رنجش دو طرف وجود دارد: رنجاننده و رنجیده. در بیشتر مواقع این رابطه تعاملی به صورت دوری بر محور رنج می چرخد که در آن صورت پیدا کردن منشأ و مبدأ و مقصد و انتها به این سادگی امکان پذیر نیست، و افراد نزدیک از نظر دوستی و خانوادگی هم نقش رنجیده را بازی می کنند و هم نقش رنجاننده را. بارها در مرکز مشاوره، در برخوردهای شخصی، در گوش دادن به درد و دل های دانشجویانم، نشستن پای صحبت همسران، پدران و مادران، دختران و پسران، شاهد این زنجیره رنجش و پیامدهای منفی آن بوده ام. آسیبه یکی از این افراد رنجیده است که بعد از ۸ سال هنوز زخمهایش التیام نیافته است و با گذشت زمان این زخمها عمیق تر شده است. مدتها قبل او خودش تشخیص داده است که رنجش های فراوان او از

پسری که قرار بود با او ازدواج کند تمام استخوانهای او را به درد آورده است. در صحبت کردن از احمد بغض گلوی او را می گیرد، چهره اش تغییر رنگ می دهد، اشک از چشمانش جاری می شود و تنش می لرزد. بعد از مدتها گریستن او با دستمال کاغذی اشک خویش را پاک می کند و از این کارش عذرخواهی می کند. احمد را فرد مرموزی معرفی می کند که از اعتماد او سوء استفاده کرده و در مورد خود و خانواده اش به او دروغ هایی گفته است.

هشت سال قبل وقتی از امتحان کنکور بر می گشتند احمد و آسیه با هم آشنا می شوند و بعد از آن گاه و بیگاه همدیگر را دیده و با هم برای گردش و قدم زدن در پارک و دیدن مغازه ها در شهر می رفتند تا با هم بیشتر آشنا گشته و در نهایت با هم ازدواج کنند. در این دید و بازدیدها احمد بسیار خوددار بوده است. کمتر حرف می زد و بیشتر مایل بود که آسیه در مورد خانواده اش، پدر و مادر و تحصیلات و فامیل هایش حرف بزند و چندین بار نیز وقتی مادرش منزل بوده آسیه و احمد به منزل ایشان رفته و با هم چای نوشیده اند. زمانی که آسیه از منزل و خانواده احمد می پرسید، احمد تا جایی که ممکن بود از دادن اطلاعات صحیح طفره رفته، خود را ساکن یکی از محلات بالای شهر معرفی کرده و آدرس اشتباهی به آسیه می داده است و با اینکه دیپلمه بوده تحصیلات خود را در حد فوق لیسانس معرفی می کرده است.

وقتی آسیه در مورد زمان ازدواج با او صحبت می کند، احمد بهانه می آورد که ساختمان می سازد و تا شش ماه ساختمانش آماده می شود و بعد از آن جریان را به خانواده اش می گوید و با هم قرار ازدواج می گذارند. بعد از شش ماه دوباره بهانه می آورد که وعده را به عقب بیندازد. هر چند که مادر آسیه از آشنایی او با احمد خبر داشته ولی پدرش از این جریان مطلع نبوده است. این وعده وعیده ها ۷ سال طول می کشد و هر سال آسیه ناراحت تر و دل واپس تر می گردد. رفته رفته به کارهای احمد ظنین و بدبین می گردد و ملاقاتهای او با احمد به جنگ و دعوا و اعتراض مبدل می گردد. حدود ۲ سال قبل وقتی تلفن همراه احمد پیش آسیه بود، او چند تا از تلفن های درج شده در تلفن همراه را ثبت می کند و به آنها زنگ می زند تا اینکه یکی از دوستان احمد را پیدا می کند و از او اطلاعاتی در مورد احمد بدست می آورد و پی می برد که احمد تحصیلاتش در حد دیپلمه است و آدرس منزلی را که به او داده اشتباه است، و چند دروغ دیگری که

یکی بعد از دیگری کشف می گردد. این دفعه وقتی آسیه و احمد همدیگر را می بینند در اثر اعتراضهای آسیه احمد ناراحت می شود و او را کتک می زند و جواب مناسبی در مورد اینکه چرا به او دروغ گفته است نمی دهد.

با این همه آسیه وقتی مرا به عنوان مشاور ملاقات کرد که حرف هایش با اشک و آه و احساس ندامت و گناه توأم بود، اظهار می داشت که هنوز احمد را دوست دارد و می خواهد با او ازدواج کند، در عین حال رنجش خود را از او اظهار می داشت. او می گفت این همه مدتی که از آشنایی صادقانه اش با احمد می گذرد احساس می کند که عمرش هدر رفته است و بازنده است. تأثیرات این رنجش در درس های دانشگاهی و رفتار او با دانشجویان دیگر کاملاً محسوس بود. در مدت دوران تحصیلات دانشگاهی آسیه رفته رفته اضطرابش بیشتر می شد و در درسها اُفت می کرد و بالاخره ناچار شده بود که جریان را با من که معلم چند تا از درسهای او در دوران کارشناسی ارشد بودم در میان بگذارد و از من کمک بخواهد. او مطلع بود که من در مرکز مشاوره دانشجویی کار می کنم و می توانم او را در این مورد راهنمایی کنم. او چند جلسه در مرکز مشاوره و یکی دو جلسه در دفتر کارم در دانشکده مرا دید. یکبار نیز با احمد به دفتر کارم آمد ولی زیاد در این زمینه صحبت نکرد فقط احمد را معرفی کرد که اگر لازم باشد در آینده من در این مورد با او صحبت کنم. درسهای دانشگاهی آسیه تمام شد و حدود یکسال بود که دیگر تماسی با من نگرفته بود در حدود یکماه قبل دوباره زنگ زد. این دفعه وقتی تلفن را برداشتم اظهار داشت که نامزد احمد شده است و قرار است بزودی با هم ازدواج نمایند. او در ادامه گفت هر چند که به این ازدواج تن داده است ولی معلوم نیست که چقدر بتواند احمد را خوشبخت کند چون دلش از او رنجیده و با وجود قبول او به عنوان همسر آینده اش، کینه او را در دل می پروراند و هنوز بدبینی اش در مورد کارهای احمد ادامه دارد.

او اظهار داشت که هنوز نتوانسته است با این مسئله کنار بیاید که این همه دروغ را احمد برای او در مورد خانواده اش، مسکن و تحصیلاتش سرهم کرده است. من که فکر می کردم نگرانی او از این است که احمد تن به ازدواج با او ندهد، حالا متوجه شدم که او نگرانی اش در مورد ایجاد رابطه صمیمانه بین فردی (زن و شوهری) با احمد شدیدتر از هر نگرانی دیگر است.

حالا فکر می کنید که آسیه چه کار می تواند بکند؟ او خودش می گفت بدون اینکه بخواهد دائماً دنبال بهانه می گردد و با احمد دعوا می کند. فکر می کنید که او چه کاری باید بکند که بتواند آرامش خود را حفظ نماید، خواب راحتی داشته باشد، از اضطراب خود بکاهد، رابطه خود را با همسر آینده اش اصلاح نماید، از نزاع و کشمکش بین فردی در اول زندگی مشترک بکاهد (بالاخره او با اختیار خود احمد را به همسری انتخاب نموده است ولی وقتی او را می بیند به یاد دروغها و حيله ها و حقه های او می افتد). عده ای فکر می کنند که اگر او دوست دارد زندگی اش با احمد در آینده ادامه یابد بایستی به فکر «بخشیدن» او باشد. او می تواند فرآیند بخشش را در این مورد ملاحظه نماید، شاید بخشیدن احمد بتواند کینه او را از بین ببرد، نیروهایش را آزاد سازد، اضطرابش را کاهش دهد و موجب بهبود رابطه اش با همسر آینده اش گردد. آسیه علاوه بر بخشیدن احمد بایستی خودش را نیز به خاطر اشتباهات گذشته اش مورد عفو و بخشش قرار دهد تا از احساس گناه شدید خود را نجات دهد و عزت نفس خود را بدست آورد. او بایستی مطمئن شود که خداوند بخشایشگر است، او نیز به تبع خدا لازم است طریق بخشش را در پیش گیرد.

مورد بالا فقط یک نمونه ای از رنجش بین فردی است که بین داماد و عروس جوان پیش آمده است و امکان دارد که در صورت درمان نشدن وسعت آن و دامنه اش گسترده تر شود و فرزندانش را نیز در آینده به نحوی درگیر نماید. آسیه هنوز در کنترل احمد است چون در مورد رنج های گذشته می اندیشد بدون اینکه از حال لذت ببرد. او به آینده نیز از دریچه رابطه گذشته اش با احمد می نگرد و بهمین جهت از آینده نیز انتظار خوشی ندارد. شاید به نحوی نمودهای عدم صداقت احمد در آینده نیز دامنگیر آسیه شود.

این نگرانی نمی گذارد که آسیه رابطه اش را با احمد تنظیم نماید و همین امر، باعث می شود که هر روز شواهدی بر عدم صداقت احمد پیدا کند و انتظار منفی از آینده، انرژی های منفی را به زندگی او فرا بخواند. اسلام برای التیام چنین زخم های بین فردی، روش عفو و گذشت را پیشنهاد کرده است و به صورت آشکار مؤمنان را به عفو همدیگر فراخوانده است:

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ (اعراف، ۱۱۹).

یعنی طریق عفو و بخشش را نگهدار و به امور معروف و پسندیده مردم را دعوت کن و از افراد نادان

اعراض و دوری کن. حالا بایستی دید که بخشیدن دیگران چگونه صورت می گیرد و مشاور معنوی چگونه می تواند این فرایند را تسهیل نماید.

مصاحبه های طولانی و عمیق روانشناختی با افرادی که توانسته اند دیگران را ببخشند و خود را از کنترل افراد رنجانده نجات دهند چند نکته را آشکار ساخته است :

(۱) بخشیدن و عفو کردن زمانی می تواند در روابط بین فردی اتفاق بیفتد که ما معنای واقعی آن را درک کنیم و بتوانیم حدود آن را مشخص نماییم،

(۲) موقعیت فرد رنجانده را درک کنیم و او را از بافت مشکلات دوران تحول، و مسایل خانوادگی و فرهنگی جدا نکنیم،

(۳) اوقاتی را که خود باعث رنجش دیگران شده ایم به یاد آوریم و بدانیم که ما هم ندانسته عده ای را رنجانده ایم، و انتظار داشتیم که طرف رنجیده ما را ببخشد،

(۴) یک نوع همدلی بین خود و فرد رنجانده ایجاد کنیم و به او شفقت بورزیم،

(۵) بدانیم که رنج ما را از ایجاد روابط صمیمی و رضایتبخش باز می دارد و در عمل ما را کنترل می کند، و برای سلامت جسمی و عاطفی ما مضر است.

تعریف عفو و گذشت

زمانی که به صورت ناعادلانه دیگران باعث رنجش ما می شوند و به حریم شخصی ما تعدی می نمایند، می توانیم با دانش بر حق شخصی و اجتماعی خود از آنها انتقام بگیریم، نسبت به آنان خشم و نفرت و انزجار نشان دهیم و آنان را وادار نمائیم که تاوان عمل خود را بپردازند، ولی اگر به جای انتقام، نفرت و انزجار و خشم نسبت به فرد رنجاننده، محبت، خیرخواهی و عشق و دلسوزی را تقدیم نمائیم می توانیم بگوئیم که فرد مورد نظر را بخشیده ایم. از یک طرف از انتقام چشم پوشیده ایم، از طرف دیگری جزای بدی را با نیکی پاسخ داده ایم. البته این امر بایستی به صورت صادقانه صورت گیرد، و شخص عفو کننده از موضع قدرت به این کار بپردازد نه از موضع ترس و ضعف و خیرخواهی بی قید و شرط بایستی در نیت و انگیزه فرد بخشاینده مستتر باشد، نه اهداف تفوق طلبی اخلاقی.

اگر بخواهیم به شرح مختصر این تعریف بپردازیم و حدود عفو و گذشت را مشخص کنیم بایستی به چند نکته زیر اشاره کنیم:

(۱) **بخشیدن گناه یک فرد به معنای فراموشی آن اشتباه نیست.** در حقیقت فراموش کردن می تواند یک نوع فرار از موقعیت مواجهه درمانی تلقی شود که خود باعث کندی درمان و ممانعت از جراحی شدن برای بیرون آوردن غده آزدگی باشد که در روابط بین فردی ایجاد شده است. فراموش کردن و انکار نمودن آزدگی در روابط بین فردی خود یک مکانیزم روانی است که نمی گذارد درمان واقعی اتفاق بیفتد. قبل از شروع درمان، افراد رنجیده باید عمق آزدگی خود را از فرد خطاکار بیاد آورند و دقیقاً آن را احساس و لمس نمایند.

(۲) **بخشیدن با چشم پوشی برای رهایی فرد از پیگرد قانونی یکی نیست.** فرد خلافتکار برای خلاف خودش می تواند مورد مجازات قانونی قرار گیرد، در عین حال ما می توانیم او را از کینه و انزجار و نفرت و انتقام خود معاف بدانیم و برای او دعای خیر نمائیم. اصل بخشیدن برمی گردد به کینه ای که ما از کسی



در دل نگه می داریم و این کینه مانع جریان عشق طبیعی در وجودمان می گردد و به روابط ما با دیگران لطمه می زند و نمی گذارد که فرایند رشد معنوی ما به طور طبیعی صورت گیرد.

۳) **بخشیدن به معنای آشتی نیست.** امکان دارد که بخشیدن آشتی را تسهیل نماید ولی همیشه بخشیدن دیگران منجر به آشتی نمی گردد. ما می توانیم افرادی را که موجب رنجش ما در گذشته شده اند ببخشیم و خود را از کینه آنها خلاص نمائیم. ولی آشتی کردن و همکاری دوباره با آنان بستگی به میزان اعتمادی دارد که ما به آنها داریم.

فواید و پیامدهای عفو و گذشت

عفو و گذشت فواید جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی فراوانی دارد. مثلاً تحقیقات نشان داده اند که بخشودن دیگران بر تنظیم فشار خون تأثیر می گذارد، بیماری های قلبی و کرونری را با پایین آوردن اضطراب و عصبانیت کاهش می دهد، از اختلافات خانوادگی می کاهد، باعث کاهش اضطراب، افسردگی، بیماری روان - تنی، بدبینی و پارانویا می گردد.

مصاحبه های بالینی ما با افرادی که راه پریچ و خم عفو و گذشت را طی نموده اند، نشان داده است که افراد وقتی دیگران را می بخشند تغییرات زیر در آنها و محیط اطرافشان اتفاق می افتد.

(۱) بخشش موجب آرامش فرد و رهایی او از عصبانیت و کینه و تنفر می گردد.
(۲) بخشیدن موجب تغییرات اساسی در افکار افراد می گردد و افکار منفی و تخریبی آنها را به افکار سازنده تبدیل می نماید.

(۳) بخشیدن موجب می شود که افراد با کرامت انسانی نسبت با فرد رنجانده برخورد نمایند.

(۴) بخشیدن افراد رنجانده باعث می شود که فرد رنجیده بتواند رابطه صمیمی با دیگران برقرار کند.

(۵) بخشیدن موجب می شود که فرد خلافکار از خلاف خود بیشتر شرمند شود و رنجاندن دیگران را کنار بگذارد یعنی شما با بخشودن خود به رشد اخلاقی و معنوی فرد خلافکار کمک می نمائید.

(۶) بخشیدن دیگران موجب رضایت خداوند از شما می گردد و شما در نردبان معراج انسانی بالایی روید.

(۷) بخشیدن یک ارزش اخلاقی است، عشق به دیگران همراه با حفظ حقوق خودتان از لحاظ اخلاقی امری باارزش است.

فرآیند بخشیدن

سؤال اساسی این است که افراد فرآیند بخشیدن را چگونه شروع می کنند و مشاور معنوی چه نقشی در تسهیل این فرآیند می تواند داشته باشد .

اغلب افرادی که ما با آنها در حین گذشت درمانی کار کرده ایم گزارش داده اند که عفو و گذشت یک فرآیند پیچیده است که به تدریج و طی مراحل چندی صورت می گیرد. ان رایت و همکارانش (۱۹۹۲) کشف کرده اند که بخشودن در ۴ مرحله اساسی صورت می گیرد که هر مرحله خود از چند زیر مرحله تشکیل شده است. بنابراین مشاور معنوی بایستی آشنایی به این مراحل داشته باشد تا بتواند در شکل دهی عفو و گذشت در افراد خانواده ها و سوق دادن آنان به گذشت درمانی مؤثر باشد. این مراحل به اختصار در زیر توضیح داده می شوند:

مرحله اول: پرده برداری از روی عصبانیت و ناراحتی

برای بخشیدن دیگران شما بایستی آمادگی داشته باشید که میزان عصبانیت خود را نسبت به فردی که به صورت ناعادلانه و غیرمنصفانه موجب رنجش شما شده است واریسی نمایید .

تشخیص اینکه شما تا چه اندازه عصبی هستید می تواند بسیار دردناک باشد ولی بخشیدن لازمه اش این نیست که وانمود کنید چیزی اتفاق نیفتاده و یا اینکه خود را از درد و رنج ناشی از خلاف دیگران پنهان کنید. شما در اثر خلاف دیگران آسیب دیده اید و لازم است در مورد آسیب هایی که دیده اید با خودتان رو راست باشید.

مرحله پرده برداری و کشف خطاء و میزان رنجش از آن، از ۸ قسمت تشکیل شده است. در این مرحله فرد رنجیده در مورد اثر رنجش در خود و پاسخ او در برابر رنج ناشی از خطای فرد رنجاننده حقایقی را کشف می کند. احتمال دارد که فرد در این مرحله به **مکانیزم های دفاعی خود** پی ببرد که برای جلوگیری کردن از مواجه با رنج و درد ناشی از خلاف آنها به کار می بسته است. (۱) احتمال دارد که فرد در فرآیند کشف دردهای ناشی از خلاف به **عصبانیت خود** پی ببرد، (۲) و احساس کند که چقدر خلاف مورد نظر موجب

شرمندگی و احساس گناه او می گردد، (۳) همانطور که فرد به طور تراکمی از احساسات منفی خود آگاه می گردد، احتمال دارد که از میزان انرژی عاطفی و روانی که او صرف موضوع می کند آگاه گردد و متوجه شود که چقدر فکر کردن به موضوع مورد رنج او را خسته و کوفته می کند و انرژی های او را هرز می دهد، (۴) همگام با پیشروی در این فرآیند پرده برداری و کشف دردهای ناشی از رنج فرد رنجیده پی می برد که رنج را مثل نوار در ذهن خود بارها و بارها مرور می کند و مرتب صحنه درد و رنج را همراه با اتفاقی که افتاده در ذهن خود مجسم می نماید، (۵) فرد رنجیده امکان دارد که وضعیت خود را با وضعیت آن فردی که او را رنجانده و باعث عوض شدن تقدیر زندگی او شده است مورد مقایسه قرار دهد، (۶) احتمال دارد که او به این نتیجه برسد که زندگی او در اثر خلاف مورد نظر به طور دائمی تغییر یافته است. فرد رنجیده احتمال دارد که به این نکته پی ببرد که در اثر تجربه خلاف و رنج ناشی از آن دیدگاهش نسبت به عدالت جهانی عوض شده است، (۷) این مرحله کشف دردها و رنج های ناشی از خلاف اتفاق افتاده احتمال دارد که فرد رنجیده را به مرحله بعدی - مرحله تصمیم گیری سوق دهد.

مرحله دوم: تصمیم گیری برای بخشیدن

در این مرحله فرد در اثر رنج های فراوان ناشی از خلاف و پیامدهای عاطفی و روانی این رنج ها به این نتیجه می رسد که بایستی دنبال راه حلی باشد (۸) که بتواند از اشتغال ذهنی خود نسبت به اتفاقی که در گذشته رخ داده است بکاهد و بیشتر از این در کنترل فرد رنجانده نباشد. در این مرحله او شاید بخشیدن فرد رنجانده را به عنوان یک راه حل از بین راه های مختلف انتخاب کند، و (۹) تصمیم بگیرد که فرد رنجانده را ببخشد (۱۰).

مرحله سوم: اقدام به بخشیدن

در مرحله اقدام به بخشیدن لازم است که فرد دیدگاه خود را از موقعیت رنج و وضعیت فرد خلافکار توسعه دهد و با دید تازه ای به موقعیت رنج دید بیندازد (۱۱). درمانگر در این مرحله شاید از فرد رنجیده بخواهد که او در مورد فرد رنجانده عوامل دیگری را که فعلاً در مد نظر او نیست مورد ملاحظه قرار

دهد، مثلاً به عوامل خانوادگی فرد رنج‌ناهنده و مشکلات او در دوران رشد و تحول چشم بیندازد و او را با محدودیت‌های فعلی‌اش در تحلیل روابط بین فردی مورد ملاحظه قرار دهد. بعلاوه در چشم‌انداز خیر خواهانه‌ای که نسبت به کل انسانیت دارد او را نیز مشمول دیدگاه خیرخواهانه‌ی خود کند، چون او نیز یک فرد انسانی است که به علت نداشتن وضعیت مناسب رشد و تحول در گذشته به این وضعیت دچار شده است. این تحلیل وضعیت گذشته فرد به این جهت صورت نمی‌گیرد که نمودی موجه برای خلافاکاری او پیدا کنیم، بلکه به بهتر فهمیدن رفتار او که موجب رنجش شده است کمک می‌کند. این فهم عمیق‌تر از رفتار فرد رنج‌ناهنده و دیدن خلافا در بافت واقعی شاید موجب به وجود آمدن همدلی بین فرد رنج‌ناهنده و رنجیده شود (۱۲)، و موجب مهرورزی فرد رنجیده نسبت به رنج‌ناهنده شود (۱۳). وقتی این احساسات مثبت از قبیل همدلی و مهرورزی و رأفت در دل فرد رنجیده ایجاد می‌گردد، فرد رنجیده رفته رفته به این نتیجه می‌رسد که لازم است به جای انتقال رنج به دیگری آن را تحمل و جذب نماید (۱۴)، این مرحله، مرحله جذب و تحمل رنج به جای انتقال دادن آن به دیگران نامگذاری شده است. مرحله چهارم شاید اساسی‌ترین قسمت بخشیدن در روابط بین فردی تلقی شود.

مرحله چهارم: عمیق‌تر نمودن فرآیند بخشش و کشف معنای رنج

عمیق‌تر نمودن بخشش در این مرحله صورت می‌گیرد. در این دوران است که فرد احتمال دارد که معنای رنج و درد خود را پیدا کند و به قول ویکتور فرانکل به رنج و درد ناشی از رنجش بتواند معنا دهد (۱۵). در این صورت است که می‌تواند درسی را که از این درد و رنج ناشی از زخم‌های بین فردی گرفته است به خاطر آورد. ادامه‌ی این راه شاید او را به این نتیجه برساند که او نیز در گذشته نیاز داشته است که دیگران او را ببخشند (۱۶) و او تنها کسی نیست که درد و رنج ناشی از خلافا و ندانم‌کاری را در روابط بین فردی تحمل نموده است (۱۷). فرد رنجیده شاید هدف جدیدی را در زندگی پیدا کند که قبل از اتفاق افتادن این رنج و خلافا و بیرون آمدن از دردهای آن نمی‌توانسته این هدف را شناسایی کند (۱۸). در نهایت فرد به این نتیجه می‌رسد که توانسته است خود را از بار گران رنج ناشی از خلافا در روابط بین فردی نجات دهد بدون اینکه این رنج را به دیگران انتقال دهد (۱۹) و در اثر این تحمل به رشد معنوی رسیده است. رشدی

که بدون تحمل این رنج میسر نبوده است (۲۰). روانشناسانی که در مسیر تسهیل بخشیدن به مراجعان خود کمک می نمایند، می توانند به عنوان رهنمودی این رئوس اشاره شده در فوق را رعایت کنند و مراجعان خود را از تاریکی های کینه و خشم و احساس گناه به روشنایی های رشد و عروج در نردبان رشد هدایت کنند. مراحل بیست گانه فوق الذکر بارها توسط روانشناسانی چون ان رایت و همکارانش در بوته آزمایش گذاشته شده و جواب مناسب داده است و در کاهش افسردگی و اضطراب و بهبود روابط بین فردی و پیمودن فرآیند عفو و گذشت، بارها و بارها مفید واقع شده است. برای شناسایی این پژوهش ها و دسترسی به آنها به کتاب ان رایت (۲۰۰۲) تحت عنوان « بخشایشگری به عنوان یک انتخاب: فرآیند غلبه بر خشم و حفظ امید» می توانید مراجعه نمایید. برای سهولت در مرور مراحل عفو و گذشت در فرآیند گذشت درمانی مراحل اصلی و زیر مرحله های مهم عفو و گذشت در جدول زیر خلاصه می شود.

جدول (۱): رهنمودهایی برای گام برداری در فرآیند بخشیدن.

- مرحله اول: پرده برداری از روی خشم ناشی از رنجیدن به علت تخلف دیگران از رعایت حدود
۱. چگونه شما از بیان و اظهار خشم اجتناب می ورزید؟
 ۲. چگونه می توانید به جای اجتناب از بیان آن با خشم خود رو در رو شوید؟
 ۳. آیا از بیان خشم و احساس گناه می ترسید؟
 ۴. آیا عصبانیت و خشم شما تأثیری در سلامتی تان گذاشته است؟
 ۵. آیا اغلب اوقات به خلاف اتفاق افتاده، یا به آن فردی که شما را رنجانده است فکر می کنید؟
 ۶. آیا موقعیت خود را از لحاظ ضربه پذیری، با آن فردی که شما را رنجانده است مقایسه می کنید؟
 ۷. آیا خلاف بین فردی تغییر دائمی و ضرر جبران ناپذیر در زندگی شما به وجود آورده است؟
 ۸. آیا در اثر خلاف اتفاق افتاده و رنجش ناشی از آن، دیدگاه شما نسبت به عدالت جهانی تغییر پیدا کرده است؟

مرحله دوم : تصمیم برای بخشیدن فرد خلافکار

۹. آیا به این نتیجه رسیده اید که آنچه تا به حال انجام داده اید (مثل دلمشغولی در مورد رنج و خلاف) نتوانسته است به شما کمک کند ؟
۱۰. آیا به این نتیجه رسیده اید که از بخشیدن به عنوان یک فرآیند التیام بخش برای به دست آوردن آرامش استفاده کنید؟
۱۱. آیا تصمیم به بخشیدن گرفته اید؟ (افراد آزادانه، آگاهانه و با خواست خود تصمیم به بخشیدن می گیرند)

مرحله سوم : اقدام به بخشیدن

۱۲. برای فهمیدن موقعیت گذشته، وضعیت حال فرد رنجاننده (خلافکار) و بافت رنجش چقدر کوشش کرده اید و به چه نتیجه ای رسیده اید؟
۱۳. آیا رفته رفته در اثر فهم موقعیت گذشته و مشکلات دوران کودکی که فرد خلافکار داشته است حس همدلی و همدردی به شما دست داده است؟
۱۴. آیا به این نتیجه رسیده اید که درد و رنج ناشی از خلاف را خود پذیرفته و آن را جذب نمایید و به دیگران انتقال ندهید؟
۱۵. آیا آماده هستید که هدیه گرانهای بخشیدن را به فرد رنجاننده تقدیم نمایید (و خود را از کینه خلاص نمایید).

مرحله چهارم : کشف معنی و رهایی از زندان کینه ها

۱۶. آیا پس از بخشیدن معنایی را در رنج مورد نظر کشف کرده اید؟ فکر می کنید که پس از عبور از کانال رنج و فرآیند بخشیدن رشد یافته اید؟
۱۷. آیا به این نتیجه رسیده اید که شما نیز ندانسته در گذشته افرادی را رنجانیده اید و نیازمند بخشش دیگران بوده اید؟

۱۸. آیا فکر می کنید که در فرآیند رنجش و نیاز به بخشیدن و اهدای هدیه گرانهای بخشش شما تنها نبوده اید.

۱۹. آیا به درک معنای زندگی در فرآیند بخشیدن فکر کرده اید؟

۲۰. آیا آزادی ناشی از بخشیدن دیگران را با تمام عمق و زیبایی اش درک کرده اید؟

اگر پاسخ به سؤالات فوق مثبت است شما توانسته اید از رنج های ناشی از رنجش از دیگران خلاصی یابید و من در این موفقیت به شما تبریک می گویم . حالا به این مسأله فکر کنید که این رنج چقدر در عمق جان شما نفوذ کرده بود که شما توانسته اید از آن خلاصی یابید . فکر می کنید که در آینده نیز بتوانید این فرآیند را در پیش گیرید .

نکاتی چند در کاربردهای عملی عفو و گذشت در روابط بین فردی

هرچند در بیشتر مواقع افراد تشخیص می دهند که بهترین راه برای التیام دردهای گذشته و رهایی از رنج و کینه، بخشیدن و گذشت می باشد ولی این امر همیشه به راحتی و آسانی صورت نمی گیرد. چه بسا که فرد رنجیده با توجه به عمق رنج، احساساتی از قبیل خشم، گناه و غمگینی داشته باشد. شدت مشکلات زمانی است که فرد رنجیده از اعتماد به نفس پایینی برخوردار باشد، بکرات توسط افراد در محیط مورد سوء استفاده قرار گرفته باشد و در دوران کودکی نیز توسط والدین و یا یکی از آنها مورد سوء استفاده قرار گرفته و دردها و رنج هایش برای او توجیه نشده باقی بماند و معنایی در این همه درد و رنج نتواند پیدا کند. به مشاوران و روان درمان گران پیشنهاد می شود که قبل از شروع جلسات گذشت درمانی به موارد زیر توجه داشته باشند:

۱) عفو و گذشت را در اولین جلسه پیشنهاد نکنید.

اگر شما عفو و گذشت را به عنوان یک روش در اولین جلسات مطرح کنید اغلب فرد رنجیده، از این پیشنهاد شما ناراحت شده و شاید زبان به اعتراض گشاید و بگوید، بعد از اینکه او زندگی مرا متلاشی کرده و این همه ضرر به من زده است تو می خواهی که من او را ببخشم؟! و احساسات خود را کنار بگذارم، پس حق من چه می شود؟ اگر قبل از اظهار دردها و رنج های فرد خسارت دیده و رنج کشیده و اظهار همدردی با فرد رنجیده، عفو و گذشت را به عنوان درمان روانشناختی عرضه کنیم فرد رنجیده آیدنا علیه ما می شورد و جریان درمان روند طبیعی خود را طی نمی کند. پیشنهاد می شود که روان درمانگران بگذارند که همدلی بین خود و مراجع ایجاد شود و در روند درمان پیشرفتی حاصل شود و اعتماد مراجع به روان درمانگر عمیق تر شود و اعتماد به نفس فرد رنجیده تا اندازه لازم افزایش یابد، آن وقت عفو و گذشت به عنوان یک راه حل ارائه گردد و زمان به کارگیری آن به عهده مراجع گذاشته شود که هر وقت مراجع لازم دید درمان عفو و گذشت شروع شود.

۲) رعایت تفاوت های فردی در هدایت افراد به سوی بخشایشگری لازم است .

تحقیقات نشان می دهند که افراد بطور یکسان فرآیند بخشودن دیگران را طی نمی کنند، با توجه به ویژگی های شخصیتی، ویژگی های رنج، ویژگی های فردی که موجب رنجش آنان شده و باورهای آنان در مورد بخشودن و تجربیات قبلی آنان هر فردی جاده پریچ و خم بخشودن را به نحوی متفاوت از دیگران طی می کند. افراد برخی مواقع تصمیم به بخشیدن می گیرند ولی ادامه مسیر را دشوار می یابند و یا اینکه فردی را می بخشند ولی به محض دیدن رفتار نامطلوب از طرف مقابل دوباره به خط اول بر می گردند. روانشناس به فردی که تصمیم گرفته فرد مورد نظر را مورد عفو و گذشت قرار دهد کمک می کند که فرآیند عمومی بخشیدن (۲۰ مرحله اشاره شده در فوق) را با ویژگی های خود انطباق دهد. به علاوه اشاره به این نکته نیز ضروری است که بخشیدن یک مهارت است. هر اندازه فرد در این راه تمرین کند مهارت بیشتری در بخشیدن کسب می کند . البته علاوه بر تمرین برای افزایش مهارت بخشیدن، نگرش مثبت به بخشیدن و فهمیدن معنای دقیق بخشیدن که در نهایت باعث آزادی خود فرد از کینه ها و زندان رنج های گذشته می گردد لازم است . البته با تمرین عفو و گذشت افراد تغییراتی را در سطوح مختلف روانی خود احساس می کنند و روابط آنان با دیگران رو به بهبودی می گذارد.

۳) بخشیدن دیگران به عنوان یک انتخاب پس از باز نمودن واقعیت و موقعیت رنج ارائه گردد .

در فرآیند بخشیدن دیگران مراجع آزادانه، آگاهانه و با خواست خود به این نتیجه می رسد که فرد مورد نظر را مورد بخشش قرار دهد. هرگونه عجله و تشویق شتابزده برای بخشیدن دیگری بدون در نظر گرفتن موقعیت رنج، تجربیات گذشته فرد رنجیده، تاریخچه قبلی او در بخشیدن و کشف واقعیت خلافی که مورد رنجش فرد شده است اثرات نامطلوبی خواهند داشت. هیچگونه فشاری نباید برای بخشیدن دیگری به فرد وارد شود . از همه مهمتر روانشناس در این فرآیند به مراجع کمک می کند که معنای بخشش و گذشت را درک کند و آن را با فراموش کردن، با ندیده گرفتن آنچه که اتفاق افتاده و با توجیه خلاف یکی نگیرد . بخشیدن یک فرآیند درونی است و در اثر تغییراتی پیش می آید که در نگرش ، بینش و جهان بینی فرد نسبت به نوع انسانی، قبول خطاپذیری انسان و برای سیال کردن عشق معنوی به هستی و نوع انسان صورت می گیرد. تا زمانی که این تغییرات از درون در فرد ایجاد نشده است تشویق او به بخشیدن و فشار آوردن

بر او نتیجه مطلوبی نخواهد داشت .

تمرکز به خود برای رسیدن به بخشیدن لازم است .

فرد رنجیده (قربانی) را می توان با کمک نمودن به اینکه کشف کند چگونه خودش در سوء استفاده دیگران از او سهیم بوده است در پیمودن فرآیند عفو و گذشت کمک نمود. همچنین کمک نمودن به او که میزان حساسیت خودش را نسبت به موضوع اتفاق افتاده کشف کند به او کمک فراوانی در این راستا می نماید. پرسیدن از فرد در مورد رنجش های قبلی اش و اینکه قبلاً چگونه با اینگونه رنجش ها و خلاف ها کنار آمده است به او کمک می کند که در مورد رنجش فعلی بهتر فکر نموده و راههای کنار آمدن با آن را مورد مطالعه قرار دهد .

همچنین کمک نمودن به فرد گناهکار که انگیزه های خود را از خلاف انجام داده بهتر مورد سنجش و آزمایش قرار دهد می تواند در این راستا مفید باشد. همچنین بهتر است که احساس ندامت را در فرد خلافکار زنده نماییم، چون بخشیدن کسی که از خلاف خود پشیمان نیست و احساس ندامت نمی کند بسیار دشوار است. همچنین احساس مسئولیت را بایستی در افراد خلافکار که موجب رنجش دیگران شده اند زنده کرد. بایستی افراد خلافکار به این نتیجه برسند که هیچ کس آنان را به این خلاف وادار نکرده است. آنان خودشان با اختیار این کار را انجام داده اند.

عصبانیت در این افراد عادی است

در فرآیند عفو و گذشت، خشم، ناراحتی و عصبانیت عادی است و دال بر این نیست که فرد در بخشیدن و گذشت خویش تردید دارد. منتهی این خشم و غضب نبایستی جلو عفو و گذشت را بگیرد . خداوند در ویژگی های افراد مؤمن می فرماید :

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ (شوری، ۳۷)

این افراد (اهل ایمان) از گناهان و جرائم بزرگ اجتناب می نمایند و زمانی که عصبانی هستند از بخشش استفاده می کنند (می بخشند).

وظیفه مشاور و روان درمانگر این است که فرآیند انتقال از غضب و خشم به تصمیم عفو و گذشت را تسهیل نماید .

فهرست منابع

قرآن مجید با ترجمه و تفسیر فارسی و کشف الایات (۱۳۷۲) ترجمه مهدی الهی قمشه ای، تهران، انتشارات مروی

الغزالی، محمد (۱۳۷۷ ه. ق) احیاء علوم الدین ، جلد سوم قاهره : الناشر مؤسسه الحلبي و شركاء للنشر و التوزيع.

کلینی، ثقه الاسلام (بی تا) . اصول کافی ، جلد سوم ، ترجمه سید جواد مصطفوی ، تهران ، دفتر نشر و فرهنگ اهل بیت علیه السلام .

گیلانی ، عبدالرزاق (۱۳۶۰ ه. ق) شرح فارسی مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، چاپ دوم، تهران: کتابخانه صدوق

النراقی ، محمد مهدی (۱۳۸۳ ه. ق) جامع السعادات ، جلد اول ، چاپ سوم مطبعة النجف

Enright R. D. E. A . Gassin and C. Wu (1992). Forgiveness: A developmental view. **Journal of Moral Education** 21(2):9-114

Enright R. D. (2002) . **Forgiveness is a choice : A step by step process for resolving anger and restoring hope** . Washington D. C : American Psychological Association .

Holmgren M . R. (1933) . Forgiveness and Intrinsic value of persons . **American philosophical Quarterly** 30(4):341-352



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران

وب سایت : <http://counseling.ut.ac.ir>

پست الکترونیکی : counseling@ut.ac.ir

مشاوره تلفنی : ۶۶۹۶۲۳۷۷ همه روزه از ساعت ۱۶ الی ۲۱