



رفتار و گفتار اشتباهتان را جبران کنید

واژه «بخشید» تنها بخش کوچکی از روند عذرخواهی است

■ بنفشه قاسمی زاده*

عذر خواهی کردن به معنی آن است که بپذیرم خطایی از من سر زده که به موجب آن آسیبی به دیگری وارد شده است، بنابراین از او طلب بخشش کرده و سعی می‌کنم برای جبران، کاری انجام دهم. سخت‌ترین قسمت این تعریف پذیرش خطاست، چراکه ما انسان‌هایی هستیم که خود را کامل و دیگران را ناقص می‌دانیم و این باعث آسیب نفس‌هایی داریم انگار در عذاب قرار می‌گیریم. شاید همه ما در کلام این

عذر خواهی از نه دل، بخشیدن از نه دل

نکته مهمی که لازم است به آن بسیار توجه کنید توجه به زبان بدنتان در زمان انجام مراحل فوق است. اگر شما مراحل عذر خواهی را گام به گام و دقیق انجام دهید اما از نگاه کردن به طرف مقابل اجتناب کنید، یا با کلام تند، عصبانیت و حق به جانبی آن را بیان کنید یا مراحل را طی تماس تلفنی یا پیامک انجام دهید، تأثیر گذاری آن را به حداقل ترین حالت ممکن می‌رسانید. بنابراین بسیار توجه کنید که حتماً مراحل را به صورت حضوری و رو در رو انجام داده، به چشمان طرف مقابلتان نگاه کنید، مهربان باشید و سعی کنید خودتان را به جای طرف مقابلتان گذاید تا بتوانید حال او را درک کنید. در هنگام بیان عذر خواهی و توصیف آنچه روی داده، هرگز بهانه تراشی نکنید، به دنبال توجیه اشتباهتان نباشید و افراد دیگری را مقصر جلوه ندهید. چون این گونه به طرف مقابل القا می‌کنید که نمی‌خواهید سهم خود را در آن اشتباه پذیرفته و رفتارتان را اصلاح کنید. تنها کسانی که می‌پذیرند رفتارشان اشتباه بوده و این رفتار اشتباه به دیگری و به رابطه‌شان آسیب زده می‌توانند رفتارشان را اصلاح کنند و اشتباهات قبلی را تکرار نکنند.

تا اینجا دانستیم اگر خواهان بهبود رابطه‌مان هستیم و می‌خواهیم یک بار دیگر آن را به روزهای اوج رابطه‌مان شبیه کنیم، باید دیگری‌ها، رنجش‌ها و دلخوری‌ها را با طی کردن فرآیند عذر خواهی بر طرف کنیم و سر و سامانی بهتر به رابطه‌مان بدهیم اما میان صحبت عذر خواهی بخشی است که به عهده فرد خطاکننده است و بخش دیگر به عهده طرف مقابل است که خود را برای پذیرش خطا و پذیرش طلب بخشش طرف مقابل آماده کند و بتواند خطاهای دیگری را ببخشد. بخشیدن در حقیقت رها کردن هر چیزی است که شما را آزار داده و حتی فکر کردن به آن نیز شما را رنج می‌دهد.

خاطرات تلخ و دردناک گذشته، رنجش‌ها، ترس‌ها، عصبانیت‌ها، پر خاشگر ی‌ها، بی‌توجهی و کم‌توجهی‌ها، بی‌مهری‌ها و هر آن چیزی که بویی از عشق ندارد و شما را آزرده خاطر می‌کند. چه اشتباهات و تجربیاتی که خود مسئول به وجود آمدنش شده‌اید و چه آنهایی که دیگران باعث شده‌اند، همه و همه باید در وجود شما بخشیده شوند. چون وقتی شما خود یا دیگران را نمی‌بخشید جهان نیز به شما نخواهد بخشید.

شما می‌توانید تا هر وقت که توان دارید تلخی‌ها،

رنجش‌ها، دلخوری‌ها و تمام خاطرات دردناک گذشته‌تان را با خود به دوش بکشید اما به خاطر داشته باشید زندگی کردن با بار غم و اندوه و رنجش‌هایتان مانند این است که با شمشیر دو لبه‌ای زندگی می‌کنید که از یک طرف رابطه‌تان را به سردی و دوری می‌کشاند و از طرف دیگر سلامتی خودتان را به خطر می‌اندازد. بهتر است با این حقیقت روبه رو شویم که برای شفای زخم‌های عاطفی، افکار دردناک و خاطرات تلخ گذشته، راهی جز بخشش وجود ندارد. بخشیدن خود برای اشتباهاتی که در طول زندگی مرتکب شده‌ایم که شاید مسیر زندگی ما را تغییر داده است. بخشش افرادی که زمانی دانسته یا ندانسته آسیب و صدمه‌هایی به ما وارد کرده‌اند که ممکن است اثرات آن هیچ‌گاه از زندگی‌مان محو نشود. مسا دیگران را به این دلیل نمی‌بخشیم که آنها را لایق این بخشایش نمی‌دانیم، بلکه آنها را حتی اگر رفتارشان را غیر قابل بخشش بدانیم، می‌بخشیم.شان. چون خود را آرامش و شادی می‌دانیم و نمی‌خواهیم با مرور خاطرات دردناک گذشته و آنچه دیگران با نا آگاهی خود بر ما روا داشته‌اند، روزهای تکرار نشدنی زندگی‌مان را به تلخی، کدورت، افکار و انرژی منفی سپری کنیم.

بنابراین دیگران را به خاطر تمام خطاهای آگاهانه و ناآگاهانه‌شان می‌بخشیم، چون خود را سزاوار آرامش می‌دانیم، می‌دانیم بخشش مانند اکسیژنی است که فعالیت مغز را بهبود می‌بخشد و اگر دیگران را نمی‌بخشیم خودمان از آرامش و سلامت روان فاصله می‌گیریم. همچنین خودمان را می‌بخشیم، چون معتقد هستیم هر آنچه روزی انجام داده‌ایم، تمام آن چیزی بوده که می‌دانستیم و آگاهی انسان هر روز در حال رشد و گسترش است. بخشش خود نخستین گام برای خوددوستی سالم است و خوددوستی اولین گام در راه کسب اعتماد به نفس سالم و سازنده و برقراری ارتباطی



یاد بگیرید هیچ‌گاه به خاطر احساسات منفی و ناراحتی طرف مقابل عذر خواهی نکنید، بلکه به خاطر رفتار اشتباه خودتان معذرت خواهی کنید



بیخش تا بخشیده شوی

فرهنگ عذر خواهی نشانه توسعه یافتگی

■ **سها سپهری**

امروزه در ارتباطات بین فردی، میان فردی، گروهی و... عذر خواهی و اجرای آن نقش بسزایی دارد و موجب بهبود تنش‌ها و رابطه‌ها می‌شود. عذر خواهی و مسئولیت اشتباه خود را به گردن گرفتن، خود نشانه توسعه یافتگی است. این در حالی است که اغلب مردم به دلایلی مانند غرور، شرم، خشم و... از عذر خواهی کردن ممانعت می‌کنند.

مهارت اجتماعی «عذر خواهی کردن» سه مرحله دارد: بیان کلامی آن (معذرت خواهی)، احساس پشیمانی و عدم تکرار آن اشتباه و گام آخر جبران. هر انسانی ممکن است مرتکب اشتباه شود و لزوماً باید برای پاک کردن اشتباه خود از ذهن دیگران، خود را به تکیو بیندازد. وقتی اشتباهی می‌کنید یعنی مسلماً هنجار شکنی‌ای رخ داده است. پس می‌توان با یک عذر خواهی صادقانه از دیگران شدت پشیمانی خود را ثابت و از تکرار شدن آن جلوگیری کرد و سپس به فکر جبران آن بود. تنها گفتن کلمه «بخشید» حلال مشکلات نیست، یعنی این تصور که هر خطایی را می‌توان با یک «بخشید» پوشش داد، غلط است.

وقتی روی کاغذ هم کلمه‌ای را اشتباه می‌نویسیم، بعد از پاک کردن آن اشتباه اثراتی مانند گرچین شدن روی کاغذ به جا گذاشته است. پس کاملاً طبیعی است اگر کسی را که با اشتباهمان از خود رانده‌ایم، دل چرچین باشد. نکته مهم این است که هر گاه فردی عذر خواهی کرد شایسته است که طرف مقابل از جمله فواید عذر خواهی کردن هم رفع رنجش و آزرده خاطری طرف مقابل، خاتمه یافتن مزاحمه و کنمشک است. شاید خودمان ندانیم با اشتباهاتمان چه بلایی بر سر روان آدم‌ها می‌آوریم و واقعیت این است که بعضی حرف‌ها آنقدر سنگین هستند که تمام بارشان

مؤثر با خود و دیگران است.

بخشش کلید دستیابی به سلامتی است

وقتی خطاهای خود و دیگران را می‌بخشید در حقیقت سلامت جسم و روان خودتان را تضمین کرده و آرامش و آسودگی خاطر را به خود هدیه می‌دهید. مسلماً تنفر نسبت به افرادی که رفتار اشتباهی به شما انجام داده‌اند، بسیار آسان‌تر از بخشیدن آنهاست، چون بر خلاف آنچه در کلام گفته می‌شود، بخشش آنقدرها هم آسان نیست. به همین خاطر است که برای بسیاری از افراد ممکن است سال‌ها طول بکشد تا بتوانند دیگران را به خصوص اگر آسیب جدی به آنها وارد کرده‌اند، بخشش کنند. اما اگر کسی را که به آنها آسیب زده‌اند، نمی‌بخشد.

پژوهش‌ها نشان داده است بخشش دو نوع است. بخشش نوع اول با فراموش کردن افکار خشم‌آلود نسبت به فرد مورد نظر است. در این حالت شما احساسات منفی‌تان را فراموش نمی‌کنید - چون این کار عملاً امکانپذیر نیست - بلکه آن احساسات منفی را با احساسات مثبت جایگزین می‌کنید. این شیوه کمک می‌کند تا خاطر خشم، سلامتی شما را تهدید نکرده و علاوه بر اینکه باعث آرامش شما می‌شود، فکر شما را باز و کمک می‌کند به جای مرور اتفاقات دردناک گذشته و نشخوار افکار منفی، دید

بازتری نسبت به خود و دیگران پیدا کنید. برای اینکه بتوانید آرام آرام وارد فرآیند بخشش خود و دیگران و تغییر احساسات منفی‌تان به احساسات سازنده‌تر شوید بهترین راه این است که فهرستی از نام افراد مهم زندگی‌تان که از آنها رنجیده خاطر هستید تهیه کنید و جلوی نام آنها بنویسید از کدام رفتار یا گفتارشان رنجیده‌اید. سپس به این بیندیشید چنانچه او را نبخشید چه چیزی به دست خواهید آورد و آن دستاورد را جلوی نامشان بنویسید. پس از آن در یک فضای آرام و به دور از هیاهو به آرامی دراز کشیده یا راحت بنشینید. چشمانتان را ببندید و خود را در صحنه تئاتر تجسم کنید. شخصی که شما را آزرده بر صحنه تئاتر حاضر است. او را به وضوح ببینید.

تمام موهبت‌ها، نعمات و حال خوب را برای او تجسم کنید و او را با داشتن این موهبت‌ها، خوشبخت و خوشحال ببینید و به او بگویید: «من تو را می‌بخشم، چون خودم را لایق آرامش می‌دانم»، «من تو را می‌بخشم، چون این فرصت را به هر دویمان بدهم که شروع جدیدی را با بدس گرفتن از اشتباهاتمان تجربه کنیم.» سپس چند دقیقه این تصویر را مشاهده کنید و بعد از آن بگذارید او برود. بعد از همه این‌ها به سراغ تصویر نفر بعد بروید و همین مسیر را برای او نیز تصویر سازی کنید و آنقدر ادامه دهید تا تمام افرادی را که از آنها رنجیده‌اید، خوشحال و شاداب تصور کرده باشید. در نهایت خود را روی صحنه تئاتر بیاورید و ببینید همه موهبت‌ها و نعمات نیک جهان به سراغ شما می‌آید. خود را نیز شاداب و خوشبخت ببینید. در نهایت آرام چشمانتان را باز کنید و به زندگی روزمره‌تان بازگردید. این تمرین را هر روز انجام دهید تا زمانی که دیگر خشمی در درونتان نسبت به آن افراد و خودتان احساس نکنید.

✽**روانشناس**

کوتاه مثل زندگی

گودرز را به شقایق ربط می‌دهیم تا نگوئیم «ببخشید» **جناب فرهنگ! تو اصلاً رفتی ژاپن؟**



■ **بهنام صدقی**

چرا برای سوزن انداختن نیست. چنان فشرده ایستاده‌ایم در واکن و چمنان جلوی در ورودی قطار هل تو هل است که کم مانده در پشتی از جا درنیایند و همه از آن ور به بیرون برت شوند! راهبر قطار مدام هشدار می‌دهد: «لطفاً مانع بسته شدن درهای قطار نشوید» اما انگار گوش شنوایی نیست. یک عده از مسافرها هنوز پیاده نشده، گروه مقابل در حال عجله برای سوار شدن هستند و عده‌ای در حال دستفروشی در آن شلوغی یکی تا بلوی بزرگی درون یک کارتون آورده و گرفته بالای در و به هر کس که قصد خروج دارد، می‌گوید: «بیا از گیت رد شو!» یکی داد می‌زند: «هل نده بابا! نمی‌بینی چا نیست؟ فقط دماغت داخله، بذار در بسته شه!» دیگری خانم‌ها را هل می‌دهد و می‌گوید: «برید اونور اینجا مردونه است.»

یکی سرش روی شانه دیگری است و آن یکی سرش توی گوشی بغل‌دستی‌اش طرف برای اینکه او خجالت بکشد و از کرده‌اش پشیمان شود، به او می‌گوید: «بیا گوشی من مال تو بقیه‌ش رو تو بازی کن!» او هم به جای خجالت و عذر خواهی، در جواب می‌گوید: «چنان بازی رو تا مرحله