

به نام خدا

شماره  
سال چهاردهم  
اردیبهشت ۱۳۹۳

# پیام مشاور

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



ویژه نامه دانشجویان خوابگاهی



صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

دکتر ربابه نوری، یلدا طبسی،

نرگس خلیلی اردکانی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند،

معصومه وقار

امور مشترکین: نسرين سبزفروش

تلفن: ۶۶۴۹۲۹۴۶

طراح گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۴۰,۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

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

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور

[payamemoshaver@ut.ac.ir](mailto:payamemoshaver@ut.ac.ir)

# فهرست

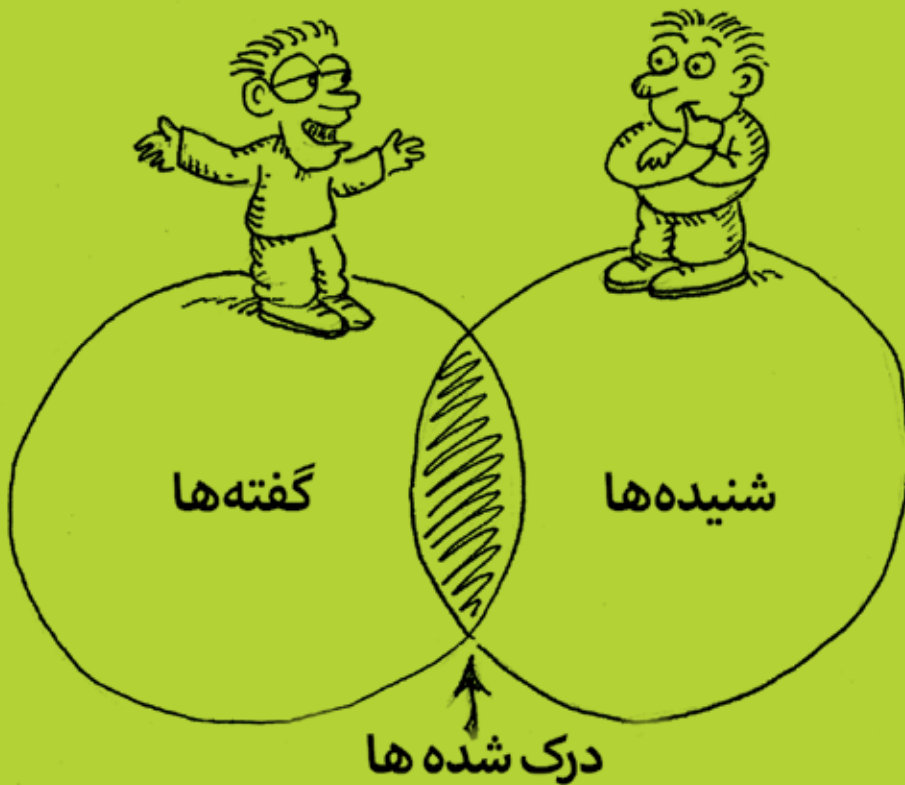
۴	اندکی درک؛ دیگران را بپذیریم
۸	مشکلات گهگاهی
۱۰	اختلاف را چگونه حل کنیم
۱۴	خشم چیست؟
۱۷	خشم خود را چه کنیم؟
۲۰	بخشش را برگزینیم

# اندکی درک

دیگران را بپذیریم

حرف می‌زند و شما احساس او را می‌فهمید و سعی می‌کنید اجازه دهید که هیجان خود را خالی کند، چقدر احساس عزت نفس و دوست داشته شدن و صمیمیت به او داده‌اید و چقدر از خشمش کاسته‌اید؟ یا وقتی خود را جای او می‌گذارید و به مسئله نگاه می‌کنید چقدر او را می‌فهمید و به او هم احساس فهمیده شدن می‌دهید؟ آیا می‌دانید پذیرفتن و درک کردن دیگران، غیرمادی‌ترین و ارزشمندترین چیزی است که می‌توانید به آنها ببخشید؟

بسیاری از ما سعی در تغییر دادن افرادی داریم که با آنها در ارتباط هستیم. ما زمان زیادی را تلف می‌کنیم تا دیگران را به آن شکلی درآوریم که خوش آیندمان است، حال آنکه بیشتر این تلاش‌ها تا حد زیادی ناموفق‌اند. آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که به جای تغییر دیگران، آنها را بپذیرید و درک کنید؟ چطور می‌توانیم افراد را درک کنیم و با جلب اطمینان، آنها را به سوی خود جذب نمائیم؟ آیا توجه کرده‌اید که وقتی شخصی برایتان





نظر گرفتن رفتارهای طرف مقابل، افکار و احساسات او را در آن موقعیت خاص بر آورد کنیم. هر چه میزان شناخت و آشنایی ما با ویژگی‌ها و شرایط فرد مقابل عمیق‌تر باشد، بهتر می‌توانیم افکار و احساسات او را درک کنیم. بنابراین در روابط صمیمی‌تر و نزدیک‌تر، مثل رابطه با دوستان، خانواده یا همسر، بستر برای درک و پذیرش همدلانه بیشتر فراهم است. به عبارت ساده‌تر در همدلی باید بتوانیم بدون اینکه در موقعیت طرف مقابل قرار گرفته باشیم خودمان را به جای او بگذاریم، از چشم او به مسئله نگاه کنیم و او را درک کنیم. همدلی به ما کمک می‌کند تا بتوانیم دیگران را حتی با وجود تفاوت‌هایی که با ما دارند بپذیریم.

افرادی که می‌توانند به خوبی با دیگران همدلی کنند، در برقراری روابط بین‌فردی موثر موفق‌ترند، در واقع این افراد انعطاف‌پذیرتر، قابل اعتمادتر و اجتماعی‌تر به نظر می‌رسند. قرار نیست با افکار یا احساسات طرف مقابل موافق باشیم تا بتوانیم با او همدلی کنیم. بلکه فقط باید بتوانیم احساسات و افکار او را با توجه به شرایطی که در آن قرار گرفته، به درستی درک کنیم. درک کردن دیگران لزوماً به معنی موافق بودن با آنها نیست. ما فقط باید بتوانیم در شرایط بحرانی، دیگران را مورد حمایت خود قرار دهیم. یعنی حس رنج و پریشانی آنها را واقعاً درک کنیم و بتوانیم این احساس را به آنها منتقل کنیم بدون اینکه تأییدی یا ردی بر کارشان داشته باشیم.

شکی نیست که هیچ انسانی کامل نیست. افرادی که ما به هر دلیلی با آنها مرتبط هستیم، در کنار ویژگی‌های مثبتی که دارند، نقاط ضعف و کم و کاستی‌هایی هم دارند، همانطور که خود ما هم از این قاعده مستثنی نیستیم. با این وجود یکی از مهمترین راه‌ها برای ایجاد روابط سالم، مداوم و پایدار با دیگران، درک و پذیرش عیب‌های آنها و شاد بودن از داشتن تفاوت با دیگران است. یعنی باید بتوانیم دیگران را همانگونه که هستند، بدون اینکه بخواهیم به عمد آنها را تغییر دهیم، بپذیریم و دوست بداریم. این نوع پذیرش همه جانبه و بی‌قید و شرط، به دیگران این باور را می‌دهد که می‌توانند بدون هیچ واژه‌ای از پذیرفته نشدن، با ما از احساسات و هیجانات خود حرف بزنند، و در ارتباط با ما بدون اینکه بخواهند نقش بازی کنند، خود واقعی شان را نشان دهند.

یکی از راه‌هایی که قدرت و ظرفیت ما را برای پذیرش و درک دیگران افزایش می‌دهد، مهارت همدلی است. همدلی یعنی بتوانیم احساسات و افکار دیگران را به خوبی درک کنیم و نسبت به احساسات آنها حساس باشیم. برای اینکه بتوانیم با دیگران همدلی کنیم باید بتوانیم آنها را درک کنیم، یعنی افکار و احساسات آنها برای ما روشن باشد، و بدون هیچ قید و شرطی، آنها را همانگونه که هستند بپذیریم. در همدلی کردن هر چه بیشتر به طرف مقابل توجه کنیم موفق‌تر خواهیم بود، یعنی باید بتوانیم با زیر



## راهکارهای تقویت همدلی

### شنونده خوب بودن

یکی از عوامل موثر در درک و همدلی با دیگران، خوب گوش دادن به آنهاست. زمانی که طرف مقابل، با هیجان از احساسات خود حرف می‌زند و ما می‌توانیم به شیوه همدلانه‌ای به حرف‌های او گوش بدهیم، به او می‌فهمانیم که پیامش را دریافت کرده‌ایم و این احساس خوشایند را به او انتقال می‌دهیم که توسط ما درک شده است. بنابراین باید به سخنان طرف مقابل کاملاً گوش داده و در او این اطمینان را ایجاد کنیم که سعی داریم مثل او به مشکلش نگاه کنیم.

برای اینکه شنونده فعالی باشید لازم است این نکات را رعایت کنید:

✔ وقتی طرف مقابل می‌خواهد حرف بزند، هر کار دیگری که در حال انجام آن هستید را متوقف کنید و فقط بر حرف‌های او متمرکز شوید، به چشم‌های او نگاه کنید. حتی گاهی می‌توانید با گرفتن دست او در انتقال احساساتش به وجود خود، پلی ایجاد کنید.

✔ سکوت مطلق در هنگام صحبت دیگران، آنها را به این فکر می‌اندازد که شاید فکرتان جای دیگری باشد. بنابراین برای درک بهتر احساسات و افکار گوینده، بدون اینکه حرف او را قطع کنید، گاهی سوالاتی در مورد موضوعی که بیان می‌کند از او بپرسید. با این کار این احساس را به او می‌دهید که برای شما مهم است و می‌خواهید به درستی او را درک کنید.

✔ هر از گاهی در میان صحبت‌هایش، خلاصه و برداشتی را که از حرف‌های او داشته‌اید به او انعکاس دهید تا هم او متوجه شود فعالانه در حال دنبال کردن حرف‌هایش هستید و هم خودتان اطمینان یابید که برداشت درستی از صحبت‌های او کرده‌اید یا نه.

### بیان احساس

برای اینکه بتوانیم در دیگران این احساس را ایجاد کنیم که احساس آنها را درک می‌کنیم، باید هیجاناتی را که در اثر شنیدن حرف‌های او به ما دست می‌دهد برایش بیان کنیم. البته اگر حالات چهره ما هم به تناسب حرف‌های گوینده تغییر کند، توانسته‌ایم همدلی خود را با احساسات او در زبان بدنمان نشان دهیم.

### خودآگاهی و خودشناسی بیشتر

در همدلی باید بتوانیم احساسات و شرایط دیگران را درک کنیم. زمانی که ما نسبت به افکار و احساسات خودمان آگاهی مطلوبی نداشته باشیم، قادر به درک دیگران نخواهیم بود. تا خود را همانگونه که هستیم نپذیریم، دیگران را نیز بدون قید و شرط نخواهیم پذیرفت. تا با خودمان همدلی نکنیم، توانایی همدلی کردن با دیگران را نخواهیم یافت.

### صادق بودن

همدلی کردن با دیگران و درک آنها مهارتی است که نیاز به تمرین دارد. اما یادمان باشد که هرگز تظاهر به همدلی نکنیم. نقش بازی کردن یا استفاده ابزاری از همدلی، برای نیل به هدف‌های خود، اعتماد دیگران را سلب می‌کند. از همدلی برای کنترل عاطفی دیگران استفاده نکنیم.

### توجه و درک زبان بدن

در همدلی، توجه کردن به حرف‌هایی که طرف مقابل می‌زند، فقط یک بخش ماجراست. مهم‌تر از آن حالت‌های چهره، حرکات بدن و نشانه‌هایی است که افراد در زبان بدن خود بروز می‌دهند. برای همدلی و درک دیگران لازم است نسبت به این نشانه‌ها نیز هوشیار باشیم.

## احترام گذاردن

برای اینکه قابلیت و انعطاف لازم برای درک دیگران در ما وجود داشته باشد، باید این باور را داشته باشیم که همهٔ انسان‌ها موجودات ارزشمندی هستند، و این حق را دارند که افکار و احساساتی متفاوت از ما و ارزش‌های ما داشته باشند. اگر چنین باوری را در خود تقویت کنیم که دیگران قرار نیست عین ما باشند، هم راحت‌تر می‌توانیم این تفاوت‌ها را بپذیریم و هم افکار و احساسات دیگران برای ما قابل درک و شایستهٔ احترام می‌شوند.

## پایداری در همدلی

در ابتدای شروع همدلی ممکن است کمی مقاومت در طرف مقابل وجود داشته باشد. به ویژه اگر بخواهیم این مهارت را در حوزهٔ روابطی تمرین کنیم که قبلاً در آن با طرف مقابل درگیری‌های زیادی داشته‌ایم. در چنین مواردی خاطرات منفی گذشته، تا حدودی بر خوش‌بینی طرف مقابل نسبت به ما اثر گذاشته، بنابراین برای جلب اعتماد مجدد او و نشان دادن تغییر رویه‌ای که داده ایم باید ثابت قدم باشیم و زود دلسرد نشویم.

## موانع همدلی

فقط زمانی می‌توانیم دیگران را درک کنیم که دست از تظاهر به بهتر بودن برداریم. برای اینکه دیگران را درک کنیم لازم نیست به آنها راه حل ارائه دهیم. لازم نیست اعمال آنها را مورد قضاوت قرار دهیم و آنها را نصیحت کنیم. انتقاد از رفتار دیگران و سرزنش آنها، در زمانی که نیازمند همدلی و درک ما هستند، ضربهٔ بزرگی به روابط ما وارد می‌کند.

همچنین باید توجه داشته باشیم که برای نشان دادن درک خود از وضعیت دیگران، لازم نیست در بزرگی مشکل آنها اغراق کنیم یا برعکس مسئلهٔ آنها را کوچک و بی‌اهمیت جلوه دهیم. کسی که ما را برای همدلی برگزیده فقط می‌خواهد از طرف ما پذیرفته و درک شود. بنابراین بهتر است به جای هرگونه قضاوتی از خود بپرسیم «اگر من چنین وضعیتی را تجربه می‌کردم چه احساسی داشتم؟»

در نهایت خوب است بدانیم که پذیرش بی‌قید و شرط دیگران و تلاش در جهت درک شرایط آنها، و مقاومت در برابر این وسوسه که بخواهیم دیگران را به شکل دلخواه‌مان تغییر دهیم، گامی موثر در ایجاد آرامشی دو جانبه در رابطهٔ ما با دیگران خواهد بود، و احساس امنیت را به روابط ما باز خواهد گرداند.



# مشکلات گهگاهی

بررسی مشکلات متداول خوابگاه در غالب پرسش و پاسخ



باید همیشه طرف‌ها را جمع کنم و مواردی از این قبیل. می‌دانم که اگر در این مورد با آنها حرف بزنم، حرفم را قبول می‌کنند ولی رویم نمی‌شود که در این موارد با آنها صحبت کنم. لطفاً مرا راهنمایی کنید.

من ساکن خوابگاه هستم و با این که هم‌اتاقی‌های من خیلی ملایم و خوب هستند ولی نمی‌توانم بعضی از حرف‌هایم را به آنها بزنم. بعضی جاها خجالت می‌کشم که نظر خودم را به آنها بگویم. مثلاً چرا من

می‌کند، رنجش‌های فرد کمرو از دیگران تبدیل به خشم و عصبانیت شدیدی می‌شود و از سوی دیگر، فرد کمرو از خودش که نمی‌تواند حرف بزند نیز عصبانی و عصبانی‌تر می‌شود و شروع به سرزنش خود می‌کند که باعث می‌شود عزت نفس و اعتماد به نفس او روز به روز ضعیف‌تر شود. چنین عصبانیت‌هایی در بلندمدت باعث بهم‌خوردن و قطع شدن یا بیمار شدن ارتباطات می‌شود. در چنین مواردی توصیه می‌شود از مهارت قاطعیت استفاده کنید. لازم به ذکر است که قاطعیت نه پرخاشگری است که به حقوق دیگران لطمه زده شود و نه کمرویی است که فرد حق و حقوق خود را زیر پا بگذارد. توصیه آن است که وقتی مشاهده می‌کنید رفتاری که با شما می‌شود صحیح نیست و حق شما زیر پا گذاشته می‌شود از همان ابتدا رفتاری قاطعانه انجام دهید.

آن چه که شما مطرح می‌کنید یکی از مشکلات رایج جوانان است که در افراد بزرگتر هم دیده می‌شود. این چنین خجالت‌ها و کمرویی‌ها ناشی از مشکل ضعف در قاطعیت (یا ضعف در ابراز وجود یا جرأت‌ورزی و جسارت‌ورزی) است. چنین برخوردهای کم‌روبان‌های نه تنها مشکل شما را حل نمی‌کند بلکه باعث می‌شود مشکل شما در طی زمان ادامه یافته و تشدید شود. یعنی زمانی که کسی از حق خود دفاع نمی‌کند و کاری را با آن که وظیفه و نوبت دیگران است انجام می‌دهد و این در طی زمان تکرار می‌شود، دیگران احساس می‌کنند که او اعتراضی به این وضع ندارد چون ابراز نارضایتی نمی‌کند. از سوی دیگر، فرد خجالتی که نمی‌تواند حرف خود را بزند از دیگران می‌رنجد که چرا وظایف خود را به دوش او انداخته‌اند. هنگامی که چنین وضعیتی در طی زمان ادامه پیدا



من در دوران دبیرستان ارتباط‌های خوبی با دوستانم داشتم و از آن لذت می‌بردم. ما شباهت زیادی به هم داشتیم و اخلاق و رفتارمان بسیار شبیه به هم بود. ولی از زمانی که به دانشگاه آمده‌ام احساس می‌کنم این افراد خیلی با بچه‌های دبیرستان فرق می‌کنند. از خیلی جهات با یکدیگر فرق داریم. احساس می‌کنم نمی‌توانم با آنها دوست شوم. احساس می‌کنم از آنها خیلی دورم و انتظارم این است که گروهی مانند دوران دبیرستان داشته باشم. آیا این انتظار من اشتباه است؟

شما به نکته مهمی اشاره کردید و آن شباهت‌هایی است که بین افرادی که در یک محله و منطقه یک شهر خاص زندگی می‌کنند وجود دارد. زندگی در یک شهر و منطقه‌ای از شهری خاص باعث ایجاد شباهت‌های زیادی می‌شود. ولی هنگامی که افراد مختلف از شهرها، استان‌ها و فرهنگ‌های مختلف در یک دانشگاه با یکدیگر درس می‌خوانند و یا در یک اتاق زندگی می‌کنند مسلم است که نمی‌توان چنین میزانی از شباهت را پیدا کرد. بنابراین، آنچه که شما با آن مواجه شده‌اید طبیعی است. به همین دلیل نمی‌توانید آن میزان از شباهت را در میان عده زیادی از دانشجویان پیدا کنید. با این حال در میان این عده، هستند افرادی که شباهت‌های زیادی با شما داشته باشند. هر چه میزان ارتباط اجتماعی و معاشرت‌های شما بیشتر باشد سریع‌تر می‌توانید با افراد مشابه خود آشنا شوید. نکته دیگر این که، آشنایی و ارتباط با مردم جدید، از شهرها، استان‌ها و مراکز مختلف کشور نیز تجربه بسیار زیبایی است که از این راه می‌توانید تجارب جدید داشته باشید و شاید از این میان هم بتوانید دوستی‌های متفاوت و ارزشمند دیگری به دست بیاورید.

آن چیزی که مرا به شدت ناراحت می‌کند آن است که نتوانستم حرف‌های خودم را به هم اتاقی‌هایم بزنم و حالا احساس می‌کنم که خیلی دیر شده است. چون آنها به این کارهای من عادت کرده‌اند و از من انتظار دارند که این کارها را انجام دهم. من از این موضوع به شدت ناراحتم ولی از طرف دیگر به خودم می‌گویم خودم این کار را کردم و آنها را عادت دادم و حالا ناچارم همان مسیر را ادامه دهم. آیا چاره دیگری هم وجود دارد؟

مانند مورد قبل، شما هم از همان مشکل عدم قاطعیت رنج می‌برید. موضوع مهم دیگری که در مورد شما وجود دارد این است که تصور می‌کنید چون تا به حال چنین رفتاری داشته‌اید باید در آینده نیز ادامه بدهید و در عین حال که خود را سرزنش می‌کنید، چاره دیگری برای خود نمی‌یابید. این اشتباه است. شما هر زمان که متوجه اشتباه خود شدید و برخورد صحیح را آموختید، می‌توانید تغییر عقیده و رفتار بدهید. هر انسانی آزاد است که رفتار خود را تغییر دهد حتی اگر برای دیگران ناآشنا، غریب یا غیرمنتظره باشد. این حق شماست که تغییر عقیده و رفتار بدهید. به همین دلیل مجدداً توصیه می‌شود که مهارت قاطعیت را آموخته و در مورد آن تمرین کرده و در زندگی خود به کار بندید. نکته مهم دیگر آن که سرزنش جز این که شما را ضعیف و ناتوان کند فایده دیگری ندارد. به همین دلیل بهتر است به جای آن که خود را سرزنش کنید به حل مشکل خود فکر کنید. اینکه چطور می‌توانید ارتباط راحت‌تر و مستقیم‌تری با هم اتاقی‌های خود داشته باشید که هم شما و هم آنان به راحتی و بدون احساس‌های منفی کنار یکدیگر زندگی کنید.

حقیقت آن است که برخورد تند و درگیری با دیگران در ارتباطات اجتماعی جایی ندارد. اگر چه موقعیتی که شما از آن رنج می‌برید موقعیتی است که باعث عصبانیت و ناراحتی و رنجش می‌شود ولی به یاد داشته باشید که برخوردهای تند و ناشی از عصبانیت باعث مشکلات متعددی در ارتباط‌های اجتماعی شما می‌شود. به جای آن که با عصبانیت برخورد کنید باز هم توصیه آن است که از رفتار قاطعانه استفاده کنید. این برخورد به احتمال زیاد مشکل شما را حل می‌کند. همچنین باعث ایجاد واکنش‌های منفی که در عصبانیت بروز می‌کند نمی‌شود و به همین دلیل بسیار سالم و موفقیت‌آمیز است.

هم‌اتاقی‌های من، بدون اجازه وسایل مرا برمی‌دارند، اتاق را مرتب نمی‌کنند، ظرف‌های نشسته را رها می‌کنند و از من انتظار دارند که کارهایشان را انجام دهم و این برای من بسیار آزار دهنده است. تصمیم گرفته‌ام که با آنها درگیر شوم. آیا این برخورد را تایید می‌کنید؟

# اختلاف

را چگونه حل کنیم؟

۹۳۰۲۰۳

۱ به محض این که با اختلاف، سوء تفاهم، رنجش و آزرده‌گی روبه‌رو شدید از مهارت حل اختلاف کمک بگیرید. زیرا اختلاف‌ها، سوء تفاهم‌ها و رنجش‌ها بر روی هم انباشته شده و توان شما را در مقابله با شرایط و اوضاع و احوال ضعیف می‌کنند.

۲ خود را آرام کنید. با استفاده از مقابله‌های سالم به ویژه مقابله‌های هیجان‌مدار، از جمله روش‌های مختلف آرام‌سازی و پرت کردن حواس، خود را آرام کنید.

۳ با طرف مقابل هماهنگ کرده و زمان مشترکی را برای حل اختلاف خود تعیین کنید. بعضی از افراد هنگام حل اختلاف، زمان خاصی را تعیین می‌کنند که برای طرف مقابل نه تنها مناسب نیست بلکه می‌تواند ناسالم و مضر نیز باشد.

مهارت حل اختلاف به شما کمک می‌کند که بتوانید اختلاف‌ها، رنجش‌ها و گلایه‌ها را به صورت سالم و سازنده‌ای بیان کنید و برای آنها راه‌حل‌های سالمی بیابید. راه‌حل‌های برنده - برنده یعنی راه‌حلهایی که هر یک از طرفین موافق آن باشند نه این که یکی برنده و دیگری بازنده باشد و نه آن که هر دو طرف بازنده باشند. به این ترتیب، فرد می‌تواند به صورت سالمی به ارتباط خود ادامه دهد. برای برطرف کردن مسایل ارتباطی با دوستان و خانواده خود، بهتر است از این مهارت استفاده کنید.

## اصول مهارت حل اختلاف

برای آن که بتوانید اختلافات خود را در حوزه‌های مختلف خانوادگی، شغلی، اجتماعی حل کنید بهتر است اصول مهارت حل اختلاف را به کار ببرید:



**در مورد آن چه شما را ناراحت کرده حرف بزنید.** پرخاش نکنید، سکوت نکنید، طعنه و کنایه نزنید، در لفافه حرف نزنید بلکه به صورت روشن، صریح و پسندیده عمل کنید.



**مراقب لحن صحبت خود باشید.** از تحقیر، تمسخر، توهین، احساس گناه دادن و شرمنده نمودن پرهیزید. به یاد داشته باشید که می‌خواهید مشکل و اختلاف را حل کنید و هدف شما تخلیه احساسات منفی نیست. شما نمی‌خواهید به طرف مقابلتان حمله کنید و صدمه بزنید بنابراین ضرورتی ندارد که از تحقیر، توهین و .. استفاده کنید. زمانی فرد از این روش‌ها استفاده می‌کند که عصبانی و آزرده است، احساس می‌کند به او لطمه زده شده و می‌خواهد عصبانیت خود را بر فرد دیگری تخلیه کند که عامل این ناراحتی است.

تخلیه احساسات با حل اختلاف کاملاً متضاد است. در حل اختلاف به ابراز احساسات به نحو سالم پرداخته می‌شود. بنابراین جایی برای تخلیه احساسات منفی وجود ندارد. به همین دلیل ضروری است که ابتدا آرامش خود را بازیابید و سپس به حل اختلاف پردازید. درد دل و مشورت کردن با یک دوست، پیاده‌روی سنگین، ورزش کردن، انجام کارهایی که دوست دارید، دوش گرفتن، دیدن یک فیلم خیلی خوب، فرصت دادن به خود برای کسب آرامش و گفتگوی درونی با خود، از روش‌هایی است که می‌تواند به شما کمک کند که آرامش خود را بازیابید.



**از جملاتی استفاده کنید که با من شروع می‌شود.** در جریان حل اختلاف سعی کنید از جملاتی استفاده کنید که با من شروع شود. جملاتی که با تو شروع می‌شود باعث می‌شود طرف مقابل حالت تدافعی به خود بگیرد. هنگامی که این حالات را به طرف مقابل نسبت می‌دهید و او واقعاً این حالات و تمایلات را ندارد به شدت احساس می‌کند که نه تنها درک نشده بلکه در مورد او به اشتباه قضاوت سنگینی صورت گرفته است و همین موضوع اختلاف قدیمی را تشدید می‌کند. هنگامی که از جملاتی استفاده می‌کنید که با من شروع می‌شود برای طرف مقابلتان روشن است که این احساس و استنباط شماست و بدون اینکه دچار احساسات منفی شود، متوجه دیدگاه شما و طرز تلقی شما می‌شود.

**نادرست:** تو اصلاً توجهی به من نداری  
**درست:** من احساس می‌کنم که توجهی به من نداری

عبارت‌هایی که با تو شروع می‌شوند حالت انتقادآمیز و قضاوت کننده دارند. بنابراین از به کار بردن آنها به شدت پرهیزید. عبارت‌های زیر به شدت تخریب کننده هر نوع رابطه‌ای می‌باشند:

- تو همیشه منو عصبانی می‌کنی
- تو هیچ وقت درست به حرف‌ها گوش نمی‌کنی
- تو اشتباه می‌کنی
- تو حق نداری...
- تقصیر توست که همیشه ...



**از به کار بردن کلمات زشت و نامناسب پرهیزید.** مراقب باشید که از کلمات نامناسب استفاده نکنید چون همان‌طور که قبلاً گفته شد هدف حل اختلاف است نه تخلیه احساسات منفی و مخرب. گاهی اوقات افراد از کلماتی استفاده می‌کنند که علی‌رغم ظاهرشان معنی و بار منفی دارند. به کار بردن الفاظی مانند این منصفانه نیست و کمال بی‌توجهی است و از مانند آن پرهیزید.



**احساس خود را بیان کنید.** بسیاری از افراد هنگامی که ناراحتند به جای بیان ناراحتی خود، سعی می‌کنند آن را به نمایش بگذارند مثلاً اخم می‌کنند، حرف نمی‌زنند یا به سردی حرف می‌زنند، قهر می‌کنند، بداخلاقی می‌کنند و به صورت‌های مختلفی سعی می‌کنند نشان دهند که ناراحتند. ولی آن را به زبان نمی‌آورند. نکته مهم این است که اگر ناراحتی خود را به زبان نیاورید و در این مورد صحبت نکنید کسی نمی‌تواند بفهمد که در درون شما چه می‌گذرد. دیگران ممکن است که فکر کنند شما ناراحتی جسمانی دارید و به این دلیل گرفته‌اید و زیاد صحبت نمی‌کنید و یا ممکن است حدس‌ها و گمان‌های مختلف دیگری در مورد گرفته بودن شما داشته باشند. یا ممکن است متوجه شوند که شما ناراحتید ولی نمی‌توانند متوجه شوند که از چه چیزی ناراحتید و این بسیار طبیعی است. زیرا هیچ انسانی نمی‌تواند فکر و ذهن دیگری را بخواند مگر آنکه شما با استفاده از کلمات آنها را بیان کنید. بنابراین، توقع بیش از حد از دیگری نداشته باشید، به جای نمایش احساسات، یا تخلیه احساسات، آنها را با استفاده از کلمات مناسب و جملاتی که با من شروع می‌شود بیان کنید. مانند:

**درست:**

- ناراحتم از ...
- عصبانی‌ام از ...
- غمگینم از ...
- می‌رنجم از ...
- عذاب وجدان دارم از ...

**نادرست:**

- اخم کردن
- قهر کردن
- رفتار پرخاشگرانه و درها را به هم کوبیدن
- طعنه و کنایه



**دیدگاه خود را در مورد اختلاف و مشکل بیان کنید.** با استفاده از آنچه که در بالا گفته شد نظر، استنباط و دیدگاه خود را از موقعیتی که باعث اختلاف و مشکل شده بیان کنید.



**به طرف مقابل نیز اجازه دهید که نظرش را بیان کند.** فرصت دهید تا طرف مقابل‌تان هم نظر و دیدگاهش را مطرح کند. در این مورد قضاوت و داوری نکنید، به میان حرف او ندوید و اجازه دهید تا او هم نظر و دیدگاهش را بیان کند.



**سعی کنید احساس طرف مقابل‌تان را درک کنید.** خود را جای طرف مقابل‌تان بگذارید و سعی کنید از زاویه و دیدگاه او نیز به موقعیت نگاه کنید.



**به صورت همدلانه احساس طرف مقابل را انعکاس دهید.** به جای آن که تدافعی عمل کنید، انتقاد کنید، خود را تبرئه کنید و در مورد درست یا غلط بودن دیدگاه طرف مقابل‌تان صحبت کنید، سعی کنید خلاصه‌ای از دیدگاه و نقطه نظر او را بیان کنید.

**نادرست:**

تو همیشه زود قضاوت می‌کنی و به همین دلیل اشتباه می‌کنی.

**درست:**

این طور که متوجه شدم فکر کردی که من به تو توجهی ندارم.

## ۱۵

هر بار راجع به یک موضوع و یک اختلاف صحبت کنید. آنچه که در شرایط معمول مانع از حل اختلاف می‌شود آن است که معمولاً پس از بروز یک مشکل یا اختلاف، افراد مشکلات قبلی و قدیمی را هم به میان می‌آورند. نه تنها مشکلات قدیمی و قبلی، بلکه افراد دیگری را نیز وارد اختلاف می‌کنند. این امر باعث می‌شود که موقعیت بسیار پیچیده شود و مسلم است هر چه موقعیتی پیچیده‌تر شود امکان حل آن سخت‌تر می‌شود. به همین دلیل، هر بار سعی کنید راجع به یک موضوع و یک موقعیت صحبت کنید.

### نادرست:

- نه فقط این بار بلکه دفعه قبل هم همین اشتباه را کردی.
- نه تنها خودت بلکه خانواده‌ات هم همین طورند.
- من پنج سال است که این رفتارهای تو و خانواده‌ات را تحمل می‌کنم. از همان روز اول هم ...

### درست:

- من در مورد مشکلی که این بار برایمان پیش آمد صحبت می‌کنم مطالب قبلی بماند برای بعد.

## ۱۳

اگر اشتباه کردید معذرت خواهی کنید. انسان جایز الخطاست. در حوزه ارتباطات و تعاملات اجتماعی که بسیار پیچیده است، اشتباه کردن امری شایع و طبیعی است. بنابراین در صورتی که اشتباه کرده‌اید معذرت خواهی کنید.

## ۱۴

سعی کنید که راه حلی برای سوء تفاهم و اختلاف خود پیدا کنید که مورد قبول هر دو طرف باشد. برای آنکه در آینده کمتر دچار چنین مشکلی شوید به دنبال راه‌حل باشید. راه‌حلی را جستجو و انتخاب کنید که مورد قبول هر دو طرف باشد. چنین راه‌حلی عبارتی از:

- مصالحه یا مطرح کردن راه حل سوم
- بده بستان کردن
- قرعه کشی
- استفاده از یک حکم یا نفر سوم
- نوبت گذاشتن
- تقسیم کردن
- انجام دادن هر دو راه حل و ...



# خشم

## چیست؟

در یک کلام خشم یک احساس انسانی است. همه ما خشم را تجربه می‌کنیم. نمی‌توان کسی را پیدا کرد که آن را تجربه نکرده باشد. نمی‌توان گفت خشم خوب یا بد است. عامل تعیین کننده خوبی یا بدی این احساس عواقب رفتاری ما در زمان بروز خشم است. انسان برای تعالی نیازمند همه عواطف بشری است. خشم نیز نظیر سایر عواطف انسانی ابزاری موثر در جهت رشد و بالندگی است؛ به شرط آنکه بدانیم آنرا چگونه مدیریت کنیم و به کار بندیم. تا جایی که برخی اندیشمندان استفاده از خشم برای بالندگی فردی را از بزرگ‌ترین درس‌هایی می‌دانند که هر کس در طول زندگی می‌آموزد. خشم، از بزرگترین نشان‌گرهای وجود یک خطر و نقص جدی است. متأسفانه بیشتر ما وقتی خشمگین می‌شویم چنان درگیر افراد و اتفاقات پیرامون هستیم که فرصت توجه به خشم را از دست می‌دهیم. برای بهره بردن از خشم بهتر است به جای آنکه آنرا احساس کنیم، به آن بنگریم و پیامی را که برای ما به همراه دارد درک کنیم. برای تعالی از طریق خشم دو گام پیشنهاد می‌شود؛ اول از خود بپرسید چرا عصبانی می‌شوید و بعد تلاش کنید به جای تغییر دیگران، خود را تغییر دهید.

## گام اول - چرا عصبانی می شویم؟

از طرفی ویژگی‌های شخصیتی نظیر رقابت‌طلبی، خودشیفتگی و کم‌تحملی می‌تواند فرد را مستعد بروز پرخاشگری کند. علاوه بر آن اضطراب، ناراحتی قبلی و خستگی نیز از عوامل جسمی-روانی هستند که می‌تواند فرد را آماده عصبانیت کنند.

به خاطر داشته باشیم اگر تنها عوامل محیطی در بروز خشم موثر بود همه افراد به یک شکل به آن واکنش نشان می‌دادند.

علاوه بر ویژگی‌های شخصیتی، تعبیر ما از شرایط نیز تعیین‌کننده نوع واکنش ما نسبت به آن است. ما در مقابل رفتار ناخوشایند دیگری بسته به نوع نگرشمان واکنش نشان می‌دهیم. چنانچه تصور کنیم وی قصد آزار ما را دارد، به احتمال قوی عصبانی می‌شویم. اما اگر همین رفتار از فردی سر بزند که می‌دانیم درگیر با یک مشکل اساسی است، احتمالاً او را می‌بخشیم و حتی برایش دل می‌سوزانیم. در موقعیت‌های دیگر نیز نظیر این اتفاق شایع است. این که ما چه برداشتی از شرایط داریم تعیین‌کننده نوع واکنش ماست. از این روست که بیشتر روانشناسان حیطه شناختی معتقدند برای مدیریت خشم بهتر است باورهای درونی‌مان، که آغازگر این واکنش‌هاست، مدیریت گردند.



درک آنچه ما را به واقع خشمگین می‌کند از زیربناهای اصلی مدیریت خشم است. اگر از خودمان پرسیم چرا عصبانی می‌شویم پاسخ‌های جالبی پیدا می‌کنیم که در شناخت خودمان راهگشاست. به پاسخ‌های سطحی مثل سرزنش دیگران اکتفا نکنید. اینکه شما ناراحت می‌شوید چون دوستتان کاری که خواستید را انجام نداده، یک دلیل سطحی است. رفتار دوست شما می‌تواند دکه‌ه آغاز یک احساس ناخوشایند باشد اما همه مسیر در اختیار آن نیست. این

آغازگر، می‌تواند مسیرهای دیگری نظیر برگشت یک احساس گناه قدیمی، ترس یا تصور طرد شدگی را به راه بیندازد. این مسیرهاست که در ما ایجاد خشم می‌کند و باید شناسایی شود. بررسی کنید چه چیز واقعا باعث ناراحتی شما شد. رفتار دوست شما اگر چندان مطابق میلان نبود ممکن است به ترس شما از تنهایی و طردشدگی دامن بزند و یا این احساس را در شما

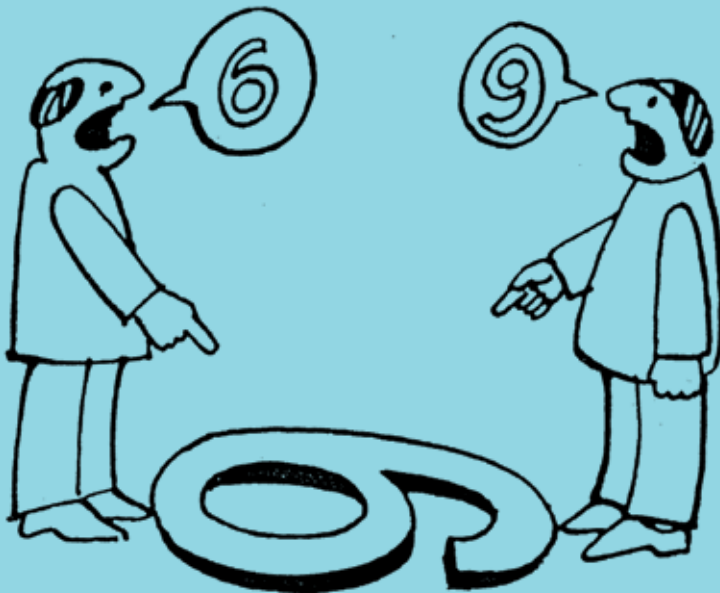
**به خاطر داشته باشیم  
اگر تنها عوامل محیطی  
در بروز خشم موثر بود  
همه افراد به یک شکل  
به آن واکنش نشان  
می‌دادند.**

زنده کند که فرد دوست داشتنی و قابل احترامی نیستید. بهانه تراشی‌ها را کنار بگذاریم. با خودمان صادق باشیم، آیا واقعا دلیل ناراحتی ما ناشی از رفتار دیگری بود و یا حسادت ما تنها می‌توانست در قالب خشم بروز کند؟ آیا موقعیت تا این حد ناراحت‌کننده بود که ما برخوردی پرخاشگرانه داشته باشیم، یا علت این واکنش خستگی ما بود؟ برای کشف زیربنای خشم با خودمان روراست باشیم.

## گام دوم - خود را تغییر دهیم

کنند. هیچ کدام ما کامل نیستیم. نقص و رفتار نادرست همواره و در هر شرایطی همراه ماست. شاید بهتر باشد در لحظات عصبانیت به جای تمرکز بر نقص‌های دیگری که ما را از کوره به در برده، بر رفتارهای نادرست خود متمرکز شویم. شاید رفتار طرف مقابل جرقه اولیه‌ی بروز خشم باشد، اما به احتمال زیاد رفتارها و کنش‌های نامناسب ما هیزم بیمار معرکه شده‌اند. به جای اندیشیدن به جرقه اولیه، که چندان در اختیار و تحت کنترل ما نیست، به هیزم‌هایی بیندیشیم که این شعله را هر لحظه بارورتر می‌کند. در پایان باید به خاطر داشته باشیم که نوع برداشت ما از موقعیت می‌تواند کاملاً درست باشد و ما حقیقتاً در شرایط غیرمنصفانه قرار گرفته باشیم. در اینگونه شرایط خشم یک احساس طبیعی و کاملاً منطقی است. اما این به آن معنا نیست که با درگیر شدن در این عاطفه کاملاً بشری رفتار پرخاشگرانه از خود نشان دهیم و یا آتش منازعه را شعله‌ورتر کنیم. در این شرایط لازم است مهارت‌هایی مثل حل مسئله یا قاطعیت‌ورزی را مورد استفاده قرار دهیم.

گرچه گاه رفتارهای دیگران و انواع موقعیت‌های پیش آمده غیرقابل تحمل می‌نماید، باید به خاطر داشت تغییر و اجتناب از همه آنها امری محال است. شاید ما بتوانیم در ذهن خود دنیایی ایده‌آل بسازیم که در آن رفتار دیگران و موقعیت‌ها دقیقاً مطابق با میل و اراده ما تنظیم شوند، اما زندگی در دنیای واقعی و در کنار دیگر افراد قوانین خاص خودش را دارد که از کنترل ما بیرون است. در زندگی واقعی ما ملزم به برقراری ارتباط با افرادی هستیم که دیدگاه‌ها و رفتارهای متفاوتی دارند. تلاش برای تغییر رفتارها و نگرش‌های آنها تنها ما را خسته می‌کند و بدون در پی داشتن پاداش مطلوب توان ما برای انجام فعالیت‌های موثر روزانه را از بین می‌برد. لذا، پیشنهاد می‌شود به جای آن، تلاش خود را به تغییر نگرش‌ها و رفتارهای مخرب خود معطوف داریم. یادمان باشد این برداشت ما از موقعیت است که می‌تواند منجر به بروز خشم و رفتارهای پرخاشگرانه گردد. از طرفی، همانقدر که رفتار دیگران می‌تواند منجر به عصبانیت ما گردد، واکنش‌های ما نیز قادرند دیگری را خمشگین





# خشم

## خود را چه کنیم؟

برای تخلیه هیجانی ممکن است سر دیگری فریاد بزنیم، اخم و قهر کنیم یا حتی به یک جسم خارجی آسیب برسانیم. وقتی عصبانیت خود را سر دیگری یا موقعیت بیرونی خالی می‌کنیم ممکن است در لحظه احساس بهتری داشته باشیم و به تعبیر خودمانی سبک شویم. شاید این راهکار برای آن لحظه که در اوج ناراحتی هستیم موثر باشد. دست کم شاید کمی آرام شویم و احساس کنیم پیروز میدان مبارزه هستیم. شاید این راهکار ترس ما را تا حدودی بپوشاند و به ما ثابت کند که یا نترسیده‌ایم و یا قدرت غلبه بر خطر را داریم.

گریزی از خشم نیست. کم یا زیاد، شدید یا خفیف، به آسانی یا دشوار، همه ما خشم را تجربه می‌کنیم. راهی برای فرار از آن وجود ندارد. ما عصبانی می‌شویم چون به نوعی احساس خطر می‌کنیم. نه می‌توانیم احساس خطر را متوقف کنیم و نه پاسخ طبیعی روانمان به این احساس را. آنچه تحت اراده و کنترل ماست رفتار هر یک از ما در پی بروز خشم است. سه راه پیش روی ماست: **تخلیه هیجانی، نادیده گرفتن و مقابله.**





در حالت دوم ما خشم خود را نادیده می‌گیریم. شاید بتوان ادعا کرد که در این حالت به نوعی سعی می‌کنیم خود را به جای دیگری آزار دهیم. خود را مستحق خشمگین شدن نمی‌بینیم و این احساس را منفی می‌دانیم. در حالی که انکار خشم، نادیده گرفتن آن و یا تویخ کردن خود بابت تجربه آن، روش مناسبی نیست. با این کار به خود آسیب می‌زنیم و قطعاً باید منتظر روزی باشیم که این خشم انباشته، منفجر شود. احتمال آسیب زدن به خود و دیگری در آن لحظه بسیار بالاست. وقتی خشم خود را انکار می‌کنیم علایم ناراحتی به صورت دیگر نظیر دردهای جسمانی بروز می‌کند. احتمال بروز ناراحتی‌های روانی نظیر اضطراب و افسردگی نیز بالا می‌رود. با انکار خشم همچنین بخشی از عواطف طبیعی و بشری را انکار کرده‌ایم. باید به خاطر داشت که آنچه برای رشد مورد نیاز است تمامی احساسات و عواطف ماست. مزایای خشم با انکار آن از بین نمی‌رود.

با این حال این روش برای تغییر موثر مفید نیست. با فریاد زدن و آسیب رساندن به دیگران یا اشیاء مشکل اصلی حل نمی‌شود. حتی ممکن است مشکلات دیگری نیز اضافه گردد. خسارت مالی ایجاد شده و از آن مهم‌تر آسیبی که به روابط وارد شده است شاید به سختی قابل جبران باشد. خراب کردن دیوار محبت و اعتمادی که سال‌ها برای بالا رفتنش تلاش کرده‌ایم تنها چند ثانیه زمان می‌خواهد. کافی است با یک کلمه، حرکت و یا حتی یک نگاه آن را نابود کنیم. گاه این شرایط سخت‌تر هم می‌شود و عصبانیت در واکنش به مقصر اصلی بروز نمی‌کند. موقعیت اجتماعی مقصر اصلی یا عوامل دیگر می‌تواند سبب شود که ما خشم خود را روی افراد کم‌خطرتر خالی کنیم. مشکلی که در محیط کار ایجاد می‌شود و ما عصبانیتش را نسبت به اعضای خانواده بروز می‌دهیم از این مثال‌هاست. در این حالت علاوه بر مشکلات مطرح شده، ما بی‌گناهی را هم آزرده‌ایم. افرادی که به این سبک رفتاری عادت دارند حتی ممکن است خشم را معطوف به خود کنند، خود را مقصر بدانند، تویخ کنند و یا حتی به خود آسیب برسانند.

**فکر می‌کنید چرا ما رنج دفن کردن  
خشم‌مان را تحمل می‌کنیم؟**

مقابله با خشم و به چالش کشیدن افکار و رفتارهای مرتبط با آن از روش‌های مناسب برای مدیریت خشم است. برای تصمیم‌گیری درست در هر لحظه باید آرامش داشته باشیم.

**به تجربیات شخصی خود رجوع کنید  
و ببینید پرخاشگری چه فواید و ضررهایی  
برای شما در پی داشته است.**



بلکه استفاده از شیوه‌های موثر برای نشان دادن تمایل و خواسته خود در کمال احترام و آرامش است. چنانچه نمی‌توانیم طرف مقابل را قانع کنیم، می‌توانیم قاطعانه و با آرامش خواسته وی را رد کنیم.

صبور بودن از دیگر راه‌کارهای جلوگیری از پرخاشگری است. شکی نیست که در برخی شرایط ناخوشایند ممکن است خشمگین شویم اما قدرت صبر به ما این اجازه را می‌دهد که با متانت با شرایط ناخوشایند برخورد کنیم. تحمل رفتار ناخوشایند دیگری و نیز موقعیت نامطلوب همه در پرتو صبر میسر است. باید توجه داشت که صبر نیز نظیر سایر توانمندی‌ها مستلزم تمرین عملی و آگاهانه است. قدرت بخشش و هنر مهربان بودن با دیگران نیز از روش‌های رفتاری مقابله با خشم است. هیچ کدام ما کامل نیستیم، احتمال بروز خطا و اشتباه در همه ما وجود دارد. بروز یک خطا به معنی حدوث یک فاجعه و یا غرض قبلی برای آسیب رساندن نیست. با خود و دیگران مهربان باشیم و باور کنیم که خطاها تعدی نیست. خود و دیگران را ببخشیم و در ازای آن آرامش هدیه بگیریم. بخشش و مهربانی به ما کمک می‌کند تا علاوه بر ایجاد روابط بهتر و زیباتر با دیگران از خود رضایت بیشتری داشته باشیم. به خاطر داشته باشید فرصت زندگی کوتاه و توان ما محدود است. آن را پاس بداریم و با رفتارهای مخرب آن را کوتاه‌تر و بی‌ثمر نکنیم.

دریای متلاطم درون ما در هنگام عصبانیت مجال تصمیم‌گیری منطقی و عقلانی را از ما می‌گیرد. لذا پیشنهاد می‌شود در اولین اقدام برای مدیریت خشم، آرامش از دست رفته را بازیابیم، تنفس عمیق و تکنیک‌های تن‌آرامی از موثرترین و زودبازده‌ترین روش‌ها برای آرام‌سازی شعله‌های خشم است. پیش از هر اقدام و تصمیمی ضربان قلب خود را تعدیل کرده و اجازه دهید جسم و روح شما به حالت اولیه بازگردد. برای چند ثانیه از محیط پرتنش خارج شوید. اگر امکان خروج فیزیکی از محیط وجود ندارد سعی کنید در دنیای ذهنی محیط را ترک کنید. تعداد نفس‌های خود را بشمارید و یا سعی کنید تا می‌توانید عمیق نفس بکشید. تنفس شکمی می‌تواند مفید باشد. تا می‌توانید هوا را به درون ریه‌ها بفرستید و خارج کنید. به مسیر حرکت هوا در ریه‌ها و حرکت بالا و پایین قفسه سینه خود دقت کنید. ضربان قلب‌تان که کمی آرام گرفت می‌توانید به قدم بعدی فکر کنید.

### چه راه‌های دیگری برای آرام کردن خود می‌شناسید؟

وقتی آرام شدیم می‌توانیم کنترل شرایط را با به کارگیری عقل و منطق در دست بگیریم و برای حل مشکل اقدام کنیم. نقص‌های رفتاری خود را بشناسیم و شیوه‌های تغییر آنها را به درستی انتخاب کنیم. اگر رفتار طرف مقابل برای ما قابل قبول نیست و نمی‌توانیم بپذیریم بهتر است با آرامش و استفاده از روش‌های حل مسئله و رفتار قاطعانه، وی را برای تغییر رفتار ترغیب کنیم. استفاده از تکنیک‌های حل مسئله و قاطعیت به معنای پذیرش رفتار طرف مقابل نیست

شما کدام روش را می‌پسندید؟ موانع پیش‌رو و انگیزه‌هایتان را برشمارید. با توجه به مزایا و معایب هر روش انتخاب کدام راه منطقی‌تر و عملی‌تر است؟

# بخشش

را برگزینیم...

## بخشش یعنی...

طبق تعریف انجمن روانشناسی امریکا بخشش یک فرآیند آگاهانه و داوطلبانه است که در پی یک تصمیم سنجیده شکل می‌گیرد، ضمن آن نگرش و احساس فرد نسبت به کسی که او را آزرده و به حقوقش تجاوز کرده است تغییر می‌کند. در طی این فرآیند به رغم رفتار غیردوستانه دیگری، فرد تلاش می‌کند تا از احساسات منفی و تمایل برای انتقام گرفتن و تلافی رها شود. برخی نظریه‌های روانشناسی حتی پا را از این فراتر نهاده‌اند و معتقدند در طی این فرآیند فرد می‌تواند به ابراز محبت و آرزوی سلامتی برای فرد متخاصم روی بیاورد. به هر طریق روانشناسی نیز نظیر فلسفه و علم اخلاق به این نتیجه رسیده است که بخشش می‌تواند در سلامت افراد تاثیر به‌سزایی داشته باشد. ملزومات گذشت نظیر کاهش غضب و تمایلات اجتنابی برای دوری از فرد متخاصم و موقعیت‌های مرتبط با وی از یک سو و آرزوی بهبودی برای فرد متجاوز از سوی دیگر می‌تواند عواقب مثبت رفتاری زیادی در پی داشته باشد.

”  
 ابله نه می‌بخشد و نه فراموش می‌کند. ساده  
 لوح هم می‌بخشد و هم فراموش می‌کند. اما  
 انسان عاقل می‌بخشد و فراموش نمی‌کند.  
 “

بخشش رفیع‌ترین و زیباترین نمود عشق است. در عوض، شما آرامش و شادی وصف‌ناشدنی را دریافت می‌کنید.

### بخشش مغایر است با...

- حکم عفو و نرمش و مهربانی
- چشم پوشی و اغماض
- مصالحه و آشتی (آشتی می‌تواند در پی بخشش روی دهد اما الزاما چنین نیست. آشتی یک مسیر دو طرفه است که پذیرش در هر دو نفر را افزایش می‌دهد. حال آنکه بخشش یک تعامل یک طرفه است.)
- توجیه (شما می‌توانید ببخشید اما این به آن معنا نیست که رفتار دیگری را پذیرفته و قبول کرده‌اید که منصفانه بوده است.)
- فراموش کردن (این کار آسیب‌پذیری شما نسبت به طرف مقابل را افزایش می‌دهد.)
- التیام درد به واسطه گذشت زمان
- دست شستن از رنجش (رنجش یک احساس کاملاً طبیعی در مواجهه با تجاوز به حقوق مان است.)
- احساس خوبی داشتن (ما ممکن است احساس خوبی نسبت به کسی داشته باشیم اما هنوز وی را نبخشیده باشیم.)
- گفتن اینکه «تو را بخشیده‌ام» (شما می‌توانید بدون گفتن هیچ کلامی فرد را ببخشید.)
- تصمیم گرفتن برای بخشش (ممکن است تصمیم بگیریم اما کافی نیست، بخشش یک فرآیند زمانبر است.)
- یک تغییر سریع (بخشش زمان می‌برد و سیر پیشرفت همیشه صعودی نیست)
- پذیرش هر چه اتفاق می‌افتد (ما می‌توانیم واقعیت‌های مرتبط با یک اتفاق را بپذیریم بی‌آنکه کسی را بخشیده باشیم. پذیرش می‌تواند جزئی از فرآیند بخشش باشد اما همه آن نیست.)
- حرکت به جلو (ممکن است ما تصمیم بگیریم به پیش برویم بی‌آنکه به پشت سر نگاهی کنیم و کسی را ببخشیم.)

وقتی رنجستان از دیگری را حفظ می‌کنید، به واسطه یک اتصال عاطفی سخت تر از فولاد به آن موقعیت یا فرد می‌چسبید. بخشش تنها راه برای انحلال این اتصال و رهایی از آن است.

## بخشیم، زیرا...

## می‌خواهم بخشم، چون...

- ❖ من از احساس درد خسته شده‌ام و می‌خواهم آن را متوقف کنم.
- ❖ من نمی‌خواهم اجازه دهم دیگری بیش از این به من آسیب برساند.
- ❖ اگر ببخشم احساس بهتری دارم.
- ❖ اگر ببخشم احتمالا جسم و روح سالم‌تری دارم.
- ❖ نمی‌خواهم بگذارم دیگری از آسیب رساندن به من راضی باشد.



مطالعات مستند زیادی نشان داده‌اند که بخشش در سلامت روان و جسم افراد تاثیر قابل توجهی دارد. از بین افراد مبتلا به مشکلات قلبی-عروقی و دردهای مزمن، آنها که توان بخشیدن داشته‌اند زودتر بهبود یافته‌اند. مشاهدات همچنین ثابت کرده است افراد بخشنده فشار خون کمتری نسبت به کسانی دارند که فاقد این توانمندی می‌باشند. در بعد سلامت روان نتایج ثابت کرده است در افراد بخشنده عزت نفس، امید و سلامت روان بالاتر و میزان افسردگی و اضطراب پایین‌تر است لذا، مداخلات درمانی زیادی جهت افزایش این توانمندی در مراجعان مراکز روان‌درمانی اعمال می‌شود. انجمن روانشناسان آمریکا معتقد است این مداخلات ضمن ایجاد تغییرات مثبت خلق و خو از میزان بیماری‌های روانی وابسته می‌کاهد، از شدت علائم فیزیکی مرتبط با تنش کم می‌کند و قدرت کنترل فرد بر رفتارش را افزایش می‌دهد، و توان و امید فرد قربانی را به وی باز می‌گرداند و او را در حل تعارضات بین‌فردی در دنیای واقعی توانمندتر می‌کند. بنابراین، فرد بخشنده می‌تواند به فعالیت‌های گذشته بازگردد و با قدرت بیشتر و بدون تنش به حل اختلافات و مسایل پیش آمده پردازد.

بخشیدن دیگری درست مثل این است که در یک قلاب بزرگ گیر افتاده باشید. کنار شما و اسیر در این قلاب کسی است که شما را آزرده است. هر جا بروید این قلاب دردناک با شماست و شما و دیگری در آن اسیر هستید. تنها راه رهایی این است که بگذارید کسی که آزارتان داده از قید این دام آزاد شود. هزینه رها نکردن قلاب می‌تواند یک عمر زندگی ناشاد باشد. خود را از این تله رها کنید.

**آشکار سازی:** کسب این بینش که چگونه و چرا برخورد ناعادلانه زندگی مرا تحت تاثیر قرار داده است. روبه رو شدن با خشم و شرم، آگاهی از تخلیه‌های هیجانی بالقوه، آشنایی از تمایلات شناختی، آگاهی از این مطلب که عصبانیت می‌تواند منجر به تغییرات دایمی گردد.

**تصمیم:** به دست آوردن درک عمیق از بخشش و تصمیم متعهدانه نسبت به گذشت بر اساس این درک.

**تلاش:** کسب درک عمیق‌تر از متجاوز و تلاش برای دیدن او در یک قالب دیگر که منجر به ایجاد احساسات جدید نسبت به متجاوز، خود قربانی و رابطه گردد. ابراز همدردی و مهربانی، تحمل درد و دریافت پاداش اخلاقی گذشت.

**رشد:** کشف معناست در تحمل رنج که به بلوغ بعد از تحمل موسوم است. به لحظاتی بیاندیشید که به بخشش دیگران محتاجید. بدانیم که ما تنها نیستیم. بدانیم بخشش به ما کمک می‌کند تا با دیگران بیشتر در ارتباط باشیم و احساسات منفی را کاهش دهیم.

برای بخشیدن آنها که آزارتان داده‌اند می‌توانید از یک دوست، فامیل و یا آشنای قابل اعتماد کمک بگیرید. از منابع قدرت که در اختیار دارید کمک بگیرید. یادتان باشد با بخشیدن دیگری بیش از هر کس دیگر به خودتان کمک کرده‌اید.

نظیر سایر مهارت‌های زندگی بخشش هم نیاز به تمرین و آموزش دارد. پادمان باشد این فرآیند زمان‌بر است و ما یک شبه به نتیجه دلخواه نخواهیم رسید. ناامید نشوید و استوار به مسیر خود ادامه دهید. کلایمز ایجاد آمادگی روحی برای بخشش را در ۵ مرحله بیان می‌کند.

- ۱- اعتراف و توجه به خشم و آسیب که از طرف فرد مشخص و خاصی به ما تحمیل شده است. ما باید در پی التیام و جبران فقدان وارده باشیم.
- ۲- ممانعت از تلافی و هر فکر آسیب‌رسان که برای شما حکم تنبیه و انتقام گرفتن از وی را دارد.
- ۳- در نظر گرفتن دیدگاه و باورهای کسی که آزرده‌تان کرده است. درک رفتار و نگرش فرد گام موثری برای بخشیدن اوست.
- ۴- تصمیم بگیرید آسیب را بپذیرید بی‌آنکه بخواهید عواقب و ناراحتی‌تان را سر دیگری خالی کنید. این رفت و برگشت‌ها درد و آسیب را بیشتر می‌کند.
- ۵- گسترش مهربانی، شفقت و آرزوهای خوب برای کسی که آزرده‌تان کرده آسیب وارده را کاهش می‌دهد.

«بخشش خالصانه در گرو امید به تغییر دیگران یا عذرخواهی آنها نیست. نگران این که آنها نهایتاً شما را بفهمند نباشید. دوستشان بدارید و رهایشان کنید. روزگار به زبان و زمان خود حقیقت را به مردم باز می‌گرداند.»

ضعیف هرگز نمی‌تواند ببخشد. بخشش از صفات قدرتمند است.



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله و همچنین ارائه نظرات و پیشنهادات خود، ما را در راه بهتر شدن یاری نمایید

پیام کوتاه  
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



به یاد داشته باش؛

اگر حداکثر تلاشتان را کرده اید،  
حتما به موفقیت‌هایی هم رسیده اید.  
قرار نیست همه به نهایت برسند.

همه بهترین نخواهند شد  
با وجود این، شما هم می توانید  
یکی از بهترین ها باشید.