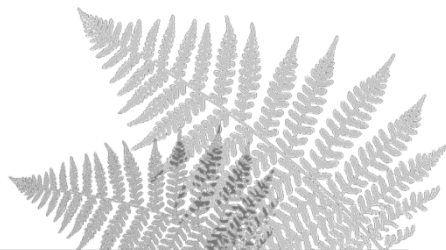
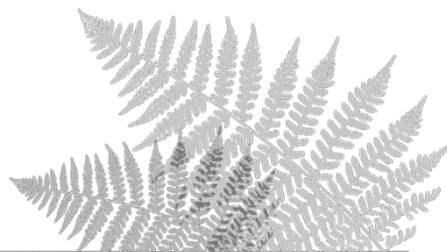


کتاب کار بخشش
راهنمای گام به گام درمانجو



اگر خشم و کینه گذشته را اندکی رها کنید، اندکی شادمان خواهید شد،
اگر بیشتر آن را رها کنید، شادمانی بیشتری نصیبتان می‌شود،
اگر کاملاً رهایش کنید، آزاد خواهید شد.
آجان چان



فهرست

- ۱۱ قدردانی
- ۱۳ مقدمه
- ۱۷ سخن مترجم
- ۲۱ پیشگفتار
- ۲۳ دیباچه

بخش اول درک بخشش

- ۳۱ فصل ۱ بررسی اجمالی: سطوح سه‌گانه بخشش
- ۳۹ فصل ۲ بخشش به چه معناست؟
- ۴۳ فصل ۳ چرا باید بخشیم؟
- ۴۷ فصل ۴ آیا در این موقعیت هم بخشش امکان‌پذیر است؟
- ۴۹ فصل ۵ چگونه بخشش را بیاموزم؟

بخش دوم فرایند بخشش

- ۵۳ گام اول آمادگی
- ۵۹ گام دوم رنجش خود را توصیف کنید
- ۶۳ گام سوم داستان خود را وسازی کنید
- ۶۷ گام چهارم به تأثیر رویداد ناخوشایند توجه کنید
- ۷۱ گام پنجم زخم هیجانی خود را التیام دهید
- ۷۷ گام ششم تغییر چشم‌انداز: یافتن موهبت
- ۸۳ گام هفتم آیا آماده بخشش هستید؟

- گام هشتم دنبال قصد مثبت بگردید. ۸۷
- گام نهم خودتان را ببخشید. ۸۹
- گام دهم داستان خود را بازنویسی کنید. ۹۳
- گام یازدهم یکپارچگی. ۹۹
- گام دوازدهم تکمیل و اتمام. ۱۰۱

پیوست

- چهار گام برای موفقیت در گفت‌وگوهای دشوار. ۱۰۶
- کاربرگ گفت‌وگوی دشوار. ۱۰۸
- موانع مشترک در برقراری ارتباط. ۱۰۹
- کتاب‌های پیشنهادی. ۱۱۰
- وبگاه‌های پیشنهادی. ۱۱۱
- در مورد نویسنده. ۱۱۲

قدردانی

تشکر و قدردانی ویژه از:

- فرد لاسکین که با تحقیقات و تدریس خود در دانشگاه استنفورد، پیشگام در ایجاد فهم روشنی از بخشش شد و آن را در دسترس همگان قرار داد. کتاب فوق العاده او، برای همیشه ببخش^۱، به نحوه شکل‌گیری کینه‌ها و کدورت‌ها و راه‌های رهایی از آن‌ها می‌پردازد. روند موجود در این کتاب راهنما، به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای از کتاب فرد الهام می‌گیرد. شور و اشتیاق او برای بخشش همواره الهام‌بخش من بوده است.

www.learnforgive.com

- کنت کلاک آموزگار، دوست و راهنمای ارزشمندی برایم بوده است. مطالعه کتاب میانجی‌گری جسورانه^۲ و ملاقات با کِن نقطه عطفی در فهم روشن این موضوع بود که منازعات و اختلافات تنها با وجود بخشش به‌طور کامل حل می‌شوند. باور کِن بر این است «هر تعارضی آنچه لازم است بیاموزیم، به ما می‌آموزد» و این حقیقت را به من نشان داد که تعارض نه تنها یک مشکل نیست، بلکه فرصتی برای تغییر است.

www.kennethCloke.com

- رابرت وات پلات، بنیان‌گذار انجمن بین‌المللی بخشش و روز جهانی بخشش، فداکاری خستگی‌ناپذیر که خود را وقف گسترش بخشش در سراسر جهان کرد. به واسطه او، برخی از قهرمانان بخشش را ملاقات کردم؛ افرادی که با

1. Forgive for Good
2. Mediating Dangerously

وجود داشتن تجربه‌های بسیار غم‌انگیز و دشوار، افراد خطاکار را بخشیده بودند. داستان برخی از آن‌ها در این کتاب آمده است.

www.ForgivenessDay.org

- مایکل گلبرت، با فراهم آوردن امکان همکاری به‌عنوان دستیار در برنامه‌مسیر بخشش و دیگر برنامه‌ها، مسیر رشد مرا عمیقاً هموار ساخت. مایکل درمانگری است با تخصص در بسیاری از رویکردهای درمانی از جمله کار با بیماران جسمی، حرکت‌درمانی و درمان تروما. وی سخاوتمندانه ما را در اصلاح فرایند بخشش در برنامه‌هایمان و به‌روز کردن این کتاب یاری رسانده است.

www.ShiftinPerspective.com

مقدمه

متأسفانه در جهان سالانه صدها هزار نفر در اثر خشونت جان خود را از دست می‌دهند. به عنوان مثال، در سال ۲۰۱۷، بیش از ۴۰۵,۰۰۰ نفر توسط قتل، ۱۳۰,۰۰۰ نفر توسط نزاع، ۱۲۱,۰۰۰ نفر توسط تیراندازی و ۲۷,۰۰۰ نفر توسط ترور جان باخته‌اند (راث و همکاران، ۲۰۱۸). حتی اگر فرض کنیم که همه آمار قربانیان خشونت‌های جسمی به درستی ثبت و گزارش شده باشد که معمولاً چنین نیست، نیک می‌دانیم که در این آمار از قربانیان خشونتی که جان‌شان را از دست نداده‌اند ولی با آسیب‌هایی نظیر از دست دادن عضوی از بدن، سال‌های طولانی زندگی را به سختی سپری می‌کنند سخنی به میان نیامده است. آثار خشونت، بیشتر از قربانیان، نصیب بازماندگانی می‌شود که در کنار بی‌خانمانی‌ها و مشکلات زندگی، با دردهای روانی ناشی از این خشونت‌ها زندگی می‌کنند. داستان زمانی تلخ‌تر می‌شود که نوع دیگری از خشونت‌ها، از عاطفی گرفته تا جنسی، بر خشونت‌های جسمی افزوده می‌شود؛ خشونت‌هایی که آمارشان و گاهی حتی آثارشان به مراتب بیشتر است. در خصوص میزان خشونت‌ها، تنها به این جمله بسنده می‌شود که سازمان جهانی بهداشت اعلام می‌دارد از هر دو کودک و نوجوان ۲ تا ۱۷ ساله، یک فرد در یکسال گذشته مورد خشونت قرار گرفته است.

خشونت مستقیم و آن هم از طریق افراد غریبه، تنها منبع ایجاد خشم و خصومت نیست. اروین یالوم، درمانگر مشهور وجودی، در کتاب *دروغگویی روی میبل* می‌نویسد: «انسان‌ها از رابطه بوجود می‌آیند، در رابطه می‌میرند، در رابطه آسیب می‌بینند و در رابطه ترمیم می‌شوند». رابطه که انسان را به وجود می‌آورد و فراتر از یک دوست، همچون یک مربی، رشد می‌دهد، گاهی به دشمن آدمی تبدیل می‌شود و منفی‌ترین برداشت‌ها و هیجان‌ها، احساس طرد شدن را پدید می‌آورد که نه تنها سال‌ها، بلکه گاهی تا پایان عمر، در انزوا روح آدمی را آهسته می‌خورد و می‌خراشد. این احساس‌ها زمانی تلخ‌تر و آثار آن

ماندگارتر می شود که آسیب در رابطه، توسط افراد آشنا و به ویژه توسط مراقبین فرد صورت بگیرد.

مشکل اصلی این است که خشونت، خشونت می آورد و افرادی که چه درگیر جنگ با افراد غریبه شده و یا در روابط نزدیک مورد سوءاستفاده قرار گرفته اند، خشم های فروخورده ای را تجربه می کنند که خشونت دیگری را، گاهی بلافاصله و گاهی با فاصله ده ها سال رقم می زند و متأسفانه این چرخه، متوقف نمی شود و همچون گلوله برفی شدت می یابد و در مواردی حتی از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود و کودکانی از یک نژاد، قومیت یا مذهب، وارث خصومت هایی می شوند که متوجه کسانی است که حتی آنها را نمی شناسند. خصومت ها تنها به دیگران آسیب نمی زند و افرادی که عمر خویش را با خشم ابراز نشده سپری می کنند، آثار منفی روان شناختی و جسمی زیادی را تجربه می کنند و زندگی را در تلخی فزاینده ای سپری می کنند. برای رسیدن به جامعه ای سالم با انسان هایی سالم، بایستی چرخه معیوب خشونت شکسته شود و این امر شدنی نیست جز اینکه از نسخه شفابخش و مورد اتفاق رویکردهای مختلف روان شناختی، فلسفی و دینی استفاده شود و آن همانا بخشش است.

بخشش، با شاخص های جسمی و روان شناختی در ارتباط است. شواهدی گویای این است که با افزایش بخشش، از میزان اضطراب و افسردگی کاسته می شود. پژوهش ها نشان داده است افرادی که از بخشش استفاده می کنند کمتر از دیگران، به روش های هیجان مدار ناسالم نظیر مصرف الکل و سیگار روی می آورند. همچنین در پژوهش هایی، افرادی که در بخشش بیشترین امتیاز را داشته اند، شاخص های سلامتی نظیر افزایش گلبول های سفید خون را نشان داده اند. پژوهش هایی نیز نشان داده است که در افرادی که بخشش را انتخاب کرده اند، ضربان قلب و فشارخون کمتر می شود. در مجموع، کاهش واکنش روان شناختی، تعارض بین فردی و استرس تجربه شده، همچنین افزایش رفتارهای سالم تر و تجربه اوج معنوی و مذهبی از آثار بخشش است که از مسیرهای کاهش سرزنش مزمن، عصبانیت و خصومت، و نیز افزایش خوش بینی،

خودکارآمدی و حمایت اجتماعی ادراک شده حاصل می‌شوند.

اگرچه نظرات در مورد ماهیت دقیق بخشش متفاوت است، اما در این میان یک اتفاق نظر وجود دارد و آن اینکه بخشش برای افراد مفید است. بخشش می‌تواند شخص را از ارتباط منفی با منبعی که به فرد آسیب زده است رهایی دهد. در سایه بخشش، تغییراتی در انگیزه افراد ایجاد می‌شود و آنها با گذشت زمان خیرخواه‌تر می‌شوند. اما تغییرات واقعی و ملموس ناشی از بخشش را لازم است در داستان‌های افرادی جستجو کرد که از موهبت بخشش برخوردار شده‌اند و این داستان‌ها به زیبایی در کتاب حاضر، نوشته ارزشمند آیلین بارکر به نگارش در آمده است.

کتاب کار بخشش که توسط همکار ارجمند، خانم عطیه پورصالح، بخوبی ترجمه و با دقت نظر انتشارات ارجمند منتشر شده است از دو بخش، درک بخشش و فرایند بخشش تشکیل شده است. در بخش اول کتاب، ضمن توضیح سطوح سه‌گانه بخشش، نگاه متفاوتی به بخشش معرفی می‌شود و با طرح مباحثی نظیر اینکه، «چرا باید ببخشم؟»، «آیا در این موقعیت امکان بخشش وجود دارد؟» و «چگونه بخشش را یاد بگیرم؟»، در فرد آمادگی لازم برای بخشش ایجاد می‌شود و در بخش دوم، فرایند بخشش، طی ۱۲ گام به روش ساده و در عین حال کاربردی اجرا می‌شود. این کتاب سودمند می‌تواند به صورت مستقیم توسط افرادی که تجارب زندگی تلخ و فراموش نشدنی دارند استفاده شود. همچنین متخصصان سلامت که در حوزه تروماهای بین‌فردی کار می‌کنند با استفاده از این کتاب یا بخش‌هایی از آن می‌توانند در ارائه خدمات به افراد در معرض خشونت و سوء استفاده از آن به نحو کارآمدی عمل نمایند.

دکتر حمید پورشریفی

دانشیار روان‌شناسی سلامت

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

بهار ۱۳۹۹

سخن مترجم

تا بتوانی در خصم به مهر خوش در نگر، چون به مهر در کسی در
روی، او را خوش آید، اگر چه دشمن باشد.

شمس تبریزی

بخشش جلوه‌ای از شفقت است. بخشش واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که اجازه دهیم
شفقت نسبت به خودمان و دیگران در قلبمان جوانه بزند و رشد کند.

اگر صادقانه به گذشته خود نگاه کنیم، شاید هیچ یک از ما نیست که رد پایی از
کلورت و رنجش در زندگی خود پیدا نکند. گاهی زخمی که در قلب خود داریم چنان
عمیق است که بخشش را کاری دشوار و غیرممکن می‌دانیم؛ اما وقتی لحظه‌ای به
روزهای پس از آسیب تا به اکنون نگاه می‌کنیم، پیامدهای جبران‌ناپذیری را در زندگی
خود می‌یابیم. حتی ممکن است راه‌های زیادی را برای خلاصی از غم، خشم و تنفر
ناشی از رویداد یا رویدادهای ناخوشایند امتحان کنیم اما همچنان موفق نشده باشیم.

زمانی که در یکی از کارگاه‌های آموزشی‌ام، در مورد مفهوم بخشش صحبت کردم؛
به شکلی باورنکردنی شاهد افراد بسیاری بودم که با رنجش‌های حل‌نشده خود درگیر
بودند. به یاد دارم یکی از شرکت‌کنندگان که دختر جوانی بود گفت: «دفترچه‌ای دارم
که هر کس من را برنجانند در آن یادداشت می‌کنم تا فراموش نکنم و روزی حتماً
تلافی کنم.» حالا کوهی بر شانه داشت و احساس می‌کرد در تاریکی دفن شده است.
علاوه بر این، آن زمان بر روی کتاب شفقت به خود نوشته کریستین نف کار می‌کردم.
در بخشی از این کتاب، به ارتباط سازه شفقت به خود و بخشش و تأثیر آن‌ها بر
کیفیت زندگی اشاره می‌شود. به گفته نف، شفقت به خود اول از همه شامل بخشش
خطاها و لغزش‌های خود است و در بُعد دیگر شامل بخشودن کسانی است که ما را

آزرده‌اند. بنابراین، اقدام برای ترجمه این کتاب راهنما را مفید دانستم. وقوع خطا امری انسانی است و تغییر گذشته امری محال. لذا بخشش موضوع زندگی هر روزه ماست که در زندگی فردی و جمعی ما تأثیر بسزایی دارد. همواره این موضوع برای ما سؤال برانگیز است که با خطاهای خود و دیگران چگونه مواجه شویم؛ خطاهایی که ممکن است پیش‌پاافتاده و معمولی باشند یا فجیع و دردناک باشند و میلیون‌ها نفر را متأثر کنند. یکی از شیوه‌های اصلی تبدیل شفقت به خود به بخشش، درک انسانیت مشترکمان است. ما انسان‌ها، ویژگی‌های مشترکی داریم؛ ضعف و خطاپذیری هم جزئی جدایی‌ناپذیر انسان‌ها و شامل همه ماست. وقوف بر خطاپذیری خودمان، احساس اشتراک و یکپارچگی را با همه آن‌هایی که به نوعی مرتکب خطا شده‌اند، ممکن می‌سازد. از دل همین اشتراک انسانی، بخشش می‌تواند ظهور یابد. به نظر می‌رسد هر قدر هم کسی خطاکار باشد باز انسان است و نمی‌توان تماماً او را مقصر دانست. کما اینکه اگر خود ما خطاکار باشیم کاملاً تقصیرکار نیستیم و عوامل و شرایط غیرقابل کنترل بیشماری دست در دست یکدیگر داده‌اند تا این فردی که اکنون هستیم باشیم. حفظ این دیدگاه گرچه دشوار است، اما ظرفیت شفقت به خود و دیگران را در ما گسترش داده و بخشش را تسهیل می‌بخشد.

بخشش هنر و دانشی است که می‌توان آموخت. بخشش را نباید با مصالحه، عفو قانونی، چشم‌پوشی و فراموشی اشتباه گرفت. بخشش فرایندی درونی است که طی آن جنبه‌های شناختی، احساسی و رفتاری فرد در برابر رویداد آسیب‌زا و فرد خطاکار تغییر می‌یابد. بخشش دست کشیدن از تلافی‌جویی متعاقب صدمه وارده، است. منظور از بخشش رها کردن حق عصبانیت و انزجار از عمل ارتكابی زیان‌بخش به سود عشق، رهایی و امید است.

بدین ترتیب، این کتاب بخشش را به سه سطح بخشش دیگران، خود و هیچ چیز برای بخشش وجود ندارد طبقه‌بندی کرده و به طرح مباحث کلی در این زمینه می‌پردازد.

در سطح اول، به بخشش دیگری اشاره می‌شود. بخشودگی بین فردی در افرادی که

تجربه‌های دردناکی مانند خیانت، طلاق، خشونت و تبعیض را از سر گذرانده‌اند می‌تواند کارساز باشد. بخشش فرآیند آزادسازی روانی عاطفی است که فرد رنجیده را از احساس خشم، ترس و غم نجات می‌دهد تا دیگر میلی به انتقام و اعمال جبرانی نداشته باشد. این فرآیند ممکن است به کندی رخ دهد و ضرورتاً بدین معنا نیست که فرد خاطره‌های دردناک خود را فراموش کند بلکه به نوعی ظرفیت درونی دست می‌یابد که بپذیرد و برای سازندگی قدم بردارد نه ویرانی.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند بخشش از پیامدهای ناگوار تعارضات زوجین، خیانت و طلاق از جمله احساس شکست، ناامیدی، غمگینی و خشم می‌کاهد و باعث افزایش رضایت و سازگاری می‌شود. بخشودن فرد یا افراد برای تخطی‌های مرتکب شده یک وسیله قوی و توانمند برای خاتمه دادن به یک رابطه مختل شده یا دردناک است و همین‌طور شرایط را برای آشتی و مصالحه با فرد خطاکار فراهم می‌سازد. اگر بخشودگی بین فردی صورت نگیرد، تنفر ایجاد می‌شود و این تنفر تبدیل به خصومت و عصبانیت می‌شود و سلامتی فرد را مورد تهدید قرار می‌دهد. مطالعات بخشش را یک انتخاب صحیح برای افراد آسیب‌دیده از روابط معرفی کرده و آن را در بهبود ابعاد ارزشمندی خود، رهاشدگی و سوگ افراد مؤثر گزارش داده‌اند.

یکی دیگر از سطوح مطرح‌شده، بخشش خود است که غالباً اهمیت آن نادیده گرفته می‌شود. بخشش خود یک تغییر در نگرش خود ارجاعی است به طوری که منجر به تجربه کمتر احساسات منفی می‌شود و انگیزه رفتار مهربانانه با خود را افزایش می‌دهد. پژوهش‌ها نشانگر آن است که بخشش خود موجب افزایش پذیرش خود، شفقت به خود و کاهش خود سرزنشگری، خود تنبیهی، احساس گناه، شرم و اهمال‌کاری می‌شود؛ بنابراین گرایش به بخشش خود موجب می‌شود که اول فرد آشفته‌گی هیجانی کمتری تجربه کند، دوم اقدامی متعهدانه برای تغییر رفتار خود در آینده انجام دهد.

و سطح دیگر بخشش، دستیابی به این بینش است که چیزی برای بخشش وجود ندارد. بخشش در این سطح بدین معناست که حتی در جریان رویدادهای دردناک و

آشفته‌ساز می‌توان آنچه هست را پذیرفت، درک کرد و آگاه بود که هیچ‌کس را نمی‌توان سرزنش کرد و چیزی برای بخشش وجود ندارد. این سطح از بخشش عمیق و تأمل‌برانگیز است. در واقع این سطح از بخشش از ما دعوت می‌کند، به معنای و رای هر رویداد بنگریم و گنجی که در آن برای ما نهفته است را بیابیم. این دیدگاه کمک می‌کند پذیرای آنچه هست باشیم و آزادانه با جریان زندگی پیش برویم حتی اگر دردناک و ناخوشایند است.

بنابراین بخشش یک نیاز حیاتی و مطلق برای ادامه حیات بشریت است که یادگیری آن می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای هیجان‌محور به افراد در رویارویی با پیامدهای منفی حاصل از تعارضات (درون فردی و میان فردی) کمک کند و بهزیستی روان‌شناختی، شادکامی و روابط اجتماعی معنی‌دار را به دنبال داشته باشد. در واقع، بخشش راه بسیار قدرتمند و التیام‌بخشی برای دستیابی به صلح درون و سلامت روان است.

در کتاب حاضر، دستورالعمل‌ها و تمرین‌هایی به صورت گام به گام جهت تسهیل فرایند بخشش ارائه شده است. امیدوارم که ترجمه این کتاب گامی مؤثر در جهت ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه و راهنمای مفیدی برای استفاده متخصصان سلامت روان باشد.

(لازم به ذکر است، در متن کتاب گاه از مصدر بخشودن استفاده شده و گاه از مصدر بخشیدن. در زبان فارسی، از گذشته تا به امروز، این دو فعل جای یکدیگر به کار می‌روند، هر چند بخشیدن به معنای دادن و عطا کردن است و بخشودن به معنای خطای کسی را عفو کردن.)

عطیه پورصالح

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی