اگر خودتان را دوست دارید دیگران را ببخشید

لذت گذشت

واقعیت این است که اتفاقات زندگی، اتفاق افتاده‌اند و نمی‌توانند فراموش شوند. کاری که گذشت می‌کند این است که بار هیجانی ماجرا را می‌گیرد

گزارش

ایران واشقانی فراهانی
گزارش نویس

هاله‌ای از غم چشمانش را گرفته است. زیر لب تکرار می‌کند «هرگز نمی‌بخشمش» و احساس گریه، روحش را تلخ و کدر می‌کند. شاید آن روز که در مجلس ختم، خواهر شوهر سابقش در جمع فامیل از او حلالیت خواست که در جوانی او را رنجانده و با دخالت‌هایش عرصه را برای عروس ساده دل تنگ کرده، خجالت کشید و گفت «بخشیده‌ام». یا اینکه نخواست بحث‌شان دامنه‌دارتر شود و خواست مهر پایان بزند بر آن گذشته سیاه و روزهای سخت. اما حالا با هر جرقه‌ای، آتش رنجشش دوباره روشن می‌شود. مدام با خودش تکرار می‌کند که جوانی‌ام را تباه کردی و در خودش فرو می‌ریزد.

حتماً برای شما هم اتفاق افتاده که حرفی یا رفتاری از کسی برای مدتی روی دلتان سنگینی کند و دلخور باشید. شاید برای رهایی خودتان از رنج و سنگینی کینه، او را بخشیده باشید. اما فراموش‌تان نمی‌شود و با کوچک‌ترین نشانه از او، روح‌تان از قبل هم بدتر آزرده‌تر می‌شود.

علی طالبی روانشناس بالینی به آثار مثبت بخشش در فرد آسیب دیده اشاره دارد. او می‌گوید: بخشش یک ارزش و فعل پسندیده است. فرایندی که فرد را از همه احساسات منفی، در مورد شخصی که کار ناپسندی در حق او انجام داده است می‌رهاند. خشم حل نشده می‌تواند مشکلاتی برای سلامتی ما ایجاد کند، درست مانند استرسی که مدیریت نشده است. گذشت کردن نیاز به شجاعت و توان بیشتری نسبت به نگه داشتن خشم و غضب دارد. نشانه عزت نفس زیاد است و به التیام یافتن ارتباطات آسیب دیده افراد کمک می‌کند. افراد با گذشت، کمتر دچار مشکلاتی در حوزه سلامت خود شده و به ندرت دچار فشار روانی می‌شوند اما آنهایی که نمی‌توانند ببخشند و سخت می‌گیرند، بیشتر در معرض بیماری‌هایی نظیر سرطان یا مشکلات قلبی- عروقی قرار خواهند گرفت.

از نگاه او وقتی کسی گذشت می‌کند، برا نگیختگی سیستم عصبی‌اش کم می‌شود. مهم‌ترین فواید روانی حاصل از بخشش، کاهش عصبانیت و تنفر، افزایش عشق و ظرفیت‌پذیری برای اعتماد به نفس زیاد در روابط، پیشرفت در کارایی و حل پیامدهای جسمانی و بیماری‌هایی است که به‌وسیله تنفر به‌وجود می‌آید.

سارا ۲۶ ساله بود که از همسرش جدا شد. او با گذشت ۲۰ سال هنوز با یادآوری خاطرات زندگی آشفته‌اش اشک می‌ریزد: خواهر شوهرم مدام همسرم و مادرش را تحریک می‌کرد و به آنها خط می‌داد. آنقدر عرصه را به من تنگ کردند که با دست خالی مهریه‌ام را بخشیدم تا رها شوم. روزهای سخت جوانی‌ام در یک زیرزمین نمور اجاره‌ای کنار فرزندم با کمترین وسایل سپری شد. هنوز از سایه این زن وحشت دارم.

> وقتی خاطر ما از یک نفر رنجیده است و کینه به دل گرفته‌ایم، مدام و پیاپی از او و خودمان که در موقعیت رنجش جوابش را نداده‌ایم، حرص می‌خوریم و نتیجه‌اش معلوم است؛ انواع و اقسام شکل‌های اضطراب، وسواس، افسردگی، زخم معده و جوش صورت!

این زن موفق به گذشت نمی‌شود و نمی‌داند چه کارهایی بکند تا بخشش حالش را بهتر کند. هر وقت هم که از جفایی که به خودش شده می‌گذرد، نمی‌تواند روزهای سختی را که به پسرش گذشت فراموش کند. هر چند در جایی خوانده که کینه به دل گرفتن باعث می‌شود بخش زیادی از انرژی ذهن، صرف فکر کردن به ظلمی شود که بر او روا رفته است. تمام فکر، هیجان و رفتار آدم حول خاطره رنجش و حس کینه می‌چرخد. کینه می‌تواند شخصیت انسان را به هم بریزد و به زندگی انسان رنگ سیاهی بپاشد.

«وقتی خاطر ما از یک نفر رنجیده است و کینه به دل گرفته‌ایم، مدام و پیاپی از او و خودمان که در موقعیت رنجش جوابش را نداده‌ایم، حرص می‌خوریم و نتیجه‌اش معلوم است؛ انواع و اقسام شکل‌های اضطراب، وسواس، افسردگی، زخم معده و جوش صورت!» این را دوستش به او می‌گوید که حال و روزش را می‌بیند و می‌خواهد از این برزخ رهایش کند. اینجا لحظه انتخاب است؛ بخشش یا انتقام. صدای غم‌آلود آمنه، در جلسه صلح و سازش آنقدر اثرگذار است که نفس در سینه‌ات حبس می‌شود. دختر جوان از یک خانواده که برای قصاص قاتل پسرشان آمده‌اند، می‌خواهد که از خونخواهی بگذرند و با گذشت‌شان، عمر دوباره‌ای به مرد پشیمان بدهند. آمنه از لذت گذشت می‌گوید و از آرامشی که پس از یک بخشش بزرگ، وجودش را فرا گرفته است. او همان قربانی اسیدپاشی است که هر دو چشمش را در انتقام خواستگار کینه‌جو از دست داده است. حالا آمنه پای ثابت جلسات صلح و سازش است. چون خودش، بخشیده است.

آمنه در یکی از روزهای آبان ۱۳۸۳ در حوالی پل سیدخندان از سوی جوانی که با او در یک دانشگاه تحصیل می‌کرد، با اسید مورد حمله قرار گرفت. متهم اعتراف کرد وقتی با پاسخ منفی آمنه برای خواستگاری روبه‌رو شده، نقشه این جنایت را طراحی کرده است. در پی این حادثه هر دو چشم و زیبایی صورتش را از دست داده بود. او می‌رفت که حکم کوری هر دو چشم متهم را اجرا کرده و با ریختن اسید در چشمان خواستگار کینه‌جو، او را نابینا کند. چشم در برابر چشم! اما آمنه، در میان ناباوری و بهت، او را بخشید. او نمایش زیبایی از «بخشش در عین قدرت» را ماندگار کرد. حالا آمنه هر کجا برای جلب رضایت و صحبت از بخشش پا می‌گذارد، حرفی برای گفتن دارد چون نماد گذشت شده است.

او قادر به دیدن نیست. خاطره خورشید در ذهنش، رنگ باخته است. اما چشم دل را گشوده به روی معنا، وقتی می‌گوید: تا وقتی که در ذهنمان از کسی رنجشی داشته باشیم و این رنجش را حل نکنیم، نه جدا شدن از او و نه انتقام آرامان نمی‌کند و «رنجیدن» به‌عنوان یک موضوع تمام نشده در ذهن ما باقی می‌ماند. خاصیت ذهن آدم همین است که تا یک موضوع ناتمام را تمام نکند، آرام نمی‌گیرد. تا وقتی که دیگران را نبخشیم احساس کینه به‌عنوان یک موضوع تمام نشده در ذهن ما می‌ماند و ما را اسیر می‌کند. پس بخشیدن دیگران قبل از هر اتفاق، خود ما را آرام می‌کند. «می‌گویند بخشش وقتی لذت بخش‌تر است که آدم توانایی قصاص کردن را داشته باشد. اینکه شما خودتان را، هم در انجام تلافی و هم در بخشیدن محق بدانید، باعث می‌شود که راحت‌تر و بدون اکراه دیگری را ببخشید.»

گذشت نیز مانند بسیاری از رفتارها، بایدها و نبایدهایی دارد که کم توجهی به آنها موجب شکست شده و کینه را عمیق‌تر می‌کند. علی طالبی تأکید دارد: باید گذشت را آزادانه انتخاب کرد نه اینکه به صرف آموزه‌ها و یا فشارهای دیگران، مجبور به انجام آن شویم. برای کامل شدن فرایند گذشت، باید صبور بود و به‌صورت آهسته، پیوسته و متمرکز روی خودمان و بهتر کردن حالمان کار کنیم. باید بپذیریم که نمی‌توانیم فرد دیگر را هر چقدر هم که مقصر باشد تغییر بدهیم.

این کارشناس روانشناسی بالینی تأکید دارد که این موضوع همیشه مغفول می‌ماند که گذشت، به معنی همان آشتی است. آشتی کردن مرحله بعدی گذشت است و لازم است قبل از آشتی با فرد مقصر، فرایند گذشت را در خودمان کامل کرده باشیم. گذشت به معنای فراموش کردن اتفاقات پیش آمده نیست. واقعیت این است که اتفاقات زندگی، اتفاق افتاده‌اند و نمی‌توانند فراموش شوند. کاری که گذشت می‌کند این است که بار هیجانی ماجرا را می‌گیرد و باعث می‌شود که دیگر از بابت یادآوری آن اتفاق حالمان بد نشود نه اینکه آن ماجرا را به کلی از ذهن‌مان پاک کند.

در سحرگاه یک شب شرجی، لحظه سرنوشت ساز برای بخشش یا قصاص مردی جوان فرا رسیده است. او متهم به قتل یک مسافر بر سر کرایه ماشین است. از وقتی دستگیر و زندانی شد، همسر جوان و دختر دو ساله‌اش حتی نمی‌توانستند به ملاقاتش بیایند چون برای کرایه ماشین هم در مضیقه بودند. اما امشب، از همان اوایل غروب، به در زندان آمده‌اند. دخترک با عروسکش سرگرم است اما می‌داند اتفاق شومی در راه است. این را از اشک‌های پنهانی مادر و نگاه ترحم‌آمیز مردم می‌فهمد. اولیای دم از راه می‌رسند و با وجود اصرارهای مددکاران، برای اجرای حکم وارد زندان می‌شوند. این غریبانه‌ترین سکانس زندگی یک آدم است که ناامید از زنده ماندن جگرگوشه‌اش، چشم به تنها یادگار او دوخته است. آمبولانس در تاریک روشن هوا از زندان خارج می‌شود و به آنها می‌گویند برای تحویل جسد به پزشکی قانونی بروند. عروسک از دست دخترک می‌افتد وقتی مادر سراسیمه دنبال آمبولانس می‌دود. گویی همه زندگی‌شان به یغما رفته است. زندگی که می‌توانست با گذشت، جان تازه‌ای بگیرد و از نو جوانه بزند.

در حدیثی از پیامبر رحمت و مهربانی نقل شده است: «هنگامی که بندگان در پیشگاه خدا می‌ایستند، آواز دهنده‌ای ندا دهد: آن کس که مزدش با خداست برخیزد و به بهشت رود. گفته می‌شود: چه کسی مزدش با خداست؟ می‌گوید: گذشت‌کنندگان از مردم.»

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوري در خانه‌هاي سفيد قرار دهيد كه هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌هاي كوچك ۳ در ۳ يكبار ديده شود

۴۲۸۵

آسان

	۳			۸			۲	
		۷		۴			۹	۳
		۲	۱			۴	۸	
	۴	۵		۲			۷	
۱	۷		۵		۴		۳	۸
	۶			۷		۵	۱	
	۹	۶			۲	۳		
۷	۱			۵		۹		
	۲			۹			۴	

متوسط

	۳		۹			۲	۸	۶
۹							۴	
		۷		۴		۳		
۷		۱		۶				۲
			۲		۴			
۳				۵		۸		۴
		۸		۹		۶		
	۷							۹
۵	۹	۴			۷		۳	

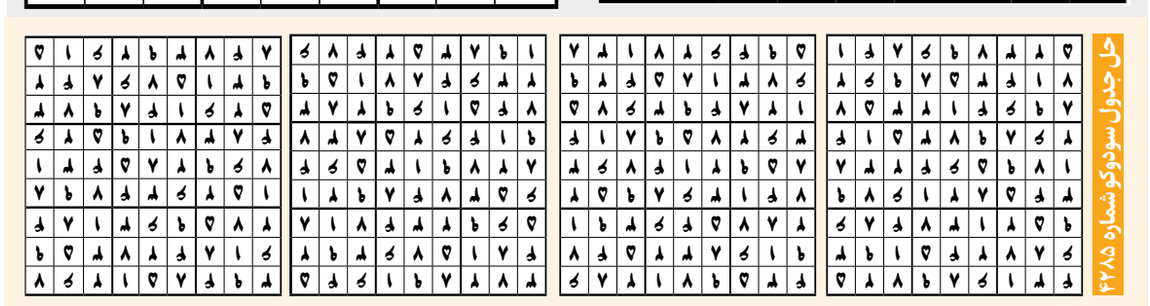
سخت

			۸		۱	۶	۴	
				۷	۶		۹	۲
	۵	۳				۹		
		۷		۱		۵		
		۴				۸	۳	
۲	۳		۴	۸				
	۹	۸	۳		۲			

خیلی سخت

۳								
			۴		۷		۵	
۲	۷		۹			۱		۴
			۶					۸
۷		۹				۴		۱
۴					۹			
۵		۶			۸		۷	۳
	۳		۵		۶			
								۵

حل جدول سودوکو شماره ۴۲۸۵



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

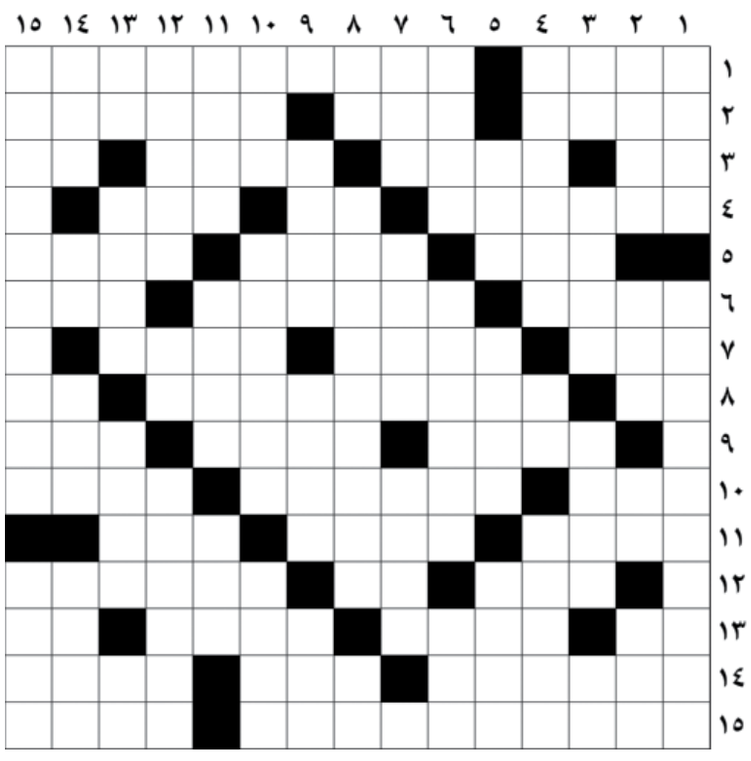
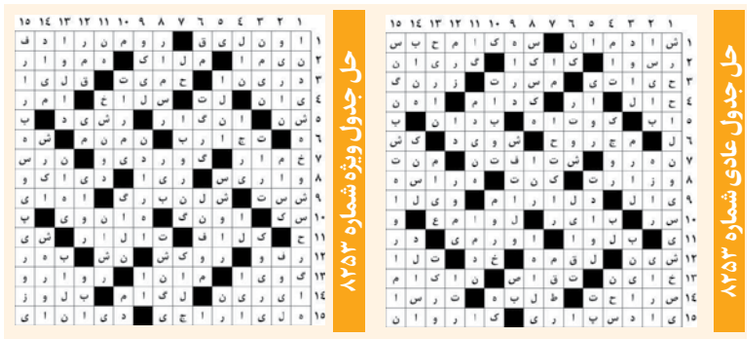
۸۲۵۴

جدول عادی

افقی:
۱- دنیا - مسخره کردن
۲- بلندمرتبه - گرو - شهر مرزی
۳- مساوی عامیانه - کالای خراب و بی‌مصرف - آهنگ موزون - ترش و شیرین
۴- شیشه - ضمیر بی‌حضور - بهت‌زده
۵- ماشین فرانسوی - نفوذ ماده حلال - زادگاه
۶- وسعت و فراخنا - ورزش نشانه‌روی با گوی - شماره حساب بانکی ایران
۷- عقاید شمردنی - هافبک معروف «اتلتیک بیلبائو» - کفش سنتی ایرانی
۸- ردیف قالی‌بافی - کاشف رادیوم - رفته از عمر
۹- تفریق عددی از عدد دیگر - دائم الوجود - زمین‌گیر
۱۰- کلمه کار خراب‌کن - سهو و خطا - پرورش دهنده
۱۱- یکی از دو زوج کمدین مشهور - موازی با یکدیگر - خمیازه
۱۲- آفتاب و خورشید - بالا رفتن آب دریا - بدعت و نوآوری
۱۳- ورم - رب‌النوع - فرار - خم پارچه
۱۴- قاطعانه و بی چون و چرا - درمان‌بخش بیماری - یکی از شایع‌ترین بیماری‌های پوستی
۱۵- بنیان‌گذار زندیه - پُتک آهنگران

عمودی:
۱- جست‌وجوگر - مسابقات جهانی معلولان
۲- گریزان - همراه «مرج» - باریک‌تر از آن نیست - سگال
۳- زائوترسان - از توابع آمل - موزیک نظامی - لقب پیشدادیان
۴- روشندل - ضمیر شیطانی - آکنده و پر
۵- گهواره - خنده تمسخرآمیز - پوست‌کن
۶- مرتبه نظامی - گرفتن پولی از یک موجودی یا حساب - پرنده بخت و اقبال
۷- ساده - قلعه - نوعی پارچه
۸- بدن - مرکز «پاکستان» - واحد دارویی
۹- لقب مولانا - بیماری عفونی - گیاه کتیرا
۱۰- حلقوم - جرس کوچک - نام پسرانه
۱۱- گروه، فوج - ارابه - از رنگ‌های اصلی
۱۲- به پایان رساندن - شلوار جین - قالبی از قالب‌های شعر فارسی
۱۳- هرزآب - به غلیان آمدن - کت مشکی رسمی - همسرایی
۱۴- دوره تحصیلی - دانش درمان‌بخش - ربودن - الهه عقل
۱۵- شخص فاقد شکیبایی و تحمل کافی در برابر دشواری‌ها - مسافر

جدول ویژه

افقی:
۱- سکه سیاه مسی - نویسنده اتریشی و برنده جایزه نوبل ادبیات سال ۲۰۱۹
۲- نوشته تبلیغاتی - مارال - نام «گاندی»
۳- از به پا کردنی‌ها! - شهر «نروژ» - خدمتکار پیر - رفع مزاحم
۴- بازیگر فیلم «رنج و گنج» - واحد مساحت - جمع امت
۵- یار جنجال! - چرم مخملی - ماسک
۶- تست هوش معروف - از رجال سیاسی دوره قاجار - نهیب
۷- پدر زال - فرمانروا - زبانی در برنامه‌نویسی
۸- فیلم «ست مک‌فارلن» - تابلویی از «اگوست رنوار» - حرف تأسف
۹- سخن زشت - شرح و تعریف - شخص نامعلوم
۱۰- همان یقه - آژانس انرژی اتمی روسیه - سال‌ها
۱۱- خانه چوبی - نام اولین فضانورد - روشنایی و آفتاب
۱۲- حق مخالفت - عود - سازمان توسعه صنعتی
۱۳- چشیدن - چیستان و راز - بالش - سوسن زرد
۱۴- اثری از ناصرخسرو - با «های» آید - جنب و کنار
۱۵- اثر «جسیکا وینتر» (۲۰۲۱) - آب‌نما

عمودی:
۱- لقب امرای عثمانی - گلر تاجیکستانی
۲- فن - آموزش - تصدیق مازنی - بدبختی
۳- همان یک است - حمله - سالک - جنبانیدن
۴- شهرک قزوین - درخت‌زار - شهرنشین
۵- سبزی معجزه‌گر - پارچه‌ای نازک - دادنی با وعده
۶- واحد مکالمه تلفن - فیلم فریدون جیرانی - بازی فکری
۷- ناگهانی - خوب - بخشی از استخرها
۸- بعد از من! - سریال سید جواد هاشمی - بله شیرازی
۹- ضمیر و باطن - فیلم آیدا پناهنده (۱۴۰۱) - حشره پرکار
۱۰- پرنده فرخنده‌فال - غار دیدنی شهرستان «گالیکش» استان گلستان - کودک بی‌سرپرست
۱۱- هدیه فرستادن - شهری در «روسیه» - هیجان ناگهانی
۱۲- محیط آشفته و ناآرام - صدای لاستیک پنچر - پیوندگاه اعصاب
۱۳- سکونتگاهی در «مجارستان» - قتلگاه - رئیس جمهور سابق امریکا - گربه عربی
۱۴- گنجه لباس - شله - اندوهگین - پارچه عریض
۱۵- اثر «مارک تواین» - لزوم امری