

گذشت و نظریه‌های مربوط به آن

نویسنده: معصومه موحدی

انتشارات آزمون‌یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: موحدی، معصومه، ۱۳۵۳
عنوان و نام پدیدآور: گذشت و نظریه‌های مربوط به آن
مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۲۷۴ ص: جدول
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۴۹-۰۰-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبای مختصر
یادداشت: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir>
قابل دسترسی است
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۷۸۷۱۶۳



نمط ویرایش ۱۱۷۶۴

عنوان: گذشت و نظریه‌های مربوط به آن
نویسنده: معصومه موحدی
ناشر: آزمون یار پویا
مدیر تولید: محمود ریاحی
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ: اول بهار ۱۳۹۴
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۴۹-۰۰-۲
قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

تهران - خیابان دماوند - بعد از خیابان حجت - شماره ۱۱۱۴ - واحد ۹

تلفن: ۷۷۵۵۰۱۰۵ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳ - نمابر: ۷۷۵۹۵۲۳۴

Email: pub@azmonyar.com

«فهرست»

صفحه	عنوان
۱	مقدمه (بخشودن)
۱	معنای بخشودن
۳	بخشودن کاری است که برای خود می کنید
۴	فرایند التیام
۶	رسیدن به خواسته ها بدون آزار دادن خود و دیگران
۸	انتخاب التیام
۱۲	رسیدن به مقصد
۱۲	مسیر بخشودن خط مستقیم نیست
۱۷	کسانی که ما از آنان متفریم، انسان هستند، نه شیطان محض
۱۸	خود را شفا می دهیم
۲۱	بخشودن اشخاصی که اهمیت نمی دهند

۳۴	چگونه دیگران را می‌بخشیم
۳۷	چرا گذشت می‌کنیم؟
۵۲	حالات روحی بخشودن
۵۹	مجموعه ذهنیت‌هایی که مانع از بخشودن می‌شوند
۶۴	چرا عفو و گذشت کنیم؟
۶۵	هشت مرحله تا بخشودن
۷۸	فواید و پیامدهای عفو و گذشت
۷۹	فرایند بخشیدن
۸۳	تعاریف گذشت
۱۰۸	انواع گذشت و ابعاد آن
۱۱۳	دیدگاه‌های منفی درباره گذشت
۱۱۴	ضرورت گذشت در روابط
	گذشت به عنوان یک راه کار مداخله‌ای در روابط خانوادگی و
۱۱۷	زناشویی

- ۱۲۶ دیدگاه‌های خانواده‌درمانی به بخشش
- ۱۳۵ تقدم هیجان در بخشودگی
- ۱۳۷ پویایی‌شناسی بخشش در سیستم‌ها
- ۱۳۹ آسیب‌شناسی بخشش
- ۱۴۰ توضیحاتی مربوط به ابعاد و انواع بخشش
- ۱۴۹ ویژگی‌های شخصیتی افراد بخشنده
- ۱۵۳ مراحل بخشایش
- ۱۶۰ مشخصه اجتماعی - شناختی گذشت
- ۱۶۳ نتایج عفو و بخشایش
- ۱۶۵ موضوعات مورد توجه مداخلات گذشت
- ۱۷۰ بخشایش در رویکردهای گوناگون
- ۱۷۳ دیدگاه‌های روان‌پویایی به بخشش
- ۱۹۰ بخشش در فرهنگ اسلامی

۱۹۲	بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن کریم
۲۱۲	بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و الهیات مسیحی
۲۲۳	نظریه‌های گذشت
۲۴۹	دیدگاه‌های نظری در مورد عدم گذشت
۲۵۳	منابع فارسی
۲۵۷	منابع انگلیسی

بخشودن

بخشودن موضوع جدیدی نیست. در همه مدت زندگی از پدر و مادر، آموزگاران و رهبران دینی به ما توصیه شده که:

- ببخشید و فراموش کنید؛

- گذشته ها گذشته؛

- ببوسید و بیارایید.

(اشتباه کردن انسانی و بخشودن الهی است). این جمله یا عباراتی با این مفهوم را آن قدر به تکرار شنیده ایم که دیگر شک نداریم که بخشودن، رفتاری خوب و اخلاقی و نشانه فضیلت و تقوا است. با این حال بخشودن افرادی که ما را متالم می کنند آن قدرها ساده نیست. دل درد می گیریم، ضربان نبض ما بالا می رود، کف دست هایمان خیس عرق می شود تا اوج تالم و آتش درونمان به نمایش گذاشته شود. بیشتر اوقات به جای احساس علاقه مندی، خیرخواهی و میل به بخشودن در این فکر هستیم که (مثل این که اشتباهی صورت گرفته). این وسط او که ناراحت شده من هستم چرا من باید ببخشم. این آن ها هستند که باید در مقام پوزش برآیند.

معنای بخشودن

- بخشودن ثمره فرعی ادامه فرآیند التیام است. بسیاری از ما بر این باور هستیم که بخشودن عملی است که باید انجام دهیم و اگر نمی توانیم که ببخشاییم از آن روست که به اندازه کافی تلاش نمی کنیم. اما مانع اصلی بخشودن این است که هنوز جراحات ناشی از رنجش را التیام نداده ایم.

- بخشودن هدیه ای است که در پایان فرآیند التیام به آن می‌رسیم. به جایی می‌رسیم که علاقمند به دریافت تاوان و غرامت نیستیم.

- بخشودن یک فرآیند درونی است. اتفاقی است که در درون ما رخ می‌دهد. احساسی از خوب بودن و آزادی پذیرفتن است. می‌توانیم از این احساس به شرط آن که بخواهیم التیام یابیم و میل به این کار را داشته باشیم برخوردار گردیم.

- بخشودن نشانه عزت نفس مثبت است. دیگر به آن چه در گذشته برای ما رخ داده فکر نمی‌کنیم. می‌دانیم که می‌توانیم از این فراتر برویم. کارهای بیشتری از ما ساخته است. گذشته را در چشم‌انداز مناسب خود قرار می‌دهیم. به این توجه داریم که جراحات احساسی و بی‌عدالتی بخشی از زندگی ما هستند، بخشی هستند که مشمول همه واقع می‌شوند.

در دین مسیحیت بخشودن وظیفه اخلاقی تلقی می‌شود و ارزشمند کسی است که گونه دیگر خود را تقدیم سیلی می‌کند و دشمنانش را می‌بخشد. اما نظر ما جزء این است. به نظر ما بخشودن یک حق اخلاقی است. یکی از حقوق ما برای متوقف ساختن درد و تالم ناشی از حوادث غیرمنصفانه است. حق ما است که از تالم فاصله بگیریم، به آن فرمان ایست بدهیم و بگوییم که من از درد خسته شده‌ام می‌خواهم التیام پیدا کنم. تنها در این لحظه است که بخشودن امکان‌پذیر می‌شود. هر چند ممکن است برای رسیدن به این موقعیت به گذشت زمان احتیاج داشته باشیم.

- بخشودن فراموش کردن و رها شدن از احساسات شدیدی است که به حوادث گذشته چسبیده است. وقوع حادثه را همچنان در یاد داریم اما دیگر احساس خشم، هراس، تلخی، مرارت یا کاستی نمی‌کنیم. وقتی درد ناشی از حوادث گذشته طرز زندگی امروز ما را دیکته نکند، وقتی بدانیم اتفاقات گذشته لزوماً مسیر زندگی آتی ما را مشخص نمی‌کند، بخشودن رفتاری گزینشی می‌شود.

- بخشودن رعایت این مهم است که دیگر به رنجش و دلخوری نیازی نیست. نیازی نیست تا از آن بهانه‌ای برای کمتر لذت بردن از آن چه شایسته آن هستیم بسازیم. نیازی نیست که از آن به شکل سلاحی برای مجازات اشخاصی که اسباب رنجش ما را فراهم کرده‌اند استفاده کنیم. توجه داشته باشید که ما چیزی بیش از یک قربانی رنجش و بی‌عدالتی هستیم.

- بخشودن دیگر خواستن مجازات برای کسانی که ما را آزار دادند نیست. می‌توانیم با بخشودن احساس آرامش و صفای بیشتری برای خود فراهم آوریم.

بخشودن پذیرفتن این نکته است که با مجازات دیگران بر جراحات خود التیام نمی‌گزاریم. به این نتیجه می‌رسیم که تاکنون هر چه رنج برده‌ایم و هر چه تنفر داشته‌ایم کافیست.

بخشودن آزاد کردن نیروهایی است که زمانی که آن را برای رنجش، مرارت و پرستاری از جراحات التیام نیافته مصرف می‌کردیم. بازشناختن نقاط قوتی است که همیشه در ما وجود داشته است. شرایطی است که به ما امکان می‌دهد تا خود و دیگران را بهتر بشناسیم. بخشودن پاره کردن حلقه درد و بدرفتاری است. وسیله‌ای است تا قربانیان جدید نگیرد.

- بخشودن حرکت به پیش و ادامه حرکت است. به این نتیجه می‌رسیم که با زندگی خود کارهای بهتری می‌توانیم انجام دهیم.

بخشودن کاری است که برای خود می‌کنید

بخشودن موضوعی در این باره است. منظور رهایی از درد و تالم و ادامه حرکت به خاطر خویشتن است، می‌بخشایم تا از بار عاطفی خود که مدت‌ها بر دوش ما سنگینی کرده‌اند نجات یابیم. تا به آزادی برسیم تا کاری را که مایل هستیم انجام دهیم، تا مقهور شرایط ناموفق گذشته نشویم.