



چگونه با رهایی از کینه، با ذهنی آرام به استقبال سال جدید برویم

سالی نو، حالی نو

فاطمه نوبهاری

روان شناس و
مدرس دانشگاه



با نزدیک شدن به نوروز، بوی تازگی و تغییر در هوا موج می زند. خیابان ها پر از جنب و جوش می شود، خانه ها درخشان و مرتب و دل ها سرشار از امید برای سالی بهتر. امسال اما، نوروز رنگ و بویی ویژه تر دارد. تقارن آن با ماه مبارک رمضان، فرصتی کم نظیر را فراهم کرده تا نه فقط ظاهر، بلکه جان و دل خود را از غبارهای

گذشته پاک کنیم. رمضان، ماه مهربانی و گذشت، ما را دعوت می کند که کینه ها را کنار بگذاریم، ببخشیم و با دلی سبک تر به استقبال سال نو برویم. اما آیا واقعا می توان بخشید؟ آیا رها کردن کینه ها به این معناست که اشتباهات دیگران را نادیده بگیریم؟ اگر کسی ما را عمیقا آزرده باشد، چگونه می توانیم از درد و رنج عبور کنیم؟ پاسخ این پرسش ها در درک تأثیرات منفی کینه ورزی و شناخت روش های صحیح بخشش نهفته است.

چرا نباید کینه ها را با خود حمل کنیم؟

نگه داشتن کینه ها مانند حمل بار سنگینی است که روح و جسم را خسته و فرسوده می کند. گاهی اوقات آن قدر درگیر خشم و رنجش می شویم که فراموش می کنیم این احساسات نه تنها کمکی به ما نمی کنند، بلکه آرامش و شادی را از زندگی مان می گیرند.

کینه ورزی، ذهن را درگیر گذشته نگه می دارد و اجازه نمی دهد لحظه حال را زندگی کنیم. استرس، اضطراب و افسردگی از جمله پیامدهای رایج افرادی است که نمی توانند ببخشند. آنها ناخواسته زخم های کهنه را زنده نگه می دارند و کیفیت زندگی شان کاهش می یابد. تحقیقات نشان داده اند که احساسات منفی و سرکوب شده بدن را در وضعیت استرس مزمن قرار می دهند. این وضعیت می تواند به مشکلاتی مانند فشار خون بالا، سردردهای مداوم، بی خوابی و حتی ضعف سیستم ایمنی منجر شود. در مقابل، افرادی که توانایی بخشش دارند، نه تنها آرامش بیشتری را تجربه می کنند، بلکه از سلامت جسمی بهتری برخوردارند. کینه مانند دیوارهایی نامرئی ما را از دیگران دور می کند. یعنی فردی که نمی تواند ببخشد، به مرور زمان دچار بی اعتمادی، انزوا و احساس تنهایی می شود و در مقابل، گذشت و بخشش باعث ایجاد روابطی عمیق تر و صمیمی تر می شود و به ما کمک می کند تا ارتباطات سالم تری داشته باشیم.

بخشیدن یعنی چه؟

آنچه گفته شد به معنای فراموش کردن یا نادیده گرفتن رفتار نادرست دیگران نیست. «ببخشیم»؛ یعنی دیگر اجازه ندهیم خاطرات تلخ گذشته بر احساسات و انرژی امروز ما سایه بیندازند. بسیاری تصور می کنند که بخشش، یعنی بازگشت به همان رابطه ای که موجب آسیب شده، اما این تصور اشتباه است. بخشش بیش از هر چیز، هدیه ای برای خودمان است. هدیه ای که ما را از بند خشم و رنج آزاد می کند و جای آن را با آرامش پر می سازد. بخشش یک مهارت است و مانند هر مهارت دیگری، به تمرین نیاز دارد. شاید همیشه آسان نباشد اما روش های زیر می توانند مسیر را برای ما هموارتر کنند:

۱- پذیرش احساسات

پیش از آن که بتوانیم ببخشیم، باید احساسات خود را بپذیریم. اگر کسی ما را آزرده، طبیعی است که ناراحت یا خشمگین باشیم. سرکوب کردن این احساسات، تنها باعث عمیق تر شدن زخم ها می شود. ما می توانیم افکار و احساسات مان را روی کاغذ بیاوریم یا با فردی معتمد در میان بگذاریم تا از بار آنها کاسته شود.

۲- تغییر زاویه دید

گاهی درک شرایط طرف مقابل، به ما کمک می کند

تا راحت تر از ناراحتی عبور کنیم. شاید فردی که ما را رنجانده، خود نیز در شرایط سختی بوده یا آگاهانه قصد آزار ما را نداشته است. این به معنای توجیه رفتار او نیست، بلکه راهی برای کاهش خشم و رنج خودمان است.

۳- تمرکز بر لحظه حال و آینده

زندگی در گذشته، مانع از تجربه شادی در زمان حال است. اگر مدام به زخم های گذشته فکر کنیم، ما را در همان ناراحتی نگه می دارد؛ در حالی که با تصمیم به حرکت رو به جلو و خلق شادی های جدید، گذشته دیگر قدرتی بر ما نخواهد داشت.

راهکارهای عملی برای بخشش

حالا اگر نمی توانیم کسی را ببخشیم، چه کار کنیم؟ نوشتن نامه ای خطاب به او (بدون آن که ارسال شود) می تواند راهی مؤثر برای تخلیه احساسات باشد. چون بیان افکار و احساسات روی کاغذ، به ما کمک می کند آنها را بهتر پردازش کرده و رها شویم. همچنین تمرین هایی

مانند مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق می تواند به ما کمک کند تا ذهن آرام تری داشته باشیم و پذیرش بیشتری پیدا کنیم. چون هرچقدر آرامش درونی بیشتری داشته باشیم، کنار گذاشتن کینه ها برای مان آسان تر خواهد شد.

نوروز و رمضان

فرصتی برای تازه شدن دل ها

وقتی با آغاز سال نو، خانه های مان را گردگیری و لباس های نو می پوشیم، چرا دل های مان را از غبار کینه ها و رنجش های گذشته پاک نکنیم؟ رمضان، ماه مغفرت و مهربانی، فرصتی معنوی برای تمرین بخشش است. این روزها، بهترین زمان برای سبک شدن است، برای رها کردن آنچه دیگر به دردمان نمی خورد و برای شروعی تازه.

بیایید در سال جدید تصمیم بگیریم که ذهن و قلب مان را از احساسات منفی و کینه ها رها کنیم و بگذاریم آرامش جای خشم را بگیرد تا با دلی سبک تر و آرام تر، وارد سال نو شویم. چرا که زندگی کوتاه تر از آن است که لحظات ارزشمندش را با رنجش و کینه سپری کنیم.

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه هایی که با عدد مشخص شده اند رمز جدول به دست می آید.

تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می تواند متغیر باشد.

جدول

طراح: بیژن گورانی

بی کزینات	تخم ماهی	لانه پرند	شیء	مردانه تست	حرف همراهی	جوانی	بالا رفتن	شادابی و
سیدیم	شمشیر	قلب قرآن	فرمان	مقروض	عرب	زمان بی آغاز	گل رازقی	سرخال
۱	سامورایی	۴	اتومبیل	کرمانشاه	۴	۵	۵	۶
۲	بیماری	۶	فراموشی	دست عرب	تست	۵	۵	۶
۳	لانه پرند	۲	رادر	همتین	وسيله تقويت	۵	۵	۶
۴	جوان	۲	بین المللی	۶	۵	۵	۵	۶
۵	اتاق درس	۲	۶	۶	۵	۵	۵	۶
۶	عدد ماه	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۷	ولود	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	چند رای	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۹	خضم	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۱۰	تتها	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷

رمز جدول شماره قبل:

حلاوزرده