

# آثار قدرت بخشش در زندگی



آکادمی مجازی باور مثبت

در کتاب آثار قدرت بخشش در زندگی مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ تعریفی مختصر از بخشش
- ✓ قانون بخشش یکی از مهم‌ترین قوانین حاکم بر جهان هستی
- ✓ چرا بخشش یکی از مهم‌ترین ابزارای زندگی شما هستند؟
- ✓ چرا ما باید ببخشیم و بخشش رو یاد بگیریم؟
- ✓ آثار قدرت بخشش و آموزش در زندگی شما
- ✓ بخشش از منظر قرآن کریم



### تعریفی مختصر از بخشش

تعریف کوتاه بخشش رو اگه بخوایم باهم بدونیم اینه که بذل و بخشش برای وقتی که از کسی کینه به دل داشته باشیم و با فکر کردن بهش حالمون بد بشه در این وقت که بخشش و آمرزش میتونه به ما کمک کنه که بتونیم به بخشش اون فرد به آرامش برسیم.

### بخشش مهم‌ترین اصل جهان هستی

همونطوری که گفتیم دنیا قانون داره و یکی از قانون‌های که وجود داره قانون بخشش هر موضوعی در زندگی مثل شادی، بخشش، صبر، محبت و ...

میتونه در زندگی انسان یک قدرت حساب بشه یا یک ضعف، درواقع ما باهم سو شدن یا نشدن با این موضوعات داخل زندگی یا از قدرتشون به نفع خودمون، زندگی می‌کنیم یا نمی‌کنیم و اگر یاد بگیریم این کارو بکنیم درواقع ما بهار زندگی رو به خودمون هدیه کردیم.

### چرا بخشش مهم‌ترین بازار زندگی شماست؟

کینه و نفرت بزرگ‌ترین دلیل بیماری توست، ما هرلحظه داریم به ذهنمون خوراک میدیم و این باعث میشه که ما تعیین کنیم، که ذهنمون سالم باشه یا ناسالم باشه وقتی شما در ذهنتون به هر دلیلی کینه رو بکارین اونوقته که یه ذهن بیمار رو به خودتون هدیه دادید.

خب وقتی ما اینکارو می‌کنیم انتظار خروجی خوبی نباید از خودمون داشته باشیم چون با داشتن این بذر کینه دیگه آرامشی وجود نخواهد داشت،

یادتون باشه که جو بکاریم جو برداشت می‌کنیم وقتی ما ورودی منفی به ذهنمون بدیم خروجیش مشخص خواهد بود

### چرا ما بخشش رو یاد بگیریم؟

ما به خاطر خودمون باید ببخشیم و این کار رو به خاطر خودمون نکنیم نه به خاطر کسی دیگه ای چون شما خیلی ارزشمند هستین و ارزش بهترین زندگی رو دارین پس ببخش به خاطر خودت و آرامشت، ببخش، چون خودت لایق بهترین حس خوب و حال خوبی، ببخش به خاطر خودت، ببخش نه به خاطر کسی، ببخش چون تو بزرگی و مهربونی، ما وقتی بخشش رو یاد بگیریم به خداوند نزدیک میشیم به خدایی که اول می آموزه تورو بعد بهت میبخشه.



فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَمْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ  
(مائده ۳۹)

اما آن کس که پس از ستم کردن، توبه و جبران نماید خداوند توبه او را می‌پذیرد زیرا خداوند آمرزنده و مهربان است. (مائده ۳۹)

اول می‌آمرزدت بعد مهربونی و بخشش خداوند زندگیتو نوازش میکند و خیر و برکت وارد زندگیت میکند آیا واقعاً همچین خدایی لایق پرستش نیست؟

### آثار قدرت بخشش در زندگی شما

عفو و بخشش باعث رها شدن از احساسات منفی و رسیدن به خوشبختی می‌شود، درواقع کسی که یاد می‌گیرد ببخشد، به قول قرآن جز افراد نیکوکار قرار می‌گیرد پس دقیقاً با بخشش ما یک کار نیکو رو در حق خودمون می‌کنیم،

اما وقتی نمی‌بخشم داریم فقط و فقط به خودمون ستم می‌کنیم وقتی کسی رو نمی‌بخشی دقیقاً مثل اینه که زهر بخوری اما منتظر مرگ کسی دیگه ای باشی تو با نبخشیدنت نمیتونی هیچ حس بد یا گناهی، در اون شخص ایجاد کنی.

بلکه فقط داری این‌رو در خودت زنده نگه می‌داری. تو ببخش و احسان کن به خودت تا باعث رهایی ذهن و روح بشی، همین رو درک کنیم کافی برای اینکه تموم انسان‌ها رو ببخشی ببخش و رها کن خودتو از سنگینی کینه و ناراحتی‌های بقیه.

## یه مثال:

فرض کنیم شخصی از من ناراحت و کینه به دل داره توی همین لحظه داره به کینه‌ای که از من داره فکر میکنه و من دارم این مطلب رو برای شما تایپ میکنم خب دقیقاً توی این لحظه کی بازنده زندگی میشه؟ کی داره به خودش بد میکنه؟ پس بدونیم کینه ما نمیتونه یک آدم بد رو خوب کنه اما میتونه ذات خوب مارو بد کنه.



## بخشش از منظر قرآن کریم:

خداوند در قرآن می‌فرماید:

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كَفَّارًا حَسَدًا مِنْ عِنْدِ  
أَنْفُسِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ  
اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

بسیاری از اهل کتاب به سبب حسادت که در دل‌هایشان است دوست دارند شما را که ایمان آورده‌اید به کفر بازگردانند، با اینکه حق برایشان کاملاً روشن شده است. از آنها درگذرید و ببخشیدشان تا خدا فرمان خود را نازل کند خداوند بر همه‌چیز قادر است (بقره ۱۰۹)

توی این آیه اگه بخوایم خیلی ساده بهش نگاه کنیم یه چیز رو خیلی واضح بهش اشاره کرده و اون اینه که اگه شما حسادت داشته باشین توی زندگیتون،

حالا هرچقدر هم میخواد با سواد باشین یا اینکه مسیر الهی و موفقیت و بدونین بازه گمراهید، و تنها دلیل گمراهی به دلیل بودن حس حسادت درون اون شخصه، پس برای اینکه بخوایم از این موضوع دور باشیم باید ببخشیم.

الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ  
وَاللَّهُ يَحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

خداوند نیکوکارانی را که در توانگری و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌خورند و از خطای مردم می‌گذرند دوست می‌دارد  
(آل عمران ۱۳۴)

همونطوری که یکمی قبل‌تر گفتم وقتی می‌بخشی تبدیل به یه فرد نیکوکار میشی حالا بخشش علاوه بر جنبه‌های مادی بر جنبه‌های دیگه هم هست و اینا باهم معنا پیدا میکنن. خداوند کسی رو که می‌بخشد دوست داره، چون قلب شو صاف میکنه با این کار و جا برای دوست داشتن خدا و دنیا باز میکنه،

و دنیای که داره داخلش زندگی میکنه به این بخشش و قلب صاف پاسخ میده گفتم در هر صورت به هر چیزی که در زندگی داشته باشی، دنیا بهت پاسخ میده و وقتی این کارو میکنی تعجب میکنی که پاسخ دنیا بهت تغییر کرد.





شاید اولین چیزی که به دست بیاری آرامش باشه و دنیا هم آرامش بیشتری رو بهت هدیه میده از پرتو رحمت الهی با آنها نرم و مهربان شدی.

**فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (آل عمران ۱۵۹)**

به لطف رحمت الهی با آنان نرمخویی کردی، و اگر درشت خوی سخت دل بودی بی شک از پیرامون تو پراکنده می‌شدند، پس از ایشان درگذر و برایشان آمرزش بخواه و در [این] کار با آنان مشورت کن، و چون عزمت را جزم کردی بر خداوند توکل کن، که خدا اهل توکل را دوست دارد (آل عمران ۱۵۹)

اگه میخوای بدونی که واقعاً یکیو بخشیدید یا نه ببین میتونی بر اش دعا خیر کنی و دعا کنی که موفق باشه، ببین میتونی از خدا بر اش خیروبرکت بخوای اگه نونستی بدون که اون آدم رو با تموم وجودت بخشیدی جلوتو هم اینارو باهم بررسی می‌کنیم.

**فَبِمَا نَقَضْتُمْ مِيثَاقَهُمْ لَعَنَّاهُمْ وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيَةً يُحَرِّفُونَ الْكَلِمَ عَنْ مَوَاضِعِهِ وَنَسُوا حَظًّا مِمَّا ذُكِّرُوا بِهِ وَلَا تَزَالُ تَطَّلِعُ عَلَى خَائِنَةٍ مِنْهُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (مائده ۱۳)**

آنگاه به سبب پیمان شکنی‌شان لعنتشان کردیم، و دل‌هایشان را سخت گردانیدیم [به طوری] که کلمات [کتاب] را، از مواضع خود تحریف می‌کردند و بخشی از آنچه به آنان پند داده بودند، فراموش کردند، و

همچنان به خیانت آنان پی می‌بری، مگر عده اندکی از آنان، پس آنان را ببخش و بگذار و بگذر که خداوند نیکوکاران را دوست دارد (مائده ۱۳)

کلاً هر انسانی رفتار و طرز فکر متفاوتی دارد پس اگر کسی با تو مخالفت کرد ناراحت نشو و او نارو ببخش با بخشش تو جز افراد نیکوکار میشی، اما اگه این کار رو نکنی توأم جز افرادی میشی که همیشه در حال حرکت به سمت بدی هستند .



و اگه اینکارو الآن نکنی در آینده دلت سخت میشه، اونوقت تو هم میشی جز افرادی که یه روزی ازشون کینه به دل داشتی پس همین حالا این موضوع رو درک کن و اونو انجام بده.

**وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ  
الظَّالِمِينَ (شوری ۴۰)**

و جزای هر بدی، بدیی همانند آن است، پس هر که عفو و نیکوکاری پیشه کند، پاداش او بر خداوند است، که ستمکاران را دوست ندارد (شوری ۴۰)

خب اگر کسی بدی میکنه و راه بدی رو پیش گرفته طبق قرآن مجازاتی مثل اون بدی رو در زندگیش تجربه میکنه دنیایی که داخلش هستیم قانون داره، و نظم داره دنیای نیست که الکی کار کنه و بادی به هر جهت باشه، اگر جز بخشندگان باشی خدا تو رو دوست داره، و تو رو مورد فضل خودش قرار میده ما تا اینجا سعی کردیم یه نگاه کوتاه به بخشش داخل قرآن داشته باشیم.

### صلح و آشتی با درون با بخشش

پس دنیای ما دنیای بده بستانه وقتی شما میبخشید راه آشتی رو در پیش میگیرید، آشتی با خودت با خدای خودت با دنیایی که داخلش، و وقتی این کار رو بکنی بازم خدا بهت مزد میده ما همواره در حال دریافت این موضوعیم توی بخشش که مجازاتو تجربه کنیم یا مزد رو؟

اگر کسی در زندگیش نا آرامه و حالش بده فراریه و ... چه مجازاتی از این بدتر که یه خواب راحت نمیتونه داشته باشه اما اگه آرامش داری، حالت خوب، داری عشق میدی و دریافت میکنی و ... چه مزدی از این بهتر.



### بررسی قانون بخشش در موفقیت

ما وقتی که شروع به بخشش افراد در زندگی میکنیم در واقع داریم جا رو برای ایده پردازی و خلاقیت خالی و خالی تر میکنیم و میتونیم با تمرکز به سراغ موفقیت بریم ما وقتی که یه ذهن رو آلوده به کینه کرده باشیم

درواقع ایده‌ای نداریم اگه ایده‌ای هم داشته باشیم ایده درستی نیست، چون در کنارش کمی کینه وجود داره اما وقتی که شما یک ذهن آرام داشته باشید ایده‌های میدین که خودتون هم تعجب می‌کنید.

### چطور کسانی که به شما بدی کردند رو ببخشید؟

حالا ما چطور ببخشیم برای این کار یک تمرین ساده رو باهم بررسی می‌کنیم که در عین سادگی خیلی کاربردی،، یه لیست از افرادی که از آنها ناراحتی رو بنویس (تموم افرادی از بزرگترین تا کوچکترین)

حالا با یه نگاه به این لیست و فکر کردن به نکاتی که بهتون گفتیم همین لحظه تموم این افراد رو ببخش براشون بهترین‌ها رو بخواه شاید اول کمی سخت باشه بهت حق میدم اما تمرین کن که بتونی، براشون بهترین‌ها رو بخوای یادت باشه وقتی کی فرد رو می‌بخشی لازم نیست که باهاش دوباره ارتباط برقرار کنی اینارو در درون برای خودمون می‌بخشیم.

### چرا باید به آموزش بخشش عمل کنیم؟

وقتی ما یاد می‌گیریم بخشش رو درک می‌کنیم که همونطوری که خودم اشتباه می‌کنم آدم‌ها میتونن اشتباه کنن، و پذیرش رو در زندگیمون، تجربه می‌کنیم و به این مطالبی که درین آموزش بیان شد عمل کنم. با این موضوع یاد می‌گیری علاوه بر دیگران خودتم باید ببخشی ما باید خودمونو به خاطر اشتباهات ببخشیم.

و با خودمون دوست باشیم پس خودمون رو هم می‌بخشیم درک می‌کنیم که هر احساسی در زندگی داشته باشیم، اساس اون احساس رو به

زندگی دعوت می‌کنیم وقتی می‌بخشیم ما به آرامش می‌رسیم و آرامش بیشتری رو در زندگی تجربه می‌کنیم.

### یک تجربه کوتاه که منجر به یک درک شد

شاید گفتن یکی از تجربیات که باعث شد یک نفر در زندگی‌اش بهبود پیدا کنه به این موضوع بیشتر کمک کنه یه دوست و همراهی یه روز پیش من اومد و با یه حالت خیلی پریشانی گفت من نمیتونم ببخشم افراد بد گذشتم رو، چون همونطوری که گفتم گذشته من رو خیلی از بین بردن اون لحظه شادی جواب درستی برای اون سؤال نداشتم.



اما وقتی به خونه رفتم و فکر کردم یاد اولین آیه قرآن افتادم: به نام خدا بخشنده مهربان و وقتی داشته به همین موضوع فکر می‌کرد. یادم افتاد که اون دوست مهربانی رو خیلی دوست داره و بعد باهاش صحبت کردم تنها چیزی که در موردش توضیح دادم این بود که مهربانی در مرحله بعد از بخشش وجود داره

و برای اینکه بتونی مهربانی واقعی رو داشته باشی و در زندگی اون رو احساس کنی در قدم اول بایستی بیای با مهربانی افرادی که در گذشته زندگیت هستن رو ببخشی وقتی به این صحبت‌ها فکر کردم، دیدم که چه درک قشنگی پشت بخشش در زندگی ما هست

که خیلی وقت‌ها ما اون رو از خودمون می‌گیریم و خودمون رو از اون محروم می‌کنیم اما نکته جالب این اتفاق اینه که اون دوستمون بعد از اون صحبت‌ها بخشش رو انجام داد و وقتی پیش من اومد گفت الآن درک کردم که مهربانی واقعی یعنی چی و من الآن میتونم اون رو در زندگی احساس کنم.

خیلی وقت‌ها در همین صحبت‌ها و اقدام‌ها درک‌های وجود داره و تا زمانی که ما در راستایی اون اقدامی نداشته باشیم هیچی چیزی از اون درک رو نمی‌فهمیم،

پس پشت بخشش هم یک درک هست تحت عنوان مهربانی و اگه در زندگی می‌خوای ببینی مهربون بودن چه احساسی داره در قدم اول بایستی بخشیدن رو یاد بگیری چون بخشیدن یک در رو برای مهربونی باز خواهد کرد.

## جمع بندی کتاب و کلام پایانی:

این کتاب یکی از زیباترین آموزش‌هایی هستش که تا به حال، آکادمی مجازی باور مثبت به طور کامل بهش پرداخته چون مهر و محبت و مودت رو بین انسان‌ها اشاعه میده.



و هرکسی با هر ذهنیتی، این آموزش رو عمل کنه و بارها گوش بده به جایگاه انسانی که باید داشته باشه میرسه خودت رو دوست داشته باش و بهترین‌ها رو برای خودت بخواه،



و برای خودت و احساسات ارزش قائل شو، یاد گرفتم در زندگی گذشتم اشتباه وجود داشته و تموم او نارو بخشیدم.  
و در اینجا هم اومدم این موضوع رو باهم، دوباره یاد بگیریم که بخشش در زندگی میتونه موتور موفقیت مارو طی مسیر روشن نگه داره و نذاره که ما خاموش بشیم.

بخشش زیباترین هدیه‌ای که هر شخصی میتونه به خودش و زندگیش بده امیدوارم تموم افراد زندگیتونو ببخشین و بخشش رو به خودتون هدیه بدین، اونوقت تأثیرش رو در زندگی خواهید دید، وقت بذارین برای ذهنتون تا در آینده بتونین از زندگی لذت ببرین هرجایی در زندگیتون که هستین در پناه خالق زیبایی‌ها شاد و موفق و بخشنده باشید

در پناه حق

یا حق