



بده بغلی
راه و رسم یک
زندگی

۱۰



گفتگو با
بازنشسته مسیحی
در روز تولدش

۲

زنگنه

www.oipf.ir

دی ۹۹
شماره ۳۱۷
سال چهاردهم
۱۲ صفحه
ژانویه ۲۰۲۱

نشریه الکترونیکی
بازنشستگان صنعت نفت

روزهای سخت و انسان‌های سخت

بخشش یک انتخاب است



پرونده ویژه:

بخشش





گفتگو با بازنشسته مسیحی در روز تولدش: ★ بخشیدن های بدون چشمداشت، شادم می کند

بچه که بودم، روز تولدم (۲۹ دسامبر) برایم یادآور کادو، هیاهو و جنب و جوش، توأم با شادی و جشن بود. "لیلیان درگالوست" یکی از بازنشستگان مسیحی صنعت نفت، که روز تولدش تقریباً همزمان با سال نو میلادی است، متولد سال ۱۳۲۲ است. خبرنگار نشریه زندگی نو طی تماس تلفنی با وی و تبریک به مناسبت تولدش همزمان با سال نو میلادی، گفتگویی با ایشان انجام داده که در ادامه می خوانید:

★ کودکی شاد

دانشگاه شوم و همزمان در آزمون شرکت نفت شرکت کردم. ابتدا در آزمون شرکت نفت پذیرفته و استخدام شدم و همزمان در رشته مترجمی زبان انگلیسی پذیرفته شدم و تحصیل را نیز شروع کردم. همان موقع، هم کار می کردم و هم تحصیلاتم را ادامه می دادم.

★ اشتغال در شرکت نفت

خانم لیلیان درگالوست، سال ۱۳۴۴ به شرکت نفت ایران، (ساختمان مرکزی) راه می یابد و از همان بدو ورود تا پایان بازنشستگی، (یعنی در فاصله سال های ۱۳۴۴ تا ۱۳۶۲)، در بخش بازرگانی، کارشناس ارشد خریدهای خارجی بود.

او در ادامه می گوید: سال ۱۳۶۲، وقتی همسرم برای کار به شهری دیگر منتقل شد، تصمیم گرفتم با ۱۸ سال سابقه کار بازنشسته شوم. آن زمان، دو فرزندم در آستانه ی نوجوانی بودند و رسیدگی به امورات درسی آنان با توجه به روحیات یک نوجوان و نیاز بچه ها به حضور من در خانه، باعث شد برای ادامه ی کار در شرکت نفت در شهری دیگر، پیگیر نباشم و با همان هجده سال سابقه کار، بازنشستگی خود را اعلام کنم.

★ رضایت از زندگی

یک دختر و یک پسر دارم که هر دو ازدواج کرده اند. یک نوه هم دارم که دختر است. از زندگی و آنچه خدا برایم پیش آورده، راضی ام و خدا را شکر می کنم.

کودکی، نوجوانی و اوایل جوانی، در شهر زیبای اصفهان بزرگ شدم. کودکی خوبی داشتم. آن زمان کودکان از نظر بازی های کودکانه، آزادی های بیشتری داشتند. خانه ها حیاط بزرگ داشت و ما در طول روز، با بچه های همسایه، غرق در بازی بودیم. همانند الان نبود که بچه ها سرشان در کامپیوتر باشد. آن زمان، بازی ها، خیلی معمولی و اسباب بازی ها خیلی ساده بود؛ ولی همان که همبازی داشتیم خیلی خوشحال بودیم. زمان کودکی، والدینم خیلی به ما رسیدگی می کردند. همیشه کادو و مراسم سال نو داشتیم و برای من از حس و حال کودکی و نوجوانی ام، فقط خوشحالی ها و شادی هایم خاطره ساز شده است.

★ ورزشکار نوجوان

دوران نوجوانی ام در مقطع دبیرستان، ورزشکار بودم و در مسابقات ورزشی دو و میدانی و پرش (طول) شرکت می کردم و معمولاً رتبه کسب می کردم. حتی یک بار در مسابقات جاکارتا در رشته دو میدانی به عنوان نفر اول انتخاب شدم. اما متأسفانه کل برنامه به دلایلی کنسل شد و هیچکس از ایران در مسابقات شرکت نکرد.

★ جوانی جویای کار و تحصیل

بعد از اتمام تحصیلات دوره دبیرستان و اخذ دیپلم، به تهران آمدم. در آن برهه زمانی، سعی کردم وارد



یادداشت

هدیه دادن نوعی سرمایه گذاری

بخشش را از خورشید بیاموزید. این منبع نور و گرما، به همه ی موجودات کره زمین بدون محاسبه و حساب و کتاب، محبت و انرژی اش را ساطع می کند؛ بدون اینکه توقع داشته باشد. از بقیه چیزی دریافت کند. این روزها که حال دل همه، گاه ابری و بارانی و گاه آفتابی و روشن است، درست در همین روزهاست که وقتی دروازه های قلب تان را به روی همه ی اطرافیان تان می گشایید؛ بهترین ها نیز برای تان رقم می خورد. احتمالاً زیاد شنیده اید، انسان با هر دست بدهد با همان دست، پس می گیرد. بازی زندگی، همان قانون کنش و واکنش است و در نهایت، پندار، کردار و گفتار او به خودش باز می گردد. این قانونی است که بارها در طبیعت هم دیده اید، هر چه بکاری همان بدروی. بسیاری از مردم از این واقعیت غافلند که هدیه دادن، نوعی سرمایه گذاری است. قانون طبیعت همواره پشتیبان کسی است که بی باکانه، ولی از روی عقل و خرد خرج می کند و می بخشد. بنابراین هدیه دادن را به عنوان یک اصل در قانون رحمت یا قانون بخشایش جدی بگیرید؛ زیرا اگر انسان به مبدأ روزی ایمان داشته باشد، صاحب برکت و روزی بی پایان خواهد شد. بیشتر وقت ها، خوبی کردن و بخشش، به خود شخص هم فایده می رساند. زیرا احساس رضایت از شاد کردن دیگران به آرامش خود شخص منتهی خواهد شد. به دل خود مراجعه کنید و نسبت به تمام کسانی که در گذشته از آنها ناراحت شده اید احساس محبت نمایید. هر جا ناراحت شدید اقدام به بخشش و عفو نمایید. زیرا عفو و گذشت، موجب بیداری روح و شادکامی می شود.

با آرزوی شادکامی

★ روزها را امیدوارانه سر می‌کنم

دید و بازدیدهای خانوادگی برای تبریک سال نو و عیدی دادن و عیدی گرفتن قطعاً خیلی خوشایند است. هر چند امسال به یادآوری خاطرات سال‌های قبل می‌گذرد و به خاطر پخش ویروس کرونا هیچ برنامه‌ای نخواهیم داشت. شرایطی که از لحاظ ویروس کرونا در آن قرار داریم یک برهه از زمان است که در حال گذر است و من با دلتنگی این روزها و دوری از نوه و بچه‌هایم، فقط می‌سازم و به عشق گذشته و امید به آمدن روزهای خوش آینده، تحمل می‌کنم.

★ موفقیت بچه‌هایم مرا راضی می‌کند

من در همه‌ی برهه‌های زمانی، زندگی خودم را دوست داشتم و دارم. همان که می‌بینم بچه‌هایم خوب، سلامت و موفق هستند. راضی هستم. با خاطرات خوش گذشته زندگی می‌کنم، اما نمی‌شود در گذشته باقی ماند و باید به زمان حال پرداخت و زندگی را با زمان حال مطابقت داد. همیشه سعی می‌کنم مسائل را با خوش‌بینی نگاه کنم. در این سنین، هرکس یکسری مشکلات دارد ولی خدا را شاکرم که مشکل خاصی ندارم و مریضی‌هایی که دارم به خاطر کهولت سن است.

★ بخشش بدون چشمداشت

در خیریه‌های زیادی شرکت می‌کنم و هنوز هم ادامه دارد. روحم با بخشیدن‌های بدون چشمداشت شاد می‌شود. به همین خاطر با خیریه‌های زیادی همکاری می‌کنم. همیشه از ته دل به کسی کادو می‌دهم. موقعی که با خیریه‌ها همکاری می‌کنم و یا به فقرا چیزی را می‌بخشم، حس و حال خیلی خوبی پیدا می‌کنم.

★ جبران دلتنگی با انجام کارهای هنری

برای من افرادی که با آنها مراوده دارم (اعم از، فرزندان، دوستان، آشنایان و فامیل) خیلی ارزشمند هستند و به فکرشان هستم و به آنها توجه دارم. به همین خاطر، این روزها که کووید ۱۹ و آلودگی هوا باعث شده، همه خانه‌نشین باشیم؛ سعی کرده‌ام برای حفظ سلامت اطرافیانم، دلتنگی‌ام را طوری دیگر جبران کنم. به عنوان مثال، به هنر گلدوزی و آشپزی و کیک‌پزی، خیلی علاقه‌مندم و دائماً به کارهای هنری از این دست مشغول هستم. به همین خاطر، با وجود قرنطینه بودن اما دلتنگی خاصی ندارم چون دائماً مشغول هستم.

★ خاطرات کودکی

یکی از قشنگ‌ترین مراسم مسیحی‌ها به مناسبت سال نو میلادی، تزئین درخت کاج و تزئین خانه است. بچه که بودیم شاخه‌های طبیعی درخت کاج را می‌بردند و به هم متصل می‌کردند و بر روی آن، وسایل زینتی قرار می‌دادند. (البته وصل کردن شاخه‌ها، کار پر زحمتی بود)، بعد از آن، کادوهایی که به باور کودکانمان بابانوئل آنها را آورده بود، بین ما تقسیم می‌شد که خیلی دلچسب و خاطره‌انگیز بود.

البته بزرگتر که می‌شدیم بچه‌های بزرگتر به ما می‌گفتند که این کادوها را والدین‌مان تهیه کرده‌اند! زمانی که بچه بودیم امکانات پدر و مادرها برای کادو دادن زیاد نبود و ممکن بود یک کادو برای چند بچه تهیه می‌شد ولی همیشه کادو بود و بچه‌ها هم با همان شرایط خوشحال بودند.



گفتگو با مشاور بازنشسته:

روزهای سخت می‌روند، انسان‌های سخت می‌مانند



کسب علم، هنر و مهارت خودمراقبتی

وقتی در یک گرفتاری، یا حادثه یا رویداد، قرار می‌گیریم باید ابتدا باور داشته باشیم که خدای مهربان و ناظر، حواسش به همه چیز هست و ما باید متوجه این موضوع باشیم که نقش ما در این دوره چیست و چگونه باید در این مقطع زمانی، با کسب علم و مهارت‌های مختلف از جمله خود مراقبتی و دیگر مراقبتی بتوانیم به خانواده و بیمارمان کمک کنیم.

بیماری اطرافیان، مشکلات مختلف و بسیاری از اتفاقات دیگر، مرتباً در این دنیای پرچالش پیش خواهند آمد و ما باید یاد بگیریم که با تلاش و انتخاب‌های درست، به نیکی و درستی عمل کنیم؛ لذا کنترل فکر و ذهن با خوشبینی و امید به شفا خود، یکی از داروهای اصلی بیمار است. ما وظیفه داریم با بهترین، زیباترین و انسانی‌ترین الگو، دست یاری به یکدیگر دهیم تا از این آزمون‌ها به سلامت عبور کنیم.

در نبرد میان روزهای سخت و انسان‌های سخت، انسان‌های سخت‌اند که می‌مانند نه روزهای سخت. وقتی طوفان می‌شود



انتظار به هم ریختگی و بی‌نظمی می‌رود؛ اما همین طوفان، ممکن است با خود چیزهایی بیاورد که انتظارش را نداشتی. اولین ویژگی طوفان، گذرا و موقت بودن است. طوفان می‌آید. ظاهراً به هم می‌ریزد. اما بالاخره تمام می‌شود. به نظر می‌رسد در حین طوفان، بیشتر از هر چیز به همدلی و کمک کردن به هم نیاز داریم که این یارک رساندن‌ها و یارک گرفتن‌ها، با خودش توان افزایی و تاب‌آوری می‌آورد. هیچ فردی در زندگی، بی‌مشکل نیست؛ هر کس به نحو درگیر است. اما درگیر شدن با بیماری‌های سخت، که ممکن است در مقطعی از زمان، برای عزیزان و نزدیکانمان اتفاق بیفتد، جزو دشوارترین دوره‌هاست که نیاز است مهارت‌های لازم در این خصوص رایباموزیم.

دکتر "گیتی افروز پور احمدی" بازنشسته از سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت که بعد از بازنشستگی همچنان فعالیت خود را ادامه داده و به عنوان مشاور، مدرس، مؤلف و رئیس کارگروه سلامت امور زنان و خانواده وزارت نفت حضور فعال داشته و با توجه به تجارب ارزنده در تدوین و برگزاری دوره‌های "ارتقای سلامت و کیفیت زندگی با رویکرد خودمراقبتی" تجارب ارزنده خود را در حوزه مراقبت از بیمار در منزل با نشریه زندگی نو در میان گذاشته‌است که در ادامه نظرات ایشان را می‌خوانید.

خودمراقبتی عاطفی؛ خودمراقبتی اخلاقی

انسان‌ها به روابط عاطفی و اجتماعی محکم نیاز دارند و از همین روابط نیز در هنگام بروز بحران‌های زندگی خود استفاده کرده و از ذخیره‌ای که در بانک عاطفی خود و دیگران اندوخته‌اند، در همین روزهای سخت استفاده می‌کنند. پس بیاموزیم که در هنگام وقوع بیماری‌های سخت، به یکدیگر کمک کنیم و اخلاق نیک و حسنه داشته باشیم.

خودمراقبتی معنوی؛ خودمراقبتی مالی

بهتر است به بیمار و خانواده‌اش در این مواقع در حوزه‌های مالی، نقل و انتقال بیمار جهت ویزیت، احیانا شیمی‌درمانی و کارهای بیمارستانی، تهیه غذا، دارو، کمک کردن روحی و روانی توأم با امید دادن و اعلان حضور جهت یاری‌رسانی، مراقبت از سایر اعضای خانواده، مانند سالمندان و کودکان، پیگیری جهت کارهای بیمه و حقوق و دستمزد بیمار و ... انجام دعاها و گروهی و امید به شفا و مثبت‌اندیشی، توجه بیشتری شود.

خودمراقبتی محیطی؛ خودمراقبتی جامعه

هر حادثه، رویداد، بیماری و از دست دادن، یک کلاس درس است و باعث می‌شود، همه‌ی افراد درگیر، تاب‌آور و توانمند شوند و با کسب تجربه، چراغ راه دیگران شوند و تجارب و دریافت‌های خود را به سایرین که مبتلا هستند انتقال دهند و زنجیره یاری‌رسانی دانشی، عملی و مهارتی را همیشه پا بر جا نگه دارند، پس حواسمان به محیط پیرامون و سایر بیماران نیز باشد. یادمان باشد دستاورد کمک به بیمار خودمان، می‌تواند کمک به بیماران آینده هم باشد. در قالب تدوین یک کتاب با موضوع "زندگی با بیماری سخت" و یا طراحی یک وب‌سایت با عنوان "چگونه با بیماری‌های سخت زندگی کنیم" و یا بازگشایی یک کانال به نام "یاری‌رسانی در بیماری‌های سخت" و هزاران راه دیگر، رسالت خویش را در این حوزه، ماندگار کنید و از سختی این دوره برای دیگران بکاهید.

در خاتمه

از یاد نبریم، ما هر لحظه، در صفحه روزگار هستی، زیر نگاه خداوند مهربان هستیم و باید به او توکل و اعتماد کنیم و مسیر شناخت و کسب علم و آگاهی را با عمل بهینه و بموقع، سر لوحه زندگی خویش قرار داده و صبر و تاب‌آوری و شفای بیماران را از خداوند طلب کنیم که به‌راستی همه وسیله هستند و شفا دهنده‌ی اصلی خدای مهربان است و قلب انسان به وسیله‌ی پیوند با خداوند حکیم آرام و تسکین می‌یابد. این روزها و این حالات، مرا یاد این شعر می‌اندازد:

اوست نشستہ در نظر من به کجا نظر کنم

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی در بحران

به راستی چگونه می‌توان تاب‌آور و توانمند شد و با ایجاد تعادل، انتخاب‌هایی بهینه داشت؟ باید توجه داشت، گرفتاری دیگران، بستری برای آزمایش سایر انسان‌هاست. انسان موقعی از این آزمون به خوبی عبور می‌کند که بتواند از دایره امن خود خارج شود و با مسئولیت‌پذیری و رفتار به‌موقع و خردمندانه، ارزش‌های انسانی را در زندگی خود خلق کند و رد پای از اعمال نیک، از خود، به جا بگذارد. در این وادی، خصوصیات فردی انسان‌ها خیلی مهم است. به عبارتی، زیر ساخت فکری، بینش و بصیرت هر انسانی در تفسیر و انجام عمل بهینه در این بحران‌ها حرف اول را می‌زند. لذا باید توانایی تاب‌آوری و مهارت‌های خودمراقبتی و دیگر مراقبتی را کسب نماییم تا نیک زیستی و به زیستی را تجربه کنیم.

خودمراقبتی فردی؛ خانواده

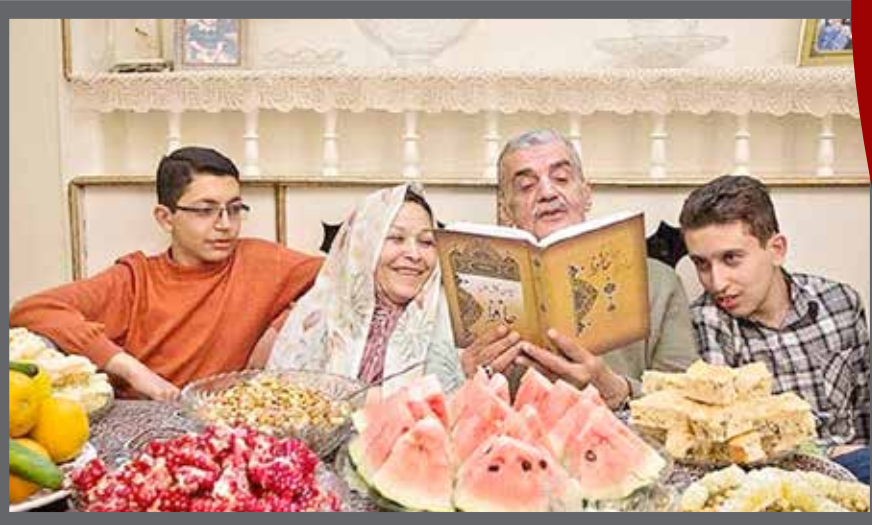
مسئله، گام اول برای مراقبت از افرادی که بیماری سخت دارند، این است که فرد پرستار ابتدا باید مراقب سلامت خود باشد تا بتواند از بیمارش پرستاری کند. سپس لازم است فردی که برای مراقبت منتخب می‌شود، با بیماری عزیزش و مراحل آن آشنایی پیدا کند و از همه مهمتر با فرد بیمار ارتباط عاطفی خوبی داشته باشد.

خودمراقبتی حرفه‌ای و تخصصی

معمولاً کادر درمان بیمارستان و یا اینترنت و سایت‌های معتبر، به شما اطلاعاتی مناسب می‌دهند و شما باید این مراقبت را با توجه به شرح حال بیمارتان انجام دهید و البته با پزشک معالج هم ضروری است مشورت نمایید. در این راستا، باید با مصرف صحیح داروها، اطلاع از عوارض داروها، نحوه پرستاری از بیمار، تغذیه صحیح بیمار، میزان حرکت و ورزش بیمار، کنترل افسردگی بیمار و اطلاع از سایر وضعیت بیمار، به دنیای دیگر مراقبت از عزیزان‌تان ورود پیدا کنید.

خودمراقبتی اجتماعی و روان

شکی نیست، بیماری‌های سخت و طولانی، نیاز به حمایت گروهی دارند و افرادی که در کنار بیمار و خانواده‌ی بیمار قرار می‌گیرند، لازم است مدیریت هیجان داشته و بتوانند خویشتن‌داری کنند و دارای ثبات و تعادل روحی باشند، وگرنه با گریه و آه و ناامیدی، مدیریت و کنترل بیماری انجام نمی‌شود و غیر از بیمار، انسان‌های دیگر هم از دست می‌روند.

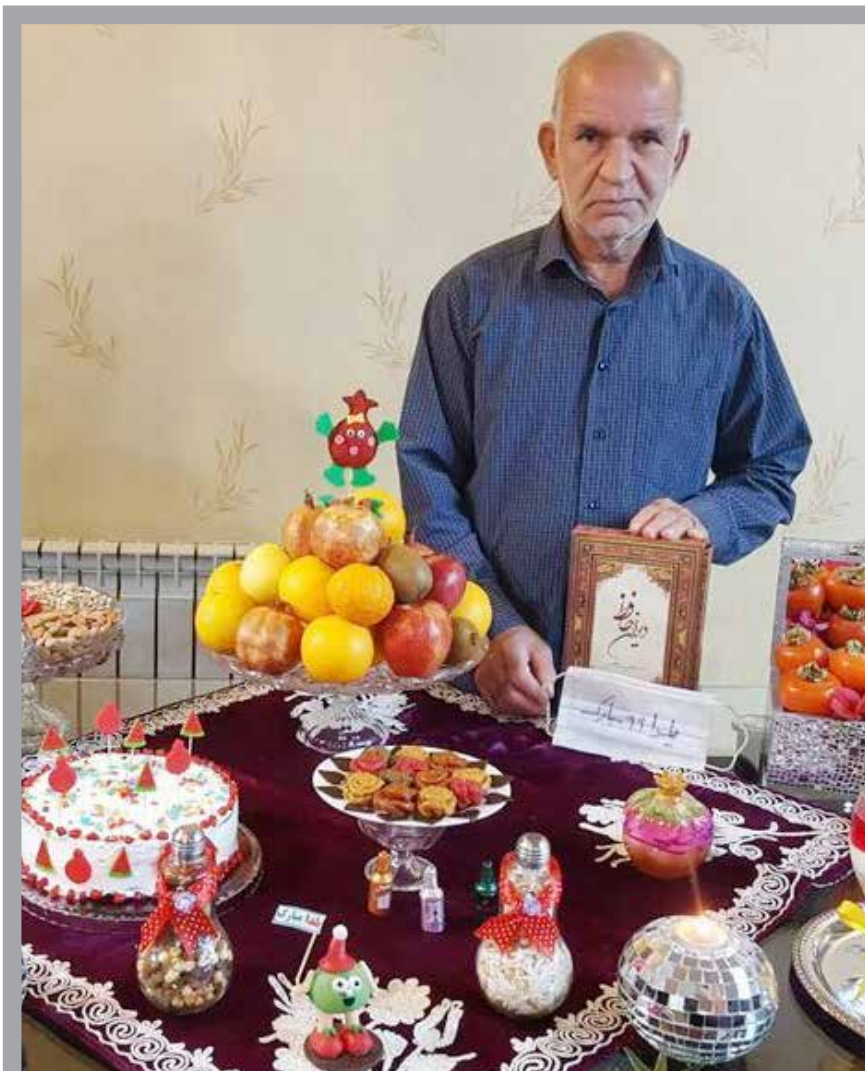


بزرگداشت امید در قبر تاریخی

ارثیه اجداد
خوش اندیش‌شان، دقیقاً به
درد امروز ما خورد. آنها ابتکارات
فراوان به خرج دادند تا یلدا از پس اینهمه
واقعۀ تاریخی، نه تنها زنده عبور کند بلکه حتی
منشأ جشن‌های بزرگ سایر ملل بشود. امسال در
حالی از کنار این جشن، عبور نکردیم که حال جهان با
احاطۀ ویروس تاجدار کرونا، آشفته بود و انرژی روانی
آدم‌های اطرافمان دچار افت سنگینی شده بود. با وجود این
شرایط، اعضای خانواده‌ی بازنشستگان صنعت نفت، مجازی
یا غیرمجازی، دور هم جمع شدند و محفل یلدایی خود را
گرم و نورانی کردند. بعضی که عزیزشان رفته بود، قاب
عکس او را سر سفره آوردند و چون آهی بلند که از
عمق قلبی در پی زیست مجدد برمی‌آید، زندگانی را
به خود و عزیزانشان اثبات کردند. بعضی نیز
آلبوم خاطرات خود را پاک سفره یلدا
ورق زدند.

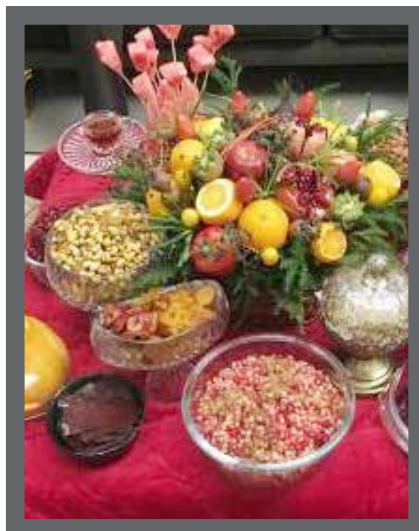






بزرگداشت مهر و نور

در یک شب طولانی، تعدادی از بازنشستگان صنعت نفت، با نورهای کوچکی که در محافلشان روشن نگه داشته بودند، با خورشید همدلی کردند و مهر و نور را گرمی داشتند و برای طولانی‌تر شدن روز و روشنایی، چراغی در خانه افروختند و زمستان را جشن گرفتند. آنها به لطف ابزاری که در اختیار داشتند، به طور زنده، صدا و تصویر فرزندان و اقوام و عزیزان‌شان را در محفل یدایی خود، دیدند و شنیدند و با هم "لبخند" و "امید" و "مهربانی" را به اشتراک گذاشتند. برای هم فال گرفتند و شعر خواندند و از تماشای گفتگوهای شاد و لبخندهای بی‌ریای همدیگر لذت بردند و اینگونه بود که آخرین زمستان قرن، مبارک شد و نسل ما اثبات کرد، می‌تواند به چالش‌های طبیعت، پاسخ هوشمندانه بدهد و پیام یدای که "تاریکی رفتی و کمر سرما شکستی است" را به نوه‌ها و فرزندان‌شان یادآور شوند.



آیین "مهر" ورزیدن

بازی بده بغلی برای ما این آگاهی را ایجاد می‌کند که چطور چیزهایی که برایمان عزیزند را ببخشیم. چطور به روی تازه‌ها گشاده باشیم. چطور توجه کنیم حتی به چیزهایی که مورد پسندمان نیستند مهر بورزیم؛ حتی به کسانی که نمی‌شناسیم تا حدودی اعتماد کنیم و اعتماد جلب کنیم. چطور و با چه ساز و کارهایی. محترمانه و کنجکاوانه. جور دیگری از خودمان را زندگی کنیم و آیین زندگی را بر اساس بخشیدن به دیگری و دریافت از بغلی. بیاموزیم.

آیین "زندگی"

بده بغلی. می‌تواند فراتر از یک بازی ساده خنده‌دار باشد. حتی می‌تواند راه و رسم یک زندگی باشد. زندگی‌ای که به دیگران، آشنا و ناآشنا هدیه داده می‌شود. هدایایی از جنس دانش، مهارت یا تجربه. سلامتی، لبخند و دوست داشتن.

بخشش‌های ساده

قول و قرار نامرئی و نگفته‌ای این بازی این است که هر کس، هدیه‌ای دریافت کرد، او هم از خودش هدیه‌ای می‌دهد به بغلی. همین‌قدر ساده.

آیین "خوب کردن" حال دیگران

تا حالا با خود فکر کرده‌اید. خودتان به تنهایی چه چیزی می‌توانید به شهرتان هدیه دهید؟ جوابش: حال خوب است. بده بغلی این رسم را جا می‌اندازد که لبخندمان را از آدم‌ها دریغ نکنیم.

بده بغلی؛ راه و رسم یک زندگی

بده بغلی یک جور بازی است.

- بغلی بگیر
- چیز بگیرم؟
- به کلافه رو
- چیکارش کنم؟
- بده بغلی.

بازی‌ای که در آن هم شادی می‌کنیم و هم تمرین. یک سری تمرین‌ها برای ما درس‌هایی دارند و آگاهی در ما ایجاد می‌کنند تا زندگی در روزهای دشوار برای ما خوشایند شود.



اهدای بدون چشمداشت

چنانچه کسی، شوقی برای اهدای بخشی از اندوخته‌های گرانقدرش دارد، از جنس مهارت، دانش، هنر و تجربه، "بده‌بغلی" جایی است که بیاید و آن را به آشنا و ناآشنا، بی‌قول و قرار، ببخشد. دریافت‌کنندگان امروز، اهداءکنندگان سخاوتمند و لبخندپروک فردا خواهند بود. تا بوده، همین بوده.

آیین "مسئول بودن"

این روزها که حال جهان چندان مساعد نیست و نابه سامانی و اضطراب، جای خنده و تفریح کودک و بزرگسال را گرفته، تا به حال فکر کرده‌اید، نقش شما در این دوران، چه می‌تواند باشد؟ آیا دشوارک‌های دیروز، همه دست‌گرمی برای امروزمان بوده و حالا که یک سال شده با کرونا و ابهام برای چشم‌انداز آینده‌اش، دست و پنجه نرم می‌کنیم، چه چیزهایی فهمیده‌ایم؟ در قالب رسم و قوانین ناگفته‌ی بده‌بغلی، راه خدمت‌رسانی به جامعه‌ی کوچک اطرافمان را باز کنیم و زمینه را برای فعالیت‌های گروهی آموزش‌محور هموار کنیم.

آیین "ارتباط با دیگران"

بده‌بغلی این امکان را ایجاد می‌کند که آدم‌ها با یک‌بغل مهربانی، شادی و عاطفه، با هم ارتباط بگیرند. در رسم بده‌بغلی می‌توانید تجربه‌های خود را -چه از جنس آموزش، هنر و دانش و چه از دید برقراری ارتباط با دیگران، از نوع محبت‌آمیز و پر مهر- به دیگری که می‌شناسیم و حتی نمی‌شناسیم، هدیه دهیم.



آیین بخششی

بازای که در آن، نه تنها قرار نیست چیزی، کسی و موقعیتی را مال خود کنیم؛ برعکس، قرار است از آنهایی که داریم هر چقدر که الان می‌توانیم، اهدا کنیم، حتما بعدتر ماهیچه‌های بخششمان قوی‌تر می‌شود.

لبخند زدن

اینطور که علاوه بر خنده‌ی معمولی یا همان لبخند، که صد البته، خیلی هم خوب است، لبخند قلبی نیز مهمان دل‌تان می‌شود.

قوانین نانوشته

این بازی، از ابتدا قوانین نانوشته‌ای داشته که شاید خیلی‌ها هیچوقت به‌صورت شفاف متوجه‌شان نشوند، چون اتفاقاً «جور دیگر متوجه‌شدن» هم یکی از همین قوانین است.

شادی کردن

در جشن و مهمانی، بین اعضای خانواده، گاهی لازم است، اوقاتی شاد و مفرح را رقم بزنیم تا در بستر زندگی و کار، باترک‌هایمان پر باشد. این تمرین یا این بازی را برای عمیق شدن دوستی‌ها و شناخت و صمیمیت بیشتر و بهتر انجام دهیم. بازی بده‌بغلی، راه و رسم زیادی برای گفتن دارد.

آیین نامحدود بودن

بازی بده‌بغلی که بر پایه‌ی یادگیری و خلاقیت، بنا شده‌است، فضا را برای همه باز می‌گذارد و برای حضور و نحوه‌ی فعالیت آدم‌ها، محدودیت ندارد. به دنبال ویژگی‌های خارق‌العاده نیست و معمولی‌بودن‌ها رو چه بسا بیشتر، قدر می‌داند.

با هم زیستن

جایی که بشود صمیمیت گروهی را تمرین کرد، بستری است که آدم‌هایش بدون چشمداشت، چیزی که دارند به دیگری می‌بخشند و از دیگری، چیزی دریافت می‌کنند. این مهارت اجتماعی، با انجام بازی‌های گروهی، تمرین می‌شود.

رخت زمستان بر تن درختان

این روزها بیشتر از هر وقت دیگری، دلم برای روزهایی که مادر بزرگم با چهره‌اک جدک اما مهربان کنار بخارک می نشست و کامواها را با میل بافتنی در هم می تنید؛ تنگ شده‌است. پلیور رنگ و وارنگ دستبافت مامان بزرگ، هنوز در خاطرم مانده و رنگ و بوک آن روزها هنوز بر ابرم خوشایند است. انگار آن زمان‌ها، روزها کشارتر از الان بود و فکر و ذهن آدم‌هاک آن زمان به جای اینکه درگیر افکار منفی باشد به فکر خلق یک اثر هنری دیگر بود.



سرعت انتقال ذهن و فعالیت سریع دست‌ها شکل می‌گیرد برای معنا دار شدن بافتنی‌های خود، این بار برای نرده‌های پنجره اتاق تان و یا درختان حیاط منزل تان، ببافید. نخ‌ها و کامواهای رنگارنگ شما چشم هر بیننده را نوازش می‌دهد و امید و زندگی را به روح منزل شما می‌تاباند.

امروزه محققان و پزشکان به این نتیجه‌ی قطعی رسیده‌اند؛ برای درمان مشکلات روحی، از جمله افسردگی، اضطراب و خشم و رسیدن به آرامش فکر و ذهن، کارهای هنری با دست انجام دهید. انجام کارهای هنری یک کار ساده و پیش پا افتاده نیست که بتوان در عرض چند دقیقه تمام کرد. هنر، معمولاً ریتمی خاص دارد و با

بخشش یک انتخاب است



ناگفته نماند؛ برای بخشش، گاهی اوقات، نیاز به یک همراه، مانند کتاب دارید. کتاب بخشش یک انتخاب است در این زمینه بسیار کمک‌کننده و رهایی‌بخش است. نشر قطره این کتاب را بارها تجدید چاپ کرده‌است.



دست یابند. او فهمید کسانی که مضطرب هستند، با بخشش می‌توانند به آرامش درونی روزافزونی برسند و افرادی که افسرده و به شدت عصبانی یا حتی بدگمان هستند نیز با بخشش، بیماری‌شان بسیار خفیف‌تر می‌شود. او دید مراجعینی که بخشش را انتخاب کرده‌اند، بهبودی زیادی یافته‌اند. احساس دلخوری و تنفر آنها کم شده بود و روز به روز خشم و عصبانیت آنها نیز کم می‌شد. بخشش، چاشنی روابط انسانی است. بخشش با درد شروع می‌شود زیرا ما در مورد احساسات مان محقق هستیم و عصبانیت ما حق اخلاقی ماست و کاملاً عادلانه است، اما به خاطر خودمان باید تناقضات بخشش را بپذیریم و خود را از خشم و عصبانیت رها کنیم و به افکار و احساسات خود اجازه منفی‌بافی ندهیم.

از شبه بخشش متمایز کند و به خوانندگان اطمینان خاطر بدهد که بخشش به معنای گردن نهادن به سو استفاده‌ی مداوم و یا حتی آشتی با متخلف نیست، بلکه به موهبت بخشش، خوانندگان ترغیب می‌شوند بارنج‌شان مقابله و آن را رها کنند و به زندگی‌شان ادامه بدهند. در فصل اول این کتاب می‌خوانید که بخشش راهی به سوی آزادی است. زیرا شما را از افتادن در گرداب خشم، آزردگی و حالت‌های مشابه، آزاد می‌کند. بخشش کار ضعیفان نیست بلکه در عوض، کار بسیار سختی است و در صورتی که این کار را انجام دهید فواید بی‌شماری برای تان به ارمغان می‌آورد. آر. سی. هانتروان پزشک کانادایی، گزارش کرد: افراد با نشانه‌های گوناگون بیماری روانی می‌توانند از طریق بخشش به سلامت روانی

کتاب "بخشش یک انتخاب است" به افرادی که به شدت رنجیده‌اند و در گرداب خشم، افسردگی و تنفر گرفتار شده‌اند، کمک می‌کند. رابرت د. انرایت، نویسنده کتاب بخشش یک انتخاب است، به عنوان خالق اولین برنامه‌ی علمی آزمایش شده‌ی بخشش در کشور کانادا، نشان می‌دهد که بخشش ممکن است خشم و افسردگی را کاهش و عزت نفس و امید را افزایش دهد. این کار ابتکاری، ثابت می‌کند که چگونه بخشش به شیوه‌ی مناسب، بیشتر از آن که برای فرد بخشیده شده مفید باشد، روی زندگی بخشنده تأثیر می‌گذارد. کتاب، سرشار از تدبیر و قوت قلب صمیمانه است و خواننده را به مسیری هدایت می‌کند که شفافیت و آرامش به ارمغان می‌آورد. دکتر انرایت سعی می‌کند؛ بخشش را