

فرهنگ و سیستم اقتصادی ما تمایلات نهایی ما را به دنیای منابع محدود، هدایت می‌کند. در حالی که آنچه ما نیاز داریم کاملاً متفاوت است. برای کاهش مصرف و به منظور دلسوزی با دیگران، همچنین هماهنگی با کره زمین به صرفه‌جویی تشویق می‌شویم. جای تعجب نیست که بیشتر فلاسفه و رهبران مذهبی در زمان خودشان شورش کرده‌اند، آنها تهدیدات وجودی جامعه‌ای هستند که در آن زندگی می‌کنند. تصور کنید پیامی به خانواده ما می‌رسد، مانند هر پیام فوری دیگری که دریافت می‌کنیم: مردم برای اندوختن مواد و تشکیل یک نهاد خیریه، بسیج شده‌اند؛ سیستم مصرفی که اقتصاد ما را هدایت می‌کند، یک شبه تغییر نمی‌کند ولی ما می‌توانیم از همین امروز، تغییرات را شروع کنیم. اعتقادات معنوی در سراسر دنیا بر پایه ارزش بخشندگی استوارند. بودیسم، برنامه‌ای طراحی کرده است برای تمرین بخشندگی، سخاوت، آزادی و آزادگی. یهودیت نیز بر خدمات‌رسانی به دیگران تأکید دارد. در دانش خداشناسی و مسیحیت، مسیح در جایگاه بزرگ‌ترین مظهر عشق و تقوا در جهان قرار گرفته است. هندو، اسلام، یهودیت و سیک‌ها بر اهمیت صدقه دادن و بر سخاوت و بخشندگی تأکید دارند اما معنای واقعی بخشندگی چیست؟ خیلی‌ها دانش شرقی dana را به‌عنوان بخشش بدون شرط توصیف می‌کنند. آداب و رسوم غرب هم اهمیت بخشش، بدون انتظار قدردانی و یا انتظار بازگشت را به ما می‌آموزد؛ همان گمنامی در بخشندگی. برای نمونه مفهوم و عقیده قوم یهود از tzedakah به کار درست و کامل برمی‌گردد. به‌ویژه بخشیدن به دیگران، پیشکش هدایایی که ما خودمان بیشتر به آنها نیاز داریم (ایثار). ما باید مشتاق سخاوت و بخشیدن، بدون انتظار و توقع قدردانی و تعریف و تمجید باشیم، چیزی که به‌طور مشخص و ناخواسته در جایگاه یک پدر و مادر انجام می‌دهیم.

در جایگاه یک پدر و مادر، واقعاً سخاوتمندیم؛ به فرزندانمان بیاموزیم که ما می‌خواهیم آنها چگونه بزرگ شوند. به معلمشان بگوییم که ما می‌خواهیم آنها چگونه با فرزندان ما رفتار کنند، برای نمونه به دیگران بگوییم که ما می‌خواهیم آنها چگونه رانندگی کنند وقتی یک سالمند یا یک نوزاد در صندلی عقب ماشین نشسته است. این یعنی: هم در بیان و هم در عمل، فرزندپروری را اجرا کنیم.



ما چگونه می‌توانیم بین بخشش با میل و به دلخواه، یا بین سخاوتمندی و بخشیدن و جلوگیری از افراط در این موارد، تعادل برقرار کنیم؟ ما در جایگاه یک پدر و مادر گاهی آن‌قدر بخشنده می‌شویم که تشخیص تفاوت‌ها برای خودمان هم سخت می‌شود. من متوجه شدم خیلی خوب است گاهی به این نکته توجه کنیم که: آیا این بخشندگی من، درسی به فرزندم می‌دهد؟ یا اینکه فقط تلاش می‌کنم به گریه او پایان دهم؟ بیشتر پاسخ‌های ما در میان همین دو پرسش قرار دارد.



بازتاب

چگونه می‌توانید تفاوت یک سخاوتمندی واقعی را با بخششی که فقط از روی لطف است و هیچ سودی ندارد، بیان کنید؟ آیا در هنگام بخشندگی (چه مالی و چه عاطفی) احساس فشار و یا اجبار در شما از بین می‌رود؟

بخشش دانش

همچنان‌که ما می‌بخشیم حس بخشندگی در ما قوی‌تر می‌شود و ما را به بخشیدن بیشتر علاقه‌مند می‌کند و این احساس در بین اطرافیان نیز گسترش می‌یابد. صرف‌نظر از اینکه چطور شما این اثر را توصیف کنید (کارما، عصب‌شناسی یا روان‌شناسی اجتماعی)، تأثیرش را در وجود خود و خانواده‌تان و در سراسر جهان می‌بینید. پژوهشگران دریافته‌اند که مهربانی و بخشندگی به‌راستی از شخصی به شخص دیگر سرایت می‌کند. در بررسی‌های بی‌شماری آنها نشان دادند که فقط دیدن عمل بخشندگی می‌تواند سبب اثر موجی (ripple effect) مانند آن بشود. خود این عمل مثبت در جامعه سبب واکنش‌های مثبت دیگری می‌شود، برای نمونه در ترافیک خیابان به راننده‌ای که عجله دارد، اجازه عبور می‌دهیم یا اینکه آسانسور را برای دیگری نگه می‌داریم. همچنین این پژوهشگران دریافته‌اند که فقط دیدن این‌گونه رفتارها مواد شیمیایی احساس خوب را در مغز آزاد می‌کند و حس بخشندگی را در دیگران برمی‌انگیزد.

نگاهی به زیست‌شیمی در بدن: پژوهش‌ها نشان داده که سروتونین (هورمون کنترل اضطراب)، اکسی‌توسین (هورمون عشق) و دوپامین (انتقال‌دهنده عصبی احساس خوب)

در هنگام بخشیدن و یا دریافت کردن در بدن ما افزایش می‌یابد. این مفاهیم به این معناست که بخشندگی، خلق‌و‌خو و اضطراب ما را کنترل می‌کند. همچنین سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. این کار به ما احساس دوست‌داشتن و دوست‌داشته‌شدن می‌دهد. همچنین وقتی برای همکارمان در اداره یک فنجان چای می‌ریزیم، بین قسمت‌های مختلف مغز، همکاری ایجاد شده و مغز فعال‌تری خواهیم داشت. در این حالت برای چند ساعت میزان بالای اکسی‌توسین یعنی هورمون عشق را در مغز خواهیم داشت که سبب ایجاد گرمی و صمیمیت در ما می‌شود. اکسی‌توسین از ترشح کورتیزول یعنی هورمون استرس، که سبب ایجاد اختلال رفتاری در کودکان می‌شود، نیز جلوگیری می‌کند. همه اینها (بخشیدن یا گرفتن از دیگران) سبب می‌شود که ما نسبت به رفتار فرزندانمان که تمایل به گرفتن چیزی از هم‌کلاسی و یا از دیگران ندارند، زیاد شتابزده عمل نکنیم. پژوهش‌ها نشان داده که آندروفین در هر دو حالت بخشیدن و یا گرفتن یک هدیه، ترشح می‌شود؛ هرچند میزان ترشح آندروفین در هنگام بخشیدن، بیشتر است. در پژوهشی دیگر از افراد خواسته شد که یک ۵ دلاری را یا برای خودشان خرج کنند و یا به دیگران ببخشند. با کمال تعجب همه کسانی که آن ۵ دلار را برای دیگران خرج کرده بودند از کسانی که پول را برای خودشان نگه داشته بودند، احساس بهتری داشتند. دانشمند عصب‌شناس Richard Davidson سال‌ها برای پژوهش در زمینه اندیشه‌های راهبه‌های تبتی و دیگران، زمان صرف کرده است. نتیجه اینکه بهترین راه فعال‌سازی احساسات مثبت در مغز همین بخشندگی است، البته علم معنویت نیز توضیحاتی برای سودمندی بخشندگی دارد. ساده‌ترین توضیح درباره کارما این است که: «هر چه کنی کشت، همان بدروی». درست همانند اینکه اکنون ما می‌دانیم کارهای محبت‌آمیز، ما را برای بخشندگی و سخاوت بیشتر در آینده علاقه‌مند می‌کند. خلاف آن هم همین‌طور است؛ یعنی کار خوب و اندیشه خوب، رفتار خوب به همراه دارد. کار خودخواهانه امروز ما، زمینه را برای خودخواهی در آینده فراهم می‌کند؛ هرچند سخاوتمندی به‌طور کلی برای ما سودمند است. همان‌طور که رشد بیشتر کورتکس خارجی سبب فعال‌سازی و رشد بیشتر قسمت درونی مغز می‌شود، ضربان قلب ما مرتب می‌شود، تنفس ما آرام‌تر می‌شود و فشار خون



ما پایین می‌آید؛ به‌طور کلی بخشندگی، مزایای طولانی مدتی برای تندرستی ما و خانواده‌مان دارد.

این یک اصطلاح عصب‌شناسی است: عصب‌هایی که با هم روشن می‌شوند، به هم سیناپس می‌دهند (با هم ارتباط برقرار می‌کنند).

هر کار سخاوتمندانه‌ای که ما انجام می‌دهیم، موجب شادی و تاب‌آوری بیشتر مغز ما می‌شود.

یک روانشناس مثبت‌نگر به نام Sonja دریافت که ۵ کار سخاوتمندانه در روز می‌تواند حال خوب شما را برای یک هفته حفظ کند. مشارکت در کارهای خیریه، یک‌بار در ماه، ۱۲۰۰ درصد میزان شادی را در شما افزایش می‌دهد و کشورهای با میزان بالای کارهای خیریه و نیکوکارانه، میزان شادی بیشتری را تجربه می‌کنند. بخشندگی همچنین درستکاری، راستی و اعتماد را در بین مردم ایجاد می‌کند. شاید عموم مردم، درست قضاوت کنند که گیرنده عمل سخاوتمندانه، احساس اعتماد بیشتری دارد اما بررسی‌ها نشان می‌دهد که فضای گسترده‌ای از مغز شخص دهنده با اعتماد و برقراری ارتباط با دیگران فعال می‌شود؛ خوش‌بینی را افزایش می‌دهد، سبب کاهش افسردگی می‌شود و دلبستگی‌های سالم را به‌وجود می‌آورد. بخشندگی یعنی فعال‌سازی کارکرد مغزی. همان‌طور که پژوهشگران بیان کرده‌اند ما نمی‌توانیم به گونه‌ای جدای از اندیشه‌هایمان کاری را انجام دهیم. ما مجبوریم به همان روشی که می‌اندیشیم عمل کنیم، با تغییر اندیشه، رفتار خانواده‌های ما می‌تواند تغییر کند و در پی آن دنیا آن‌گونه شود که ما دوست داریم ببینیم. اگر ما به‌طور سخاوتمندانه کار کنیم، تمام دنیای پیرامون ما مکانی بهتر می‌شود و اگر حریصانه و با طمع کار کنیم، قطعاً دنیا مکان بدتری می‌شود. بنابراین شاید آنچه که بعضی آن را کارما می‌نامند به سادگی یک گوشه‌ای از دانش باشد. خیال و اندیشه بودیست: «جهان پیرامون شما نمودی است از آنچه شما می‌اندیشید و انجام می‌دهید.» به سادگی با این مفهوم علمی هم‌راستا است: «عصب‌هایی که با هم روشن می‌شوند با هم ارتباط برقرار می‌کنند.»

اهمیت سخاوتمندی

در سنت‌ها و آداب و رسوم معنوی «سخاوت» جایگاه بارزشی دارد. همچنین روی نیت و غرضی که در پشت سخاوت وجود دارد، تمرکز می‌کنند (اینکه چرا ما می‌بخشیم). هرگاه کاری سخاوتمندانه انجام می‌دهیم، نیت ما کاملاً آشکار می‌شود. گاهی ما بنا به دلیل خاصی می‌بخشیم. ما برای جبران لطفی که کسی به ما کرده است و برای قدردانی از او، یادداشت سپاسگزاری نوشته و هدیه‌ای به او می‌دهیم؛ این کار، احساس خشنودی در ما ایجاد می‌کند، همچنین به فرزندمان یاد می‌دهیم که او هم این کار را انجام دهد. اما گاهی ما چیزی را می‌بخشیم تا مطابق پذیرش و مورد قبول اجتماع باشد و نیز دوست داریم و انتظار داریم چیزی در ازای آن دریافت کنیم. کسانی که هزاران دلار برای تبلیغات، هزینه می‌کنند و یا هدایایی برای سیاستمداران، در جستجوی این هستند که سرمایه‌شان چند برابر برگردد. بانی خیر دانشگاه که میلیون‌ها دلار می‌بخشد، در واقع برای پذیرش نوه‌های خودش در آینده سرمایه‌گذاری می‌کند. شاید پدر و مادرها برای نمره خوبی که فرزندشان می‌گیرد ۲۵ دلار هزینه کنند، مانند بسیاری از پدر و مادرها که می‌خواهند با استفاده از رشوه، تغییری در رفتار بچه‌ها ایجاد کنند؛ که البته این تغییر رفتار کوتاه مدت است و شاید مشکلات طولانی مدت هم داشته باشد.

بخششی که از صمیم قلب نباشد، شادی واقعی کمتری به همراه دارد، هم برای دهنده و هم برای گیرنده. وقتی ما انتظار داریم هدیه ما برگردد و برنمی‌گردد، بیشتر نسبت به بخشش بی‌میل می‌شویم، به خودمان و به گیرنده آسیب می‌زنیم. کار سخاوتمندانه بدون انتظار بازگشت است که سبب می‌شود انتقال‌دهنده‌های عصبی به ما احساس بهتری دهند، پس همیشه باید به نیت‌های خودمان توجه کنیم. شاید گاهی نیت ما ترکیبی از هر دو باشد اما اشکالی ندارد: اگر ما کار سخاوتمندانه‌ای انجام دهیم برای اینکه دیگران به سخاوت ما توجه کنند یا اینکه بخشش ما دوباره به سمت ما بازگردد؛ این بخشش، رنگ مادی می‌گیرد و جنبه معنوی و روحانی ندارد.

وقتی من کلاس دوم بودم، پسری بود که می‌خواست با من دوست شود. موقع ناهار می‌خواست شیرینی‌های خود را به من بدهد و به جایش هویج مرا بگیرد (درست مانند قرض دادن در ذهن ۷ ساله من). دوستانم از من پرسیدند که آیا این واقعاً یک معامله



عادلانه است؟ من می‌دانستم که احساس خوبی به این کار ندارم. او دوستی مرا می‌خواست و من شیرینی‌های او را می‌خواستم اما واقعاً نمی‌خواستم با او دوست شوم. برای همین شک داشتم که آیا او هویج مرا می‌خواهد یا نه؟
انتظارات پنهان پس از هدیه دادن، مشکل اصلی هستند.
ما چطور فرزندان خود را می‌بخشیم؟ آیا پیوندهای عاطفی در این بخشش وجود دارد؟ البته پرداختن شهریه دانشگاه فرزندانمان و انتظار ما برای درس خواندن و نمره خوب گرفتن، بی‌دلیل نیست. برای نمونه اگر بخشیدن در دستور کار ما قرار دارد، تفاوت‌هایی در درستکاری و روراستی ما با خودمان و دیگران، به‌ویژه در رابطه با فرزندانمان نمایان می‌شود.

انواع سخاوتمندی

بعضی از فلاسفه شرقی، سخاوت و بخشش را به سه دسته تقسیم می‌کنند: بخشش مال و ثروت، بخشش همیاری و پشتیبانی، بخشش دانش و آگاهی. به‌طور ایده‌آل ما آنچه را که داریم و بهترین چیزی را که داریم، می‌بخشیم. بهترین دارایی و بهترین پشتیبانی و بهترین دانش خود را به‌صورت کمک فکری به دیگران می‌بخشیم. اما بخشش نباید آن‌قدر زیاد باشد که سبب آزار خودمان و یا خانواده‌مان شود. آنچه را که می‌توانیم و آنچه را که احساس می‌کنیم درست است (البته کمی بیشتر) می‌بخشیم. درست مانند وزنه‌برداری و یا دویدن است. ما به خودمان فشار می‌آوریم برای رسیدن به هدفمان اما همچنان مراقب هستیم که زیاده‌روی نکنیم و آسیب جدی به جسم خودمان نزنیم.



بازتاب

راه‌های تمرین سخاوتمندی شما کدام‌اند؟ راه‌های تمرین بخشش و سخاوت، که برای خود و یا خانواده‌تان در نظر دارید، کدام‌اند؟