



کتابی دیگر از
نویسنده کتاب
«ناخوانده» پرفروش
ترین کتاب نیویورک
تایمز.

بخشودن نابخشودنی‌ها

لیسا ترگرس

ترجمه‌ی علی حق‌وردی



راه چگونه گذرکردن از مشکلات و حرکت روبه‌جلو را یاد
بگیر. با خاطرات دردناک گذشته صلح کن و دوباره یک
زندگی زیبا برای خودت بساز



بخشودن نابخشودنی‌ها

به دخترم
علی حقوردی



بخشودن نابخشودنی‌ها

لیسا ترکرست

ترجمه‌ی علی حق‌وردی

کتابی دیگر از
نویسنده کتاب
«ناخوانده» پر فروش
ترین کتاب نیویورک
تایمز.

راه چگونه گذرکردن از مشکلات و حرکت روبه‌جلو را یاد
بگیر. با خاطرات دردناک گذشته صلح کن و دوباره یک
زندگی زیبا برای خودت بساز

سرشناسه	دروگورست، ایرا، ۱۹۶۹-م...
منوان و نام پدیدآور	TerKeurst, Lysa
موضوع	بخشودن نابخشودنی‌ها، راه چگونه گذرکردن از مشکلات... / نویسنده ایسا ترکورست : مترجم علی حق‌وردی : ویراستار بهاره حق‌وردی.
شماره کتابشناسی ملی	تهران : آوند دانش، ۱۴۰۰.
تعداد صفحات	۲۸۴ ص، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.ب.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۶۴-۰۴۳-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	Forgiving what you cant forget.
موضوع	گذشت -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت Forgiveness -- Religious aspects -- Christianity
شماره افزود	حق‌وردی، علی، ۱۳۷۱- مترجم
شماره افزود	حق‌وردی، بهاره، ۱۳۶۶-، ویراستار
زده بندی کنگره	B۷۴۶۴۷
زده بندی دیویدس	۲۳۴/۵
شماره کتابشناسی ملی	۳۳۸۱۵۵
اطلاعات رانورد کتابشناسی	فیبیا

بخشودن نابخشودنی‌ها

نویسنده: ایسا ترکورست

مترجم: علی حق‌وردی

ویراستار: بهاره حق‌وردی

طراح: گرافیک - استودیو حری

نوبت چاپ اول ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۵۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۴-۰۴۳-۱

چاپ و صحافی: چاپ‌دونه

نشانی ناشر و مرکز بخش:

خیابان پاسداران، خیابان گل نین، خیابان ناطق‌نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲

نشانی فروشگاه:

ضلع جنوبی پارک قیطره، خیابان شهاب، تقاطع روشن‌دان، پلاک ۲۵ کتاب‌فروشی آوند

تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است.



آوند دانش

خواننده‌های این کتاب درباره آن چه می‌گویند:

- «کریگ گروشل»^۱، کشیش وبسایت **Life.Church**، نویسنده پرفروش‌ترین کتاب «نیویورک تایمز»^۲:

«من واقعاً از «لیسا ترکرمست»^۳ ممنون هستم که شجاعت این را داشت تا در کنار ما قدم بردارد و علاوه بر تجربیات شخصی‌اش، تحقیقات مذهبی و علمی (در زمینه درمان) خود را نیز با ما در میان بگذارد. تحقیقاتی درباره اینکه بخشش چه چیزی هست و چه چیزی نیست و چگونه آن را به صورت واقع‌بینانه در زندگی خود اعمال کنیم. این کتاب واقعاً گران‌بها است و من دعا می‌کنم همان‌طور که زندگی من را بهبود داد، زندگی شما را نیز بهبود دهد.»

- «جنی الن»^۴، نویسنده کتاب «از فکر و خیالات درون ذهنت خارج شو» (پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز)، مؤسس وبسایت **Ifgathering**:

1. Craig Groeschel
2. New York Times
3. Lisa TerKeest
4. Jenai Allen

«زندگی کردن همراه با چاشنی بخشش یکی از سخت‌ترین کارهای ممکن در طول زندگی انسان است. لیساً، یک راهنمای استثنائی و زیبا را برای مواجهه با قسمت‌های دردناک گذشته به تحریر درآورده است. لیساً به‌تنهایی در این مسیر گام برداشته است و جلوه‌های کار خداوند در وجود او دست‌کمی از یک معجزه ندارد!» - «بیانکا خوارز اُلف»^۱، سخنران، معلم آموزه‌های انجیل، نویسنده کتاب «چگونه می‌توان زندگی را به حالت غیر مفتضح درآورد؟» (پرفروش‌ترین کتاب):

«تا جایی که ذهنم یاری می‌کند، کتاب «بخشودن نابخشودنی‌ها»، مهم‌ترین کتابی است که تا به حال درباره موضوع بخشش خوانده‌ام. با خواندن این کتاب قسمتی از قلبم که همیشه آن را نادیده می‌گرفتم، بهبود پیدا کرد و از طریق کلنجار رفتن با مفهوم بخشش، رهایی و آسودگی خاصی در قلبم جاری شد.»

- «لویی وِشلی گیگلیو»^۲، کشیش، مؤسس وبسایت passioncitychurch: «برخورد و تصادفی شگفت‌انگیز از چیزهای به‌هم‌ریخته، ولی درعین حال معجزه‌آسا. دیدن اینکه لیساً و «آرت»^۳ این رهایی و آزادی را در آغوش کشیده و دست‌ها و قلب‌هایشان را به‌سمت خداوندی باز کرده‌اند که سرتاسر زندگی‌شان را معجزه‌باران کرده است، برای ما واقعاً مایه مباهات است. اگر شما هم برای حرکت به‌سمت رهایی و آزادی و ساختن زندگی‌ای که مجدداً می‌تواند زیبا باشد، آماده هستید، این کتاب را بخوانید!»

- «ترودی کثی وایت»^۴، سفیر وبسایت Chick-fil-A و نویسنده کتاب «قدرت خاموش»:

«لیساً به خواننده‌ها یادآوری می‌کند که نحوه مواجهه با مشکلات - نه ماهیت درونی مشکلات - ندای زندگی‌بخش امید را به گوش دیگران می‌رساند؛ حقیقتی

1. Bianca Juarez Olshoff

2. Louie And Shelley Giglio

3. Art

4. Trudy Cathy White

تکان‌دهنده که در طول زندگی شخصی لیساً و همچنین در این کتاب بارها و بارها تکرار شده است.»

- «ریکا لاینز»^۱، نویسنده کتاب «الگوی بازسازی» و کتاب «تو رها هستی» (پرفروش‌ترین کتاب):

«کتاب لیساً به من کمک کرد تا بخش‌هایی از قلبم را که در برابر بخشش ممانعت می‌کردند، بازبینی و ترمیم کنم. این داستان برای کسانی که خواستار آزادی احساسی و عاطفی هستند، همانند یک مرهم است. من که نتوانستم آن را زمین بگذارم!»

- دکتر «دروین ال. گری»^۲، کشیش اعظم، مؤسس وب‌سایت transformationchurch، نویسنده کتاب «زندگی خوب: آموزه‌های مسیح درباره یافتن خوش‌حالی واقعی»:

«دوستی من و لیساً به بیست سال پیش برمی‌گردد. من به او اعتماد دارم و شما هم می‌بایست به او اعتماد کنید. من همیشه به لیساً می‌گویم تو شفا‌دهنده قلب‌های شکسته هستی. بگذارید او چگونه بخشیدن را به شما بیاموزد تا بتوانید بار دیگر طعم زندگی کردن را بچشید.»

- «تریسی دلبیو»^۳:

«اگر تاکنون تلاش کرده‌اید شخصی را ببخشید ولی نتوانسته‌اید، این کتاب برای شما نوشته شده است. ای کاش این کتاب را در طول دوران بلوغم در اختیار داشتم. از این پس این کتاب را بارها و بارها مطالعه خواهم کرد.»

- «استفانی ای»^۴:

«کتاب «بخشودن نابخودنی‌ها» مطمئناً در آینده به کتاب راهنما و مرجع در موضوع بخشیدن و فرایند بهبود یافتن تبدیل خواهد شد.»

1. Rebekah Lyons

2. Darroin L. Gray

3. Tracy W.

4. Stephanie A.

- «کیمبرلی اف»^۱:

«آن قدر واقعیات و ایده‌های جدید و ارزشمند در این کتاب گنجانده شده است که خواننده نمی‌تواند لحظه‌ای آن را زمین بگذارد.»

- «لیندا جی»^۲:

«به‌عنوان کسی که در ازدواج خود باعث رنجش همسرش شده است، دانستن این موضوع که همسر من برای بخشیدن چه دغدغه‌ها و کشمکش‌هایی را تجربه می‌کند، بسیار مفید و کمک‌کننده بود. لیساً به شما راه و چاه را یاد می‌دهد، چه در زمینه بخشیدن خودتان و چه در زمینه بخشیدن دیگران.»

- «استار ایچ»^۳:

«نوشته‌های لیساً زمانی سر راه من قرار گرفت که مشکلات زیادی در زندگی‌ام در زمینه فقدان، سوگ و اتفاقات غیرمنتظره وجود داشت. لیساً به من کمک کرد که بفهمم من هم زیبا هستم. و بسیار زیاد از او سپاسگزارم.»

- «میشل آر»^۴:

«شما به شدت به نوشته‌های این کتاب نیاز خواهید داشت و حتی این سؤال برای شما پیش خواهد آمد که چرا از اول زندگی‌تان، این همه رنجش را تحمل کرده‌اید؟»

تقدیم به یاد و خاطره «برایان همپتون»^۱ و خانواده زیبای او
«گرن همپتون»^۲، «بن همپتون»^۳ و «کرولاین همپتون کول»^۴.

ردپای برایان در تمامی نوشته‌های ده سال گذشته من دیده می‌شود و نوشته‌های این کتاب نیز از این قاعده مستثنی نیستند. در حین تایپ کردن نوشته‌های این کتاب، نصایح مهربانانه، چالش‌های محترمانه و خلاقیت‌های هوشمندانه او را با جان و دل می‌شنیدم. واقعاً دلم برای او خیلی تنگ شده است. زمانی که برایان با کسی حرف می‌زد، لبخندی گشاده و دوست‌داشتنی بر لب داشت.

1. Brian Hampton

2. Karen Hampton

3. Ben Hampton

4. Caroline Hampton Cole

فهرست

مقدمه: هنوز برای چیزی که اتفاق افتاده است، اشک می‌ریزم.	۱۳
فصل اول: بخشش، کلمه‌ای همانند شمشیر دولبه	۲۱
فصل دوم: به میز خاکستری خوش آمدید	۳۵
فصل سوم: آیا می‌توان از پس این موضوع برآمد؟	۴۹
فصل چهارم: وقتی چنین حسی دارم، چگونه بخشش امکان‌پذیر است؟	۵۹
فصل پنجم: جمع‌آوری تکه‌های پازل	۸۱
فصل ششم: جابه‌جایی تکه‌های پازل	۹۹
فصل هفتم: اصلاح چینش تکه‌های پازل	۱۲۱
فصل هشتم: اتفاقات تغییرناپذیر، نابخشدنی به‌نظر می‌آیند	۱۴۱
فصل نهم: حد و مرزهایی که به ما کمک می‌کنند تا منفعل نباشیم	۱۵۷
فصل دهم: به این خاطر که فکر کردند خداوند آن‌ها را نجات می‌دهد	۱۷۹
فصل یازدهم: بخشیدن خداوند	۱۹۹

فصل دوازدهم: نقشی که فقدان ایفا می‌کند	۲۱۹
فصل سیزدهم: کاربرد آن کارت، تیریک‌گفتن تولد به یک نفر بود.	۲۳۷
فصل چهاردهم: زندگی کردن هر روز زندگی با تمرین بخشنده‌گی	۲۵۷
زیبایی بخشدن	۲۷۵

مقدمه:

هنوز برای چیزی که اتفاق افتاده است، اشک
می‌ریزم.

تا حالا شده است که زندگی خود را به قبل و بعد از یک اتفاق دردناک تقسیم کنید؟
به قبل و بعد از دوره‌ای دلهره‌آور؟ مثلاً گفت‌وگویی که باعث تعجب بسیار شما شده
است؟ روز تکان‌دهنده‌ی بردن به چیزی؟ تماسی هولناک راجع به یک تصادف؟
طلاق، خودکشی، مرگی نا عادلانه که آن قدر غیر قابل باور است که نمی‌توانید باور کنید
آن افراد از دست رفته‌اند؟ رفتار شیطنت‌آمیز و غیر اخلاقی کسی؟ جدا کردن راهتان از
یک نفر؟ روزی که دوستان راهش را از شما جدا کرده است؟ مکالمه‌ای ناخوشایند؟
صحبتی که مانند یک مَهر روی روح شما لکه انداخته است؟ گرفته شدن چیزی که
متعلق به شما بوده است؟ بی‌رحمی و توحشی که به فرد مورد علاقه شما تحمیل شده
است؟ ایمیلی که قرار نبوده است، ببینید؟ فریب‌کاری؟ تخطی؟ اتهام نادرست؟
دزدی؟ آتش سوزی؟ تیراندازی؟ روزی که همه چیز تغییر کرده است؟
روز مهمی در زندگی شما؟

همانند AD و BC که در تاریخ، معنای قبل از میلاد مسیح^۱ و بعد از میلاد مسیح^۲ می‌دهند، انسان هم در زندگی شخصی خود این دو دوره را تجربه می‌کند. این دوره‌ها در تاریخ نقاط عطف را بیان می‌کنند؛ همانند: تولد، زندگی، مرگ و رستاخیز مسیح. لحظات مهم زندگی هر فرد انگار به دو دوره «قبل از وقوع ویرانی»^۳ و «بعد از وقوع ویرانی»^۴ تقسیم‌بندی می‌شود.

این تقسیم‌بندی مانند یک جدول زمانی عمل می‌کند. جدول زمانی بسیار زیرکانه‌ای که در سرتاسر واقعیت وجودی شما کشیده شده است و نه تنها زندگی شما را تقسیم‌بندی می‌کند، بلکه حافظه‌تان را می‌شکافد و آن را آلوده می‌کند. تصاویر گذشته تا زمانی که با تزریق کردن رنجش، یادآور مسائلی نشوند که دیگر وجود خارجی ندارند، از بالارزش‌ترین گنجینه‌های ما محسوب می‌شوند. زمانی که تلفن همراه شما در یک روز خاص، دقیقاً به چهار سال قبل باز می‌گردد و فیلم‌هایی را نشان می‌دهد که آن روز تصادفی ضبط شده‌اند، نفس کشیدن برای شما سخت می‌شود.

اصلاً امکان دارد از واقعه‌ای مثل این گذر کرد؟ آیا همچنان مقدور است زندگی‌ای را که می‌تواند بازهم زیبا باشد، خلق کرد؟

برخی از بخش‌های زندگی شما که واقعاً آن‌ها را دوست داشتید، در آن لحظه مهم ویران شدند و شما را ناخواسته در نقطه عطفی قرار دادند که مربوط به قبل و بعد آن ویرانی است. سوگواری، فارغ از چگونگی وقوع آن ویرانگر است. اما وقتی بعضی از افراد با انتخاب‌هایشان کبریتی زیر آتش سوگواری خود روشن می‌کنند، دیگر چه می‌توان گفت؟ واقعاً طبیعی است که انسان وقتی به یاد آن ماجراها می‌افتد، دندان‌هایش را از عصبانیت روی هم فشار دهد.

1. Before Christ

2. After Christ

3. Before Crisis

4. After Devastation

۵. نویسنده بین مورد تاریخی و مورد شخصی زندگی افراد تمثیل برقرار کرده است. در اصل، دو مخفف BC و AD به قبل و بعد از میلاد مسیح اشاره می‌شود. اما نویسنده از این دو عبارت مخفف در جهت تولید دو عبارت جذاب‌تر دیگر استفاده کرده است تا مغایره منطقی خود را اجماع دهد.

واقعاً شاید شما دائماً به اتفاقی که افتاده است، فکر می‌کنید یا حداقل زمان‌های زیادی این سؤال برای شما پیش می‌آید که آیا این درد عمیق و این حس عجیب بالاخره روزی تمام می‌شود یا نه؟ آیا آن قلب شکسته که استرس و سؤال‌های بی‌جواب بسیاری را با خود یدک می‌کشد، روزی بهبود می‌یابد یا نه؟ قلبی که شک تمام وجودش را فرا گرفته و واقعاً مردد است که هنوز فردی مورد اعتماد در این دنیا پیدا می‌شود یا نه. انسان‌های اطرافتان در کافی‌شاپ، سر کار، مدرسه فرزندان و حتی در کلیسا، مشغول گذراندن زندگی خودشان هستند. حتی روح آن افراد هم خبر ندارد که ممکن است شما هر آن با بهیاد آوردن یک خاطره دردناک از آن‌ها، ذره‌ای اکسیژن برای نفس کشیدن در این دنیا پیدا نکنید. اما این فقط شما هستید که تحت تأثیر قرار می‌گیرید و این چیزها را حس می‌کنید. نفس نفس می‌زنید. عرق می‌کنید. سپس از شما خواسته می‌شود که یا با این موضوع کنار بیایید یا از سر راه بقیه کنار بروید. تمام کاری که می‌توانید بکنید، بهیاد آوردن تصاویر مربوط به قبل از رخ دادن آن اتفاق است. شما ناامیدانه می‌خواهید به آن لحظه برگردید و به خود قبلی‌تان اخطار دهید که مسیرش را عوض کند... راه متفاوتی را پیدا کند... از بعضی کارها اجتناب کند... فرار کند... تغییر جهت دهد و... تا شاید، شاید این اتفاق هرگز رخ ندهد. اگر این کارها شدنی بودند، شما قطعاً الان اینجا نبودید؛ در تلاطم پس‌لرزه‌ها و اتفاقات ناگوار. اگر این کارها شدنی بودند، شما این حس‌ها را تجربه نمی‌کردید؛ سوگ‌ها و حملات عصبی، احساس شکنندگی کردن مثل یک شاخه بسیار کوچک درخت که سال‌ها در یک مکان همانند ریشه‌ای صدساله گیر افتاده است. من همه این‌ها را می‌فهمم.

درست مانند شما من هم دوست داشتم هیچ‌وقت درک عمیقی از این حس‌ها نداشته باشم، اما دارم. اگر آخرین کتاب من، «قرار نبود این‌گونه شود»^۱ را بخوانید،

1. It's Not Supposed to Be This Way

متوجه ماجرای پی‌بردن من به رابطه نامشروع همسر و راه طولانی و توأم با تردیدی که در زمان نوشتن آن کتاب طی کردم، می‌شوید. چهار سال دل‌شکستگی مصیبت‌باری که پس از فهمیدن آن رابطه تجربه کردم، در نهایت به صورت غیر منتظره‌ای منجر به آشتی شد. من شکرگزار هستم، اما پس از تجربه کردن چیزی که زندگی‌ام را برای همیشه تحت تأثیر قرار داد، نمی‌توانم از تلاش تدریجی و طاقت‌فرسای خودم چشم‌پوشی کنم. تلاشی که برای پیدا کردن راه مجدد زندگی‌ام انجام دادم.

امروز دوباره گریه کردم. دلیل این گریه مشکلاتی که در ازدواجم داشتم، نبود. من برای بازگرداندن رابطه‌ام به حالت اول بسیار شکرگزار هستم، اما موضوع کتاب این نیست. این کتاب راجع به این است: زمانی که نمی‌توان آن اتفاقی را که افتاده است، فراموش کرد و بخشش همانند کلمه‌ای مسخره جلوه می‌کند، چه کار باید کرد؟

من اینجا اعتراف می‌کنم که این موضوع در مورد من صدق می‌کند. برای همین است که امروز گریه کردم. اگر بتوانید این موضوع را درک کنید، می‌توانید بفهمید تا چه اندازه دردناک است که زندگی یک نفر را با کلمات قبل و بعد تعریف کنید. اگر در دنیای اطرافتان حتی یک نفر وجود ندارد که ذره‌ای بویی از مهربانی برده باشد و این جمله را به شما بگوید، من می‌گویم: به خاطر تمام اتفاقاتی که برای شما افتاده است، بسیار بسیار متأسف هستم؛ چه دلیل آن یک موضوع خاص باشد، چه مجموعه‌ای از موضوعات رنج‌آور که در طول زمان روی هم انباشته شده‌اند. یک نفر آن کسی که باید بوده، نبوده است. آن کاری که باید می‌کرده، نکرده است. یا آن جور که باید از شما محافظت می‌کرده، نکرده است. در هر صورت، دل‌شکستگی شما لایق مکانی امن برای مراقبت است.

«آن افراد»، هرکسی که در زندگی شما هستند، رفتارهایشان باعث رنجش شما شده است. از شما چیزی را گرفته‌اند و باعث شروع زنجیره‌ای از اتفاقات شده‌اند که تأثیر به‌سزایی در زندگی شما داشته است. همه این کارها مشکل دارد.

این صحبت‌ها به معنی قضاوت کردن آن‌ها نیست. من در جریان تمام حقایقی که اتفاق افتاده‌اند، نیستم. همچنین صلاحیت لازم برای قضاوت کردن آن‌ها را ندارم، اما می‌توانم شهادتی برای درد شما باشم.

درد شما مشابه درد من، واقعی است. بنابراین اگر کسی این موضوع را تصدیق نکرده است، من خواهم کرد.

اما دوست من، می‌توانم چیزی را که خودم در حال یادگرفتن آن هستم، در گوشتان بگویم؟

در جازدن، سرزنش کردن دیگران و اینکه دائماً زندگی‌تان را با کاری که آن‌ها با شما کرده‌اند، تعریف کنید، فقط باعث افزایش رنجش شما خواهد شد. حتی بدتر، باعث بازتاب این رفتارها بر روی دیگران خواهد شد. هرچه درد، بیشتر ما را از پا درآورد، به همان میزان کنترل بیشتری روی ما خواهد داشت. متأسفانه آن افرادی که حداقل استحقاق را برای آسیب دیدن دارند، همان افرادی هستند که رنجش حل نشده ما به آن‌ها بیشترین آسیب را خواهد زد.

آن فرد یا افراد، باعث درد زیاد شما و من و اطرافیان ما شده‌اند. به اندازه کافی آسیب وارد شده است. آن‌ها به اندازه کافی آسیب زده‌اند. لازم نیست چیزهایی را که برای شما ارزشمند و گران‌بها بوده است، دودستی تقدیم آن‌ها کنید و تمامی خاطرات را دردآور تلقی کنید. شما باید تصمیم بگیرید که چگونه می‌خواهید رو به جلو حرکت کنید.

چند سال قبل زمانی که ازدواجم نابود شد، فکر نمی‌کردم اجازه و اختیار حفظ کردن خاطرات ارزشمندم را داشته باشم. فکر می‌کردم ازدواجم تمام شده است و به همین خاطر زندگی‌ام چه در جهت رو به عقب و چه در جهت رو به جلو، نیاز به اصلاح دارد. تمام خانه را زیرورو کردم و تمامی عکس‌های «دو نفره‌مان» را از بین بردم. بعضی از خاطرات مورد علاقه خانواده‌ام را جمع کردم. سعی کردم زندگی‌ام را

از هر آنچه که من را یاد آن چیزی که قبلاً داشتم می‌انداخت، خالی کنم. دلیلش این بود که نمی‌دانستم چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم. اما پاک کردن کامل زندگی‌ام از حضور فیزیکی یادگاری‌ها، کمکی به حذف رنجش‌هایم نکرد. شما نمی‌توانید واقعیت را تغییر دهید، آن‌هم به‌خاطر اینکه به‌زور روند بهبودیافتن را آغاز کنید. شما نمی‌توانید خودتان را گول بزنید و وانمود کنید با اتفاقی که افتاده است، هیچ مشکلی ندارید. اما این را می‌توانید بگویید که شخصی که به شما آسیب زده است، نمی‌تواند تعیین کند شما با خاطراتان چه کنید. زندگی شما می‌تواند ترکیبی دلپذیر از زیبایی و درد باشد. لازم نیست شما هر کدام از این دو برچسب را به‌صورت واضح و قطعی روی موضوعات گذشته بزنید. هر دوی این مفاهیم می‌توانند اتفاق بیفتند.

شاید رهاکردن، یکی از مراحل دشوار برای برای گذرکردن از مشکلات و حرکت رو به جلو است. آیا ممکن است آن چیزهایی را که باید از شر آن‌ها خلاص شویم، رها کنیم و آن چیزهایی را که زیبا، بامعنا و واقعی هستند، نگه داریم؟ شاید این نسخه متعادل‌تر از گذرکردن از مشکلات و حرکت رو به جلو، آن چیزی باشد که راه ما را برای رسیدن به ساحل بخشش هموار می‌کند. به‌اندازه کافی زخم و آسیب وارد شده است. به این خاطر که دیگر نمی‌خواهم چیزی نابود شود، باید تصمیم بگیرم که چه چیزهایی باید بمانند و چه چیزهایی نه.

هرچه درد، بیشتر ما را از پا درآورد، به همان میزان کنترل
بیشتری روی ما خواهد داشت.

این چیزی است که به آن نیاز دارم. این چیزی است که می‌خواهم.
اگر چه خیانت می‌تواند واقعییتی وحشتناک و دائمی برای همه ما باشد، اما من دلم

می‌خواهد مجدد به آلبوم عروسی‌ام با لذت نگاه کنم. آن روز هنوز هم واقعی، زیبا و کاملاً قابل‌ستایش است.

می‌خواهم آن تعطیلاتی را به یاد بیاورم که همه ما آن را دوست داشتیم؛ بدون اینکه روی این واقعیت تمرکز کنم که آن زمان من از اتفاقات پشت پرده خبر نداشتم. ما در آن لحظات، خاطرات فوق‌العاده و سرشار از خنده، شوخی، مسابقات و رقابت‌های دیوانه‌وار، رقص‌های احمقانه و صحبت‌های طولانی سر ناهار را تجربه کردیم. این خاطرات واقعی و دوست‌داشتنی بودند و من نمی‌خواهم چیزی را که به‌طور خالص تجربه کردم، انکار کنم.

من می‌خواهم به کارت گریسمسی که آن موقع ارسال کردیم، نگاه کنم. کارتی که در آن همه ما می‌خندیدیم. لباس‌های زیبایی بر تن کرده بودیم و بدون کوچک‌ترین احساسی از خجالت، حماقت یا تمارض به چیزی، کنار هم ایستاده بودیم. صمیمیت خانوادگی نشان‌داده‌شده در عکس آن روز، برای من بسیار ارزشمند، واقعی و کاملاً خالص بود.

این تجربه را برای همه شما نیز آرزو می‌کنم. اما بدانید که تجارب این‌چنینی به اعماق رنجش شما نفوذ می‌کنند؛ آن عکس‌ها، خاطرات، زمان‌های کنار هم بودن.... اگر این تجارب قبلاً برای شما خوشایند بودند، می‌توانید آن‌ها را نگه دارید. خاطرات دیگری را که به‌شدت دردآور هستند، می‌توانید رها کنید.

باید خاطراتی را که درهم‌تنیده هستند، مرتب کنید و آن‌ها را به‌صورت توده‌ای درآوردید که می‌توانید آن را نگه داشته یا رها سازید. ضروری است که اجازه ندهید درد، خاطرات شما را بازنویسی کند. همچنین کاملاً ضروری است که اجازه ندهید درد، آینده شما را تباه کند.

فصل اول:

بخشش، کلمه‌ای همانند شمشیر دولبه

در روزها و ماه‌های اولیه فاجعه ازدواجم، یادم است که دوست داشتم همانند زمانی که آدم می‌خواهد عمل جراحی انجام بدهد، به خواب فرو بروم. چرا فقط زمانی که لازم است جراحی انجام بدهید، به متخصص جراحی مراجعه می‌کنید؟ زمانی هم که از لحاظ عاطفی جراحی می‌شوید، درد کمتری را تجربه نمی‌کنید!

شک ناگهانی، دل‌شکستگی و نابودی رابطه‌ام، تمامی جنبه‌های زندگی‌ام را تحت تأثیر قرار داد. به همه چیز آسیب وارد شد و هیچ چیزی دست‌نخورده باقی نماند، طوری که هر روز واقعیات تلخی را که در زندگی‌ام رخ داده بود، احساس می‌کردم. هر روز با چیز مصیبت‌بار جدیدی از خواب بیدار می‌شدم. فرزندانم در وضعیت سختی قرار داشتند. سلامتی‌ام به مخاطره افتاده بود. از لحاظ مالی در مضیقه بودم. نامه‌هایی از وکلایی دریافت می‌کردم که هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم سروکارم به آن‌ها بیفتد. هر شب فقط می‌توانستم با این دروغ بخوابم که فردا روز بهتری خواهد بود.

روزها تبدیل به ماه و ماه‌ها تبدیل به سال می‌شدند. آهسته‌آهسته تبدیل به فردی شدم که خودم با آن غریبه بودم. روح قوی و معمولاً بی‌تفاوتم، تبدیل به روحی آمیخته

با استرس، حملات عصبی و رنجش‌های کهنه شده بود. این رنجش‌ها به قدری شدید بودند که فکر نمی‌کردم هیچ‌گاه احساس سالم یا عادی بودن را داشته باشم. به‌خاطر فشارهای زیاد و غیرقابل‌تحملی که تجربه کرده بودم، ابری سیاه‌رنگ بر روی نگرش خوش‌بینانه من شروع به سایه افکندن کرده بود.

به‌جای اینکه از روابط لذت ببرم، مدام تلاش می‌کردم ترس‌هایم را در آن رابطه‌ها مدیریت کنم. تمام خنده‌ها، مصنوعی و تمام تفریحات، بی‌پروایانه به‌نظر می‌آمدند. نقص‌های مردم مانند چراغ‌های پرنوری به‌نظر می‌آمدند که دربرگیرنده فرصت‌های پرخطری بودند تا دوباره به من آسیب بزنند. مشکلات روزمره همچون بدترین مشکلات ممکن نشان داده می‌شدند. آزرده‌گی‌های کوچک، مثل آشفته‌گی‌های احساسی به‌نظر می‌آمدند. از دست دادن‌های بزرگ و کوچک مشابه حملاتی‌گشوده از ناحیه دیگران بودند.

سنگینی وصف‌ناپذیری در وجودم نشسته بود که نمی‌توانم آن را در کلمات بگنجانم. نمی‌دانم چطور می‌توانم این حس را به‌درستی توصیف کنم. فقط می‌توانم بگویم در روزهای متفاوت، دو شخصیت متفاوت در درونم می‌خزیدند که هم‌زمان هم من را پاره‌پاره می‌کردند و هم در آغوش می‌کشیدند.

بدبینی‌ای که مانند یک سپر محافظ جامه به تن کرده بود و به من این حس را القا می‌کرد که اگر امید کمتری به آینده داشته باشم و چیز کمتری بخواهم، از من محافظت خواهد کرد و جلو درد بیشتر را خواهد گرفت. اما در واقعیت همانند دزدی در خفا، همان یک‌ذره صمیمیت را با افرادی که دوستان داشتم، از من می‌زدید. حتی بدتر، صمیمیت شروع بین من و خداوند را به یغما می‌برد.

خشم کهنه‌ای که مانند یک قاضی عالی‌رتبه نقاب زده بود، این باور را به من القا می‌کرد که باید از مدارکم در مقابل افرادی که به من آسیب زده‌اند، محافظت کنم تا پرونده بدون مشکلم را بارهاویارها اظهار کرده و کلمه «گناهکار» را خطاب به آن‌ها

اعلام کنم. ولی در حقیقت، این یک حکم تنبیهی به‌سوی انزوا بود که روح من را از روابط ماندگار تهی می‌کرد.

کینه‌ای که خود را زیر پرچم بی‌گناهی پنهان کرده بود و باعث این باور در من می‌شد که اگر می‌خواهم از درد ورنجش رها شوم، باید مطمئن شوم آن‌هایی که باعث آسیب دیدن من شده‌اند، خودشان به همان شدت آسیب ببینند. اما در واقعیت، این کینه مانند تله‌ای مخفی عمل می‌کرد و با چاقوهای دنداندار درون خود، سوراخ‌هایی بسیار عمیق درون من ایجاد می‌کرد. مدام من را شکنجه می‌داد و بدتر از همه، باعث می‌شد توانم از جایم تکان بخورم.

یک تأخیر فزاینده که مانند عوامل پشت‌صحنه تأثیر در کمین نهشته بود و به دیگران ذرت بوداده و صندلی راحتی‌ای را تعارف می‌کرد که از مصیبت و غم من تشکیل شده بود. این تأخیر این حس را به من القا می‌کرد که هیچ مشکلی برای جابخش کردن روی صندلی راحتی و بارهاوبارها پخش کردن همان فیلم‌های قدیمی وجود ندارد. همچنین با دیدن این فیلم‌ها، بالاخره روزی خواهم فهمید که چرا همه این اتفاقات رخ داده است. ولی درحقیقت، من داخل قفسی قرار داشتم که در آن شکنجه می‌شدم. در هر بازپخش از آن فیلم، فقط رنجش من افزایش می‌یافت و خبری از جواب‌هایی که فکر می‌کردم از دل این فیلم به‌دست می‌آورم، نبود.

مشکلات ناشی از بی‌اعتمادی که همانند کارآگاه‌های خصوصی که روی یک پرونده دزدی کار می‌کنند، خود را پنهان کرده و تغییر شکل می‌دادند. این مشکلات به من دو چیز را القا می‌کردند. اول اینکه می‌توان به‌وسیله آن‌ها همه کسانی را که می‌خواهند به من آسیب برسانند، گیر انداخت و دوم اینکه واقعاً هیچ‌کس به‌طور کامل صادق نیست. در واقعیت، مشکلات ناشی از بی‌اعتمادی همانند گازی سمی، به‌جای دور کردن و راندن افراد غیر قابل اعتماد، هر فردی را که می‌خواست به هر شکلی به من نزدیک شود، خفه می‌کرد.

سربازانی که نمی‌توانند ببخشند، علیه من جنگ به راه انداخته بودند. سربازانی که نمی‌توانند ببخشند، علیه هر فرد آسیب‌دیده‌ای جنگ به راه می‌اندازند. من ضمیری هستم که به مفهوم بخشش علاقه دارد... اما اگر به ضمیری تبدیل شوم که به افراد آسیب می‌زند، دیگر به این مفهوم علاقه‌ای ندارم. بنابراین نگارش این کتاب توسط کسی مثل من عجیب به نظر می‌رسد. اما اگر این کار برای من آسان بود و اگر با مفهوم بخشش تقلا نمی‌کردم، مطمئن نیستم که این کتاب پیام دلهره‌آوری را که الان در خود جای داده است، در بر می‌داشت. درست زمانی که عمیق‌ترین زخم‌ها در وجود نقش بسته‌اند و به حال خود رها شده‌ام، بخشش می‌تواند توهین‌آمیز و غیرممکن به نظر بیاید. یکی از سریع‌ترین روش‌هایی که می‌تواند بی‌عدالتی ناشی از مورد ظلم قرارگرفتن را بد و بدتر کند، بخشش است. من برای عدالت گریه می‌کنم و برای آن دسته از افرادی که قوانین زندگی و عشق را دنبال می‌کنند، بهترین‌ها را می‌خواهم. برای آن دسته از افرادی که این قوانین را نقض می‌کنند، درخواست اصلاح‌شدن دارم. آیا این خواسته زیادی است؟

دوست دارم درست در همین نقطه بایستم، ادای نگران‌بودن دریاورم و تمرکز را روی کارهای غلط دیگران بگذارم. همچنین آن دسته از افرادی را که خط فکری مشابهی با من دارند، دور خودم جمع کنم و از آن‌ها کمک بخواهم که اینجا ایستادن من را توجیه کنند.

اما این مشابه زمانی از دوران دانشگاهم است که در مکانی زیبا تعطیلات خود را می‌گذراندم و برای اینکه نکته‌ای را به بقیه ثابت کنم، داخل پارکینگ ایستاده بودم. موضوع از این قرار بود که در حین سفر، من با دوستانم جروب‌بحث کوچکی داشتم. زمانی که به مقصدمان رسیدیم، بقیه از ماشین خارج شده بودند و ساعت‌ها مشغول بازی‌های جذاب کنار ساحل بودند. کنار امواج خنک دریا بالا و پایین می‌پریدند.

پیک‌نیک به پا کرده بودند و ناهار می‌خوردند و خاطرات فوق‌العاده‌ای را در کنار هم رقم می‌زدند. در تمام این مدت من مانند پارتیزان‌ها داخل پارکینگ بسیار گرم مشغول قدم‌زدن بودم و خودم دودستی اجازه می‌دادم با سپری شدن هر ساعت، عصبانیتم بیشتر و بیشتر شود.

من از این اعتراض تک‌نفره‌ای که به راه انداخته بودم، واقعاً لذت می‌بردم، چون راستش داشتم به آن‌ها چیزی یاد می‌دادم.

اما در انتها، فقط من بودم که تحت‌تأثیر این مشکلات قرار گرفتم. فقط من بودم که خیلی چیزها را از دست دادم. فقط من بودم که گرسنه ماندم. فقط من بودم که آن روز در مورد رفتارهای اشتباهش صحبت شد. فقط من بودم که راه خانه را در تنهایی گذراندم، درحالی‌که می‌دانستم فقط من به‌وسیله انتخاباتم مجازات شده‌ام.

سربازانی که نمی‌توانند ببخشند، آن روز از روی اشتیاق فریاد سر دادند. من موجود تنهایی بودم که برای اینکه خوابش ببرد، اشک می‌ریخت و احساس خجالت‌زدگی و شکست‌خوردگی می‌کرد. از آن روز، فقط خاطرات ناخوشایند برای من باقی ماند.

یک روز بسیار مسخره و توأم با توهینی ناچیز که باعث شد من از کوره دربروم. لطفاً به‌خاطر داشته باشید من کاملاً از این موضوع آگاه هستم و می‌توانم تشخیص بدهم که میزان دردی که من و شما در زندگی‌مان تجربه کرده‌ایم، بسیار جدی‌تر و پیچیده‌تر و مخرب‌تر از دردی است که آن روز من در ساحل حس کردم. اما تجربه آن روز من، یک مثال عینی از وضعیتی است که پافشاری بیجا روی توهین‌های دیگران، چه بلایی سر ما می‌آورد و سربازان ظالمی که نمی‌خواهند ببخشند، همیشه ما را به کدام سمت و سو هدایت خواهند کرد: به سمت انزوا. به سمت تباهی عاطفی رابطه‌های شکست‌خورده. به سمت یک تاریکی معنوی که شما کوهی از شرم را کنار خود می‌بینید. و به سمت زاویه دید کور، یعنی درست مکانی که ما دیگر قادر به دیدن زیبایی‌ای که آن طرف درهای پارکینگ انتظارمان را می‌کشد، نیستیم.

اگر قادر بودم آن روز خود را از بند آن توهین رها کرده و رو به جلو حرکت کنم، چه اتفاقی رخ می‌داد؟ اگر الان بتوانم این کار را انجام دهم، چه می‌شود؟ آن چیزی که هم برای شما و هم برای خودم آرزو می‌کنم، توانایی دوباره زیبا دیدن است. بخشش، سلاح مورد استفاده برای تحقق این موضوع است. انتخاب‌هایی که هر روز در زندگی مان انجام می‌دهیم، نقش زمین جنگ را ایفا می‌کنند. گذرکردن از مشکلات و حرکت رو به جلو، همان راه دراز و سخت پیش روی ما است. رهایی از حس سنگینی که نفس انسان را بند می‌آورد، پاداش درست طی کردن همه این موارد است. به دست آوردن مجدد اعتماد و صمیمیت، همان پیروزی شیرینی است که ما می‌خواهیم. طی کردن مسیر پیشرفت از مرز آسیب دیدگی تا مرز بهبود یافتن، درحالی که خداوند را در کنار خود می‌بینیم، درواقع همان آزادی‌ای است که انتظارش را می‌کشیدیم.

این موضوع این کتاب است. مسیری که در آن راه‌های جدید، سالم و کمک‌کننده را برای زیرورو کردن و بررسی کردن دردهای خود پیدا می‌کنید.

بگذارید به شما اطمینان دهم این کتاب راجع به چه مسائلی نخواهد بود.

این کتاب دردهایی را که شما در زندگی کشیده‌اید و غم‌هایی را که سال‌های سال برای آن‌ها گریسته‌اید، کوچک نمی‌شمارد. این کتاب سوءاستفاده‌ها، به حال خود رهاکردن‌ها و خیانت در روابط عاطفی را از هر زاویه دیدی درست جلوه نمی‌دهد. این کتاب از قدرتی که احساسات به صورت بالقوه می‌توانند در خود داشته باشند، چشم‌پوشی نمی‌کند. این کتاب احساس ضعف و ناتوانی شما را نادیده نمی‌گیرد؛ آن‌هم وقتی با سبیلی از دردها مواجه شده‌اید، خاطرات قدیمی جلو چشمتان رژه رفته‌اند، توسط افرادی که باید شما را دوست داشتند مورد کم‌محلّی قرار گرفته‌اید و توسط آن‌هایی که باید مراقب شما بودند، کنار گذاشته شده‌اید.

این کتاب با حالتی آمرانه از شما نمی‌خواهد که از جنایات بی‌رحمانه و خصمانه دیگران که متوجه شما یا عزیزان شما شده‌اند، چشم‌پوشی کنید.

این کتاب قصد ندارد شما را به سمت بخشش سوق بدهد و با حالتی آمرانه بگوید که تمام روابط بین همه افراد باید خوب پیش برود - گاهی مواقع، این کار غیر ممکن و خطرناک است. درحقیقت، در این صفحات قصد ما رفع سوء برداشت از تصورات اشتباه و درهم‌وبرهمی است که درباره کلمات بخشش و مصالحه وجود دارد.

این کتاب قطعاً شما را موعظه نمی‌کند و انگشت اتهام را به سمتان نمی‌گیرد. همچنین به این خاطر که نمی‌توانم چنین پیام‌هایی را به شیوه صحیح و کامل ادا کنم، آن‌ها را در این کتاب جا نداده‌ام. اما چون این پیام‌ها الطاف الهی را عرضه می‌کنند، سرشار از حقیقت و راستی هستند. گذشته از همه این‌ها، الطاف الهی این اطمینان‌خاطر را به ما می‌دهند که می‌توانیم قلب‌های آزردۀ خود را آرام کنیم، اما باید این را هم در نظر داشته باشیم که این حقیقت است که باعث رهایی ما می‌شود (یوحنا فصل ۸، آیه ۳۲). شکرگزاری و حقیقت، به‌عنوان دو عنصر درهم‌تنیده در نوشته‌های مقدس انجیل^۱ (یوحنا فصل ۱، آیه ۱۴ و فصل ۱۷) گنجانده شده‌اند. اگر من فقط به شما الطاف الهی را عطا کرده بودم، بدین معنا بود که تمام ابزارهای لازم برای بهبود یافتن را در اختیار شما قرار نداده‌ام و در حق شما بدی کرده‌ام. باینکه شنیدن حقیقت سخت است، خداوند آن را به ما عطا کرده است، چون می‌داند قلب و روح ما واقعاً به چه چیزی نیاز دارد. در انتهای ماجرا، این حقیقت خداوندی است که ما را رها می‌سازد.

بخشیدن ممکن است، اما در همه موقعیت‌ها شدنی به نظر نمی‌آید.

بخشیدن اغلب اوقات همانند یکی از اعصاب‌خردکننده‌ترین دستورات خداوند است.

بخشیدن کلمه‌ای همانند شمشیر دولبه است. نه؟

بخشیدن، سخت است و بخشیده‌شدن، خوشایند است. اما وقتی که آن را رایگان از خداوند دریافت می‌کنیم و نمی‌خواهیم به دیگران بدهیم، چیزی روی روحمان سنگینی می‌کند.

این سنگینی ناشی از این است که به بخشیدن اجازه عبور داده نشده است. برای من این سنگینی به این خاطر بود که قسمتی پیچیده از مفهوم بخشیدن را اشتباه متوجه شده بودم.

بخشیدن آن کار سختی نیست که ما برای انجام دادن یا ندادن آن حق انتخاب داشته باشیم. بخشیدن آن کاری است که به سختی به دست می‌آید و ما این فرصت را داریم که در آن سهمیم. نقش ما در فرایند بخشیدن، تقلا کردن از روی ناامیدی با فشردن دندان‌ها و گره کردن مشت‌ها نیست. نقش ما در فرایند بخشیدن، جنگیدن با ناراحتی و دست‌وپنجه نرم کردن با خشم نیست. نقش ما در فرایند بخشیدن، حق کردن برای توجیه عصبانیت‌مان و آسیب دیدن و ترسیدن نیست.

زمانی من تصور می‌کردم این‌ها موارد درست در فرایند بخشیدن هستند. زمانی که به اشتباه فکر کنم بخشش روی تمامی تلاش‌ها، رشادت‌ها، بلوغ تازه به ثمر نشسته، سرسختی‌ها و احساس آرامشم - که یک لحظه واقعی است و لحظه دیگر نه - اثر منفی می‌گذارد، دیگر نمی‌توانم مشابه آن بخششی را که مسیح به من اعطا کرده است، به صورت خالص به دیگران ارائه کنم.

توانایی من در بخشش دیگران متغیر است؛ جز در مواقعی که پشتم به آنچه که مسیح انجام داده، گرم است. این موضوع باعث می‌شود لطف مسیح به من، آزادانه در درون من جاری شود (افسیان فصل ۴، آیه ۷).

بخشش از طریق محاسبه‌گری دقیق و جدیت عمل من به دست نمی‌آید.

بخشش فقط از طریق همکاری و همراهی کردن من امکان‌پذیر است. همکاری و همراهی، چیزهایی بودند که من تاکنون کم داشتم. خداوند می‌دانست که ما به‌تنهایی از پس این‌ها برنمی‌آییم. او بدون شک همان موقعی این موضوع را می‌دانست که خوردن میوه ممنوعه گناه محسوب شد. پس از آن، نجوای اتهامات دشمن و کوبیده‌شدن پاهای مرد و زنی وحشت‌زده، شنیده شد. هم‌زمان با انعکاس صدای سرزنش و شرم که حتی امروز از دهان بشریت خارج می‌شود و می‌توان آن‌ها را شنید، آدم^۱ و حوا^۲ به‌سمت تاریکی فرار کردند. سپس آدم و حوا قایم شدند.

بخشش، از طریق محاسبه‌گری دقیق و جدیت
عمل من به دست نمی‌آید. بخشش فقط از طریق
همکاری و همراهی کردن من امکان‌پذیر است.

به محض اینکه گناه را انتخاب کردند، سرپوشی از تاریکی اولویت آن‌ها شد. لطفاً هنگامی که این جملات را می‌نویسم، صبور باشید. این طور نیست که فقط وقتی مرتکب عمل بدی می‌شوم، خود را در حال فرار و پنهان‌شدن در تاریکی می‌یابم. موضوع این است که وقتی عملی کاملاً متفاوت در واکنش به فردی انجام می‌دهم، باز هم همان حس‌ها را تجربه می‌کنم. فردی که خطایی کرده، نامردی‌ای انجام داده، به من آسیب رسانده یا حتی من را معذب کرده است. قصد اولیه من در بیشتر اوقات سپاسگزاری از آن‌ها، بردباری یا پیروی از فصل ۱۲ رساله عهد جدید مسیحیان^۳ و دادن فست‌فود یا میلک‌شیک شکلاتی نیست.

1. Adam
2. Eve
3. Romans 12

قصد اولیه من، انجام دادن همان کاری است که به دیگران توصیه می‌کنم انجام ندهید. من اجازه می‌دهم توجیهاتم برای تلافی کردن کار دیگران، ذهنم را منحرف کند. این باعث می‌شود بخواهم همان‌طوری که آن‌ها به من آسیب زده‌اند، به آن‌ها آسیب بزنم. زمانی که گناه انتخاب من است، سرپوشی از تاریکی اولویت من می‌شود. اما اشتباه نکنید... موضوع دیگر فقط درباره این سرپوش نیست. موضوع درباره سنگینی دیوانه‌کننده‌ای است که بالای سرم چرخ می‌زند.

قلب انسان‌ها تمایل بسیاری به پنهان‌کاری مسائل دارد. زمانی که تاریکی سایه می‌افکند، همه ما مکانی برای فرار کردن داریم، اما برای پذیرش آنچه ممکن است از روشنایی بیرون بیاید، خطر نمی‌کنیم. همه ما خواستار آزادی هستیم، اما برای انجام دادن کاری که خداوند می‌گوید، مقاومت به خرج می‌دهیم.

خداوند همه این‌ها را می‌داند.

او راهی را مستقل از توانایی‌های ما خلق کرده است. راهی همراه با بخشش. راهی که به وسیله آن می‌توان دست‌های مسیح را - که آن‌ها را به سمت ما دراز کرده است - گرفت. راهی که از پیکر به صلیب کشیده‌شده مسیح، خونین است و قطرات رستگاری از آن می‌چکد. او چیزهایی را که ما فقط می‌توانستیم نزد خود پنهان کنیم، مخفی کرده است و بر ما می‌بخشد. او چیزهایی که ما هیچ‌گاه قدرت و توانایی اصلاح آن‌ها را نداشتیم، می‌بخشد. او راهی را برای ما خلق می‌کند که به آسانی بتوانیم از روش مورد قبول او، مسیر بخشش را طی کنیم - بخششی را که می‌توانیم دریافت و اهدا کنیم.

از صمیم قلب باور دارم بخششی که دریافت و اعطا می‌شود، به همراه وحی خیره‌کننده‌ای که از واقعیت وجود مسیح حاصل می‌شود، همان چیزی است که قلب دنیا را می‌شکافد.

لطفاً رستگاری را با اتحاد مجدد اشتباه نگیرید. اتحاد مجدد یا مصالحه، نیاز به

دو نفر دارد که می‌خواهند کار سختی را انجام دهند و پیش هم برگردند. رستگاری، فقط بین شما و خداوند است. خداوند می‌تواند زندگی شما را پس بگیرد، حتی به قیمتی که روابط آسیب‌دیده انسانی اصلاح نشوند.

من و شما می‌توانیم ببخشیم، حتی اگر روابطمان دیگر به حالت عادی بازنگردند. بخشش افراد به رهاسازی روح شما بسیار کمک می‌کند. نیاز نیست که برای بخشش دیگران صبر کنیم، آن‌هم وقتی که معلوم نیست آن‌ها هرگز قصد بخشش ما را دارند یا حتی می‌خواهند راجع به آن حرف بزنند یا نه. بخشش همیشه درباره روابط انسانی نیست، بلکه راجع به مطیع بودن آنچه خداوند به ما تعلیم داده، است. انسان‌هایی که به‌طور کامل با فرایند بخشش همکاری می‌کنند، همان‌هایی هستند که آزادانه در زیبایی رستگاری می‌رقصند.

سوالی که پیش می‌آید، این است که رستگاری زیبا چه چیزی است؟ رستگاری زیبا به این معناست که شما آنچه را که خداوند اراده می‌دهد، می‌پذیرید.

چیزی که رها می‌کنید: درخواست برای اینکه فردی که به شما آسیب رسانده است، رفتارش را جبران کند یا عذاب عملش را ببیند. خداوند به این موضوع رسیدگی می‌کند. حتی اگر هیچ‌وقت متوجه نحوه رسیدگی کردن خداوند نشوید، می‌دانید که او بالاخره این کار را انجام خواهد داد.

چیزی که به‌دست می‌آورید: رهایی و آزادی برای گذرکردن از مشکلات و حرکت رو به جلو.

منظره زندگی شما نباید گودالی از رنجش باشد که فرد دیگری شما را به داخل آن کشیده است. خیلی چیزهای دیگری برای دیدن، کشف کردن و تجربه کردن وجود دارد. دست از چنگ‌زدن به دیوارهای گلی به امید اینکه جایزه‌ای پشت آن پنهان شده باشد، بردارید. جایزه‌ای وجود ندارد. دست خداوند را بگیرید. وقتی کلمه بخشش از لب‌هایتان جاری می‌شود، گویی بذرهای گل‌های زیبایی در هوا پراکنده می‌شود. در

مدت زمان کوتاهی، شما در باغچه‌ای که این گل‌های زیبا داخل آن رشد کرده و شکوفه داده است، خواهید رقصید.

تا مدتی ممکن است هرازچندگاهی گریه کنید. هیچ اشکالی ندارد. رهایی از نبخشیدن، به معنای بهبود سریع تمام احساسات شما نیست، بلکه بدین معناست که آن احساسات در نهایت تبدیل به دلسوزی می‌شوند، نه تندخویی.

انسان‌هایی که به‌طور کامل با فرایند بخشش همکاری می‌کنند، همان‌هایی هستند که آزادانه در زیبایی رستگاری می‌رقصند. و شما متوجه این موضوع خواهید شد.

فقط می‌خواهم این جمله را اینجا بگویم، بدون اینکه از شما چیزی بخواهم. قطعاً منظور من این نیست که شما باید به‌سرعت تمامی بلاهایی را که بر سرتان آمده است، فراموش کنید و از این وضع گذر کرده و رو به جلو حرکت کنید. احساسات عمیق به‌سرعت سراغ ما می‌آیند، ولی با همان سرعت از پیش ما نمی‌روند.

به زمان نیاز است. این همان چیزی است که همان‌طور که با این کتاب پیش می‌رویم، دوست دارم به شما تقدیم کنم. قبل از اینکه قدم‌های بخشش را ارزیابی کنیم، در ابتدا می‌خواهیم بررسی کنیم که چه مکانیزم‌هایی برای مواجه شدن با مسائل دشوار وجود دارد. همچنین می‌خواهیم بفهمیم چرا در برابر بخشش مقاومت به خرج می‌دهیم. حتی مهم‌تر از آن، به این قضیه بپردازیم که آیا گرفتن قدرت از افرادی که به ما آسیب زده‌اند، زندگی خوبی برای ما مهیا می‌کند؟ باید راجع به این موضوع نیز تصمیم‌گیری کنیم. روند بهبود یافتن ما نباید با رفتارهای دیگران بالا و پایین برود، مخصوصاً اگر آن‌ها قصد تغییر ندارند یا نمی‌توانند تغییر کنند. بله، این فرایند زمان‌بر، اما در عین حال شدنی است.

انسان‌هایی که به‌طور کامل با فرایند بخشش همکاری می‌کنند، همان‌هایی هستند که آزادانه در زیبایی رستگاری می‌رقصند.

به فهم نیاز است. برای همین است که من به‌طور هم‌زمان، زیبایی و ناخوشایندی واقعیت عمق دردهایم را با شما به اشتراک می‌گذارم.

به بینش نیاز است. این بینش را از طریق مطالعه کلمات خداوند، اعتراف به مقاومت به‌خرج‌دادن و پیشرفت ناقصم در اختیار شما قرار خواهم داد.

به مداخله الهی نیاز است. این مداخله را از طریق شخص خداوند - نه از طریق کلمات من - به‌صورت عمیق و دقیق در قالب کلماتی درهم‌تنیده در این کتاب می‌خوانید.

در آخر، به عدم مقاومت نیاز است. این دعوت من از شما است. من انتظار این دعوت را از شما ندارم. من در این مباحثه، به شما مکانی را برای دریافت وحی شخصی از خداوند پیشنهاد می‌دهم تا این وحی به آرامی و ظرافت ظهور پیدا کند. بهترین قسمت این ماجرا این است که می‌توانیم باهم آن را به سرانجام برسانیم.

به میز خاکستری خوش آمدید

زمانی که این قسمت را می‌نوشتیم، پشت میز چوبی خاکستری‌رنگی نشسته بودم. خیلی از روزها فقط خودم بودم و خودم، به همراه کامپیوترم، اشک‌هایم، انجیلیم و کشمکش‌هایم با مفهوم بخشش. روزهای دیگر، دوست‌های سرکارم را دعوت می‌کردم و هر کدام از آن‌ها تجارب شخصی‌شان را دربارهٔ این قسمت مطرح می‌کردند. این نکته در مورد نوشتن کتاب است که بعضی روزها پیچیده و شگفت‌انگیز و سخت می‌شود. زندگی برای نوشتن یک کتاب متوقف نمی‌شود. چیزهای جدیدی در طول روند نوشتن کتاب پیش می‌آیند و من را به پرسیدن این سؤالات وامی‌دارند: «آیا این نوشته واقعاً در زندگی روزمرهٔ افراد کاربرد دارد؟ آیا این نوشته در زندگی‌ای که با چیزهایی ناشناخته و دشوار گره خورده است، تأثیر دارد؟» زندگی همیشه موقعیت‌های مختلفی را جهت بخشش پیش روی همه ما قرار می‌دهد. بنابراین ما صندلی‌های میز خاکستری‌مان را به کمک دستگیره کنار آن‌ها، در ارتفاع بالاتر تنظیم می‌کنیم و قلب‌هایمان را به سمت آموزه‌های انجیل و این کتاب

باز می‌کنیم. بعضی از ما تاکنون به چیزهای نابخشودنی گذشته‌مان نگاه انداخته‌ایم؛ چیزهایی که زندگی اکنون ما را بیشتر از آن چیزی که شهادت اعترافش را داشته باشیم، تحت‌تأثیر قرار داده‌اند. بعضی دیگر از ما، اتفاق این چنینی بزرگی را در گذشته تجربه نکرده‌ایم، اما هرچیز دردآوری که مدام در ذهنمان آن را زیرورو می‌کنیم، ارزش بررسی کردن را دارد. بعضی اوقات مسائل روی هم تلنبار می‌شوند و موقعیت‌های زجرآوری را در یک سو و گفت‌وگوهای دردناکی را در سوی دیگر پدید می‌آورند. بعضی دیگر از ما، دردهای تعریف‌شده‌تر و واضح‌تری را در زندگی‌مان تجربه کرده‌ایم.

یک مورد، دختری است که دوست‌پسر سابقش ازدواج کرده است. زمانی که ناگهان رابطه آن دختر با دوست‌پسر سابقش به پایان رسید، انگار او با آوار ناشی از مرگ رویاهاش مواجه شد. آن دختر بالاخره این موضوع را فراموش کرد و زندگی‌اش را ادامه داد. اما نامزدی دوست‌پسر سابقش، آن دسته از احساسات دختر را که مربوط به نبخشیدن او بود، دوباره روی سطح آورد.

مورد دیگر، شخصی است که سالیان سال با کسی دوست بوده، ولی این رابطه به‌خاطر رفتارهای غیرمنطقی دوستش از هم پاشیده است. باید حدودمرزها مشخص می‌شدند. مکالمات طاقت‌فرسا تبدیل به سکوت‌هایی طولانی شدند. سپس این سکوت‌های طولانی تبدیل به واقعیت‌های کرکننده‌ای شدند که پایان یک رابطه دوستی را حکایت می‌کردند.

مورد دیگر، شخصی است که فکرش را هم نمی‌کرده این نوشته قصد دارد او را برای واقعه بسیار وحشتناکی آماده کند که قرار است برای خانواده او اتفاق بیفتد. قبل از اینکه این کتاب را به اتمام برسانم، آن فرد مطلع شد که دخترعموی صمیمی‌اش به قتل رسیده است. وقتی که مجدداً می‌خواستیم ارتفاع صندلی‌های دور میز خاکستری را بالا ببریم، با زمانی مصادف شد که او از مراسم ختم دخترعمویش به خانه برگشته

بود. روی پرده نمایش سالن ختم، فیلمی از لبخندها، قهقهه زدن ها و شخصیت دلربای دختر عمویش به نمایش درآمده بود.

«چگونه امکان دارد چنین چیزی اتفاق بیفتد؟ من و خانواده ام شوکه شده بودیم.» هرکدام از ما تجارب تلخ و دردناک خودمان را که همراه با اشک و ناامیدی بودند، بر سر میز خاکستری آوردیم. در همین حین سؤال‌هایی درباره فرایند بخشش در ذهن ما ایجاد می شد و شروع به کلنجار رفتن با آن ها می کردیم. اگر چه ممکن است این موضوع را ندانید، ولی ما همیشه یک صندلی اضافه برای شما داشتیم.

اینجا سؤال‌های شما در امنیت کامل هستند. اینجا دل شکستگی شما با محبت در آغوش کشیده می شود. اینجا افکار شما نیاز به اصلاح شدن ندارند. اینجا به نیاز روح شما به دانستن حقیقت، رسیدگی می شود. اینجا مقاومت کردن شما برای مواجهه با بعضی چیزها، درک می شود. به میز خاکستری خوش آمدید، دوست من.

من حس شما را وقتی به شدت آسیب دیده‌اید، درک می کنم. دقیقاً همین جا است که بخشش مانند دستوری بسیار بی رحمانه به نظر می آید. دقیقاً همین جا است که بخشش همانند یک نظریه معنوی به نظر می آید که در بهترین حالت، شاید بتوانید روزی به آن فکر کنید. دقیقاً همین جا است که بخشش همان موضوعی به ذهن شما متبادر می شود که همیشه از آن دوری می کردید و الان نیز اصلاً نمی خواهید در موردش با کسی صحبت کنید.

همه این ها را متوجه می شوم. واقعاً می گویم. به نظرم اگر خودم به این میز دعوت می شدم، ترکیبی از تمامی این مسائل را داشتم.

من در فصل‌های مختلف زندگی ام و در طول زمان واکنش‌های بسیار متفاوتی به واژه بخشش نشان داده‌ام؛ جمع کردن حواس برای وقوع خطر احتمالی. شکست خوردن. عصبانی بودن. خشم داشتن. آسیب دیدن. ترسیدن. ناامید بودن. گنج بودن. برای همین است که می خواهم مطلبی حیاتی را به شما بگویم.

این را درک می‌کنم که به سرتاسر یک اتاق با چشم‌هایی براق از درد نگاه کنید و احساس تنهایی بسیار زیادی داشته باشید. دوست من، شما تنها نیستید و من این حس‌ها را می‌فهمم. دوست من، هم‌زمان که با این پیام‌ها در کشمکش هستید، اینجا کسی شما را قضاوت نخواهد کرد.

اصلاً دوست ندارم کسی که درکی از عمق شکستن قلب من ندارد، برای من رئیس‌بازی دریاورد و این‌طور به من القا کند که بخشش آسان است. همچنین اصلاً دوست ندارم کسی به‌واسطهٔ مردد بودنم من را تحقیر کند یا حتی بدتر، بخواهد مغز من را از چیزهایی پر کند که هنوز آمادگی آن‌ها را ندارم.

من از طریق نوشته‌های این کتاب قصد راه‌رفتن روی اعصاب شما را ندارم. من با این مطالب دست‌وپنجه نرم کرده‌ام. احساس شکست خوردن کرده‌ام.

در طول تمام تحقیقاتی که روی مفهوم بخشش انجام داده‌ام، احساسات منطقی بسیاری پیدا کرده‌ام که مدام یک مسئلهٔ مهم را تغذیه می‌کنند؛ مقاومت به‌خرج دادن در برابر موضوعاتی که جلو پیشرفت ما را می‌گیرند. ببینید کدام‌یک از این موارد با منطق شما سازگار است:

- می‌ترسم توهین‌های دیگران باز هم تکرار شود.
- در موقعیت‌هایی که به‌نظرم بسیار غیرمنصفانه می‌آیند، کینه‌ورزیدن، حس کنترل‌داشتن روی اوضاع را به من می‌دهد.
- دردی که تجربه کردم، زندگی من را دگرگون ساخت. با این حال هیچ‌کس تا حالا روی این موضوع صحنه نگذاشته که چیزی که پشت سر گذاشته‌ام، بسیار بد بوده است.
- انگار بخشش، چیزی را که به سرم آمده است، ناچیز و حقیر نشان می‌دهد یا حتی بدتر از این‌ها، آن را طوری جلوه می‌دهد که انگار اتفاق بزرگی رخ نداده است.

- وقتی نسبت به کسی که من را آزار داده است، هنوز حس خصومت دارم، امکان ندارد بتوانم او را ببخشم.
- برای بخشیدن آماده نیستم.
- هنوز آسیب دیدگی را در وجودم حس می‌کنم.
- آن‌ها هنوز از من عذرخواهی نکرده‌اند یا حتی اعتراف نکرده‌اند بلایی که بر سر من آورده‌اند، اشتباه بوده است.
- برگشتن به رابطه‌ای که این فرد در آن حضور دارد، ممکن نیست و باعث می‌شود احساس ناامنی کنم. علاوه بر این، حتی صحبت کردن با شخصی که به من آسیب رسانده است، منطقی نیست.
- هنوز در وضعیت بسیار سختی هستم که راه‌حلی برای آن ندارم.
- می‌ترسم بخشش این امید غلط را به آن‌ها بدهد که می‌خواهم روابط بینمان را مجدداً از سر بگیرم، در حالی که نمی‌خواهم این کار را بکنم.
- برای من راحت‌تر است که کلاً این فرد را نادیده بگیرم، تا اینکه بخواهم حدود مرزهایی وضع کنم که او دیگر نتواند به من آسیب بزند.
- آنچه آن‌ها انجام داده‌اند، برگشت‌ناپذیر و غیرقابل تغییر است؛ به همین خاطر بخشش در هیچ جهت کمکی به من نخواهد کرد.
- کسی که به من آسیب زده است، دیگر حضور ندارد. من نمی‌توانم کسی را ببخشم که حضور فیزیکی ندارد و قادر به صحبت کردن با او نیستم.
- فکر نمی‌کنم در حال حاضر، بخشیدن سودی داشته باشد.
- زمانی که قلب شما تکه‌تکه شده و به چیزی غیرعادی درون قفسه سینه‌تان تغییر شکل داده است، بخشش کمی غیرواقع‌گرایانه به نظر می‌آید.
- در ابتدا می‌گویم که هنوز برای بخشش خیلی زود است.
- سپس سال‌های زیادی می‌گذرد و می‌گویم دیگر برای بخشش خیلی دیر است.

من به عنوان یک مسیحی می‌دانم که باید ببخشم. حتی ممکن است با استفاده از کلمه بخشش، دعای کوچکی را نجوا کنم. اما آیا کاملاً می‌فهمیدم چگونه باید ببخشم؟ از این موضوع مطمئن نبودم. با اینکه بخشش قسمت بزرگی از دین مسیحیت را تشکیل می‌دهد، عجیب نیست که به بیشتر ما هرگز چیز زیادی در مورد آن آموخته نشده است؟ می‌دانیم که خداوند به ما دستور داده است ببخشیم. اما چگونه؟ چرا؟ چه موقع؟ آیا استثنایی در این رابطه وجود دارد؟

بعد از مطالعه بیش از هزاران ساعت درباره این موضوع در انجیل، هنوز نمی‌توانم بگویم به تمامی سؤالاتم پاسخ داده شده است. حتی نمی‌توانم بگویم فهم این موضوع آسان است. اما می‌توانم این را بگویم که انجیل حقیقتی درباره بخشش به ما عرضه می‌کند که روح ما عاجزانه به آن نیاز دارد. اما بهتر از همه این‌ها، خود خداوند این مفهوم را همانند یک مدل طراحی کرده است، حتی وقتی که بسیار غیرممکن به نظر می‌آید.

کلمات خداوند، بخشش را همراه با زینتی زیبا عرضه می‌کنند. مسیح عاری از گناه که همان خدایت مطلق و انسانیت تمام‌وکمال بود، در هر زمینه‌ای آسیب دید و طرد شد. کتک خورد و تحقیر شد. مورد توهین قرار گرفت و بی‌ارزش شد. او همه این دردها را متحمل شد تا لازم نباشد ما هیچ زحری را حتی به مدت یک دقیقه به تنهایی تحمل کنیم.

او همراه با بخشش سرریز از خونی که قرار بود روزی جاری کند، به یاری ما شتافت. او اجازه نمی‌داد بخشش به همراه قضاوت‌های انسانی از مسیر خود منحرف شود. درست در همان جایی که ما فکر می‌کنیم به اندازه کافی بخشش انجام داده‌ایم، مسیح با قدرت تکثیر خود باور غلط ما را نابود می‌کند (۷۰ ضریب ۷) و فرمان

۱. عبارت (۷۰ ضریب ۷) نمادی است که به بی‌نهایت بودن دلالت دارد. مسیحیان باید به خطرات نامحدودی افراد دیگر را ببخشند، زیرا این عدد نماد قطعی است که خداوند آن‌ها را بخشیده است. به عبارت دقیق‌تر، مسیح به پیغمبر می‌گوید باید (۷۰ ضریب ۷) بار کسی را که علیه تو گناهی کرده و به تو بدی کرده است ببخشی. م.

می‌دهد ما نباید به بخشیدن فکر کنیم؛ آن‌هم زمانی که دفعات بسیاری توسط خداوند بخشیده شده‌ایم.

بخشش یک فرمان است، اما فرمانی غیرظالمانه. بخشش لطف الهی خداوند برای قلب انسان‌هایی است که تمایل دارند آسیب‌دیدگی خود را به تنفر و رزیدن تبدیل کنند.

راجع به جمله «بخش و فراموش کن»، چه می‌توان گفت؟ درحقیقت این جمله در انجیل نیامده است. شما می‌توانید ببخشید و فراموش نکنید. به ما دستور داده شده است که گذشته را رها کنیم تا بتوانیم بدون حس ناامیدی، تنفر، عصبانیت و بخشیدن رو به جلو حرکت کنیم. اما درباره فراموش کردن چه؟ تنهاجایی که به این موضوع در انجیل اشاره شده، مربوط به بخشش گناهان ما توسط خداوند است: «من برای تمامی بی‌عدالتی‌های آن‌ها بخشنده هستم و گناهان آن‌ها را فراموش می‌کنم.» (انجیل عبریان، فصل ۸، آیه ۱۲. نسخه استاندارد انگلیسی.)

همچنین می‌توانید آهی از روی حسرت بکشید که نباید سوءاستفاده را تحمل کنیم. هم‌زمان که لطف بی‌کران خداوند را می‌بسمت بخشش برای همه فراهم می‌کند، حقیقت وجودی او با تهیه قالبی مناسب می‌تواند تمامی رفتارهای نادرست را اصلاح کند. همچنین حدود مرزها می‌توانند با ترکیبی از لطف و عشق قوی ساخته شوند. درست آن زمان که زخم‌های برگشت‌ناپذیر و تغییرناپذیر، نابخشودنی جلوه می‌کردند، نگاهی صادقانه به رنجش‌های عمیق انداختم. من با بی‌عدالتی دست‌وپنجه نرم کردم. بخشش را زیرورو کردم و آن را از لحاظ مذهبی، درستی، اخلاقی، رابطه‌ای، عقلی و شاید بهترین نوع آن، از لحاظ اعمال بی‌شمار و زیبای شخص مسیح بررسی کردم.

پیچیدگی‌های زیادی را باید در نظر گرفت. با بخشش مانند یک مسئله ساده نمی‌توان برخورد کرد، چراکه مفهوم بخشش از یک نااملایتی ساده تا قتل،

قابل‌گسترش است. ارزش اولی در قیاس با دیگری بسیار ناچیز است. با این حال دعوت به همکاری با بخشش خداوند در سرتاسر این دو مورد گسترش می‌یابد. بله، عواقب این موضوع با میزان شدت گناه گره خورده است. لطف خداوند خللی در عدالت او ایجاد نمی‌کند. دستورات الهی برای بخشش چنان واضح هستند که نمی‌توان آن‌ها را نادیده گرفت یا نپذیرفت.

لطفاً این موضوع را بدانید، اگرچه من ضمیری هستم که حق‌کنان روی صندلی مصیبت خود نشسته و برای پذیرش بخشش به‌عنوان موضوعی امکان‌پذیر مقاومت به خرج می‌دهم، اما هیچ‌کدام از این موضوعات مطرح‌شده را ساده تلقی نمی‌کنم. من شما را برای کشمکش‌هایتان تحقیر نمی‌کنم. من شما را برای شک‌هایتان سرزنش نمی‌کنم.

یکی از روش‌هایی که من برای پیدا کردن موانع بهبود یافتنم یاد گرفتم، این بود که با یک مشاور دربارهٔ مشاهدات او از روند کنار آمدن با رنجش‌هایم صحبت کنم. من به عضویت یک گروه درمان درآمد و راستش را بخواهید، حس خوبی نسبت به روند پیشرفتم داشتم. تمامی افراد گروه پس از اینکه دردشان از کنترلشان خارج شده بود، به مشکلات عدیده‌ای بر خورده بودند. استفاده از مواد مخدر و مشروبات الکلی، انتخاب اکثر افراد بود. همچنین تماشای شبکهٔ «تفلیکس»^۱ و داشتن رابطه‌های جنسی بی‌هدف توسط عده‌ای از افراد گروه بیان شد. در همین حین، من نشسته بودم و انجیل را روی پایم گذاشته بودم. احتمالاً مشاورم متوجه قضاوت غلط من دربارهٔ وضعیتم شده بود: «ایسا،^۲ بیا دربارهٔ مکانیزم مواجه‌شدن تو با مسائل دشوار صحبت کنیم.»

لبخندی زدم، چراکه کاملاً انتظار داشتم او در این قسمت از درمان من را تأیید کند.

او این کار را نکرد. در عوض گفت: «تو آنچه را بر سرت آمده است، بسیار معنوی جلوه می‌دهی و به جای کنار آمدن حقیقی با رنجش، احساسات را انکار می‌کنی.» چه جمله دردآوری! مثل اینکه در این قسمت، تأییدشدنی در کار نیست. دلم می‌خواست به او زل بزنم و اخراجش کنم. اما صادقانه بگویم، حق با او بود. جمله او، تمامی ژست‌ها، مثبت‌نگری‌ها و تظاهر کردن‌هایم را جلو چشمم آورد.

در نهایت، این چیزی است که باید از خودم بیرسم: آیا من زندگی را از دریچه چشمی که دوست دارم، نظاره می‌کنم یا از دریچه چشمی که واقعی است؟ مکانیزم‌های مواجه‌شدن با مسائل دشوار، مانند بیش از حد خوش‌بین بودن، بیش از حد معنوی بودن یا استفاده از چیزهایی که انسان را کرخت می‌کند، ممکن است در کوتاه‌مدت جوابگو باشند. اما در درازمدت آن‌ها کمکی به مواجه‌شدن ما نمی‌کنند، بلکه ما را در نقطه‌ای که در دمان بهبود نیافته است، گیر می‌اندازند. ما باید بالاخره این موارد را متوقف کنیم:

- مرور دوباره و دوباره اتفاقی که افتاده است.

- نگرستن به مسائل افتضاح گذشته و بهتر جلوه‌دادن آن‌ها نسبت به چیزی که واقعاً بوده‌اند.

- تصور اینکه مسائل در آینده باید چگونه باشند، به گونه‌ای که دیگر مسائل مربوط به زمان حال را نبینیم.

ما نمی‌توانیم در واقعیتی جایگزین زندگی کنیم و انتظار بهتر شدن آنچه را که رویه‌روی ما است، داشته باشیم. ما فقط می‌توانیم آنچه را حاضر هستیم واقعی بودنش را بپذیریم، بهبود ببخشیم.

من به شدت تحت تأثیر بلاهایی که بر سرم آمده است، قرار گرفته‌ام. من در سروشکل دادن به کلمات ماهر هستم و همیشه افرادی را که دور ویرم بوده‌اند، راضی می‌کردم تا باور داشته باشند که من خوب هستم. حتی در قانع کردن خودم درباره این

موضوع که من بهتر از من هستم، موفق بوده‌ام. به‌نظر من زمان این موضوع فرا رسیده است که تمامی این سروشکل‌دادن‌ها را دور بریزم و با آنچه واقعاً وجود دارد، مواجه شوم.

من هم‌زمان که از نسخه برهنه واقعیت زندگی‌ام می‌ترسیدم، کمی مجذوب دیدن چیزی که درون آن وجود دارد، شده بودم. در حال حاضر، می‌توانم ارزیابی بهتری از وضعیت کنونی‌ام داشته باشم و قبل از اینکه کاملاً این موضوع را پشت سر بگذارم، مصممانه تصمیم بگیرم چه قسمت‌هایی از قلبم هنوز نیاز به بهبود دارد.

مشاورم بسیار هوشمندانه به بعضی از بخش‌های بیش از حد معنوی من اشاره کرد که می‌خواستم به وسیله آن‌ها قلب خود را بیشتر از آن چیزی که هست، بهبود یافته نشان دهم:

- من خوب هستم. من عالی هستم. من همین‌الان تصمیم گرفتم از رنجم گذر کنم.
- آن‌ها هستند که با رفتن از کنار من، متضرر شدند.
- در نهایت، خداوند همه چیز را درست خواهد کرد.
- به‌عنوان یک مسیحی، من می‌دانم که باید ببخشم. پس می‌بخشم.
- چیزی که در گذشته اتفاق افتاده است، در همان گذشته است. هیچ مشکلی وجود ندارد.
- چیزهای زیادی برای شکرگزاری وجود دارند، بنابراین انتخاب من شکرگزار بودن است.
- چه کسی وقت و توان بررسی این را دارد که در گذشته چه اتفاقی افتاده و چگونه من را تحت تأثیر قرار داده است؟
- من به اندازه کافی بالغ هستم که بگویم «همینی که هست» و این موضوعات را بپذیرم.
- ممکن است با خودتان فکر کنید «یک لحظه صبر کن... این جملات آن قدرها هم

بد نیستند.» راستش را بخواهید، با شما موافقم؛ مگر اینکه از آن‌ها به‌صورت غلط استفاده کنید و آن‌ها شما را در یک نقطه غلط گیر بیندازند. یک لبخند «ژکوند»^۱ که سرشار از صدمات بهبودنیافته درونی است، همان تله‌ای است که شما را به‌سمت انفجار سوق می‌دهد.

بعضی اوقات نادیده‌گرفتن دردی که دارم، راحت‌تر از این موضوع است که با آن مواجه شوم و تلاشی برای بهبود آن انجام دهم. «کلایو استپلس لوییز»^۲ می‌گوید: «همه می‌گویند بخشش طرزتفکری دوست‌داشتنی است، تا مادامی که نیت خودشان بشود که بخواهند کسی را ببخشند.»

بگذارید این اطمینان را به شما بدهم که بخشش، شدنی و خوب است؛ چه اینکه تا زانو داخل درد فرو رفته باشید و با لیست مقاومت‌کردن‌هایی که در ابتدای این فصل توصیف شد، درهم تنیده باشید. چه اینکه رنجش خود را همانند لیست بالا انکار کنید. قلب شما زیاتر از آن است که مأمّن دردهای بهبودنیافته باشد. روح شما بسیار سزاوارتر از آن است که اینجا محبوس شود.

بخشش روی درد شما آوار نمی‌شود و مصیبتی غیرقابل‌تحمل را ایجاد نمی‌کند. بخشش، تنفر برگرفته از رنج را با آزادی حیات‌بخش تبادل می‌کند و معمای کارهای خداوند را برای انکار بسیار دشوار می‌سازد.

انسان‌ها فقط نسخه جسمانی و سطحی دیگران را مشاهده می‌کنند. انتظار می‌رود پاسخ محبت، محبت باشد، اما در کمال تعجب هیچ‌کس از اینکه پاسخ خشم، خشم باشد شگفت‌زده نمی‌شود. این موضوعی است که ما همه‌روژه آن را می‌بینیم.

به‌نظر می‌آید اگر هنوز ضربان ما می‌زند و زنده هستیم، می‌توانیم داستان‌هایی را روایت کنیم از زمانی که مجروح شده بودیم، آسیب دیده بودیم، با ما بد رفتار شده بود و قلبمان به‌وسیله انتخاب‌های دیگران شکسته بود. صدمات بهبودنیافته اغلب به

1. La Gioconda

2. Clive Staples Lewis (C. S. Lewis, *More Christianity* (New York: HarperOne, 2001), 115.)

صدمات رهاشده‌ای تبدیل می‌شوند که به دیگران تحمیل می‌گردند. البته بسیار پیش می‌آید که فردی تا این حد رنجیده شود.

حتی در مسیحیان و کلیساها، حتی با دوستانی که عادت داشتند همراه باهم دعا کنند، حتی در خانواده‌هایی که در همه اتاق‌هایشان **انجیل** وجود داشت.

حتی در من. زمانی که درد به شکل عمیقی مربوط به شخص خودم است، مطابق **انجیل** عمل کردن بسیار دشوار خواهد شد. وقتی که آسیب‌ها روی هم تلنبار می‌شوند، تسلط بر اعصابم بسیار دشوار خواهد بود.

اما چیزی را هم می‌توانم به شما بگویم که با چشمان خودم آن را دیده‌ام. چیزی که بسیار حیرت‌انگیزتر از آن است که من بتوانم روی صفحه مانیتور نمایش دهم یا در قالب کلمات بگنجانم.

وقتی شخصی به وسیله قدرت معنوی خداوند، بر مقاومت درونی و کشش نبخشیدن غلبه می‌کند، تعجب‌برانگیز است. این یکی از خاص‌ترین لحظات زندگی یک فرد است که با آن مواجه می‌شود.

این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که شما می‌توانید با چشم‌های جسمانی‌تان، شواهدی قابل لمس از روح خداوند را ببینید. هیچ‌کس این لحظه را فراموش نمی‌کند.

صدمات بهبودنیافته اغلب به صدمات رهاشده‌ای تبدیل می‌شوند که به دیگران تحمیل می‌گردند.

زمانی که این دنیا مملو است از انسان‌هایی که از هم بیزار هستند، قلب‌هایی که از هم متفر هستند، مشت‌های گره‌کرده‌ای که صورت‌ها را خرد می‌کنند و تعصب‌هایی که برای مقابله باهم به پا می‌خیزند، دیدن ناگهانی یک نفر که شمشیرش را روی زمین

می‌اندازد و جرئت این را دارد که بگوید: «من می‌بخشم»، به همه این مصیبت‌ها پایان می‌دهد.

در مدت زمان کوتاهی بعد از آن گفته، خبثت در غل و زنجیر بسته می‌شود و بهشت زمین را لمس می‌کند. همچنین غنی‌ترین شواهد صحت آموزه‌های مسیح، نه فقط در آن روز، بلکه برای نسل‌ها طنین‌انداز می‌شود. زمانی که رهایی از گناهان، ذات انسان را کاملاً با روح خداوند همسو می‌کند، بخشش بزرگ‌ترین سند برای وجود داشتن حقیقت خداوند در ما است.

هیچ‌کسی نیست که این را ببیند و بدون تأثیرپذیرفتن راهش را کج کند. بسیار خشنود هستیم که یک صندلی برای شما پشت میز خاکستری نگه داشتیم.

آیا می‌توان از پس این موضوع برآمد؟

بخشش، مرحمتی پیچیده است که رنج فراوان
من را از سردرگمی بیرون می‌آورد و به من کمک
می‌کند دوباره بتوانم زیبایی‌ها را ببینم.

یک روز صبح من سرسرانه این مطلب را در دفتر خاطراتم نوشتم و حس امیدواری
زیادی نسبت به روند پیشرفتم داشتم. سبکی، درستی و خوب‌بودن را احساس
می‌کردم.

تا اینکه موضوعی ذهنم را مشغول کرد.

همان‌طور که قبلاً گفتم، بخشی از داستان زندگی من مربوط به یک ازدواج کاملاً
فرسوده است. زخم‌هایم در حال خوب‌شدن هستند، اما قسمت‌های بهبودنیافته
وجودم هنوز کاملاً آسیب‌پذیر هستند و حتی کوچک‌ترین اثری می‌تواند من را به
واکنش وادار کند و باعث عقب‌نشینی‌ام شود.

مانند دندان‌هایی که بارها و بارها شکسته و عصب‌هایش نمایان شده است و حتی نفس کشیدن را برای من دشوار می‌کند. مانند دندان‌هایی که بارها و بارها شکسته و عصب‌هایش نمایان شده است و خوردن هر مایع سردی درد آن را دوباره زنده می‌کند. جویدن این مایع سرد قطعاً ممکن نیست و من می‌دانم اگر از دندانم مراقبت نکنم، درد، شدید و شدیدتر می‌شود. اما قابل‌پیش‌بینی است که روزی می‌آید که من یادم می‌رود از آن مراقبت کنم و درست در همان لحظه‌ای که سپرم را پایین می‌آورم، بدترین درد ممکن را تجربه خواهم کرد.

عصب‌های بهبودنیافته، هم‌زمان با روح و جسمم در ارتباط هستند و تقریباً محافظت از آن‌ها در تمامی لحظات غیرممکن است.

بنابراین درست در همان لحظه‌ای که چیزی این عصب‌ها را تحریک کرد و رنجش‌های حل‌نشده و عصب‌های بهبودنیافته تحت تنش قرار گرفتند، رشته‌ای از کلمات سمی از دهانم بیرون آمدند. سپس در کمتر از یک چشم‌به‌هم‌زدن، احساس ناامیدی فراوانی وجودم را فرا گرفت. حالم بد شد. پتکی روی سرم فرود آمد. تمام پیشرفت‌هایی که فکر می‌کردم تا به امروز کرده‌ام، انگار ساختگی بودند.

بخشش، به‌راستی مرحمتی پیچیده است. اما واقعاً چگونه رنج فراوان من را از سردرگمی بیرون می‌آورد و به من کمک می‌کند دوباره بتوانم زیبایی‌ها را ببینم؟ گاهی اوقات کلمات، بسیار ممکن و شدنی به‌نظر می‌آیند تا اینکه بخواهیم آن‌ها را از اعماق وجودمان زندگی کنیم. چه گزافه‌گویی احمقانه‌ای.

البته که گزافه‌گویی‌ای در کار نبود. این را به این دلیل نوشتم، چون قبلاً تجربه‌اش کرده بودم. پس چرا من برای زندگی در لحظه، این قدر مشکل داشتم؟
دوباره پای سنگینی دیوانه‌واری به زندگی‌ام باز شد.

بیشتر از هر وقتی حس می‌کردم توسط آن‌هایی که به من آسیب رسانده‌اند، مورد خیانت قرار گرفته‌ام. دلم می‌خواست تمام کلمات مربوط به بخشش را از دفتر

خاطر اتم حذف کنم و حتی حرف‌هایی بزنم که در انجیل وجود ندارد. ضجه‌ای بسیار بلند، به سرعت به سمت حفره‌های قلبم یورش برد. ناامیدانه می‌خواستم این ضجه را درون خودم نگه دارم، اما توانستم. سپس اشتیاق بسیار شدیدی را در درونم برای اینکه چیزی را محکم به هم بگویم، احساس کردم. واقعاً می‌گویم، دوست داشتم چیزی را بسیار محکم به هم بگویم. در جلو رویم بدیهی‌ترین گزینه ممکن برای این کار بود. در را با شدت باز کردم و درحالی که با صدایی از ته حلقم جیغ می‌زدم، آن را به هم کویدم. همه این‌ها در حالی بود که بازوهایم حس کوبیدگی پیدا کرده بودند. خودم این رفتارهای نادرست را پرورش دادم. خودم وضعیت را از آنچه که بود، بدتر کردم و چیزی در این زمینه کم نگذاشتم. به طرز معجزه‌آسایی شیشه در، با پاپی کوبیدن‌های من خرد نشد. ناگهان حس کردم کسی دارد از داخل کرچه به سمت در می‌آید.

دختر نامهرسانی روی پله‌های جلو خانه‌ام ایستاده بود و تمام اتفاقات را مشاهده می‌کرد. او همان‌طوری که بیرون خانه ایستاده بود، به داخل زل زده بود و می‌خواست بسته‌ای را تحویل من دهد. اما با هر کار احمقانه من، با ترس قدمی رو به عقب برمی‌داشت.

من داخل خانه ایستاده بودم و به بیرون خیره شده بودم. از اینکه خراب‌کاری‌های پنهانی‌ام آن قدرها هم که فکر می‌کردم پنهانی نبودند، شوکه شده بودم. واضح بود که هیچ‌کدام از ما دو نفر نمی‌دانستیم باید چه کاری انجام دهیم.

در نهایت، او بسته را روی پله‌ها گذاشت و از خانه دور شد. می‌خواستم او را دنبال کنم. توضیح دهم. عذرخواهی کنم. به او شیرینی تعارف کنم. نمی‌دانم، یک کاری بکنم. اما چه کسی می‌خواهد شیرینی درست شده توسط زنی را بخورد که کنترلی روی حرکاتش ندارد؟ این اتفاق رخ نداد و من او را در حالی مشاهده کردم که سوار بر ماشینش از خانه دور شد.

کاش می‌توانستم بگویم بعد از این اتفاق، همه مسائل را زیرورو کردم. ولی نکردم.

من اجازه دادم این هیجان تحریک‌شده، جا خوش کند و به عادت‌ی بد برای بقیه آن روز تبدیل شود. تمامی افراد دوروبرم که سزاوار نبودند ضربه ناشی از آشفتگی من به آن‌ها وارد شود، وضعیت ناآرام قلبم را کاملاً حس کردند.

الان دیگر این فقط من نبودم که آسیب دیده بودم. من آن فردی بودم که عامل رنجش بقیه است و این موضوع باعث شد به خاطر دردناک‌ترین دروغ‌هایی که به روحم جسیده بودند، خودخوری کنم: آن‌ها این بلا را سر من آوردند. آن‌ها من را مجبور کردند این حس‌ها را تجربه کنم. تقصیر آن‌ها است که من این‌گونه رفتار کردم. آن‌ها مصیبت‌های ناگوار را روی زندگی من حکاکی کرده‌اند و من به خاطر این مصیبت‌ها دیگر هیچ‌وقت نمی‌توانم راحت نفس بکشم، بهبود یابم و ببخشم.

زمانی که شما به‌وسیله دیگران آسیب می‌بینید، بسیار طبیعی است که به خاطر فقدان بی‌چون‌وچرای انسانیت درون آن‌ها متعجب شوید. قابل درک است که نخواهید گذرتان هیچ‌وقت به آن‌ها بیفتد. قابل درک است فکر کنید جهنمی که الان مجبور به زندگی با آن هستید، کاملاً مرتبط با انتخاب‌هایی است که آن‌ها کرده‌اند و هیچ‌کدام از این انتخاب‌ها پس‌گرفتنی نیستند. قابل درک است که احساس کنید به‌وسیله سایه اشخاصی که به شما آسیب زده‌اند، تسخیر شده‌اید. قابل درک است که حس کنید وقتی بارها و بارها رفتار ظالمانه آن‌ها را در ذهنتان مرور می‌کنید، انگار دارند شما را تعقیب می‌کنند. قابل درک است که حس کنید در جنبه‌هایی که اصلاً نمی‌خواستید، کاملاً تغییر کرده‌اید.

اگر آن‌ها انتخاب‌هایی را که کرده‌اند، نکرده بودند، آن‌وقت شما الان اینجا نبودید. من اینجا نبودم. آن‌طوری که الان هستم، اینجا نبودم. کنترل‌داشتن روی حرکاتم، جیغ‌زدن با صدایی از ته حلق، ترساندن دختر نامهرسان و پرسش از خودم راجع به اینکه: آیا می‌توان از پس این موضوع برآمد؟

دوباره دفتر خاطراتم را درآوردم. نقل قولی را که درباره بخشش نوشته بودم، از صفحات حذف نکردم. در عوض، شرحی در نفی آن نوشتم:

همه این‌ها ظالمانه هستند و در ظاهر، جان سالم به‌دیردن غیر ممکن به نظر می‌رسد. آیات داخل انجیل را قبل از این خوانده‌ام. قلباً فرمان خداوند را می‌دانستم؛ اگر ببخشی، بخشیده خواهی شد. «اما در این لحظه توان پردازش کردن این مطالب را ندارم. تلاش خود را کرده‌ام. آنجا که لازم بوده است، بخشش را در زندگی‌ام اعمال کرده‌ام. پس چرا این خشم هنوز روی قلبم مانده است، بهترین اهدافم را تحت تأثیر قرار می‌دهد و از دهاتم خارج می‌شود؟ به نظر، بخشش برای من کارآمد نبود. پس لطفاً از من نخواهید آن‌طوری ببخشم که مسیح ببخشید. من مسیح نیستم.

دفتر خاطراتم را بستم. با وجود اینکه هر دفعه نجوای بخشش راهش را به‌سوی من پیدا می‌کرد، ضرر این را به جان خریدم که قلبم برای همیشه بهبود نیابد. به نظر من واقعیت که این کتاب راهش را به سمت دستان شما پیدا کرده است و شما تا اینجا کار پیش آمده‌اید، گواه این است که این سخنان می‌خواستند شما را پیدا کنند.

می‌خواهم قبل از خواهش کردن برای ادامه دادن این کتاب، شما را از قید و بندها رها کرده و به شما قدرت ببخشم.

از شما این را نمی‌خواهم که در روند بخشش دخیل شوید. حداقل، هنوز نه. خودم نتوانستم این‌طور شروع کنم، بنابراین از شما هم تقاضای این کار را ندارم. تنها چیزی که از شما درخواست دارم، این است که قدرت را از کسی که به شما آسیب رسانده است، بگیرید. یا حداقل احتمال دهید که می‌توانید این قدرت را از او بگیرید. من نمی‌توانم آسیبی را که به شما رسیده است، از بین ببرم. اما می‌توانم در حذف کردن دردی که روی شما سایه افکنده و ناعادلانه به شما چنگ انداخته است، کمک‌حالتان باشم. آن‌هایی که به شما آسیب رسانده‌اند، آخرین افراد روی کره زمین

هستند که لیاقت کنترل داشتن روی زندگی شما را دارند، پس نقطه شروع ما همین جا خواهد بود.

رنجش‌های حل نشده، منجر به آشفتگی‌های بی‌قیدوبند می‌شوند.

شاید در زندگی شما دست و پنجه نرم کردن با محرک‌های ناشی از رنجش‌های حل نشده، آن قدرها هم مهم نباشد، ولی در زندگی من ناخواسته نقش قابل توجهی ایفا کرده است. شاید شما با صدایی از ته حلق جیغ نمی‌زنید، فریاد نمی‌زنید و چیزها را به هم نمی‌گویید. البته که برای من هم همیشه این اتفاق رخ نمی‌دهد. گاهی اوقات محرک‌های من نمود خارجی ندارند. آن‌ها به صورت داخلی در اعماق وجودم رسوخ می‌کنند و باعث ایجاد خرابی و تباهی از طریق روش‌های دیگر می‌شوند.

در هر حال، اگر در زندگی‌تان بهبود حاصل نشده و بخشش رخت بر بسته است، آشفتگی به مسیرش ادامه خواهد داد.

شاید آسیب‌دیدگی‌تان هنوز حس آشفتگی را به شما القا نکرده است. شاید باراه‌های گریز کرخت‌کننده‌ای همانند فیلم‌های مستهجن، قرص و تظاهر به بی‌تقص بودن، همراه شده است. شاید هم با بازی با شخصی به صورت مخفیانه از طریق فیسبوک همراه شده است. شاید حول و حوش مشروبات الکلی، لابلای گری‌های ناشیانه، فقدان شناخت از خود یا همه نوعی از قضاوت‌های منفی می‌چرخد.

شاید به صورت اذیت و آزار یک نفر، مخفی‌کاری، فریب و کاملاً تحت کنترل قرار دادن افراد جلوه کند.

شاید پشت چیزهایی قائم شده است که نمی‌توان به سادگی آن‌ها را به نبخشیدن مرتبط کرد. اما بالاخره رنجش پررنگ می‌شود و انسان را زجر می‌دهد. بدانید که عصبانیت هیچ‌گاه متوقف نمی‌شود. بدانید که یک چیزی آن کناره‌ها می‌خزد و بازی درمی‌آورد.

لطفاً این موضوع را بدانید که من در زندگی شما فضولی و جاسوسی نکرده و

منتظر فرصتی برای بر ملا کردن چیزی نبوده‌ام. من خودم را بر ملا می‌کنم. بله، همگی این مشکلات، مشکلات من نیستند. اما حتی تعدادی از آن‌ها به گفتن این جمله بسنده می‌کنند: کافی است. اعتراف می‌کنم که دو عبارت رنجیده‌بودن و اشتیاق به بخشیدن، به‌خوبی در قلب انسان کنار هم قرار نمی‌گیرند. پس بیایید با رنجش شروع کنیم.

زمانی که رنجش به ما تحمیل شده است، امکان ندارد در گذر زمان بدون تغییر باقی بماند. همان‌طور که قبلاً گفتم، هر چه درد ما را بیشتر از پا در آورد، کنترل و تسلط بیشتری روی ما خواهد داشت. فرد یا افرادی که به ما آسیب زده‌اند، به‌اندازه کافی موجب آسیب ما شده‌اند. به‌اندازه کافی ما را آزرده‌خاطر کرده‌اند. حال، با رنجشمان چه کنیم؟ رنجش خود را درک کنید. با احساسات ناشی از این رنجش چه کنیم؟ همانند من، آن‌ها را متعلق به خودتان بدانید تا بتوانید روی آن‌ها تسلط داشته باشید. بله، عامل رنجش شخص دیگری بوده است، ولی من باید احساسات حاصل از آن را کنترل کنم.

احساساتی را که متعلق به خودم نمی‌دانم، نمی‌توانم مدیریت کنم. برای بهتر شدن این وضعیت نمی‌توانم منتظر شخص دیگری بمانم که کاری انجام دهد. اگر برای بهتر شدن وضعیتم، قبل از اینکه خودم تغییری ایجاد کنم، منتظر فرد دیگری باشم، شاید برای مدت زیادی بهبود پیدا نکنم. در صورت منتظر ماندن برای چیزی که شاید حالم را بهتر کند و شاید نه، روند پیشرفت من به کلی از کار خواهم انداخت.

بله، در این مقوله علت و معلول وجود دارد. شخصی که به من آسیب رسانده است، شاید عامل رنجش من باشد. اما او توان این را ندارد که حال من را بهبود ببخشد یا زندگی من را به حالت قبل در بیاورد.

این دقیقاً جایی است که هر دفعه روند بهبودم را متلاشی می‌کند. سرزنش، قدرت

تغییر را به فردی که به من آسیب رسانده است، تقدیم می‌کند. سرزنش می‌گوید تا وقتی افراد نپذیرند کاری که انجام داده‌اند غلط است، من برای تغییر ناتوان هستم. حتی اگر افراد بپذیرند کاری که انجام داده‌اند غلط است، تا مادامی که این کار غلط به درست تبدیل نشود، زندگی من مثل قبل نخواهد شد و این باعث می‌شود احساس کنم برای تغییر ناتوان هستم.

اگر در زندگی‌تان بهبود حاصل نشده و بخشش رخت بر بسته است، آشفستگی به مسیرش ادامه خواهد داد.
اگر در زندگی بهبود حاصل نشود و بخشش رخت بر نبندد، آشفستگی گسترده و گسترده‌تر می‌شود.

شاید شما هم بخواهید این را با من زمزمه کنید: امروز، روزی است که این مسائل متوقف می‌شوند. همراه با من این جملات را تکرار کنید. امروز، روزی است که من نگرانی و غم را متوقف می‌کنم. امروز، روزی است که من دیگر تلاش بیهوده در این زمینه نمی‌کنم که توقع داشته باشم شخصی که به من آسیب رسانده است، همه چیز را درست کند. اگر این توقع را داشته باشم، می‌توانم از تمام ظرفیت‌های زیبای زندگی خود، در همین لحظه لذت ببرم و با امید زندگی کنم.

تلاش بیهوده‌ای که در بالا به آن اشاره کردم، دقیقاً نقطه‌ای است که اکثر افراد گیر می‌افتند، عصبانی می‌مانند و آرامش را از زندگی خودشان سلب می‌کنند. اما برای قسمت استفاده از تمام ظرفیت‌های زندگی و امیدداشتن، چه می‌توان گفت؟ اینجا، جایی است که ما می‌توانیم فرایند بهبودیافتن را امکان‌پذیر تلقی کنیم.

آن چیزی که دنبالش می‌گردیم، همان چیزی است که خواهیم دید. آنچه با چشم‌هایمان می‌بینیم، نگرش ما را شکل می‌دهد و نگرش ما به واقعیت ما تبدیل

می‌شود. من نمی‌خواهم واقعیت زندگی‌ام بیشتر از این به‌وسیله تلاش بیهوده برای برگشتن به دیروز تعریف شود. می‌خواهم آنچه را که اتفاق افتاده است، بپذیرم - بدون اینکه به اتفاقات گذشته اجازه دهم همه آینده‌ام را بدزدند - و یاد بگیرم که از این مرحله گذر کرده و رو به جلو حرکت کنم.

آن جدول زمانی را یادتان است؟ BC: قبل از وقوع ویرانی، AD: بعد از وقوع ویرانی. غیر از این‌ها، یک مورد دیگر را من کشف کرده‌ام: RH: امید زنده‌شده.^۱

راستش را بخواهید، واقعاً دوست داشتم تاریخ این گونه تقسیم‌بندی شود. چون این یک بازتاب بهتر از دنیایی است که در آن زندگی می‌کنیم. نه اینکه بیایم سال ۲۰۲۰ را فقط به این خاطر که بعد از مرگ مسیح است، در دسته‌ای قرار دهیم. واقعیت این است که مرگ عیسی مسیح فقط سه روز طول کشید، اما امید زنده‌شده او ما را به‌سوی آینده سوق داد.

احتمال وجود امید همان چیزی است که می‌خواهم دنبال آن باشم، تا روزی امید را جلو رویم ببینم. آن زمان که شروع به توجه کردن به این موضوع کنم، توجه من با گذر زمان با «اثر تکاثر»^۲ بالا می‌رود.

تاحالا متوجه این شده‌اید که وقتی از یک نوع مشخص خودرو خوشتان می‌آید، دفعه بعدی که مشغول رانندگی هستید، بدون اینکه قبلاً این موضوع را فهمیده باشید دنبال آن نوع خودرو می‌گردید؟ وقتی دنبال آن خودرو می‌گردید، انگار همه‌جا هست! دوتا از آن را در محله‌تان می‌بینید. یکی دیگر را کنار نوری در بغلتان و چندتای دیگر را وقتی می‌خواهید خودرویتان را پارک کنید. چطور می‌شود خودرویی که تاحالا به آن توجه نکرده‌اید، همه‌جا باشد؟ قاعدتاً سروکله آن خودروها ناگهان همان روز در خیابان پیدا نشده است. به احتمال زیاد آن‌ها مدت‌ها با سرعت از کنارتان رد می‌شده‌اند، اما چون شما دنبالشان نبوده‌اید، متوجه وجودشان نشده‌اید.

1. Resurrected Hope

2. Multiplying Effect

آن چیزی که دنبالش می‌گردیم، همان چیزی
است که خواهیم دید. آنچه با چشم‌هایمان
می‌بینیم، نگرش ما را شکل می‌دهد و نگرش ما
به واقعیت ما تبدیل می‌شود.

این همان تعریف اثر نکاتر برای وقتی است که تصمیم بگیریم دنبال چیزی بگردیم - شما آن را بیشتر و بیشتر می‌بینید. در زمینه امید، هر چه بیشتر شواهدی از آن را ببینید، بیشتر مطمئن خواهید شد که وجود خارجی دارد. وقتی مطمئن شدید وجود خارجی دارد، نگرش جدیدی شکل می‌گیرد و حتی بهتر، این نگرش جدید تبدیل به واقعیت می‌شود.

از کجا شروع کنیم؟ مشخص است که پیدا کردن امید مانند پیدا کردن یک ماشین قرمز یا SUV^۱ سفیدرنگ، ساده نیست. بهترین جا برای شروع دنبال چیزی گشتن، آن جایی است که آن چیز گم شده است.

نمی‌توانم بگویم من کاملاً امیدم را از دست داده‌ام. اما می‌توانم تشخیص دهم امید من کجا کاهش پیدا کرده است؛ جایی که دیگر نتوانستم زیبایی‌های واقعی زندگی، عشق و آموزه‌های خداوند را ببینم.

پس بیاید به آن نقطه‌ای برگردیم که این نوشته من را در آغوش گرفت.

نقطه‌ای که بخشش هنوز حس ظالمانه‌ای به نظر می‌آمد.

نقطه‌ای که من نمی‌توانستم دنیا را زیبا ببینم.

فصل چهارم:

وقتی چنین حسی دارم، چگونه بخشش امکان‌پذیر است؟

وارد جلسه مشاوره‌ام با «جیم»^۱ شدم، البته با این فکر که کاش آن را کنسل کرده بودم. اما این یک جلسه یک‌ساعته معمولی نبود، بلکه جلسه یک‌روزه‌ای بود که اگر آن را کنسل می‌کردم، هزینه‌اش برای من بسیار زیاد تمام می‌شد.

اصلاً خوب نخوابیده بودم. چشمانم پف کرده بود. هرچقدر فکر می‌کردم، یادم نمی‌آمد خوش‌بوکننده زیر بغلم را زده‌ام یا نه. بسیار عالی شد! می‌خواستم بدانم آیا خوش‌بوکننده هوا با رایحه هلو که قبلاً آن را داخل دست‌شویی سرکارم دیده بودم، می‌توانست کمک‌دستم باشد یا نه. در ذهنم این را ثبت کردم که دفعه بعدی که خواستم به دست‌شویی بروم، از این خوش‌بوکننده استفاده کنم.

اصلاً حوصله صحبت کردن نداشتم و به شدت دلم می‌خواست گریه کنم. موهایم به‌دلیل استفاده از شامپوی موهای خشک، ضخیم شده بودند و چون آن‌طور که باید و شاید آن‌ها را شانه نکرده بودم، درهم پیچ خورده بودند. تلاش برای اینکه قبل از

بستن موهایم، آن‌ها را کمی با دستم صاف کنم، بی‌فایده بود. موفقیت‌آمیز نبود. البته کاملاً می‌دانستم که باید موهایم را دو روز پیش می‌شستم.

اما چه کسی توان انجام چنین کارهایی را دارد، آن‌هم وقتی زندگی در ناامیدانه‌ترین حالت ممکن خودش قرار داشته و از درون پوچ به‌نظر می‌رسد. درون پوچی معنای سنگینی نهفته است که نتیجه‌اش آن است که یک نفر انگیزه‌ای برای اهمیت‌دادن به ظاهرش ندارد.

«جیم، نمی‌دانم چه‌طور او را ببخشم. او برای آنچه اتفاق افتاده است، متأسف نیست. دیگر افرادی که در این قضیه دخیل بودند و به من آسیب رسانده‌اند هم متأسف نیستند. آن‌ها فکر می‌کنند کار اشتباهی انجام نداده‌اند. آن‌ها هیچ حسی نسبت به این قضیه ندارند. برای آن‌ها ناپسامانی‌های زندگی من مهم نیست. حالا این من هستم که اینجا در دفتر مشاور نشسته‌ام، درحالی‌که احساساتم جریحه‌دار شده‌اند و دوست دارم مثل ابر بهار گریه کنم. وقتی یک‌ذره از وجودم دوست ندارد ببخشد، چه‌طور می‌توانم روی قدرت بخشش کار کنم؟ نمی‌خواهم ببخشم. شاید حالِ الانم خراب به‌نظر برسد، اما سر همه حرف‌هایی که می‌زنم، هستم.»

کاملاً انتظار داشتم که جیم متوجه شود آن روز وقت کارکردن روی موضوع بخشش نیست و لازم است موضوع مشاوره را عوض کند. کلی موضوع دیگر وجود داشت که من می‌توانستم با پرداختن به آن‌ها از جلسه مشاوره‌ام سود ببرم، مثال واضح آن: بهداشت شخصی.

یادم نیست جیم چه چیزی راجع به مقاومت‌کردن‌های من گفت. فقط یادم می‌آید آن روز موضوع را عوض نکردیم و روی بخشش کار کردیم و چیزهایی که یاد گرفتیم، زندگی‌ام را دگرگون کرد.

جیم بابت این قضیه که من دوست نداشتم کسی را ببخشم یا اینکه احساساتم با روند درمان در یک جهت نبودند، حتی ذره‌ای نگران نبود. انگار شدت مقاومت‌کردن

من باعث شد از نظر جیم تمرین آن روز بازدهی بیشتری داشته باشد. این موضوع من را گیج کرد. مطمئناً نمی‌خواستم بیش‌ازپیش «ناتوانی در بخشیدن» را روی دیگر ناتوانی‌هایم آوار کنم؛ ناتوانایی‌هایی که آن موقع خودم را به‌خاطر داشتشان ملامت می‌کردم. واقعاً زمان آن بود که خوش‌بوکننده هوا با رایحه هلو را پیدا کنم. همان‌طور که برگشتم و بوی کیک «کابلر»^۱ از لباس‌هایم بلند شد، جیم دسته‌ای از کارت‌هایی با ابعاد ۳ در ۵ به من داد: «لیسا، می‌خواهی در این موضوع بهبود پیدا کنی؟»

سری به‌نشانه تأیید تکان دادم. می‌خواستم بهبود یابم. دلم می‌خواست کم‌کم از شر گودالی که همه‌چیز داخل آن تاریک و گیج‌کننده و سرشار از نومیدی بود، خلاص شوم. اما با خودم فکر کردم برای اینکه روند بهبودیافتن را شروع کنم، باید نسبت به شرایط اطرافم و افرادی که در آن دخیل هستند، احساس بهتری داشته باشم.

آن زمان حس می‌کردم در خیلی از رابطه‌هایم، مسائل حل‌نشده بسیاری وجود دارد. زمانی که زندگی یک نفر نابود می‌شود، اطرافیان او واکنش‌های مختلفی از خود بروز می‌دهند. شما می‌توانید در بیشتر افراد بهترین نوع دلسوزی را عیناً ببینید، اما نه در همه آن‌ها.

من فقط آن قسمت‌هایی از ازدواجم را که فکر می‌کردم واقعی هستند، از دست نداده بودم. من سعی می‌کردم تمام شک‌هایی را که از طریق واکنش‌های اطرافیانم به من وارد می‌شد، مدیریت کنم. واکنش‌های غیرقابل‌پیش‌بینی آن‌ها نسبت به اتفاقات رخ داده... .

می‌دانستم سال‌ها طول خواهد کشید که با این مصیبت کنار بیایم. اما ندیدن «آرت»^۲ برای ماه‌های زیادی، با اختلاف پیچیده‌ترین واقعیت آن روزهای من بود. ما

1. Cobble

2. Art

از هم جدا شده بودیم. لایه‌های پیچیده‌ای از واقعیت‌ها وجود داشت که مانع می‌شد ما کنار هم بشینیم و چیزی را که رخ داده بود، پردازش کنیم.

وقتی که یک عزم جدی یا راه‌حلی برای حل مشکلات از طرف آرت یا افرادی که به من آسیب زده بودند وجود نداشت، چطور می‌توانستم روند بهبود را شروع کنم؟ فکر می‌کردم همه‌چیز باید حل شود.

فکر می‌کردم آن‌هایی که کارهای اشتباهی کرده‌اند، می‌فهمند که اشتباه کرده‌اند و حداقل عدالتی وجود دارد که جهان کج و کوله من را زیرورو کند و آن را به حالت عادی برگرداند.

این‌گونه حداقل بخشی از این قضیه عادلانه به نظر می‌آمد. سپس می‌توانستم بخشیدن را مدنظر قرار دهم و بعد از آن شاید می‌توانستم بهبود یابم.

اما همان‌طور که مشاورم مشغول صحبت بود، به فکرم رسید شاید هیچ‌وقت حس اینکه مسائل عادلانه بوده‌اند، به من دست ندهد. حتی اگر ناگهان بهترین حالات ممکن با افرادی که به من آسیب رسانده‌اند پیش آید و آن‌ها کاملاً پشیمان شوند و مسئولیت هر کاری را که کرده‌اند بپذیرند، اتفاقی را که افتاده است، به حالت اول باز نمی‌گرداند. آسیب به وجود آمده را حذف نمی‌کند. خاطرات را از بین نمی‌برد. من را فوراً بهبود نمی‌بخشد. همه‌چیز را فوراً درست نمی‌کند.

به احتمال زیاد، مسائل بزرگی که باعث آسیب دیدن من شده بودند، قرار نبود در بهترین حالت ممکن حل و فصل شوند. مشکلات بزرگ به ندرت تروتمیز حل می‌شوند.

در نتیجه من باید روند بهبودم را از انتخاب‌های آن‌ها جدا می‌کردم. قدرت من در بهبود یافتن نباید به انتخاب‌های هیچ‌کس جز خودم وابسته باشد.

دقیقاً یادم است زمانی که مشاورم، جیم سعی داشت راجع به جدا کردن روند

بهبودم از انتخاب‌های دیگران به من آموزش بدهد، کجا ایستاده بودم. در فلسطین بودم. روز گرمی بود. می‌خواستم راهنمای سفر دست بجنبانند و حرف‌هایش را به سرانجام برساند تا بتوانیم به جای خنک‌تری برویم. اما همان‌موقع چیزی گفت که من را تکان داد: «**مسیح** معجزات زیادی راجع به بهبودیافتن در «اورشلیم»^۱ انجام نداده است، یا حداقل این معجزات ثبت و ضبط نشده‌اند.»

در تمام زندگی‌ام وقتی راجع به معجزات **مسیح** مطالعه می‌کردم، تصور می‌کردم بیشتر آن‌ها در اورشلیم یا اطراف آن رخ داده است. من دفعات زیادی برای مطالعه انجیل در سرزمین مقدس بوده‌ام، اما این موضوع را در هشتمین سفرم آن‌هم زمانی که راهنمای سفر به آن اشاره کرد، متوجه شدم.

اگر کتاب «یوحنا» را خوانده باشید، فقط دو معجزه از **مسیح** در اورشلیم ثبت شده است. اولی که در فصل ۵ یوحنا آمده است، در مورد شفایافتن شخصی فلج در «تالاب بیت‌الحسد»^۲ است و دومی هم درباره شفایافتن شخصی نابینا داخل برکه «سلوآم»^۳، که در فصل ۹ یوحنا آمده است.

در هر دو مورد، بهبودی آن‌ها زمانی حاصل شد که تصمیم گرفتند فرمانی از خداوند را اطاعت کنند که مستقل از اعمال دیگران بود. در ابتدا بر اساس خرافاتی که خیلی از مردم باور داشتند، مرد فلج تصور کرد برای وارد شدن به آبی که فرشتگان هم زدند، به کمک دیگران نیاز دارد. زمانی که **مسیح** از او پرسید: «آیا می‌خواهی شفا یابی؟»، جواب مرد فلج «بله!» نبود. در عوض برای **مسیح** بهانه تراشید که هیچ‌کس به او برای ورود به آب کمکی نمی‌کند.

آیا این جالب نیست که مرد به‌خاطر اینکه تمرکزش روی کاری بود که دیگران باید انجام می‌دادند، تقریباً قدرت **مسیح** را برای حل مشکل فراموش کرده بود؟ این مسئله

1. Jerusalem

2. Bethesda

3. Siloam

من را در سطوح مختلفی به چالش می‌کشد. من مانند این مرد، فلج نبوده‌ام، ولی به‌خوبی می‌دانم وقتی دیگران آن‌جوری که باید و شاید کمک نمی‌کنند، حس می‌کنی نمی‌توانی رو به جلو حرکت کنی. اما مسیح هیچ‌گاه دربارهٔ انسان‌هایی که مرد فلج به‌شدت به آن‌ها وابسته بود، نظری نداد.

مسیح فقط به او دستور داد که بلند شود، حصیرش را بردارد و برود. انجیل در این باره می‌گوید: «و مرد در همان جا شفا یافت و حصیرش را برداشت و رفت (یوحنا فصل ۵، آیه ۹، نسخهٔ استاندارد انگلیسی)». در موضوع شفایافتن، فقط مرد فلج و مسیح دخیل بودند.

معجزهٔ دیگر راجع به مرد نابینا در فصل ۹ یوحنا یافت می‌شود.

در این فصل چیز زیادی از افکار مرد نابینا راجع به اطرافیانش نمی‌خوانیم. اما دربارهٔ شاگردانی که می‌خواستند بدانند کارهای کدام‌یک از آن‌ها باعث نابینایی او شده است، مطالبی می‌خوانیم.

یک نفر باید سرزنش شود، تقصیر یک نفر بوده است.

مسیح این نظریه را از ریشه نابود کرد. او کسی را سرزنش نکرد و باعث تحقیر هیچ شخصی نشد. او گفت: «نابینایی این مرد به این دلیل اتفاق افتاد که کار خداوند در او نمایان شود (یوحنا فصل ۳، آیه ۹)». سپس مسیح آب دهانش را روی زمین جاری ساخت، آن را با مقداری گل مخلوط کرد و به صورت مرد نابینا مالید. بعد به او دستور داد که صورتش را داخل آب برکهٔ سلوآم بشوید.

مسیح دلسوزی داشت.

مسیح قدرت داشت.

مسیح نمی‌خواست شفایافتن را به اینکه دیگران کاری کرده‌اند یا چیزی را تصاحب کرده‌اند، منوط کند.

مسیح دستورات را می‌داد. مرد نابینا اطاعت می‌کرد. مسیح شفا می‌داد. مرد نابینا به جلو حرکت می‌کرد.

درحالی‌که آن روز در اورشلیم ایستاده بودم، راهنمای سفر گفت: «در انجیل یوحنا، فقط به دو مورد از معجزات مسیح در اورشلیم اشاره شده است. یکی به ما طریقه جدیدی برای راه رفتن آموخت. دیگری طریقه جدیدی برای دیدن.»

زیاد از جزئیات ظریفی که با گفتن این جمله می‌خواست به ما بفهماند، مطمئن نیستم. اما من نتوانستم سریع خودم را به دفتر خاطراتم برسانم تا این آشکارسازی را یادداشت کنم. نوشتم: «حرکت رو به جلو و دیدن آن طرف تاریک‌ای که من را احاطه کرده، بین من و خداوند است. من برای انجام دادن کاری نیاز به دیگران ندارم. من نیاز ندارم دیگران را سرزنش یا تحقیر کنم، چراکه این کار هیچ سودی برای کسی ندارد. من فقط باید مطیع فرمان خداوند در همین لحظه باشم. خداوند به من طریقه جدیدی برای راه رفتن اعطا کرده است. خداوند به من طریقه جدیدی برای دیدن اهدا کرده است. این‌ها، همان بخشش هستند. بخششی که زیبا است.»

باید روند بهبودم را به دستان خداوند بسپارم. من برای حرکت فروتنانه به سمت او باید روی کاری که می‌توانم انجام دهم، تمرکز کنم. بخشش، کاری است که او از من می‌خواهد.

باید روند بهبودم را از توبه یا عدم توبه دیگران جدا کنم. روند بهبودیافتن من فقط باید منوط به خواسته خودم برای بخشش دیگران باشد، نه منوط به خواسته آن‌ها.

باید روند بهبودم را از اینکه بخواهم هرکدام از این چیزها متصفانه باشند، جدا سازم. در روند بهبودم نباید وابسته به این باشم که دیگری به اندازه کافی عواقب سرکشی‌هایش را کشیده است یا نه، بلکه باید مطیع اعتماد به عدالت خداوند باشم؛ فارغ از اینکه نتیجه این کار را متوجه می‌شوم یا نه.

بهبودیافتن من، انتخاب من است.

من می‌توانم بهبود یابم. من می‌توانم ببخشم. من به خداوند اعتماد دارم. نمی‌گذارم هیچ‌کدام از این حقایق زیبا، به‌وسیله دیگری به گروگان گرفته شوند. بهبودیافتن زمان می‌خواهد. اما اگر آرزو دارم روزی به آنجا برسم، باید به‌سمتش حرکت کنم. بخشش قدمی مناسب در جهتی مناسب است. بخشش نه تنها مناسب، بلکه ضروری است.

زمانی که رو به جلو حرکت نمی‌کنیم، زمانی که درون رنجش خود گیر می‌افتیم و نمی‌توانیم از شر رنجش عذاب‌آور خلاص شویم، زخم‌هایمان سر باز می‌کنند. وقتی آنچه را که اتفاق افتاده است، بارها و بارها در مغزمان مرور می‌کنیم، گویی در زمان حال روی زخممان نمک می‌پاشیم. زمان به‌صورت ناخوشایندی متوقف می‌شود و قلبمان با ضربانی شدید، به‌صورت ترسناک و غیرقابل پیش‌بینی می‌تپد. همچنین در مغزمان صداهایی می‌پیچد که می‌خواهد به ما هشدار دهد دیگر امنیت نداریم. چون می‌خواهیم خودمان را از خطرات قریب‌الوقوع رویه‌رویمان مصون نگه داریم، این روش برای مدتی جواب می‌دهد. اما در درازمدت، ماندن در این وضعیت مسلماً سالم نیست. باید در نهایت به‌سمت بهبود و آسایش حرکت کنیم. باید خودمان را به مرحله‌ای برسانیم که دیگر آنچه را که باعث رنجشمان شده است، بارها و بارها مرور نکنیم. «ذهن و جسم برای این برنامه‌ریزی شده‌اند که پناهگاه انسان باشند؛ یعنی جایی که احساس امنیت بازایی می‌شود و هورمون‌های استرس می‌توانند آرام بگیرند.»^۱

روند بهبودیافتن من، فقط باید منوط به خواسته
خودم برای بخشش دیگران باشد، نه منوط به
خواسته آن‌ها.

حرکت رو به جلو، فقط در حد یک نظریه و ایده خوب نیست.

حرکت رو به جلو، ضروری است.

من جمله معروف بالا را بارها و بارها خوانده‌ام: «ذهن و جسم برای این برنامه‌ریزی شده‌اند که پناهگاه انسان باشند.»

پناهگاه. من برای این برنامه‌ریزی شده‌ام که پناهگاه باشم. فصل ۱۳ در «انجیل عبرانیان» این مطلب را این گونه بیان می‌کند:

چون این دنیا خانه همیشگی ما نیست، ما به دنبال خانه‌ای در آینده هستیم. در نتیجه بگذارید از طریق مسیح، قربانی جاودانه‌ای برای عبادت خداوند پیشکش کنیم تا وفاداری ما را به خداوند اعلام داریم. فراموش نکنید که کارهای نیک انجام دهید و به نیازمندان کمک کنید. این قربانی کردن‌ها خداوند را خشنود می‌کند....

الهی خداوند صلح که خداوندگار مسیح (شبان بزرگ) را از مرگ زنده کرد و عهدی جاودانه را با گوشت و پوست او پذیرفت، شما را با آنچه نیاز دارید، برای انجام خواسته‌اش مجهز کند و بذر هر صلاحی را که باعث خشنودی‌اش می‌شود، از طریق قدرت عیسی مسیح در شما بارور کند. (فصل ۱۰، آیات ۱۴ و ۱۶ و ۲۰ و ۲۱، ترجمه جدید انجیل)^۱

درست است که می‌توانم انتظار جاودانگی در روزی خاص را بکشم، اما لازم نیست منتظر این سکونت ابدی باشم. امروز می‌توانم با زندگی کردن به طریقی که انتخاب‌هایم با خداوند در یک راستا باشند، بهشت را به زمین بیاورم. به این مناجات خداوند فکر کنید: «اراده خداوند در زمین که گویی بهشت است، انجام خواهد شد. (انجیل متی^۲ فصل ۶، آیه ۱۰)».

قلبم بیشتر مواقع در پناهگاه است؛ همان جایی که در سایه حقانیت خداوند

1. (vv. 14-16, 20-21 NLT)

2. Matthew

امنیّت وجود دارد. همانند آیه‌ای که در انجیل عبرانیان می‌گوید: «او من را با تمام چیزهایی که برای انجام این کار نیاز دارم، تجهیز می‌کند. او قدرت انجام دستوراتش را به من اعطا می‌کند. بنابراین من به سمت بخششی حرکت می‌کنم که خداوند دستور می‌دهد. آن موقع صلح و صفای شفا بخشی را که او در اختیار من قرار می‌دهد، پیدا می‌کنم.»

امتناع از بخشش، امتناع از صلح و صفای خداوندی است.

من از امتناع برای صلح و صفا خسته شده بودم.

بنابراین کارت‌های ۳ در ۵ جیم را برداشتم و شروع به نوشتن مطالبی برای بخشیدن آرت کردم (یک حقیقت برای هر کارت). برای مغز من مهم بود که تمرکز را بر روی مسائلی که قبلاً بین من و آرت اتفاق افتاده بود، بگذارم. سپس همان‌طور که دیگران و آسیب‌های آن‌ها را به یاد می‌آوردم، نوشته‌ای از آن‌ها تهیه کردم و روی قسمتی مجزا قرار دادم تا بعداً راست‌وری‌شان کنم.

در هر کارت حقایقی را یادداشت کردم که دربارهٔ آسیب‌زدن‌های آن‌ها به من بود و باعث رنجش زیاد من شده بود. جیم گفت کارت‌ها را روی زمین قرار دهم. روی سقف دفتر، مسیری گرد از خطوطی بلند وجود داشت و باید کارت‌ها رو به آن مسیر قرار می‌گرفتند. سپس او دسته‌ای از کارت‌های مربعی قرمزی را به من داد که بزرگ‌تر از سایر کارت‌ها بودند. جیم گفت بخشش را برای هر موضوع خاص اعلام کنم. در انتها باید هر اعلام بخشش را به وسیلهٔ قراردادن کارت قرمز روی کارتی دیگر مشخص می‌کردم. کارت قرمز نمادی از خون مسیح و قربانی شدن نهایی او برای بخشش همه ما بود.

گاهی اوقات احساسات ناشی از آسیب‌دیدگی، قصد همراهی و همکاری با دستورات مقدس را ندارند. برای همین است که باید کارهایی از مسیح روی صلیب را وارد این روند کنیم. صلیب، مقدس‌ترین فعل برای بخشش است که تا حالا اتفاق

افتاده است. ریخته شدن خون او برای گناهان ما، جزئی از رستگاری است. این خون بخشی را به ما اهدا کرد که هیچ گاه نمی توانستیم توسط خودمان به آن نائل شویم یا آن را به دست آوریم. (برای اطلاعات بیشتر به این قسمت مراجعه کنید).^۱

زمانی در نظر گرفتن خون ریخته شده مسیح در فعل بخشش من معنادار است که به دست آوردن آن تنها توسط خودم بسیار سخت به نظر آید.... شاید حتی غیر ممکن. مسیح این را ممکن می سازد.

«من، آرت و مخفی کاری های او را می بخشم. هر آنچه را که احساساتم در نظر نمی گیرند، مطمئناً خون مسیح جبران مافات خواهد کرد.»

«من، آرت را به خاطر نقض پیمان ازدواجمان می بخشم. هر آنچه را که احساساتم در نظر نمی گیرند، مطمئناً خون مسیح جبران مافات خواهد کرد.»

«من، آرت را به دلیل خیانت به اعتمادم می بخشم. هر آنچه را که احساساتم در نظر نمی گیرند، مطمئناً خون مسیح جبران مافات خواهد کرد.»

هر کارت پس از دیگری، لحظه ای پررنگ از بخشش را سپری می کردم و قلبم را از تمام وقایع بزرگی که اتفاق افتاده بود، خالی می کردم. اصلاً این طور نیست که این خاطرات از ذهن من پاک شده باشند - در کمتر از یک دقیقه به این موضوع می پردازیم. اما بررسی یک به یک هر واقعه، من را از شر کوهی از وقایع ناگفته رها کرد. این وقایع من را درون باتلاقی گیر انداخته بودند که فراموش کردن آن ها بسیار غیر ممکن به نظر می آمد. یکی پس از دیگری، با تمام تکه ها و قسمت های این کابوس غیر قابل تحمل مواجه شدم. پس از اینکه اتفاق های رخ داده شده را در قالب کلمات در آوردم، ناگهان صدای آرامش بخشی را در میان تمام آشوب های درونی ام احساس کردم.

رنجش من نیازی نیست به وسیله آرت تأیید شود یا به وسیله هیچ شخص دیگری

1. The imagery of the blood of Jesus covering sins is significant and deeply rooted in the Old Testament practice of providing an offering for the atonement of sin (Leviticus 1:4-5; 17:11). In the Old Testament an animal would be sacrificed and the blood spilled, but in time another sacrifice was needed and more blood spilled. However, in Christ we have what C. S. Lewis referred to as the "great exchange." Jesus is the final and ultimate sacrifice, and His blood is sufficient to cover all our sins. So, now when God sees the believer He no longer sees our sins but He sees us clothed in Christ (Galatians 3:27), because of the sacrifice of Christ on the cross for the atonement of our sins (Hebrews 9:12).

تصدیق شود. فقط لازم است در قالب کلمات درآورده شود. با صدایی بلند گفته شود. پذیرفته شود. به عنوان واقعیت در نظر گرفته شود. کشف شود. اینکه تمامی دردهایم را در قالب کلمات درآوردم و آن‌ها را به لیستی از حقایق تبدیل کردم، حس وقار را به دنیای درونم تزریق کرد.

معنای همکاری و همیاری با بخشش مسیح را متوجه شدم. معنایش این بود که به خودم آن‌گونه که مسیح به من نگاه می‌کند، نگاه کنم؛ درهم شکسته، اما همچنان برگزیده شده و شایسته بخشش. معنایش این بود که آرث را آن‌گونه که مسیح به او نگاه می‌کند، نگاه کنم؛ درهم شکسته، اما همچنان برگزیده شده و شایسته بخشش. بیشتر از همه، این همکاری و همیاری فشار را از روی من برداشت و باعث شد راحم را به سمت بخشش با تمام وجود حس کنم. فقط لازم بود تمایلم را به جای تمامی احساساتی که دوباره سر باز کرده‌اند، به سمت بخشیدن بیاورم.

چون نمی‌خواهم این نکته را از دست بدهید، دوباره می‌گویم: فقط لازم بود تمایلم را به جای تمامی احساساتی که دوباره سر باز کرده‌اند، به سمت بخشیدن بیاورم.

برای هر موضوعی که احساساتم مانع آن شود، فعل مسیح روی صلیب می‌تواند جبران مافات کند. ممکن است نیاز به سال‌های زیادی برای تنظیم و بهبودیافتن احساساتم باشد.... اما لازم نیست تصمیم من برای بخشیدن تا آن موقع به تأخیر بیفتد.

الان می‌گویم که تصمیم برای بخشش، قدم مهمی بود که باید در اسرع وقت گرفته می‌شد. ضروری است که این لحظه پررنگ در ذهنم ماندگار شود تا بتوانم دوباره به خودم برای این پیشرفت بی‌چون و چرا به سمت بهبود، قوت قلب دهم.

در غیر این صورت، ذات روند بهبود با شیوه دو قدم رو به جلو و یک قدم رو به عقب، سه قدم رو به جلو و شش قدم رو به عقب، پنج قدم رو به جلو و یک قدم رو به عقب، باعث می‌شد به کل جریان پیشرفتم شک کنم. اگر یک محاسبه ریاضی انجام

دهید، متوجه خواهید شد که درواقع شما قدم‌های رو به جلو بیشتری برمی‌دارید تا رو به عقب. اما بهبودیافتن که خود یک فرایند احساسی است، مثل یک مسئله ریاضی تمیز، راحت و سرراست حل نمی‌شود.

زمانی که احساسات برانگیخته‌شده، دید ما را با هیجانات شدید کور می‌کنند، دیدن پیشرفت سخت می‌شود.

زمانی که گفته‌ای درمورد بخشش را در قالب کلمات می‌گنجانید، عصبانیت و پریشانی ناشی از رنجش، به‌سرعت از بین نمی‌رود. در نتیجه تشخیص پیشرفت کردن هنگام بخشش سخت است.

این چیزی که می‌خواهم با شما در میان بگذارم، یکی از اساسی‌ترین رازها برای ماندن در مسیر کامل بودن است؛ آن هم زمانی که عمیقاً آسیب دیده‌اید. بخشش علاوه بر یک تصمیم، یک فرایند است.

شما تصمیم می‌گیرد اتفاقاتی را که افتاده است، ببخشید. اما در همان نقطه، باید فرایند بخشش اثراتی را که آن حقایق روی شما گذاشته‌اند، طی کنید.

هر زخم، اثری درازمدت و کوتاه‌مدت دارد. در قضیه من، اثر اولیه کشف رابطه نامشروع همسر بود و همچنین تغییر سریعی که در نتیجه اطلاع من از این قضیه، ناخواسته وارد رابطه ما شد. شوکه‌شدن و اندوه شدیدی که در هنگام آسیب‌دیدن من اتفاق افتاد، وقایع این داستان را تشکیل دادند. اگرچه این دوران پایان یافته و سال‌های زیادی صرف بهبودیافتن من شده است، هنوز هم لحظاتی وجود دارند که من به‌اشتباه درون یک خاطره بد گیر می‌افتم. با جمله‌ای که قبلاً گفته شده است، تحریک می‌شوم و در موجی از دردها غرق می‌شوم. با ترسی که همه نوعی از اضطراب و افکار غیرمنطقی را برمی‌انگیزد، بمباران می‌شوم.

این تأثیری است که این آسیب روی من گذاشته است.

به عنوان مثال، اگر راننده‌ای از چراغ قرمز عبور کند و با چنان نیرویی به خودرو شما بکوبد که باعث شکستن پای شما از چندین نقطه شود، حقیقت ماجرا است. اما مدت‌ها پس از اینکه استخوان‌هایتان بهبود پیدا کنند، اگر شما لنگ می‌زنید یا با آسیب عصبی دست و پنجه نرم می‌کنید یا دیگر نمی‌توانید بدوید، اثر آن تصادف است که هنوز روی زندگی شما ادامه دارد.

حتی بعد از اینکه آن راننده را به خاطر اتفاقی که افتاده است می‌بخشید، دانم‌افکاری به سراغتان می‌آید که پاسخ‌های هیجانی مداومی را برمی‌انگیزند. هر روز که به سراغ کم‌دندان می‌روید و کفش‌های ورزشی‌تان را می‌بینید، احساساتی درون شما برانگیخته می‌شود. این احساسات ناشی از دیدن چیزی است که قبلاً از آن بسیار لذت می‌بردید و الان از شما گرفته شده است. تمامی این‌ها در حالی به وقوع پیوسته‌اند که شما کنترلی بر روی اتفاق رخ داده، نداشتید. این احساسات از یک یأس زودگذر تا تندخویی ناشی از بی‌عدالتی تمام این اتفاقات، متغیر است. حتی ممکن است داستان‌هایی در ذهنتان درباره راننده‌ای که به شما زده است سرهم کنید. مثلاً درباره اینکه او آزادانه در حال دویدن است و بدون هیچ مشکلی به این طرف و آن طرف می‌رود. این مسئله به اندازه‌ای باعث فوران خشم در وجود شما می‌شود که گویی به شما دستور می‌دهد کفه ترازوی عدالت را با انجام کاری به حالت تعادل برگردانید.

اما با برانگیخته شدن خشم، سروکله سردرگمی هم پیدا می‌شود. شاید شما پیش از این بخشش خودتان را نسبت به این راننده از ته قلب در قالب کلمات گنجانده‌اید. پس چگونه می‌توان تصور کرد که این عصبانیت درونی و خشم غیرقابل مهار، دوشادوش لحظه‌ای پررنگ از بخشش درون قلبتان جاری شود؟

دوباره می‌گویم حتی وقتی تصمیم به بخشش گرفته‌اید، جرقه‌های این چنینی به شما یادآوری می‌کنند که انگار علاوه بر فرایند بخشش عادی، یک فرایند بخشش دیگر برای اثراتی که کارهای آن افراد روی زندگی شما گذاشته است، وجود دارد.

با این نوع نگاه، هر دفعه که شما دوباره یادتان بیاید پایتان مثل قبل از تصادف کار نمی‌کند، این جرقه‌ها به وجود می‌آیند.
زمانی که این جرقه‌ها به وجود می‌آیند، گویی روز وقوع آسیب دیدگی دوباره دارد به همان وضوح تکرار می‌شود.

تاحالا این موضوع برای شما اتفاق افتاده است؟ برای من هم همین طور.
اینجا حیرت زده می‌شویم... . مردد می‌شویم... . احساس ناامیدی می‌کنیم... .
شاید بخشش جواب نمی‌دهد. شاید بخشش ما جواب نمی‌دهد. از اینکه شاید مشکل از ما است، عمیقاً به فکر فرو می‌رویم. شاید ما فقط توانایی نوع بخششی را نداریم که دیگران - گویی آدم‌های بهتر از ما - انجام می‌دهند. شاید بخشش توهینی بزرگ است. شاید احساسات ما بیش از حد شکننده هستند.

شاید ما فقط حرف بخشش را زده‌ایم و در اعماق وجودمان آن را نپذیرفته‌ایم.
به نظر من این می‌تواند درست باشد. بیایید فرض کنیم ما روزی کلمه بخشیدن را بر زبان آورده‌ایم. حتی اگر احساساتمان به صورت کامل با تصمیم بخشش همخوانی نداشته باشند، در صورتی تصمیم ما واقعی خواهد بود که به خداوند برای پرکردن فضاهای توخالی این موضوع اعتماد داشته باشیم. پس چرا با احساسات عمیقمان بی‌وقفه با واقعهای که پیش از این آن را بخشیده‌ایم، مبارزه می‌کنیم؟

تصمیم برای بخشش، همه احساسات آسیب دیده را راست وریس نمی‌کند. تصمیم برای بخشش، به صورت خودکار خشم، پریشانی، تردید، اعتماد خدشه دار شده و ترس را از بین نمی‌برد.

برای کارکردن بر روی احساسات، باید اکنون فرایند بخشش آن فرد را برای اثر بر جای مانده از آن آسیب شروع کنیم.

به یاد داشته باشید تصمیم برای بخشش، حقایق اتفاق افتاده را نظاره می‌کند، اما

تکه بزرگتر فرایند بخشش، مربوط به ردپاهای این حقایق روی جنبه‌های مختلف زندگی شما است- اثری که بر جای گذاشته‌اند.

روندی که با آرت طی کردیم، بسیار طولانی و ناخوشایند بود. برای سال‌های متمادی طلاق بسیار قریب‌الوقوع به نظر می‌آمد و هیچ‌کس به اندازه من از مصالحه‌ای که در نهایت اتفاق افتاد، شوکه نشده بود.

چیزهایی که به شدت آسیب دیده بودند، در طی بازه‌ای کُند و طولانی در کنار هم قرار گرفتند.

پشیمانی وجود داشت، بخشش وجود داشت. پذیرش در این مورد وجود داشت که اگر چیزی برای مدتی طولانی نادرست باشد، دلیلی وجود ندارد که با گذر زمان درست نشود. برای هر دوی ما به‌صورت انفرادی اندکی بهبودی حال شد. در نهایت این تصمیم گرفته شد که زمان آن فرا رسیده است تا هر دوی ما باهم بهبود یابیم. تجدید پیمان زیبا وجود داشت.

اگر روزی من و شما حضوری یکدیگر را ملاقات کنیم، هیچ چیزی به اندازه نشان دادن عکس‌ها و ویدئوهای آن روز به شما، من را سر ذوق نمی‌آورد. همچنین اینکه جزئیات بیشتری از داستان را به شما بگویم، برای من بسیار خوشایند است. اما لطفاً بدانید که این پایان ماجرا نبود.

همان‌طور که گفتم، حتی زمانی که تصمیم گرفته‌ایم آسیب‌های گذشته‌مان را ببخشیم، باید فرایند بخشش را برای اثرات ناشی از این آسیب‌ها طی کنیم؛ اثراتی که ممکن است ماه‌ها، سال‌ها و شاید دهه‌ها به طول بینجامند.

تمام آسیب‌هایی که به‌خاطر فروپاشیدن ازدوایم به وجود آمدند، از طرف آرت نبودند. انسان‌های دیگری نیز درگیر این ماجرا بودند که من باید آن‌ها را می‌بخشیدم. چند ماه بعد از تجدید پیمانمان، من و آرت مشغول صحبت کردن بودیم. درباره هیچ موضوع جدی و مهمی صحبت نشد. سپس او اسم دوستی را آورد که وقتی

همه چیز از هم پاشیده بود، کاری بسیار دردناک در حق من کرده بود. آرت اصلاً نمی دانست آسیبی که آن انسان به من وارد کرده، هنوز در ذهن من است و حتی آوردن اسم او سنگینی ای را به من تحمیل می کند که حس می کنم نمی توانم از پس آن بربیایم. ضربان قلبم بالا رفت.

صورت و پشت گردنم داغ شد.

دستاتم شروع به عرق کردن کردند و گلویم شروع به تنگ تر شدن کرد. با چشمانی اشک بار به آرت نگاه کردم و گفتم حتی شنیدن اسم دوست او احساسات من را دگرگون می کند. من دوستش را بخشیده ام. می دانم دوست او حتی متوجه نشده کاری که کرده است، تا چه میزان باعث رنجش من شده است. حتی به جایی رسیده ام که می توانم بینم خداوند چگونه از کاری که او کرده، در جهت نیک استفاده کرده است. باین وجود هنوز آن قدر نسبت به اتفاقی که افتاده است، آزرده خاطر هستم که بدنم نسبت به هر بار شنیدن اسم او و احساسات پراکنگ پخته شده همراه با آن، واکنش نشان می دهد.

قسمت دیوانهوار ماجرا اینجا است. کاری که آن فرد با من کرد، در مقایسه با دیگر چیزهایی که باید می بخشیدم، به هیچ وجه بزرگ نبود. اما چون اثر کار او هنوز بر جای مانده بود، آسیب ناشی از آن در وجودم ریشه داشت. در نتیجه می دانستم باید لحظه بخشش پررنگ دیگری داشته باشم، آن هم برای همه چیزهایی که آن موقع احساس می کردم.

وقتی او را به خاطر چیزی که قبلاً اتفاق افتاده بود بخشیدم، به سادگی کاری را که او کرده بود، بر روی یکی از کارت های ۳ در ۵ نوشتم و سپس آن را با یک کارت قرمز پوشاندم. حال باید همان تمرین را برای بخشش اثر کار او انجام می دادم.

«من او را می بخشم، برای در نظر نگرفتن رنجش و گفتن چیزهایی که باعث تحقیر کردن و مورد قضاوت قرار گرفتن می شود. من او را می بخشم، برای اضطرابی

که مدام در قلبم ایجاد می‌شود و برای حس بی‌اعتمادی‌ای که نسبت به دیگر دوستانم دارم.»

آن موقع کارت‌های ۳ در ۵ یا مربع شکل قرمز را که متعلق به زمانی بودند که این تمرین را در دفتر مشاورم شروع کردیم، همراهم نداشتم. در نتیجه چشمانم را بستم و این تمرین را در ذهنم با خودم انجام دادم. این تمرین را با دعاخواندن به پایان رساندم: «هرآنچه را که احساساتم در نظر نگیرند، مطمئناً خون مسیح جبران مافات خواهد کرد. آمین.»

برای همین هم بخشش علاوه بر یک تصمیم، یک فرایند است. هر اهانتی که به ما می‌شود، به لحظه‌ای پررنگ برای رهایی‌یافتن از نبخشیدنی نیاز دارد که می‌خواهد وجود ما را گروگان بگیرد و روند حرکت رو به جلومان را مختل کند.

اما اگر شما هنوز با احساسات حل‌نشده در کشمکش هستید، کاملاً قابل درک است. همان‌طور که مشاورم به من توضیح داده است، تصمیم شما برای بخشش حقایقی که اتفاق افتاده است، بالاخره روزی به حقیقت می‌پیوندد و همه آن‌ها را می‌توانید ببخشید. اما احتمالاً برای اینکه بتوانید با تمام احساسات ناشی از تأثیر اتفاقاتی که رخ داده‌اند دست‌وپنجه نرم کنید، نیاز به زمان دارید.

بخشش علاوه بر یک تصمیم، یک فرایند است.

این تمرین اتفاقی را که افتاده است، نه حل می‌کند و نه تغییر می‌دهد. اما من را مشغول کاری به‌جز غلت‌زدن در رنجش‌هایم می‌کند. من قبلاً مدام در ذهنم کاری را که دوستم با من کرده بود و تمامی روش‌هایی را که با آن‌ها به من آسیب رسانده بود، مرور می‌کردم. اما با این تمرین توانستم این رفتار را متوقف کنم و تمام تمرکزم را روی بودن با آرت بگذارم.

قبلاً این نوع از احساسات برانگیخته شده، تمام مکالمات ما را از مسیرش منحرف می کرد. من به اشتباه احساس آسیب دیدگی ناشی از رفتار دوستان را به آرت نسبت می دادم و در آشفتگی غلت می خوردم. به احتمال خیلی زیاد، جفتمان مکالمه را با خاطری آزرده ترک می کردیم. او احساسات درهم و پیرهم من را به خودش می گرفت و من هم از او برای درک نکردن احساساتم، خشمگین می شدم. ما با بازی خوردن توسط نقشه دشمن انرژی زیادی تلف می کردیم و این کار باعث تفرقه مان می شد، اما اکنون راه اجتناب کردن از این موضوع را می دانیم.

لطفاً دید بیش از حد ایدئالی نسبت به روند پیشرفت من نداشته باشید. بسیاری از زمان های دیگری نیز بوده که مکالمات این چنینی خیلی خوب پیش نرفته است. اما دارم بهتر می شوم. آرت هم همین طور. این را می دانم که قسمت بزرگی از این موضوع، به پله پله طی کردن این فرایند ادامه دار بخشش باز می گردد.

بله، محرک ها شدیداً غیر قابل تحمل هستند و می توانند به طرز نامطلوبی آسیب زننده باشند، اما من آن ها را از یک جنبه جدید می بینم. قبل ترها فکر می کردم این موضوع که باید بارها و بارها با تأثیر ماجرای دردناکی دست به گریبان شوم، بسیار ناعادلانه است. مخصوصاً زمانی که محرک های جدید همه این ها را دوباره به یاد من می انداختند. چرا نمی شود همه این مسائل ترتیب روتینی داشته باشند؟ آسیب بینیم. ببخشیم. رو به جلو حرکت کنیم.

شاید به خاطر رحمت خداوندی باشد.

زمانی که توسط دوستم و همچنین آرت آسیب دیدم، اگر تمامی اثر احساسی ماجرا به یک باره روی سرم آوار می شد، شاید می توانست باعث مرگم شود. لوس بازی در نمی آورم. بدنم تحت تأثیر یک ضربه احساسی قرار گرفته بود. اگر آخرین کتابم را بخوانید، می دانید که من در طی بدترین دوران زخم خوردن هایم تقریباً جانم را از دست دادم؛ درست وقتی که روده بزرگم درهم پیچ خورد و جریان خون داخل

بدنم را قطع کرد. باید برای برداشتن بیشتر رودهٔ بزرگم بدون لحظه‌ای درنگ، عملی اورژانسی انجام می‌دادم و هفته‌ها در بخش مراقبت‌های ویژهٔ بیمارستان می‌ماندم و برای زندگی‌ام می‌جنگیدم.

جراحی که من را عمل کرد، بعداً به من گفت زمانی که شکمت را باز کردم، چنان آسیب عمیقی دیده بود که گویی با اتویوس تصادف کرده بودی. بیشتر ما، هیچ‌گاه شکل واقعیت محسوسی را که به درد و خشم و نبخشدنمان چسبیده است، درک نخواهیم کرد. اما من بعضی از عکس‌های جراحی‌ام را دیده‌ام و کاملاً قانع شده‌ام که آسیب‌های احساسی هم درست به‌شدت آسیب‌های جسمانی به ما آسیب می‌زنند و روی ما اثر می‌گذارند.

این یک نکتهٔ ضروری بود که اثرات تمام چیزهایی که من و آرت با آن‌ها روی‌رو شده بودیم، یک‌جا به من وارد نشود. داشتن توانایی برای رسیدگی به اثرات آشکار اتفاقاتی که در روزها، هفته‌ها و سال‌های بعد برای انسان رخ می‌دهد، لطفی از جانب خداوند است که دلایل بی‌شماری دارد.

هرچه بیشتر روی روند بهبودی‌ام کار می‌کنم، می‌توانم بینش بهتری نسبت به احساسات برانگیخته‌شده‌ام داشته باشم. آن‌ها دیگر به اندازهٔ قدیم، شدید و نیازمند توجه نیستند. آن‌ها هنوز من را آزار می‌دهند، چراکه توأم با انرژی درونی هستند و من را تهدید به بردن به جایی می‌کنند که نمی‌خواهم بروم. آن‌ها هنوز هم می‌توانند باعث شوند بخواهم گریه کنم، کلاً از کار بیفتم، بترسم یا احساس تهدید شدن داشته باشم. اما الان بسیار بهتر می‌توانم دو مقولهٔ احساس و عکس‌العمل به مسائل مختلف را مدیریت کنم. این موضوع من را کاملاً مانند احساسات برانگیخته‌شده از مسیر منحرف نمی‌کند. در نتیجه من احساس را از بین آن دو مقوله انتخاب می‌کنم و برای حل و فصل کردنش زمان می‌گذارم.

من بهتر می‌توانم این موضوع را بررسی کنم که احساس چه چیزی است و باید با

آن چه کار کرد. من مجموعه سؤالاتی در اختیار دارم که در جزء به جزء بررسی کردن این مقوله به من کمک می کنند. به عنوان مثال، زمانی که عکسی از دوران سخت زندگی مان می بینم، اگر موجی از غم به سراغم بیاید، جزء به جزء بررسی می کنم که در این عکس چه چیزی درست است و چه چیزی غلط.

چند لحظه برای چیزی که از دست دادم، به خودم مهلت سوگواری می دهم. باید حواسم به هر احساس ترسی که این موضوع ممکن است ایجاد کند، باشد. آیا این ترس از آن دوره زندگی ام باقی مانده است یا موضوعی است که باید امروز به آن توجه کنم؟ همچنین احساساتم به این انسان را اندازه خواهم گرفت؛ از مقیاس «خوب» تا «خشتی» تا «پریشان» تا «آسیب دیده» تا «عصبانی» تا «علاقه به تلافی کردن». آیا نیاز دارم این موضوع را با شخص دیگری در میان بگذارم یا فقط آن را در دفتر خاطراتم بالا و پایین کنم؟ این موضوع را بررسی خواهم کرد.

سپس این را به یاد خواهم آورد که آسیبی که دیگران به من رسانده اند، به احتمال زیاد ناشی از آسیبی بوده است که آن ها با خودشان حمل می کردند. این موضوع رفتار آن ها را توجیه نمی کند، اما به خاطر آسیبی که مطمئناً از آن رنج برده اند، حس دلسوزی در من ایجاد می کنند. من نیازی به دانستن هیچ یک از جزئیات اتفاقاتی که در گذشته آن ها رخ داده است، ندارم. من فقط اجازه می دهم دانشم در این زمینه، افکارم را از کارهایی که آن ها با من انجام داده اند، منحرف کند و به سمت آسیبی ببرد که مطمئناً آن افراد در زندگی شخصی خود متحمل شده اند. در حس دلسوزی ام نقطه اشتراکی بین خودم و آن ها پیدا کردم؛ اینکه هر دوی ما انسان هایی هستیم که برای پیدا کردن راهمان در تلاش هستیم. درباره نقش مهمی که دلسوزی و نقطه اشتراک در فرایند بخشش بازی می کنند، در فصل های آینده صحبت خواهیم کرد.

دانش من تا این لحظه این را می گوید: دردی که از درون آن ها گذر کرده و به من رسیده است، فرصتی را در بر دارد که فراتر از تصوراتی است که تا به حال داشته ام. این

درد می‌تواند از درون من عبور کند و به‌صورت افسارگسیخته‌ای به دیگران وارد شود یا می‌تواند توسط من در همین جا و همین لحظه متوقف شود. با انتخاب من در همین لحظه، دنیا می‌تواند اندکی تاریک‌تر یا روشن‌تر شود.

پس سرم را خم می‌کنم و در ذهنم یک کارت ۳ در ۵ دیگر و یک کارت مربعی قرمز را می‌کشم و با بخشش خداوند همکاری می‌کنم:

«من این انسان را به‌خاطر رفتارهایش در گذشته و همچنین تأثیر آن‌ها در این لحظه از زندگی‌ام، می‌بخشم. هرآنچه را که احساساتم در نظر بگیرند، مطمئناً خون مسیح جبران مافات خواهد کرد.»

فعل دیگری از بخشش، بهبودیافتن و خلوص را فزونی می‌بخشد. قلم‌موی زیبای دیگری توسط پرتو بهبودی، به‌آهستگی جایگزین تاریکی می‌شود.

جمع‌آوری تکه‌های پازل

چیزی که رابطه من با آرت را خیلی ناخوشایند کرد، از بین رفتن احساس امنیتی بود که آن را در طول تقریباً بیست و پنج سال پیدا کرده بودم. هر وقت مشکل خیلی سختی در زندگی‌ام اتفاق می‌افتاد، با خودم می‌گفتم: «حداقل رابطه‌ام با آرت خوب است.» قبل از آرت، من اعتقادی داشتم که باعث می‌شد با همه مردها، فاصله و حدود محدود معینی را رعایت کنم. داستان زندگی‌ام سرشار از مردانی بود که من را عذاب داده بودند. پس داستانی که مدام به خودم می‌گفتم این بود که: «مردها را به قلبت راه نده. مردها قلب تو را به یغما می‌برند. برای حمایت از خودت، فقط می‌توانی روی خودت حساب کنی و بس.»

آرت را از این قضیه مستثنی کردم و برای مدت زیادی از این کار خشنود بودم. ناگهان همه چیز تغییر کرد.

این موضوع من را راجع به خیلی از چیزها به تردید انداخت: تردید درباره باور قلبی‌ام نسبت به بخشش، تردید برای چگونه رو به جلو حرکت کردن، تردید درباره

حرکت بعدی‌ام. دوست داشتم بگویم: «حتی با اینکه من و آرت هیچ وقت خوب نیستیم، من خوب هستم.»؛ اما هنوز به آن مرحله نرسیده بودم. دوست داشتم به آن مرحله رسیده بودم. بالین حال، کارهای بیشتری باید انجام می‌شد. باید گره باورهای دیگری را که عامل حال بد من بودند، از هم باز می‌کردم.

همان طوری که در فصل چهارم گفتم، مشاوره قدم مهمی در این فرایند بود. اما جمع شدن با دوستانم در هفته‌های متوالی بر سر میز خاکستری برای تحلیل کردن داستان‌هایمان هم به همان اندازه حائز اهمیت بود. همان طوری که درباره بخشش، عصبانیت از رفتار ناعادلانه و قسمت‌هایی از روابطمان که کشمکش داشت صحبت کردیم، متوجه قیدوبندهای زیادی در سال‌های رویه‌رشدمان شدیم. من کم‌کم متوجه شدم که ما در جلسات خود یادداشت‌های زیادی نوشته‌ایم تا با استفاده از آن یادداشت‌ها از تجارب گذشته‌مان در زندگی اکنون خود استفاده کنیم. من کم‌کم متوجه شدم که این یادداشت‌ها تبدیل به رشته‌باورهایی می‌شوند که به عکس‌العمل‌های ما سرایت می‌کنند.

همه ما داستان خاص خود را داریم. همه ما داستانی داریم که آن را به خودمان می‌گوییم. مرور گذشته می‌تواند ترسناک باشد. اما اگر می‌خواهیم به‌طور کامل بهبود یابیم، باید عمیق‌تر به داستان‌هایمان نگاه کنیم تا آنچه را پشت پرده می‌گذرد، درک کنیم. بخشش تنها به اتفاقات پیش رو مربوط نمی‌شود. گاهی اوقات قسمت بزرگ‌تر ماجرا، آشکارسازی اتفاقات بسیار قدیمی است. در سرتاسر تجربه‌های زندگی ما ریسمان به هم پیوسته‌ای بافته شده است که به‌زور می‌خواهد باورهای شکل گرفته در گذشته ما را به سمت باورهای زمان حال ما نزدیک کند.

بنابراین با اینکه سخت است، بیایید از این موقعیت نهایت استفاده را ببریم. اول من می‌گویم. همان‌طور که داستانم را می‌گویم، دنبال ریسمان‌های بافته شده در

سرتاسر تجاربم می‌گردد. این ریسمان‌ها منجر به باورهایی شده‌اند که هنوز صدایشان در زندگی اکنون من طنین‌انداز است.

برای متوجه شدن شخصیت من و نحوه عملکردم در زندگی، ابتدا باید شخصیت مادرم را درک کنید که در بیشتر زندگی‌ام شخص موردعلاقه من بود. مادرم زندگی را در حالی شروع کرد که از دار دنیا فقط یک مادر داشت. مادرم در روز «سیزده‌به‌در»^۱ داخل بیمارستان بستری شد و پس از آن به سرعت راهی یتیم‌خانه شد. راستش را بخواهید، واقعاً متوجه این قضایا نمی‌شوم، اما این را می‌دانم که مادر بزرگم هم به دلیل ابتلا به بیماری سل داخل بیمارستان بستری شده بود و فکر می‌کرد قرار است بمیرد. زمانی که مادر مادر بزرگم متوجه زنده بودن مادرم شد، برای ترخیص او به یتیم‌خانه رفت. اگرچه اسم شناسنامه‌ای مادرم «لیندا» (اسمی که تازه امروز با آن شناخته می‌شود) بود، به دلایل نامعلوم آدم‌های یتیم‌خانه او را «روث»^۲ صدا می‌زدند. ما هیچ وقت متوجه رمز و راز این موضوع نشده‌ایم.

بخشش تنها به اتفاقات پیش رو مربوط نمی‌شود.
گاهی اوقات قسمت بزرگ‌تر ماجرا، آشکارسازی
اتفاقات بسیار قدیمی است.

مادر مادر بزرگم، حضانت قانونی مادرم را بر عهده گرفت. او را به خانه کوچک سفیدرنگی آورد که در «کارولینای شمالی»^۳ قرار داشت و کنار مزرعهٔ تنباکوی بزرگی واقع شده بود. نمی‌دانم چرا مادر بزرگم حتی بعد از اینکه از بیمارستان مرخص شد، مثل یک مادر واقعی رفتار نکرد. این را می‌دانم که مادر بزرگم بارها سعی کرد مادرم

1. April Fools' Day
2. Ruth
3. North Carolina

را از دبستان بدزد، ولی معلم‌های مدرسه اجازه این کار را ندادند و او را نجات دادند. مادرم پس از این اتفاق، اصلاً این حس را نداشت که مادرش از روی علاقه این کار را انجام داده است. در عوض از زنی که او را به دنیا آورده بود، بسیار می‌ترسید. سپس در «روز شکرگزاری»^۱، درحالی‌که مادرم کلاس اول دبستان بود، خیلی ناگهانی مادربزرگش را از دست داد. مادر اصلی مادرم، تلاشی در جهت بهبود اوضاع نکرد. بنابراین مادرم در کنار پدر بزرگ و دو خاله‌اش بزرگ شد و آن‌ها او را از صمیم قلب دوست داشتند. او بسیار مورد محبت قرار می‌گرفت و خوش حال بود. خاله‌های او هیچ‌گاه ازدواج نکردند. حتی از آنجا نقل مکان هم نکردند. تا به امروز نیز آن‌ها در همان جایی زندگی می‌کنند که هشتاد سال پیش در آنجا متولد شده بودند. آن‌ها در زندگی‌شان دختری را بزرگ کردند و دوست داشتند که خواهرشان هیچ‌گاه برای او به خانه بازنگشت... .

مادرم.

مادرم در یک خانه ساکت، تن صدای به شدت بالایی داشت. او در خانه‌ای که سایر اعضای آن طرف‌دار خوگرفتن با شرایط محیطی بودند، انسانی گستاخ بود. یک بار خاله مادرم، «باربارا»^۲ یک جارو لازم داشت. مادرم بدون لحظه‌ای فکر کردن، جارو را از پله‌ها به پایین انداخت. جارو تصادفاً خیلی محکم به سر باربارا برخورد کرد و او پخش زمین شد. مطمئناً داستان‌های دیگری درباره کودکی مادرم وجود دارد، اما من فقط این یکی را به یاد دارم. این داستان‌ها بسیار واضح شخصیت مادرم را توصیف می‌کنند و اینکه چگونه آن موقع‌ها اشتیاق و انرژی او همیشه با بی‌ملاحظگی روی همه چیز سایه می‌افکنده است.

مادرم تابستان‌ها در مزرعهٔ تنباکو کار می‌کرد و اولین ملکهٔ منتخب دبیرستان جدید محل تحصیلش بود. او زیبا، جذاب و محبوب بود.

1. Thanksgiving Day
2. Barbara

این‌ها تمام چیزهایی هستند که من درباره‌ی دوران کودکی مادرم می‌دانم. او بلافاصله پس از دوران دبیرستانش ازدواج کرد و وقتی من به دنیا آمدم، دیگر دوران کودکی‌اش به پایان رسیده بود.

پدرم بیشترِ دو سال اول زندگی من را در ارتش گذراند. من و مادرم به سرعت باهم متحد شدیم و نیرویی را تشکیل دادیم. نیرویی که باید بر تمامی محدودیت‌ها و شرایط نامساعد «منطقه پارک کاروان»^۱ که کنار خانواده پدرمان داشتیم، غلبه می‌کرد. مادرم الان اطلاعات کمی را درباره‌ی زندگی مان داخل آن کاروان عریض به اشتراک می‌گذارد، جز اینکه تمام میل‌های ما پلاستیکی بودند. به نظر من او در یک برهه از زمان تصمیم گرفت که من باید مرحله بچه‌بودن را پشت سر بگذارم تا بتوانیم باهم رفیق شویم. او به یک دوست نیاز داشت و باتوجه به آن چیزی که به من گفته‌اند، انگار من هم ازاینکه دوست او باشم، خوش‌حال بودم.

چیزی که می‌خواهم با شما در میان بگذارم، به هیچ‌عنوان منطقی نیست، اما صددرصد درست است. برای اثبات حرقم «عکس‌هایی با مربع‌های دانه‌دانه»^۲ دارم. زمانی که من شش ماهه بودم، مادرم با توالت پلاستیکی صورتی‌رنگ، به من دست‌شویی کردن را آموزش داد. زمانی که هشت ماهه بودم، می‌توانستم راه بروم و زمانی که دوساله بودم، «سوگند وفادار بودن به آمریکا»^۳ را به صورت کامل بلد بودم. هیچ‌کدام از این‌ها به خاطر هوش یا توانایی بالای من نبود. به خاطر این بود که من تنهاکانون توجه یک مادر بسیار جوان در موقعیتی دشوار بودم. به همین دلیل او از وجود من که عامل رهایی از تنهایی‌اش بودم، لذت می‌برد.

من و او باهم می‌خندیدیم، بازی می‌کردیم و تظاهر به بودن در زندگی مجللی می‌کردیم که در آن پول‌دار بودیم و می‌توانستیم هرکجا که دلمان می‌خواهد، برویم.

۱. خودروهای تریلر با کاروان، خودروهایی هستند که در سراسر کشور قابل حرکت هستند و در اغلب موارد افراد به منظور صرفه‌جویی و دسترسی آسان به محل کارشان این خودروها را به عنوان محل زندگی خود انتخاب می‌کنند. «منطقه پارک کاروان» به مناطقی گفته می‌شود که این خودروها به صورت موقت یا دائم داخل آنجا پارک می‌کنند. م.

2. Grainy Square Photographs

3. Pledge of Allegiance

تخیلات افراد به پول، عقاید یا پدرهایی که هیچ‌وقت بچه نمی‌خواهند، محدود نمی‌شوند. من و مادرم مثل دو جزء جدایی‌ناپذیر بودیم.

قوانین زیادی را از آن دوران زندگی‌ام به یاد ندارم، فکر می‌کنم شاید چند قاعده خیلی ابتدایی وجود داشت؛ مثل نخوردن غلات خیلی شیرین و سه کاری که قبل از خواب باید انجام می‌دادم: دندان‌هایم را مسواک بزنم، به دست‌شویی بروم و دعا بخوانم. این‌ها قوانینی هستند که تا به امروز رعایت می‌کنم. این قوانین همانند چشمان سبز و موهای مشکی مادرم، بخشی از وجودم را تشکیل می‌دهند.

تنها قانون دیگری که از دوران کودکی‌ام در خاطر من مانده، این است که هیچ‌وقت خمیر شیرینی خام نخورم. این یکی از نظرم منطقی نبود، چون مادر بزرگ پدری‌ام که کنار ما در منطقه پارک کاروان زندگی می‌کرد، به عنوان پیش‌غذا، جمعه‌شب‌ها مقدار زیادی گوشت خام آماده می‌کرد. حتی به عنوان یک بچه کوچک، این مسئله بمنظرم کاملاً عجیب می‌آمد، اما از آنجایی که بزرگ‌ترها می‌توانستند گوشت خام بخورند، خودم را قانع کرده بودم که خوردن خمیر شیرینی در قیاس با گوشت اهمیت کمی دارد و هر کاری می‌کردم تا یواشکی یک قاشق پُر خمیر شیرینی خام بخورم.

همیشه فکر می‌کردم مادر بزرگم یکی از پول‌دارترین افراد کره زمین است، چون از مجله «سپرز»^۱ چیزهای مختلفی سفارش می‌داد و خودروی او چهار در داشت. او در تمیز نگه داشتن وسایل و سواس داشت و خیلی انسان سخت‌گیری بود. زمانی که بیسکویت نمکی می‌خوردم، مادر بزرگ مجبورم می‌کرد روی فرش بنشینم و پس از هر بار گاززدن بیسکویت، لبه آن را لیس بزنم تا خرده‌های آن نریزد.

سپس وقتی سه سال و نیمه بودم، به من گفتند قرار است بچه دیگری به دنیا بیاید. یادم نمی‌آید مادرم چطور این مسئله را به من گفت. فقط یادم است که خبر خوبی نبود. حس می‌کردم یک آدم غریبه قصد تجاوز به دنیای ما را دارد. هیچ خاطره‌ای از اینکه

مادرم قبل از به دنیا آمدن خواهرم به من تذکر داده باشد یا من را دعوا کرده باشد، ندارم. اما به محض اینکه خواهرم به دنیا آمد، قوانینی در مورد روابط خانوادگی وضع شد. به او آسیب نرسان. با او مهربان باش. آرام حرف بزن. ساکت باش تا او را بیدار نکنی یا نترسانی. به نوبت کارها را انجام بده. وسایلت را به او هم بده. تکه دیگر پیتر را به او بده. بگذار این دفعه او اول آن کار را انجام دهد، چون دفعه آخر تو آن کار را انجام دادی. دست او را بگیر. به او کمک کن.

او دختری بسیار کوچک با موهایی تیره و چشم‌های قهوه‌ای شکلاتی بود. همچنین پوستی زیتونی داشت که همیشه بویی شبیه به ترکیبی از بوی لوسیون صورتی مخصوص بچه‌ها و بوی مادرم را می‌داد. برای پذیرفتن او بسیار دودل بودم. برای اینکه بپذیرم او می‌تواند عضوی از خانواده ما باشد، مادرم کمک زیادی به من کرد. او چیزی از زندگی ما کم نمی‌کرد. او زندگی ما را جذاب‌تر، کامل‌تر و هیجان‌انگیزتر می‌کرد. زمانی که او به اندازه کافی بزرگ شد و فهمیدم که می‌تواند اتاقم را به‌ازای پول کمی تمیز کند، وجودش به‌صورت فزاینده‌ای برای من جالب‌تر شد.

بعد از اینکه خواهرم به دنیا آمد، پدرم چند سالی در خانه بود. چند سالی دانماً اسباب‌کشی داشتیم و در نهایت از «شهر تالاهاسی در ایالت فلوریدا»^۱ سر در آوردیم. مادرم مدرک پرستاری‌اش را گرفت و در بیمارستان کار می‌کرد. من و خواهرم درحالی‌که لازم بود تنها از یک تقاطع اصلی بین خانه و مدرسه عبور کنیم، هر روز بین این دو مکان در رفت و آمد بودیم. همان تقاطعی که فکر کنم مادرم یک بار در آن به‌خاطر سرعت زیاد جریمه شد. به‌منظرم مبلغ جریمه بیست و پنج دلار بود و زمانی که مادرم راجع به این جریمه به پدرم گفت، پدرم از پول پس‌اندازمان برای رفتن به «جشن تفریحی در تاپستان»^۲، آن را پرداخت کرد. من و مادرم و خواهرم از اینکه آن

۱. Tallahassee Florida

۲. County Fair جشن عمومی و بزرگی که هر سال در تمامی ایالات آمریکا برگزار می‌شود. در این رخدادهای مختلف، بازی‌های مختلف، مسابقات مختلف برای انتخاب بهترین حیوان و همچنین بهترین غذا و... وجود دارد. م.

سال نمی‌توانستیم به آن جشن برویم و چرخ و فلک سوار شویم، بسیار ناراحت بودیم. پدرم به هیچ‌عنوان ناراحت نبود. او حتی زمانی هم که گریه همه ما را دید، نظرش را تغییر نداد. یادم هست به‌خاطر تصمیم پدرم کلمه‌ای را زیر لب بر زبان آوردم که اجازه نداشتیم آن را خطاب به پدرم بگوییم.

حدوداً هشت یا نه سال داشتم که با مادر بزرگم که هیچ‌وقت پیش مادرم برنگشته بود، به‌طور نامشخصی ارتباط برقرار کردیم. مادرم به او شانس مجددی داد. من بسیار ذوقزده بودم و یادم است برای دیدن مادر بزرگم که در شهری بزرگ زندگی می‌کرد، به مادرم التماس می‌کردم. بعداً از آن تصمیم خیلی پشیمان شدم. مادر بزرگم همسایه‌ای داشت که به بزرگ‌ترین کابوسم درباره آزار جنسی تبدیل شده بود. او مردی بود که وقتی مادر بزرگم به دکتر می‌رفت، وظیفه پرستاری از من را بر عهده داشت. مادر بزرگم دفعات زیادی به دیدن آن دکتر می‌رفت. آن مرد به من می‌گفت اگر روزی این موضوع را به کسی بگویی، به مادرت آسیب می‌زنم.

من مادرم را دوست داشتم، به همین خاطر ساکت ماندم. با خودم فکر می‌کردم که چون من آن کلمات زشت را به پدرم گفتم، یک بار از فروشگاه آدامس بادکنکی دزدیدم و هیچ‌وقت آن قلدر قوی و شجاع نبودم که از دست این آدم بد فرار کنم، پس آدم بدی هستم.

در ذهنم به خودم قول دادم که آدم بهتری باشم. بار سنگینی را درون قلبم احساس می‌کردم که حتی نمی‌توانم آن را توصیف کنم. من فکر می‌کردم تمام بدی‌ها به این دلیل هستند که قوانین شکسته شده‌اند. پس باید قوانین رعایت شوند. باید قوانین اجرا شوند. هر قانونی که من نتوانستم آن را اجرا کنم، باید کسی را پیدا کنم که توانایی اجرای آن را دارد.

پدرم نمی‌دانست چه اتفاقی برای من رخ داده است. تا می‌خواستم جرئت گفتن این داستان را پیدا کنم، او ما را ترک کرد. در نهایت وقتی در مقطع راهنمایی بودم،

باینکه از بلایی که آن مرد می‌خواست سر من و مادرم بیاورد به شدت می‌ترسیدم، با چشمانی اشک‌بار ماجرا را به مادرم گفتم. مادرم موضوع را به پدرم گفت. از این قضیه بسیار مطمئن بودم که پدرم هر کاری لازم باشد جهت درست کردن این موضوع انجام می‌دهد و مطمئناً او هم مانند همه ما از اتفاقی که پیش آمده، بسیار غمگین خواهد بود و برای محافظت از ما به خانه برمی‌گردد. او این کار را انجام نداد. به‌نظرم بیشتر از کار آن مرد ضرور، از کاری که پدرم انجام نداد، گریه کردم.

مادرم با آن مرد برای کاری که کرده بود، مواجه شد. او هر کاری که از دستش برمی‌آمد، برای محافظت از من و اجرای عدالت انجام داد. آن مرد، هیچ‌گاه سراغ مادرم نیامد. ترس از اینکه او در نبود پدرم به‌سراغ مادرم بیاید، باعث شد برای سال‌های زیادی نگران این باشم که ممکن است ما را پیدا کند و به ما آسیب بزند.

مادرم بار دیگر ثابت کرد که شخص موردعلاقه من است. او در آن بازه زمانی، برای بازگرداندن شرایط زندگی ما به حالت عادی به من کمک کرد و ما به‌طریقی توانستیم از پس این موضوع بربیاییم. ما موفقیت‌هایی در طول این مدت به دست آوردیم. درست است که این موفقیت‌ها نتیجه آن چنان خاصی در پی نداشتند، اما من، مادرم و خواهر کوچکم کمی شرایط زندگی عادی را در خانه چند طبقه‌آبی‌رنگی در جاده «ایست گیت»^۱ تجربه کردیم. به‌غیر از زمانی که یک راننده مست به در خانه‌مان طوری کوبید که خودروی او تا اتاق خواب پیش رفت یا زمانی که نام مادرم به‌خاطر نجات یک صاریغ کوچک و غذا دادن به او با قطره‌چکان، روی صفحه اول روزنامه رفت، زندگی برای مدت زمانی تقریباً نرمال پیش رفت.

بزرگ‌ترین واقعه احساسی در آن دوره از زندگی‌مان بین من و خواهرم، «آنگی»^۲ اتفاق افتاد. راستش را بخواهید، الان خواهرم یکی از افراد موردعلاقه من روی کره زمین است. اما آن موقع، من از آن خواهرهای فرمان‌یده بودم و او انسان حساسی بود.

1. Eastgate Way

2. Angie

هر موقع من و خواهرم وارد بحث می‌شدیم، مادرم نقش قاضی را ایفا می‌کرد. مادرم همیشه وارد دعوا می‌شد و حق را به یک نفر می‌داد. او یک قاضی متصف و مجری قانون بود. اگر چه من درباره اینکه چه کسی درست می‌گوید، همیشه با او موافق نبودم، ولی مطمئن بودم تحت هر شرایطی او قادر به حل مشکلات و جروبحث‌ها است. مادرم متنی به ما داده بود که باید آن را تکرار می‌کردیم. در متن یک نفر می‌گفت: «بیخشید» و دیگری می‌گفت: «من تو را می‌بخشم».

سپس مادرمان ما را بغل می‌کرد و می‌گفت برگردید و دوستانه باهم بازی کنید، وگرنه گریه کردن واقعی را نشانتان می‌دهم تا بفهمید مسئله‌ای که درباره‌اش بحث می‌کنید، واقعاً مسخره است.

آموزش دادن مهربانی و آشتی کردن به من و خواهرم در میان خودخواهی‌های احمقانه دخترانه، برای مادرم هم خوب بود. اما باعث شد چیزی در اعماق وجودم نقش ببندد، چیزی که قصد نداشت به بلوغ برسد و می‌خواست در همان دوران بچگی سیر کند. هر چه بزرگ‌تر شدم، اعتقاداتم راجع به پیچیدگی‌های روابط بین انسان‌ها و فرایند بخشش، انتظاراتی را ایجاد کرد که مدیریت آن‌ها کار آسانی نبود. فکر می‌کردم همه مسائل با این شیوه حل می‌شوند:

- حتماً حق با یک سمت ماجرا نیست و او اشتباه می‌کند.
- حتماً حق با سمت دیگر ماجرا است و او درست می‌گوید.
- فردی که در قدرت است، حکم به انجام کاری می‌دهد.
- فردی که حق با او نیست، سرزنش می‌شود.
- فردی که حق با او نیست، اظهار ندامت می‌کند.
- فردی که در قدرت است، دستور به ادامه‌ندادن رفتار آسیب‌زننده می‌دهد.
- فردی که حق با او بوده و آسیب دیده است، احساس امنیت می‌کند؛ از این جهت که اگر این موضوع و رفتار دوباره تکرار شود، عواقبی برای اهانت‌کننده در بر دارد.

- در این فضایی که عدالت خالص حکم‌فرما است، فردی که آسیب دیده است، فرد دیگر را می‌بخشد.

- سپس بخشش تبدیل به مصالحه می‌شود و رابطه دوباره خوب می‌شود. اما زمانی که من وارد مدرسه شدم، اوضاع تغییر کرد. معلم فقط این طور نبود که دو دختر کوچک جهت اداره کردن داشته باشد. معلم بیست الی سی نفر دانش‌آموز داشت و مطمئناً نمی‌توانست برای هر کدام از آن‌ها پا پیش بگذارد و به یک نفر حق بدهد و به دیگری نه.

حدوداً کلاس پنجم بودم که یک خط فرضی شروع به تقسیم کردن دانش‌آموزان از یکدیگر کرد و به همین خاطر اوضاع مدرسه واقعاً پیچیده شد. بعضی‌ها برای پوشیدن لباس‌های قشنگ، گفتن چیزهای باحال و بلد بودن جملات نامناسب، «محبوب» تر از بقیه بودند. بعد از مدتی متوجه پذیرفته نشدنم در «آن گروه» شدم.

موهایم فرفری بودند. دندان‌های خرگوشی داشتم و پول خریدن لباس‌های زیبا را نداشتیم. سعی می‌کردم این دلایل را برای پذیرفته نشدن در گروه برای خودم تکرار کنم. اما در اعماق وجودم به این قضیه شک کردم بودم که دلیل پذیرفته نشدن من، مربوط به حرف نزدنم درباره یک سری مسائل است. شاید آن‌ها هم متوجه این موضوع شده بودند. اما حداقل تعدادی دوست مطمئن داشتم که برای آن‌ها مهم نبود که عضو گروه محبوب‌ها نباشیم. ما باهم از موضوع تقسیم شدن مدرسه، نجات پیدا می‌کردیم. ما تابع قوانین بودیم و این کار حس خوبی داشت.

تا اینکه دو دختری که فکر می‌کردم همیشه و تحت هر شرایطی کنار من می‌مانند، فرصتی پیدا کردند و برای پیوستن به گروه محبوب‌ها از آن خط فرضی رد شدند. قصد آن‌ها این بود که باحال به نظر بیایند، ولی رفتارشان در بدجنس بودن با من بروز پیدا کرد. حتی متوجه نشدم از کجا ضربه خوردم. ناگهان یک روز در پارک بازی، دوستانم

اعلام کردند که من زشت هستم و هیچ‌کس من را دوست ندارد و سپس من را روی زمین انداختند.

شوکه شده بودم.

ناگهان چیزی به ذهنم رسید. با چشمانی پر از اشک از بدرفتاری آن‌ها پیش معلم رفتم. کاملاً انتظار داشتم او هم همانند مادرم از آن متن معروف پیروی کند.

زمانی که معلم به من گفت که این قدر حساس نباشم و برای احساساتی بودن من را سرزنش کرد، خشکم زده بود. احساس می‌کردم زبانه‌های آتش زیر گونه‌هایم روشن شده و صورتم را قرمز کرده است. از احساساتم خجالت می‌کشیدم. صدای آن‌هایی را که به من آسیب زده بودند، می‌شنیدم ولی تحمل چرخیدن به سمتشان را نداشتم. چیزی گیج‌کننده درون قفسه سینه‌ام هشدار خطر می‌داد. احساسی متشکل از غم، عصبانیت و میل به فرار کردن دیوانه‌وار در وجودم فوران می‌کرد. به من حمله عصبی دست داد. چطور معلم توانست هیچ کاری نکند؟ درونم سرشار از اضطراب شد. در آن لحظه نمی‌دانستم از چه کسی بیشتر متنفر هستم....

دوستانم یا خوردم؟

نمی‌دانم چرا دست رد زدن آن‌ها به سینه‌ام، تا این حد موضوع بزرگی به نظر می‌آمد. من قبل از این ماجرا هم عدم پذیرش، آسیب‌خوردن و مورد خیانت قرار گرفتن را تجربه کرده بودم. اما این مورد در جمع اتفاق افتاد. به نظرم این دلیلی بود که نه تنها به من آسیب وارد شد، بلکه جلو افرادی که آن موقع حس می‌کردم کل دنیا هستند، خجالت زده شدم.

بی‌قراری خاصی به سراغم آمد. دلم مادرم را می‌خواست، اما می‌دانستم که او در پارک بازی نمی‌تواند کنارم باشد. نه تنها آن روز، بلکه هیچ روزی نمی‌توانست. مادرها گاهی اوقات برای گرفتن مهمانی داخل کلاس می‌آمدند، اما داخل پارک بازی هرگز. به فنس‌های دوروبرم نگاهی کردم. باید راهی را برای فرار کردن پیدا می‌کردم.

زمانی که فهمیدم نمی‌توانم فرار کنم، دندان‌هایم را به هم فشردم. عصبانیت و غمی را در خودم نگه داشته بودم که معلمم قبلاً گفته بود در این مدرسه جایگاهی ندارد. دست‌هایم بی‌حس شده بودند. از این حقیقت حیرت‌آور که فقط خودم می‌توانم مواظب خودم باشم، به معنای واقعی کلمه وحشت کرده بودم. البته قبل از این موضوع هم می‌دانستم چقدر ناتوان هستم.

موضوع فقط دربارهٔ اتفاق پارک بازی نبود. مادر پدرم این حس را به من داده بود که بچه خیلی بدی هستم، آن‌هم به خاطر خرده‌های بیسکویت نمکی که روی زمین می‌ریختم. همچنین مادرِ مادرم که هیچ‌وقت سراغی از او نگرفت و دنبالش نیامد، باعث آسیب دیدن مادرم شد و پدرم که به خانه برگشت و از ما مراقبت نکرد و دخترهایی که قرار بود دوستان من باشند.

احساسی به شدت قوی درون من به وجود آمد که روزی به آن‌ها بفهمانم که تا چه اندازه انسان‌های بدی بوده‌اند، به‌جز اینکه دوست نداشتم آن‌ها انسان‌های بدی باشند. دوست داشتم آن‌ها خوب، دوست‌داشتنی و مهربان باشند. دلم می‌خواست من را ببینند و از من خوششان بیاید. دلم می‌خواست من را دوست داشته باشند و از من محافظت کنند. دلم آن چیزی را می‌خواست که در داستان‌ها و فیلم‌های ساخته‌شده از آن‌ها وجود داشت؛ البته فقط آن دو فیلمی که من اجازه دیدن آن‌ها را داشتم: «والتون‌ها»^۱، «خانهٔ کوچک داخل چمنزار»^۲.

چیزی را می‌خواستم که می‌دانستم باید امکان‌پذیر باشد. فقط مسئله این بود که برای من امکان‌پذیر نبود. دلیل این امکان‌پذیر نبودن، اشکالات بقیه نبود. از چیزی که واقعاً می‌ترسیدم این بود که هیچ‌وقت نتوانم از اینکه خودم باشم، فرار کنم. فصل مشترک تمام دردهای من، وجود خودم در مرکز آن‌ها بود.

بزرگ‌ترین جهنمی که انسان می‌تواند روی کرهٔ زمین تجربه کند، زجر کشیدن

1. The Waltons

2. Little House on the Prairie

نیست. بزرگ‌ترین جهنم این است که احساس کنیم زجرهایمان بیهوده هستند و اوضاع در آینده بهتر نمی‌شود.

پس از آن موضوع، دیگر پارک بازی احساس امنیت به من نمی‌داد. من معلم را سرزنش نکردم. اتفاقاً او خانمی دوست‌داشتنی بود. با این حال، کاسه‌ای زیر نیم‌کاسه بود که او هیچ‌گاه از وجود آن باخبر نبود. قوانین در پارک بازی، متفاوت بودند. به جای مهربان‌بودن و منصفانه بازی کردن، بازی راجع به بقایافتن در آن محیط بود. آن بچه‌هایی که حرف‌هایی از روی بدجنسی می‌زدند یا کارهای بدی انجام می‌دادند، توسط دیگر بچه‌ها در گروه محبوب‌ها مواظبت می‌شدند. آن‌طور به نظر می‌رسید که آن‌ها می‌توانستند از زیر هر چیزی قسر در بروند. آن‌ها باحال و قوی بودند و در مسند امور قرار داشتند. هیچ‌کدام از آن‌ها از کسی عذرخواهی نمی‌کرد. تنهاره برقراری عدالت، پیداکردن روشی برای مخفیانه انتقام‌گرفتن از بچه‌های بدجنس بود؛ بدون اینکه گیر بیفتیم.

در اصل ماجرا، همه ما تبدیل به افرادی شدیم که از آن‌ها می‌ترسیدیم. همان بچه‌های بدجنس. اگر در گام اول نمی‌خواستی بدجنس باشی، فقط کافی بود چند روز مورد هدف بقیه قرار بگیری تا با بدجنسی خو بگیری. آن‌گاه جهت بقایافتن در آن محیط، دقیقاً تبدیل به همان بچه‌هایی می‌شدی که بیشتر از همه از آن‌ها متنفر بودی.

بزرگ‌ترین جهنمی که انسان می‌تواند روی کره زمین تجربه کند، زجرکشیدن نیست. بزرگ‌ترین جهنم این است که احساس کنیم زجرهایمان بیهوده هستند و اوضاع در آینده بهتر نمی‌شود.

تصمیم گرفتم این موضوع را به مادرم نگویم. خبرچین بودن به مراتب بدتر از باحال نبودن است.

ازاینکه با بدجنسی خو بگیرم، احساس امنیت بیشتری می‌کردم تا بخواهم آدم شجاعی باشم. شجاع بودنی که دوشادوش آسیب‌پذیری حرکت می‌کرد. مهربان بودن فایده نداشت، چراکه مهربانی نقاط حساس وجودم را بدون حفاظ رها می‌کرد و دیگران می‌توانستند بیشترین آسیب را از همان نقاط به من وارد کنند. سرسختی، خشونت و ورود به بازی‌های توأم با بدجنسی، به آسیب‌پذیری‌هایم اجازه می‌داد درون قلبی پناه بگیرند که هر روز نامهربان‌تر از دیروز می‌شد.

درنهایت متوجه شدم فقط یک راه وجود دارد که قاطی بازی بدجنس‌ها نشوم و زیر ذره‌بین قرار نگیرم؛ ساکت و هم‌رنگ جماعت بودن تا جایی که عملاً دیده نشوم. هیچ حرفی نزنم. هیچ احساسی نداشته باشم. حقیقتی را نگویم. با کسی صمیمیت نداشته باشم. تحت هیچ عنوان آنچه را در سرم می‌گذرد، بروز ندهم یا نگویم.

اقبالی که آن سال نصیبم شد، جایی بود که داوطلبانه عصای دست معلم شدم تا بتوانم زنگ‌های تفریح در کلاس بمانم. من در حالی تخته‌سیاه و گچ‌های بزرگ و سبز روی زمین را تمیز می‌کردم که سایر بچه‌ها در پارک بازی، سرگرم کارهای همیشگی‌شان بودند. در آن زمان فهمیدم بررسی همه مدارکی که علیه بچه‌های بدجنس داشتم، به من آرامش می‌داد. فایل‌هایی با جزئیات دقیق از چیزهایی که بچه‌ها گفته بودند و کارهایی که انجام داده بودند، هر روز پس از دیگری در ذهنم انباشته می‌شد. مدارکی که روزی قصد داشتم آن‌ها را برملا کنم. همان روزی که بالاخره بفهمم چه کسی نقش قاضی و درست‌کننده تمام نادرستی‌ها در این مدرسه را ایفا می‌کرد.

هیچ‌وقت آن قاضی را پیدا نکردم.

کلاس پنجم گذشت. کاملاً قانع شده بودم که مقطع راهنمایی بهتر خواهد بود، ولی اشتباه می‌کردم. آن قاضی آنجا هم نبود.

بیش از چهل سال پیش، آن پارک بازی را ترک کردم. اما تا همین امروز، گاهی اوقات این حس را دارم که شاید هم پارک بازی من را ترک کرد.

دلیل اینکه همه این داستان‌ها را به شما می‌گویم این است که چیزهایی که در کودکی یاد می‌گیریم، با ما می‌مانند. در همین حین که من داستانم را با شما به اشتراک گذاشتم، می‌توانم تصور کنم که جزئیات زیادی از داستان خودتان به ذهنتان خطور کرد. تکه‌هایی از خاطرات همانند قسمت‌هایی از یک فیلم قدیمی در ذهنتان پخش می‌شوند. بعضی از این خاطرات مثل خاطره بازی کردن من با مادرم، خوشایند هستند. بعضی مانند خاطره رفتن پدرم و برنگشتن او برای محافظت از ما، دردناک هستند. بعضی همانند خاطره راننده مستی که با سرعت به خانه‌مان زد، عجیب هستند. بعضی مشابه خاطره‌ای که دوستانم به من پشت کردند، آسیب‌زننده هستند.

چیزهایی که در زندگی ما اتفاق می‌افتند، فقط یک ماجرا را روایت می‌کنند. آن‌ها ما را از ماجراهایی مطلع می‌کنند که خودمان برای خودمان تعریف می‌کنیم. در سراسر ماجراهای ما یک سیستم اعتقادی وجود دارد که از بچگی در درون ما شکل گرفته است.

برای من، این سیستم اعتقادی مشکل از قسمت‌های مختلف بود.

اول: این سیستم به‌مرور ایده‌ای واضح را در من شکل داد: ایده‌ای شامل اینکه چه کارهایی را باید انجام بدهم و چه کارهایی را نه. هنوز کارهای قبل از خوابی را که مادرم به من یاد داده بود، انجام می‌دهم. هنوز غلات خیلی شیرین نمی‌خورم. هنوز لبه هر بیسکویتی را که می‌خورم، همان‌طوری که مادر بزرگم اصرار داشت، لیس می‌زنم. دزدی نمی‌کنم. زمانی که کلمات نامناسب می‌شنوم، خجالت می‌کشم. همیشه این عقیده را ندارم که در میان گذاشتن احساسات کار امنی است. قوانین باید ما را در امنیت نگه دارند و باید رعایت شوند. انسان‌هایی که قوانین را رعایت می‌کنند، از آن‌هایی که این کار را نمی‌کنند، از امنیت بیشتری برخوردار هستند.

دوم: این سیستم دید من را نسبت به دیگران تحت تأثیر قرار داد. به نظر من بعضی از انسان‌ها امن هستند، اما خیلی‌ها مشکلاتی دارند که من حتی هیچ ایده‌ای راجع به آن‌ها ندارم. مشکلات حل نشده و زخم‌های رسیدگی نشده، انسان‌ها را وادار به گفتن و انجام دادن کارهای آسیب‌زننده می‌کند. سعی من بر این است که گفته‌ها و رفتارهای دیگران را به خودم نگیرم، اما چون انسان بسیار حساسی هستم، انجام این کار واقعاً دشوار است. آسیب می‌بینم و متأسفانه با اینکه دوست ندارم به کسی آسیب بزنم، این کار را می‌کنم. حتی وقتی هر کاری که از دستم برمی‌آید برای بهتر شدن اوضاع انجام می‌دهم... گاهی اوقات اوضاع بهتر نمی‌شود. بعضی از روابط در درازمدت دوام پیدا نمی‌کنند. گاهی اوقات ما واقعاً دلیل آن را نمی‌دانیم.

سوم: این سیستم دید من را نسبت به خودم تحت تأثیر قرار داد.

چهارم: دید من را نسبت به خداوند تغییر داد.

در آخر، دید من را نسبت به بخشش و حرکت رو به جلو، از طریق روش‌های سالم تغییر داد. از سه مورد آخر مثالی در اینجا نگنجاندم، به این دلیل که فکر می‌کنم به اندازه کافی تا الان درباره آن‌ها صحبت کرده‌ام و آن افکار بهتر است برای صحبت رودررو نگه داشته شوند. شاید روزی گذرمان به یکدیگر افتاد و در حین نوشیدن قهوه (بسیار داغ به همراه شیربادام بخار داده شده و یک «استویا»^۱، لطفاً) دفتر خاطراتمان را درآوردیم و احساسات، رازها و افکارمان را باهم به اشتراک گذاشتیم. این نقطه جایی است که خودکار را به دستان شما می‌سپارم.

مشاورم دوست دارد من را به جمع‌آوری تکه‌های پازل، جابه‌جایی آن‌ها و سپس اصلاح چینش آن‌ها ترغیب کند. در فصول آینده به جابه‌جایی و اصلاح چینش خواهیم پرداخت. اما الان در این لحظه، بیایید از ابتدا شروع کنیم و بگذاریم خاطرات شما به قلم درآیند. از این ترسید که کلمات چگونه از دهانتان خارج می‌شوند یا از اینکه

۱. استویا گیاهی است که از آن به عنوان جایگزین طبیعی شکر استفاده می‌شود. این گیاه که (داگلاس) تولیدش برزیل و بارگوانه است، از قرن شانزدهم تا اکنون برای شیرین کردن مربوه و درست کردن چای به کار می‌رود. م.

آن‌ها در جدول زمانی خاصی گیر بیفتند. از این واژه نداشتن باشد که احساس کنید باید از دقت و صحت همه جزئیات مطمئن شوید. هدف، بیرون‌ریزی همه چیز است نه درست انجام دادن همه چیز.

شخص فوق‌العاده‌ای در زندگی شما وجود دارد که می‌خواهم مطمئن شوم روزی به‌خوبی با او آشنا می‌شوید: خود بی‌نظیرتان که هر روز در آینه به او می‌نگرید...؛ سرشار از تجربیات جذاب، دمدمی مزاجی‌های لذت‌بخش، آسیب‌های صادقانه، سرسختی‌های الهام‌بخش، چیزهای عجیب و غریب خانوادگی که به شدت خنده‌دار هستند و بازتاب کاملاً شگفت‌انگیز پدر^۱ آسمانی‌مان هستند. تابه‌حال از دیدن کسی تا به این اندازه مفتخر نشده بودم. سلام به توی زیبای جذاب.

جابه‌جایی تکه‌های پازل

زمانی که فصل پنجم را نوشتم، به یکی از دوستانم زنگ زدم تا بتوانم آن را با صدای بلند برای او بخوانم. می‌خواستم واکنش او را از زبان خودش بشنوم و همچنین ببینم با خواندن این فصل، خاطراتی از بچگی‌اش جلو چشمانش می‌آیند یا نه. خاطرات جلو چشمان او آمدند. دوستم گفت: «وای، این فصل قرار است در زمینه تحقیقاتی مطالعات انجیل، کلی آشوب به پا کند؛ اما خوب. اما ضروری.»

قبول دارم. هم آشوب به پا می‌کند و هم خوب است. هر دو کار را می‌کند. یک بخش از کاری که باید انجام دهیم، جابه‌جایی تکه‌های پازل قسمت‌هایی از فصل پنجم است. خوبی توأم با آشوبی که صحبت آن شد، می‌تواند در این زمینه به ما کمک کند. اگرچه شرایطی که ما پشت سر گذاشتیم انگار اتفاقاتی از گذشته بودند که به سایر اتفاقات گذشته ما ربطی نداشتند، اما آن‌ها در زندگی حال حاضر ما تأثیر می‌گذارند. چیزهایی که ما تجربه می‌کنیم، نگرش‌هایی را که با خودمان در طول زندگی یدک می‌کشیم، تحت تأثیر قرار می‌دهد. هر چه مدت زمان طولانی‌تری

این نگرش‌ها را با خودمان یدک بکشیم، آن‌ها بیشتر تبدیل به واقعیت‌هایی می‌شوند که آن‌ها را باور داریم، با آن‌ها زندگی می‌کنیم، امور زندگی‌مان را رتق و فتق می‌کنیم و برای زندگی روزمره‌مان از آن‌ها استفاده می‌کنیم.

بسیار با اهمیت است که ما بتوانیم بین اتفاقاتی که در سال‌های بزرگ شدن ما رخ داده است، و دلیل بعضی از کارهایی که اکنون انجام می‌دهیم، حرف‌هایی که اکنون می‌زنیم و چیزهایی که اکنون باور داریم، ارتباط برقرار کنیم (فرایند جابه‌جایی تکه‌های پازل). علت این ارتباط برقرارکردن فقط پیداکردن شناخت از خودمان نیست، بلکه پیداکردن چیزهایی است که ما برای حرکت رو به جلو به سمت روش‌های سالم، باید آن‌ها را ببخشیم. چیزهایی از دیروز که خیلی پرنگ در وجود ما نمایان هستند، امروز در تبدیل شدن ما به انسان‌هایی بهتر ایفای نقش می‌کنند.

دوستم به من گفت که قصد داشته است تلفن را قطع کند و به سراغ دفتر خاطراتش برود. دفتر خاطراتی قطور با صفحات زیادی برای نوشتن، نه دفتر خاطرات کوچکش که فقط برای نوشتن نکته به کار می‌رود. این موضوع خنده را بر لبانم آورد. حالا که از دید دوست من این فصل کتاب ارزش این را داشته است که از دفتر خاطرات بزرگش استفاده کند، پس امکان دارد دیگران هم برای دست به قلم شدن و نوشتن خاطراتشان ترغیب شوند.

چیزهایی از دیروز که خیلی پرنگ در ما نمایان هستند، امروز در تبدیل شدن ما به انسان‌هایی بهتر ایفای نقش می‌کنند.

زمانی که با دوستم حرف می‌زدم و این فصل را برای او می‌خواندم، نمی‌دانستم که

آرت هم مشغول گوش دادن است. آرت تازه روزش را شروع کرده بود. او دائم در حال رفت و آمد به اتاق بود و فکر می کردم توجهی به خواندن کتابم ندارد. اما اتفاقاً توجه داشت.

زمانی که تلفن را قطع کردم، آرت آمد تا کنار من بنشیند. اشک در چشمانش حلقه زده بود: «این فصل از کتاب واقعاً زیبا بود، لیسا.»

نوشته هایم روی او تأثیر گذاشته بودند. او خوش قلب و باشعور بود. گوش فرادادن را دوست داشت و مشتاق بود برداشت هایش را به اشتراک بگذارد. او خودخواسته تکه های پازل را جابه جا می کرد. این جابه جایی ها به مرور من را از داستان های پشت پرده زندگی مان باخبر ساختند. هم به خاطر مسیری که من و آرت در پیش گرفته بودیم و هم به خاطر فرایند بهبودیافتن هر دوی ما، خیلی مهم بود که اثرات اتفاقاتی را که در گذشته رخ داده بودند، فراموش کنیم. این موضوع را به یاد داشته باشید که تصمیمات ما برای بخشیدن افراد، در لحظات حیاتی و مهم زندگی ما اتفاق می افتند؛ مثل لحظه کلنجار رفتن من با کارت های ۳ در ۵. اما فرایند بخشش تأثیری که همه این مسائل روی من گذاشته اند، سال ها طول خواهد کشید. روابطی که من و آرت در حال برقرار کردن آن ها بودیم (جابه جایی تکه ها)، برای من بسیار بسیار مهم بودند، به این خاطر که می خواستم بفهمم چه اتفاقاتی رخ داده است... نه به خاطر اینکه بفهمم «چرا یک سری اتفاقات رخ داده است؟»، بلکه به خاطر اینکه بفهمم «چه اتفاقاتی رخ داده است؟». برای اینکه بتوانیم فرایند بخشش را در قالب کلمات دریاوریم، باید بفهمیم داریم «چه چیزی» را می بخشیم.

اگر پنج سال پیش آرت به این اندازه در گفتن مسائل راحت بود، من بسیار شوکه می شدم. در سال های قبل از چیزی که ما الان به آن «تولن هرج و مرج» می گوییم، آرت را فقط چهار بار در حال گریه کردن دیدم. به خاطر اینکه آن موقعیت ها به ندرت اتفاق افتادند، عمیقاً در ذهنم حک شده اند.

آرت با این باور بزرگ شده بود که احساسات کاملاً خصوصی هستند و بهتر است پیش خود فرد نگه داشته شوند. این روش او توسط خانواده‌اش تحسین شده بود. آرت حتی به قیمت تظاهر کردن، این روش را به سایر روش‌ها ترجیح می‌داد. زمانی که در دوران کودکی فرد سرکوب احساسات به او آموزش داده می‌شود، بعضی اوقات منجر به این می‌شود که او در بزرگسالی درک درستی از احساسات نداشته باشد. احساسات، هدفی را دنبال می‌کنند. احساسات، مشکلاتی را که نیاز به بررسی دارند، به اطلاع ما می‌رسانند. احساسات، ما را در همدردی با دیگران و خوگرقتن با آن‌ها یاری می‌کنند. احساسات، به ما کمک می‌کنند که بدانیم چه زمان حمایت عاطفی را به کسی بدهیم و چه زمان آن را از کسی دریافت کنیم.

ما نیازی به فرمانروایی احساسات بر خودمان را نداریم. اما این‌طور هم فایده ندارد که مثل بازیگری باشیم که فقط وقتی آن نمایشنامه را بازی می‌کنیم که نیاز است احساساتمان را بروز بدهیم یا احساسات را از بیرون در اختیارمان قرار بدهند. این همان خلأ روابط صحیح با انسان‌های اطرافمان است.

تا مادامی که من و آرت در رعایت کردن قوانین بینمان و انجام دادن کاری که از ما انتظار می‌رفت، خوب عمل نکرده بودیم، من هم هیچ‌وقت نتوانستم ارتباطی برقرار کنم (تکه‌ها را جابه‌جا کنم). اما با تمام این تفاسیر، ما عمق لازم برای صمیمیت عاطفی واقعی را کم داشتیم. آرت در خانه‌ای بزرگ شده بود که احساسات بروز داده نمی‌شدند، در نتیجه او رازداری را آموخته بود. من در خانه‌ای بزرگ شده بودم که احساسات علاوه بر اینکه بروز داده می‌شدند، با صدای بلند نیز اعلام می‌شدند و به آن‌ها پرداخته می‌شد. رازها در خانه ما نگه داشته می‌شدند، اما همیشه در مواقع برون‌ریزی احساسی و اظهارات جسورانه، بر ملا می‌شدند. دلیل بیش از حد ساکت بودن او را نمی‌فهمیدم. او هم صدای بلند من را درک نمی‌کرد. هر دوی ما به

شدت به عمق عاطفی بیشتری در رابطه‌مان نیاز داشتیم، اما هیچ کدامان راه رسیدن به آن را بلد نبودیم.

عشق، عمق دارد. زمانی که عشق با زور روی سطح نگه داشته شود، همانند ماهی برای بیرون آمدن از آب تقلا می‌کند. ماهی توانایی زندگی کردن روی سطح را ندارد، چون نمی‌تواند نفس بکشد. ماهی اکسیژن تنفس می‌کند، اما نه اکسیژنی که از هوای سطح آب حاصل می‌شود. ماهی آب را به درون آبشش‌هایش می‌کشد تا از این طریق اکسیژن به دست آمده از آب را داخل آبشش‌هایش حل کرده و در بدنش توزیع کند. اگر ماهی‌ها پایین‌تر از سطح نروند، به خاطر دریافت نکردن چیزی که به آن‌ها زندگی می‌بخشد، تلف می‌شوند. عشق تا حدودی شبیه به این داستان است.

عشق برای زنده به عمق نیاز دارد. عشق برای رشد کردن به صداقت نیاز دارد. عشق برای ادامه پیدا کردن به اعتماد نیاز دارد.

زمانی که به هر دلیل عمق از آن گرفته شود، برای زنده ماندن دست و پا می‌زنند. زمانی که از صداقت محروم شود، می‌خشکد. زمانی که اعتماد شکسته شود، فلج می‌شود.

من و آرت همه این‌ها را پشت سر گذاشته‌ایم، اما به نظر من سال‌هایی که تقلا می‌کردم، از همه عجیب و غریب‌تر بودند. در آن سال‌ها من عقلا نیشم را بارها و بارها زیر سؤال بردم.

در آن سال‌ها حرف‌های درستی به من زده می‌شد، اما انگار به طرز عجیبی احساس درستی پشت آن‌ها نبود. کلمات عاشقانه باید همانند مستی از پَر که در هوا می‌چرخد، روی قلبتان بنشینند و سپس زمانی که حقیقت عشق در درونتان با راحتی ساکن می‌شود، شما را آرام کنند. اما وقتی کلمات به نظر بسیار سنگین می‌آیند، با خودتان می‌گویید آیا این چیزی که می‌گوی، درست است؟ آیا این حرف‌ها را از ته دل می‌زنی؟

در گذر زمان، پریشانی و سردرگمی من را به سستی برد که این سؤالات برای من مطرح شوند: آیا در سر من عقل وجود دارد؟ آیا در سر شما عقل وجود دارد؟ چیزی که از دهان شما می‌شنوم، باید به من حس دوست‌داشته شدن و امنیت زیادی بدهد. اما چیزی که در درونم حس می‌کنم، بیشتر شبیه ترس است. ترمی عجیب و کُشنده مثل زمانی که در لبه پرتگاهی خوفناک راه می‌روید. داستان این دیگر چیست؟

این جمله را شنیده‌ام که می‌گویند انسان‌ها عاشق می‌شوند. کاش از این جمله به جای جمله قبلی استفاده می‌کردیم: «ما عشق را پیدا کردیم و سپس آن را بارها و بارها باهم انتخاب کردیم.» این جمله را بیشتر ترجیح می‌دهم، چون کلمه «عاشق شدن» در آن به کار نرفته است.

عشق ما برای من گیج‌کننده بود. اما چون عملکرد او بسیار قانع‌کننده بود، عمیقاً اعتقاد داشتم که صد درصد مشکل از من است.

با کودکی‌ای که من تجربه کردم، این گزینه را که ممکن بود مشکل از طرف آرث باشد، کاملاً از روی میز حذف کرده بودم. بالاخره من بودم که در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته بودم، رها شده بودم و با قلدری‌های زیادی روبه‌رو شده بودم، نه آرث. عمیقاً فکر می‌کردم مشکلات رابطه ما فقط به من برمی‌گردند. نمی‌دانستم چگونه چیزی را که نمی‌فهمم، پردازش کنم. نمی‌توانستم تکه‌های پازل را طوری جابه‌جا کنم و آن‌ها را کنار هم قرار دهم که به این نتیجه برسم آرث هم دنبال پیدا کردن راه حل است. فکرم فقط این بود که او در خانه‌ای ساکت بزرگ شده است. برای من ساکت بودن به معنای عالی بودن تلقی می‌شد، چون افراد در خانه سر هم داد نمی‌زنند. از آنجایی که آرث داد نمی‌زد، فکر می‌کردم حالش خوب است. در جابه‌جایی تکه‌های پازل ناتوان بودم و متوجه نبودم که افراد ساکت بعضی مواقع دارای بیشترین رنجش‌ها هستند. موضوع فقط بر سر این است که فریادهای آن‌ها بدون صدا است یا اینکه آن‌ها مخفیانه عصبانیت خود را بروز می‌دهند. رنجش من همیشه واضح

بود، در نتیجه به نظر بسیار راحت‌تر می‌آمد که مشکلات را به خودم بچسبانم، تا اینکه بخواهم دربارهٔ چیزهایی که واقعاً علت آن‌ها را درک نمی‌کردم، سؤال بکنم.

تا حالا این مورد برای شما پیش آمده است که سیستم اطفاء حریق شروع به صدادادن کند و به شما بگوید برای اینکه درست کار کند، باید باتری‌های آن را عوض کنید؟ اما زمانی که نمی‌دانید چگونه باتری‌هایش را عوض کنید، باید آن را از سقف جدا کنید تا دیگر صدای گوش‌خراش و آزاردهنده از خود درنیآورد. این کاری است که من انجام دادم. تمام مشکلات را از خودم دانستم تا صدای پریشانی وجودم را کمی آرام‌تر کنم. زیاد متوجه این موضوع نبودم که با انجام این کار هشدارهای حرقی را از قلم می‌اندازم که در آینده نزدیک خیلی از چیزها را نابود خواهد کرد. درواقع من به خودم، خیلی زودتر از آرت خیانت کردم.

یادم می‌آید که آن موقع دوست داشتم می‌توانستم به زیر سطح وجودش که در آن اعتمادبه‌نفس و مخفی‌کاری زیادی نهفته بود، نفوذ کنم. دوست داشتم اطلاعات بیشتری به دست بیاورم. بااینکه قبلاً نتوانسته‌ام واژه «بیشتر» را توصیف کنم، الان می‌توانم.

شاید آن زمان با دستپاچگی به سؤالات جواب می‌دادم. ممکن است کلمه «حس بیشتر» را بر زبان آورده باشم، اما این کلمه دقیقاً منظور من را بیان نمی‌کرد. ممکن است کلمه «رابطهٔ قلبی بیشتر» را بر زبان آورده باشم، اما این کلمه هم دقیقاً منظورم را بیان نمی‌کرد. به‌خاطر اینکه نمی‌توانستم این کلمه را تعریف کنم، احتمالاً گفته‌ام: «ولش کن. من خوش حال هستم. هرچیزی را که گفتم، فراموش کن.» شب‌ها موقع خواب روی تخت دراز می‌کشیدم و به صدای نفس‌های منظم او گوش می‌دادم و گریه می‌کردم. واقعاً یادم نمی‌آید چند ساعت در نیمه‌شب‌های آن دوران برای چیزی که اصلاً نمی‌دانستم چه چیزی است، دعا می‌کردم؟

من اکنون می‌دانم چه چیزی «بیشتر» وجود داشت که آن موقع مفقود به نظر می‌رسید.

الان معنای آن واژه را می‌دانم، چون الان آن را در اختیار دارم.
معنای آن آسیب‌پذیری است.

برای دیدن واقعیت‌های زندگی‌مان، باید آسیب‌پذیر باشیم و بعضی از جابه‌جایی‌هایی را که الان داریم در موردشان صحبت می‌کنیم، انجام دهیم. باید در نظر داشته باشیم که ما آسیب‌پذیری‌های بیشتری را در نتیجه افزایش خودآگاهی تجربه خواهیم کرد. زمانی که حتی نمی‌توانیم با خودمان متظاهر باشیم، تظاهر کردن در مواجهه با دیگران سخت می‌شود. دوست من، اگر این مورد فقط جابه‌جایی و اصلاح چینش تکه‌های پازلی بود که طی این فصول انجام دادیم، کاملاً ارزش داشت که وقت و انرژی خود را بگذاریم.

کسی که تظاهر می‌کند، هیچ‌گاه میزان نیازش به بخشیده‌شدن را نخواهد فهمید. در نتیجه به جای اینکه بخشیدن دیگران برای او فرایندی رهایی‌بخش باشد، یکی دیگر از کارهایی خواهد بود که همیشه باید برای آن زحمت بکشد. در ماجرای من و آرت، من باید ارتباط ایجاد کرده و تکه‌ای از پازل را جابه‌جا می‌کردم تا بفهمم هر دوی ما نیاز به مرحمت داریم. هر دوی ما نیاز به بهبود داریم. هر دوی ما نیاز به بخشش داریم.

اگرچه یادگرفتن این نوع از آسیب‌پذیری بسیار زجرآور بود، اما این تجربه زندگی‌بخش‌ترین قسمت روند بهبود ما را شکل داده است. گاهی اوقات آن چیزی که بیشتر از همه موجب ترس ما می‌شود، به همان چیزی تبدیل می‌شود که راه رسیدن به آزادی را سنگ‌فرش می‌کند. آیا این عجیب نیست؟

ما برای دیده‌شدن توسط همه دنیا، لباس‌ها را از تن درآورده و برهنه شده‌ایم. فارغ

از ناگواری بودن حقیقت بر ملا شده، برای اولین بار در مدتی طولانی هر دو نفر ما با زور به زیر آب برده شدیم؛ جایی که عشقمان توانست اکسیژن را تنفس کند.

در این دنیا کلمه آسیب‌پذیری به این صورت تعریف می‌شود: وقتی که انسان خود را به گونه‌ای در معرض خطر قرار می‌دهد تا در معرض آسیب‌دیدن قرار بگیرد.

از نظر من این تعریف ناراحت‌کننده است. آن را می‌فهمم، بالاخره مطمئناً آن را تجربه کرده‌ام. اما من حقیقت دیگری از آسیب‌پذیری را مشاهده کرده‌ام. جنبه‌ای زیبا از این کلمه. اگر به جای «انسان خود را در معرض آسیب‌دیدن قرار می‌دهد»، این تعریف را انجام دهم که: «انسان خود را صادقانه در معرض شناختن دیگران و عشق‌ورزیدن به آن‌ها قرار می‌دهد و به آن‌ها هم اجازه شناختن و عشق‌ورزیدن را می‌دهد.»، چه؟

من کاملاً قانع شدم که مورد پذیرش قرار گرفته‌ام و پذیرفتنی هستم. اگر می‌توانستم این تعریف جدید را بدون ترس از طرد شدن انجام دهم، چه می‌شد؟

در اینجا من یک اتصال دیگر انجام دادم و تکه‌های پازل را جابه‌جا کردم. آرت به این خاطر که احساس می‌کرد پذیرفتنی نیست، به آرامی رازهایش را مخفی می‌کرد. من همواره او را به سمت مکالماتی سوق می‌دادم که نمی‌دانست چطور از پشمان بر بیاید. من این کار را می‌کردم چون با ناامیدی انتظار شنیدن حرف‌هایی را داشتم که سایر مردها هیچ‌گاه به من نرزه بودند. می‌خواستم بدانم که مورد پذیرش قرار گرفته‌ام. ما هر دو حس پذیرفتنی بودن و مورد پذیرش قرار گرفتن را می‌خواستیم، اما راهی که برای به دست آوردن آن‌ها طی کردیم، به جای نزدیک کردن ما، از هم دورمان کرد.

کلید داشتن آسیب‌پذیری سالم، از احساس امنیت کردن در کنار آرت شروع نمی‌شود. مطمئناً احساس امنیت کردن مهم است، اما با دیگران شروع نمی‌شود. بیشتر از هر چیز دیگری به این موضوع مربوط است که خودم در کنار خودم احساس امنیت داشته باشم. همچنین اینکه آرت در کنار آرت امنیت داشته باشد. من فقط

زمانی توانستم بدون ترس با آسیب‌پذیری جلو آرت بایستم که صادقانه‌ترین عقیده‌ام به عقیده‌ای قابل احترام درباره خودم نیز تبدیل شد؛ بدون دیوارهایی از جنس تظاهر یا پرده‌هایی که فقط هنگام نقش‌بازی کردن ما باز می‌شوند. بدون دروغ‌های کوچکی که روی چیزهایی که نباید فاش شوند، سرپوش می‌گذاشتند. بدون قضاوت بی‌رحمانه ضعیف‌های دیگران.

آرت باید باور می‌کرد که که لیاقت پذیرفتنی بودن را دارد.

من باید باور می‌کردم که مورد پذیرش قرار گرفته‌ام.

این‌ها احساساتی نبودند که درون رابطه پیدا شوند. این‌ها حقایقی بودند که باید زندگی می‌شدند، زیرا خداوند پیش‌ازاین برای باور آن‌ها به‌صورت انفرادی به ما کمک کرده است. پس در لحظات آسیب‌پذیری می‌توانیم به یکدیگر چیزهایی را یادآوری کنیم که در گذشته حقانیت آن‌ها برای ما اثبات شده است.

اکنون صداقت محض می‌تواند بدون اینکه تظاهر، آن را از صحنه حذف کند، وارد کار شود. این صداقت همچنین می‌تواند بدون اینکه احساسات دست‌نخورده ما به‌عنوان حمله‌ای شخصی قلمداد شوند، وارد کار شود. اکنون گفت‌وگوی ما بیشتر شبیه به این است: «حرفی را که می‌خواهی بزنی، بزن. من سرتاپا گوش هستم. تو در امنیت هستی. من وجود تو را با در نظر گرفتن نحوه آفرینش توسط خداوند در ذهنم به‌خاطر خواهم سپرد. به کمک هم با شرمی مبارزه خواهیم کرد که می‌خواهد به‌زور راهش را به‌سمت ذهن تو باز کند. من همیشه با هدف کمک به تو و کمک به خودمان حقیقت را خواهم گفت تا بتوانیم رابطه‌ای سالم داشته باشیم. من تو را با دغدغه‌هایت تعریف نمی‌کنم و جایگاهت را با این کار پایین نمی‌آورم. من از طریق یادآوری این موضوع که تو چه کسی در وجود مسیح هستی، از زندگی صحبت خواهم کرد.»

ما می‌توانیم به یکدیگر آن کسی را که واقعاً هستیم، یادآوری کنیم و این راز ماجر است. اما نمی‌توانیم یکدیگر را ترمیم کنیم. نمی‌توانیم یکدیگر را کنترل کنیم.

نمی‌توانیم یکدیگر را سالم نگه داریم. ما می‌توانیم زندگی را به زبان بیاوریم. ما می‌توانیم آسیب‌پذیر باشیم. ما می‌توانیم دعا کنیم. ما می‌توانیم با دشمن بجنگیم. ما می‌توانیم تمام نگرانی‌هایمان را به دستان خداوند بسپاریم. ما می‌توانیم نگرانی‌هایمان را با یکدیگر در میان بگذاریم و برای حل آن‌ها تلاش کنیم. اما به هیچ‌عنوان نباید بگذاریم نیروی مخرب شرمساری وارد بخشی از رابطه‌مان شود، چراکه خداوند همیشه این فعل را درباره روابط ما می‌خواست.

یکی از آیات موردعلاقه من در انجیل این است: «آدم^۱ و همسرش حوا^۲، هر دو برهنه بودند و احساس شرمساری نکردند.» (فصل ۲، آیه ۲۵. اولین کتاب از انجیل عبرانیان.^۳) آن‌ها آسیب‌پذیر بودند؛ نه به‌خاطر در معرض خطر قرار گرفتن، بلکه به‌خاطر در معرض عشق قرار گرفتن. آن‌ها نسبت به خودشان احساس شرمساری نداشتند. آن‌ها باعث شرمساری یکدیگر نشدند. آن‌ها به هیچ‌عنوان رفتار شرمسارانه نداشتند. همیشه گفته‌ام این موضوع به‌خاطر این بوده است که «آن‌ها به‌جز مسئله عشق خالص به خداوند، هیچ مسئله دیگری برای دست‌وپنجه نرم کردن نداشتند.»^۴ و این حقیقت است.

اما من الان چیزهای دیگری را متوجه شدم.

بالینکه ماده اولیه‌ای که خداوند برای آفریدن آن‌ها به‌کار برد، بسیار حقیرانه و ساده به‌نظر می‌آمد، اما آن‌ها می‌دانستند که توسط خداوند به‌صورت کامل و فوق‌العاده خاص خلق شده‌اند. خاک و استخوان شکسته برای خلقت اصلاً شبیه به یک شروع امیدوارکننده نیستند. آن مواد گویی فاقد هرگونه فایده بالقوه‌ای هستند. زمانی که ذهنمان به‌سمت کلمه خاک می‌رود، باقی‌مانده چیزی که شکسته است یا پاک کردن چیزی که برای مدت زیادی نادیده گرفته شده، به‌خاطرمان می‌آید. هر استخوان دنده

1. Adam

2. Eve

3. Genesis

4. Lysa TerKeurst, *It's Not Supposed to Be This Way* (Nashville: Thomas Nelson, 2015), 62.

که آسیب‌پذیر است، زیر گوشت و پوست بدن قرار گرفته است و تا وقتی مرگ به سراغ انسان نیاید، قابل دیده شدن نیست.

اگر این مواد به حال خود رها شوند، هیچ چیز به حساب نمی‌آیند. هیچ چیز، غیر قابل پذیرش.

اما زمانی که آدم و حوا به وسیله خداوند انتخاب شدند و در آن‌ها روح دمیده شد و توسط او لمس شدند، به تنه‌ا قسمتی از خلقت تبدیل شدند که خداوند خصلت‌های نیک انسانی را در آن‌ها پرورش داد و آن‌ها را خلق کرد. آن‌ها هیچ بودند و به ارزشمندترین چیز تبدیل شدند. آن‌ها برای این خلق شدند که بازتابی از خصلت‌های نیک انسانی ایجاد شده توسط خداوند باشند. «سپس خداوند به انسان‌ها خصلت‌های نیک بخشید و آن‌ها را به شکل مردان و زنان خلق کرد.» (فصل ۱، آیه ۲۷. اولین کتاب از انجیل عبرانیان.) این مردان و زنان حاملانی بودند که خصلت‌های نیک ایجاد شده توسط خداوند را از نافرینی به مرنی تبدیل کردند.

چیزی که آدم و حوا را باشکوه ساخت، به وجود آمدن آن‌ها از خاک و استخوان نبود، بلکه به وجود آمدن آن‌ها به وسیله شخص خداوند بود. آن‌ها خودشان را بر اساس شناخت از خداوند پذیرفته بودند. من هیچ مدرکی مبنی بر نارضایتی آن‌ها از شیوة به وجود آمدنشان قبل از اینکه سرپیچی^۱ کنند، نمی‌بینم. هر دوی آن‌ها برهنه بودند و احساس شرمساری نکردند.

زمانی که متوجه این موضوع شدم، اشک‌هایم همانند باران روی دفتر خاطراتم ریختند. جوهر کلماتی که نوشته بودم، در سرتاسر دفترم خاطراتم پخش شد. من شروع به جابه‌جایی تکه‌ها کردم؛ اینکه آرت چگونه با ناچاری تمام، نیاز به شنیدن کلمات حیات‌بخش من دارد تا اینکه بارها و بارها به او یادآوری شود که بیشتر از خاک ارزش دارد. او بیشتر از کاری که کرده است، ارزش دارد. او خیلی بیشتر از اشتباهاتی

۱. منظور از سرپیچی در دین مریضت، تبدیل وضعیت آدم و حوا از «طاعت بدون گناه» به «سرپیچی نولم یا گناه» است.

که مرتکب شده است، ارزش دارد. او همان نفس دمیده‌شده خداوند است - بسیار بسیار مورد پذیرش. زمانی که با این دید به او نگاه کردم، هویت واقعی‌اش پدیدار شد. البته این‌ها ناقض این حقیقت نیستند که ما هنوز مشکلاتی داریم که باید روی آن‌ها کار کنیم. اما این موضوع، پایه و اساس رابطه ما را از شرمساری به امید به مسیح تغییر می‌دهد. بالینکه خیانت رخ داده یک واقعیت است، اما هویت واقعی آرت نیست. او فرزند خداوند است و من توانایی بخشش او را دارم.

اجازه دادم این موضوع لب‌های من را به هم بدوزد و شروع به بازکردن هرچه بیشتر دریچه‌های قلبم کردم. خودکارم مدام مشغول نوشتن بود. اشک‌هایم بی‌وقفه می‌ریختند. دریچه‌های قلبم هر لحظه بازتر می‌شدند. جابه‌جایی این تکه از پازل، چشم‌هایم را بیش‌ازپیش باز کرد. اشک‌هایم فقط به‌خاطر برقراری این جابه‌جایی سرازیر نشدند. خودم این را متوجه شدم. اشک‌هایم به‌خاطر این سرازیر شدند که اندوه و آشکارسازی‌های انجام‌شده، مانند یک روح در دو بدن بودند.

کلمه اندوه به دفعات زیادی در دفتر خاطراتم پدیدار شد. اگرچه من بخشنده بودم، اما هنوز به‌خاطر تمامی صدمات واردشده اندوهگین بودم. هنوز برای مشکلاتی که حل نشده بودند، اندوهگین بودم. هنوز برای انتخاب‌هایی که با آن‌ها موافق نبودم، اندوهگین بودم. اندوه اغلب فرایندی طولانی است که دوشادوش بخشش پیش می‌رود. درباره نقشی که فقدان بازی می‌کند در فصل‌های آینده صحبت خواهیم کرد، اما الان قصد دارم جابه‌جایی دیگری را که انجام دادم، به شما نشان دهم.

حتی زمانی که بچه بودم، درد غیرمنصفانه فقدان را چشیده‌ام. چقدر افتضاح است که رفتارهای مردم احساسات عمیقی درون ما ایجاد می‌کند. هیچ‌وقت نمی‌توانستم درک کنم که این دو موضوع چقدر در ترسم از سوءاستفاده دیگران تأثیر داشت. واقعاً بلد نبودم که چگونه بیش‌بتری روی این قضیه داشته باشم. اما زمانی که «اولین کتاب از انجیل عبرانیان» را مطالعه کردم، چیز تازه دیگری برای من آشکار شد.

قبل از اینکه حوا آفریده شود، خداوند فرمود تنهایی برای آدم خوب نیست. من همیشه فکر می‌کردم دلیل این گفته خداوند، اشکالی در وجود آدم بود. اما مطالعه مجدد من را به این نتیجه رساند که آفرینش آدم کامل بوده است. زمانی که خداوند آدم را به خواب فرو برد، به هیچ وجه او را مجدد نیافرید. تغییری در او ایجاد نکرد. چیزی به او اضافه نکرد و او را مرمت نکرد. خداوند او را محروم ساخت. اگر چه خداوند از آدم چند استخوان کم کرد، چیزی به مراتب باارزش تر به او اعطا کرد. هر فداکاری‌ای که به دست خداوند سپرده شود، او قادر است از آن نیکی به وجود آورد. شاید این اولین درس ما درباره پیچیدگی زیاد آسیب‌پذیری باشد. اگر خطر صادق بودن را بپذیریم، انگار خطر آسیب‌دیدن را پذیرفته‌ایم. خطر اینکه شخصی چیزی را از ما بگیرد، پذیرفته‌ایم. ما ترس ناشی از این درد را درک خواهیم کرد، چون برعکس آدم و حوا قبلاً آن را تجربه کرده‌ایم. پس تصمیم به عقب‌نشینی می‌گیریم. خشم پیدا می‌کنیم. بیش از پیش آزرده‌خاطر می‌شویم و کم‌تر و کم‌تر تمایل به آسیب‌پذیری نشان می‌دهیم.

این موضوع را می‌فهمم.

روش توصیف کردن این موضوع را می‌دانم، چون خودم تمایل بسیاری به این شیوه فکر کردن دارم.

همان‌طور که گفتم، زمانی که چیزی از من گرفته می‌شود، احساس مورد تجاوز قرار گرفتن تمام وجودم را فرا می‌گیرد. در هیچ قسمتی از درون من، عضوی پیدا نمی‌شود که بخواهد با بعضی از چیزهایی که از دست داده‌ام، مشکلی نداشته باشد. هنوز برای آن خیانت اشک می‌ریزم. هنوز برای خواهر کوچکم «هیلی»^۱ که خیلی زود از پیشم رفت، دلم به درد می‌آید. هنوز دلم برای دوستانی تنگ می‌شود که دیگر بخشی از زندگی‌ام نیستند. هنوز به اینکه پدرم روزی به خانه برگردد، امید دارم.

چیزهای دیگری از من گرفته شده است، ولی در قیاس با بقیه کوچک هستند. از من پول دزدیده شد. به من پیام‌های گستاخانه داده شد. چیزهای دیگری از من گرفته شد که در سطح ازدست‌دادن کسانی که بسیار زیاد دوستشان داشتم، نبود. این نوع دیگری از رنجش است، اما هنوز هم رنجش به شمار می‌آید. این نوع از رنجش‌ها باعث می‌شوند که دیگر دست به هیچ ریسکی نزنم، چون نمی‌خوام بیشتر از این چیزی از من گرفته شود.

اما اگر به جای ترسیدن از چیزهایی که ممکن است از ما گرفته شوند، بفهمیم چیزهای ازدست‌رفته ما را ناقص‌تر نمی‌کنند، بلکه کامل‌تر می‌کنند، چه؟ البته نه به‌وسیله حساب‌کتاب این جهان. در این جهان فقدان ما را وادار به سوگواری می‌کند که البته باید هم همین‌طور باشد. اما این همه ماجرا نیست.

دقیقاً در همان زمانی که ما برای فقدان سوگواری می‌کنیم، هوشیاری بیشتر و بیشتری نسبت به نگرشی جاودانه کسب می‌کنیم. سوگواری عملی عمیق و فرایندی طولانی است و این حس را القا می‌کند که ممکن است از پس آن برنیاییم، اما درنهایت برمی‌آییم. هنوز ممکن است موافق این جنبه از جاودانگی نباشیم که معامله اعطاشده توسط خداوند مهربان کاملاً ارزش آن چیزی را که از دست داده‌ایم، دارد. ما با اعتماد به خداوند امید را زنده نگه می‌داریم.

هرچیز ازدست‌رفته‌ای که در دستان خداوند قرار می‌دهیم، همیشه ازدست‌رفته نخواهد ماند.

«مارتین لوتر»^۱ گفت: «من چیزهای زیادی را در دستانم گرفته‌ام و همه آن‌ها را از دست داده‌ام، اما هنوز می‌توانم هرچیزی را که در دستان خداوند قرار داده‌ام، تصاحب کنم.»^۲

1. Martin Luther

2. J. H. Merle D'Aubigné, *History of the Great Reformation of the Sixteenth Century in Germany, Switzerland, etc.*, trans. H. White, vol. 4 (New York: Robert Carter, 1846), 183.

خداوند استخوان آدم را از او گرفت و هدیه‌ای چون زن را به او برگرداند. این‌طور نیست که هر چیزی که از ما گرفته شده، کار خداوند بوده است. زمانی که به‌صورت ذهنی هر چیز از دست‌رفته‌ای را در دستان او قرار می‌دهم، مجدد می‌توانم آن چیز را پس بگیرم. «حقیقتاً، حقیقتاً این را به شما می‌گویم که وقتی دانه‌ای از گندم تنها می‌ماند، که روی زمین بیفتد و بمیرد، اما اگر بمیرد، میوه‌های زیادی می‌دهد.» (یوحنا فصل ۱۲، آیه ۲۴ انجیل جدید مسیحیان.)

فقدان هیچ‌گاه پایان ماجرا نیست. این در داستان دوستم «کلیت»^۱ بسیار واضح بود، آن‌هم زمانی که او گذشته‌اش را موشکافانه بررسی کرد و دنبال تکه‌ای از پازل برای جابه‌جایی گشت. یکی از چیزهایی که او متوجه شد، ترس شدیدش از طلوع و غروب آفتاب بود. برای اکثر ما طلوع و غروب آفتاب الهام‌بخش است، اما برای کلیت قضیه این نبود. او علاقه‌ای به تماشای طلوع آفتاب نداشت. همچنین او این حس را نداشت که روز با غروب آفتاب، فوق‌العاده تمام می‌شود. خانواده‌اش از این موضوع مطلع بودند، اما دلیل آن را نمی‌دانستند.

من درواقع خانواده‌اش را با گفتن اینکه او از طلوع و غروب آفتاب در کنار آن‌ها لذت نمی‌برد، ناراحت کردم.

اما همان‌طوری که او داستانش را به قلم درآورد، جمع‌آوری تکه‌های پازل و جابه‌جایی آن‌ها مسئله را برای او روشن کرد. کلیت به‌علت شرایط خارج از کنترلی که روز و شب برای او رقم می‌خورند، حس تهدیدشدن و ترس داشت. در نتیجه سیستم باورهای او که در کودکی شکل گرفته بودند، به او القا می‌کردند که از این دو زمان در شبانه‌روز باید دوری کرد، نه اینکه لذت برد.

اگرچه بیش از سی سال از دوره حس بد او هنگام طلوع و غروب آفتاب می‌گذشت، در تمامی سال‌های بعد از کودکی‌اش هنوز از آن دو زمان دوری می‌کرد. شرایط زندگی

او به طرز چشمگیری تغییر کرده بودند، اما باینکه او بزرگ و بالغ شده بود، شیوه پردازش افکارش درباره طلوع و غروب خورشید هیچ‌گاه تغییری نکردند. در نتیجه همان‌طور که تکه‌های پازل را به هم متصل کرد، متوجه این شد که باید باورهایش درباره طلوع و غروب خورشید را اصلاح کند.

هفته‌ای که راجع به این قضایا صحبت کردیم، او نمایش باشکوه رنگ‌های مختلف در آسمان را جوری مشاهده کرد که تاکنون این کار را نکرده بود.

از آنجایی که او این موضوع را در زمان رفتن به یک ایالت دیگر تجربه کرده بود، در ابتدا تصور کرد دلیل زیبا به‌نظر رسیدن آسمان، متفاوت بودن آن در این منطقه از کشور است. اما یکی دیگر از دوستانش این اطمینان را به او داد که آسمان در شهر محل سکونتش نیز همین شکل را دارد. در همین نقطه او متوجه شد اصلاح چینی تکه‌های پازل داستانش به او کمک شایانی در دوباره دیدن زیبایی‌ها کرده است. شکوه و جلالی عظیم شروع به تولید رنگ‌هایی درخشان در مقابل او کردند و او نیز آن‌ها را مشاهده کرد! او بالاخره آن‌ها را مشاهده کرد. به‌نظر من در باقی‌مانده عمرش هم آن‌ها را مشاهده خواهد کرد.

دلیل این موضوع تغییر کردن گذشته‌اش نبود. چیزی که الان دوست من باور دارد که برای او ممکن است، تغییر کرده است. الان صبح زود دلگیر نیست و وقتی آسمان به‌مرور تاریک می‌شود، ترسناک نیست. آن‌ها نمایشی از عظمت، شکوه و زیبایی هستند و او صددرصد اجازه لذت‌بردن را دارد. انتخاب او است. انتخاب من است. انتخاب شما است.

درحالی‌که مشغول بازگرفتن یک سری مسائل و جابه‌جایی تکه‌های پازل به یکدیگر شدم و به داستان جابه‌جایی تکه‌های پازل آرت و کلت فکر کردم، متوجه این موضوع شدم که هر داستان جنبه‌های دیگری هم دارد. صدمات و فقدان‌هایی در گذشته ما وجود دارند که باورهای غلط و تمایلات غیرسالم را پرورش می‌دهند و

اجازه پیشرفت کردن در زمان حال را نمی‌دهند. کلت سال‌های زیادی را با لذت‌نبردن از طلوع و غروب آفتاب سپری کرد و داشتن تجربیات لذت‌بخش با خانواده‌اش را از دست داد. من و آرت سال‌های زیادی را به‌خاطر ناتوانی در انجام گفت‌وگوهای سخت از دست دادیم، چراکه نمی‌توانستیم احساسات بی‌پرده یکدیگر را به‌عنوان حمله‌ای شخصی تلقی نکنیم. همچنین صمیمیت بینمان را به‌خاطر پرورش یافتن این موضوع از دست دادیم. بله، فقدان قطعاً قسمتی از زندگی ما را شکل می‌دهد، اما قرار نیست همه این فقدان‌ها دردناک باشند. اگر ما اجازه دهیم، فقدان می‌تواند توسط راه‌های غیرقابل‌توصیفی ما را شکل دهد.

اگر هوشیاری درونی بیشتری دربارهٔ چگونگی پردازش افکار و نگرشمان داشته باشیم و آن‌ها را با روش‌های زندگی‌بخش بیشتری هدایت کنیم، درون هر فقدان، انسانی هوشمند، همدل، فهیم، بصیر و دلسوز، با قدرت و فروتنی توانایی ظهور درون ما را دارد.

پس من به داستانم برمی‌گردم و این انسان را درونم ظاهر می‌کنم. من به‌عنوان یک کودک باورهایی دربارهٔ زندگی، خودم، دیگران، خداوند و بخشش را در خودم توسعه و رشد دادم. در دوران کودکی که بچه‌ای به شدت آسیب‌دیده بودم، آن باورها عمیقاً در وجود ریشه دوانده بودند. این موضوع سیستم پردازش ما را شکل داد و در نتیجه آن، افکار و تجربیاتم تا همین امروز به‌شکل عجیبی تغییر کردند.

ازنظرم الان دیگر باید سیستم باورهایم را مجدداً بررسی کنم. دیگر نمی‌خواهم با کمک نگرش‌های شکل‌گرفته توسط آسیب‌زنده‌ترین و دردناک‌ترین فصول زندگی‌ام، موقعیت‌های دشوار را پردازش کنم. روند این موضوع کند است و نباید عجله وارد کار شود، اما این نباید باعث ترس شده و مانع از شروع شدن روند بهبود شود. این روند از پیدا کردن تکه‌هایی برای جابه‌جایی شروع می‌شود.

زمانی که در داستان‌تان دنبال تکه‌هایی از پازل برای جابه‌جایی می‌گردید، نکات زیر را در نظر بگیرید:

- آیا زمان‌هایی از یک روز یا فصلی از سال وجود دارند که باینکه باید از آن‌ها لذت ببرید، از لذت‌بردن اجتناب می‌کنید؟ برای مثال، من همیشه از اکتبر^۱ و نوامبر^۲ لذت می‌بردم. پاییز همیشه برای من فصل خاصی از سال بوده است. اما الان من به این خاطر برای فرارسیدن ماه‌های فصل پاییز اشتیاق دارم که در همین ماه‌ها ضربه شدیدی از رابطه‌ام با آرت به من وارد شد. زمانی که جابه‌جایی‌ها را انجام دادم، عامدانه برای بازپس‌گیری همیشگی این ماه‌ها تلاش کردم. بازپس‌گیری به مراتب از اجتناب‌کردن، قدرت‌بخش‌تر است.

- آیا مکان‌هایی وجود دارند که باید از آن‌ها لذت ببرید، ولی دوست ندارید به آنجا بروید؟

- آیا دسته‌ای از افراد وجود دارند که از آن‌ها دوری می‌کنید یا در کنارشان احساس اضطراب شدید می‌کنید؟

- آیا کلمات یا عبارات خاصی وجود دارند که بیش از چیزی که باید، احساسات شما را برمی‌انگیزند؟

- آیا در زندگی شما رویدادهایی وجود دارد که زمانی که خاطراتشان با صحبت کردن زنده می‌شوند، دوست داشته باشید گفت‌وگو را ترک کنید؟

همین‌طور که دسته‌بندی‌های چه کسی، چه چیزی، چه زمانی، کجا و... را در نظر می‌گیرید، دنبال کجا هم بگردید. به پاسخ‌های بدنتان مثل افزایش ضربان قلب، احساس اضطراب، حرکات و حالات عجیب در صورتان یا حس مقاومتی که می‌دانید نباید در وجودتان باشد، دقت کنید.

1. October

2. November

معادل ماه مهر شمسی

معادل ماه آبان شمسی

ما نمی‌توانیم چیزی را که تجربه کرده‌ایم، عوض کنیم، اما چگونگی تغییر کردنمان با استفاده از این تجارب در دستان خودمان است.

من به شما قول می‌دهم که این کار ارزش وقت گذاشتن را دارد. من امروز تأثیر معجزه‌خداوند را می‌بینم که باعث پیشرفت رابطه من و آرت شد. ما هنوز کلی راه برای جلورفتن و پیشرفت پیش رویمان داریم، اما دیگر آن جایی که قبلاً بودیم، نیستیم.

صحبت آسیب‌پذیری در میان است. صحبت تظاهر نکردن در میان است. صحبت روراست بودن و نگه‌نداشتن راز در میان است. وقتی نیمه‌شب‌ها گریه می‌کنم، او از خواب بلند می‌شود. به معنای واقعی این را می‌گویم.

این امنیتی است که ما هیچ‌وقت نداشته‌ایم. این احساساتی است که ما هیچ‌وقت نداشته‌ایم. این صداقتی است که ما هیچ‌وقت نداشته‌ایم. این آزادی‌ای است برای کشف درونمان، بدون ترس از اینکه برچسبی از مشکلات روی ما زده شود یا دیگری را از ترس فراری دهد. فقط انسانیت خالصی است که به انسانی عرضه می‌شود؛ انسانی که کاملاً از شکنندگی‌هایش آگاه است.

ما چیزی را که تجربه کرده‌ایم، نمی‌توانیم عوض کنیم، اما چگونگی تغییر کردن ما با استفاده از این تجارب در دستان خودمان است.

ما فقط برای باهم بودن آزاد هستیم، آن‌هم بدون فشار اینکه بخواهیم یکدیگر را تغییر دهیم و درست کنیم. مسئله این نیست که من نگرانی‌هایم را مطرح نمی‌کنم، مسئله این است که من مشکلات آرت را همانند مشکلات خودم نمی‌دانم که بخواهم درستشان کنم. همچنین آرت مشکلات من را متعلق به خودش نمی‌داند. ما با مشاوره

رفتن روی مشکلاتمان کار می‌کنیم و اعصاب‌خردی‌هایمان را از طریق دعا کردن با خداوند در میان می‌گذاریم. همه این روش‌ها روتین و بدون مشکل نیستند. راستش را بخواهید، بعضی مواقع بسیار درهم‌ویرهم هستند...؛ اما درکل خوب هستند. این چیزی است که ما را رها می‌سازد تا فکر و ذکرمان فقط روی زندگی کردن کنار هم و عشق‌ورزیدن به هم باشد.

حالا به داستان اول این فصل برمی‌گردیم. آن روز من به آرت زل زده بودم. من قبل از آرت تکه‌ای را جابه‌جا کرده بودم و او در پاسخ به این جابه‌جایی، تکه‌ای را جابه‌جا کرد. به‌خاطر چیزی که نوشته بودم، اشک‌های آرت سرازیر شدند. بخشی از وجود او را تحت‌تأثیر قرار داده و کنج‌کاوی‌اش را برانگیخته بود که فقط کنارم بنشیند.

چطور مردی که من را عمیقاً درهم شکست، حالا دوست داشتن را به بهترین شکل ممکن بلد است؟ واقعاً مثل یک معما است. همانند خیلی از قسمت‌های داستان من - ترکیبی از اثرگذاری خداوند و گاهی... راستش را بخواهید، متوجه نمی‌شوم خداوند در آن موقع کجا بود و مدرکی برای اینکه چه‌کاری داشت انجام می‌داد، پیدا نمی‌کنم. شاید اینجا همان جایی است که کلمه ایمان به میان می‌آید. زمانی‌که با چشمان انسانی‌ام کارهای خداوند را می‌بینم، اعتماد به او بیشتر و بیشتر می‌شود. اما آنچه ایمانم را تقویت می‌کند، زمانی است که نه می‌فهمم و نه می‌بینم او چه‌کاری انجام می‌دهد. در عوض، من اعتماد به او را انتخاب می‌کنم و در عمق سؤال‌های بی‌پاسخم، او را نیک خطاب کنم.

پدرم هیچ‌گاه به خانه و پیش خانواده برنگشت و الان نزدیک به سی سال است که حتی صدای او را نشنیده‌ام. من پدرم را بخشیده‌ام و به او گفته‌ام دوست دارم، ولی او هنوز هم تماس نمی‌گیرد.

مردی بازگشت.

مردی نه.

با این حال رهایی از گناهان توسط خداوند، بر همه این مسائل غالب است. این معمای بسیار دردناک و درعین حال بسیار زیبا است.

اصلاح چینش تکه‌های پازل

اگر امروز مجدداً سر میز خاکستری نشسته بودیم، به شما می‌گفتم علاوه بر جمع‌آوری و جابه‌جایی تکه‌های پازل، مرحله دیگری هم نیاز است و این دو مرحله به‌خودی‌خود کافی نیستند. الان وقت اصلاح چینش تکه‌های پازل فرا رسیده است. باید تمامی برداشت‌ها و باورهایی را که در گذشته ما شکل گرفته و آنچه را بر سرمان آمده است، پیدا کنیم و مطمئن شویم آن‌ها به‌جای سمی بودن، زندگی‌بخش هستند. این برداشت‌ها و باورهایی که در گذشته در وجودمان شکل دادیم، -چه غلط و چه درست- از آنچه فکر می‌کنیم، بیشتر روی ما تأثیر دارند.

آیا تا به حال در کنار فردی که همه چیز را به خودش می‌گیرد، بوده‌اید؟ هر چیزی شما بگویید، او به سرعت مسائل را از دریچه دردهای حل‌نشده و زخم‌های بهبودنیافته‌ای که حاصل از اتفاقات زندگی گذشته‌اش هستند، می‌بیند و تحلیل می‌کند.

او چیزهایی را که قبلاً به او گفته‌اید، فراموش نمی‌کند. او همواره برای اثبات برداشت‌هایش موضوع جدیدی را خلق می‌کند. او به سرعت انگیزه‌های مورددار

و تفسیرهای منفی را به تمام آنچه که انجام می‌شود و تمام چیزهایی که به او گفته می‌شود، نسبت می‌دهد.

او با تمام وجودش این جملات را باور دارد: آن‌ها از من خوششان نمی‌آید. از نظر آن‌ها من باهوش نیستم. آن‌ها دوست ندارند در تیمشان باشم. آن‌ها منتظر فرصتی برای اذیت و تنبیه کردن من هستند. از نظر آن‌ها صدای من بیش از حد بلند است. بیش از حد حقایق هستم. بیش از حد ساکت هستم. بیش از حد انرژی منفی دارم. بیش از حد در همه چیز صاحب‌نظر هستم. بیش از حد رئیس‌بازی درمی‌آورم. از نظر آن‌ها من به اندازه کافی خوب نیستم. جملاتی مثل این‌ها بسیار زیاد هستند. جملاتی که باعث لکه‌دار کردن کارها و صحبت‌های دیگران شده و همانند حمله‌ای شخصی برای افراد تلقی می‌شوند.

در رابطه‌ای که یکی از طرفین همه چیز را به خودش می‌گیرد، ادامه دادن بسیار خسته‌کننده می‌شود. اوضاع این قدر می‌تواند خراب شود که رابطه آسیب‌زننده و سمی شود. این رفتارها دیر یا زود باعث خسته شدن آدم‌های اطراف می‌شوند، چراکه انسان‌ها از برداشت‌های غلط از حرف‌هایشان خسته می‌شوند و در نهایت دیگر جواب حرف طرف مقابل را نمی‌دهند.

چه بلایی بر سر فردی می‌آید که همه رفتارها و گفته‌ها را مثل حمله‌ای شخصی به خود می‌پندارد؟ او رنجش خود را یک جای دیگر خالی می‌کند و بازتاب آن را روی آدم‌های اطرافش می‌اندازد. او هیچ‌گاه تکه‌های پازل را جابه‌جا نکرده تا بفهمد چه کسی در گذشته‌اش واقعاً باید بخشیده شود.

اینکه تکه‌های پازل زندگی دیگران را جابه‌جا کنیم، آسان‌تر از آن است که تکه‌های پازل زندگی خودمان را جابه‌جا کنیم. من برای همین این فصل را نوشتم تا در نتیجه آن بتوانیم آنچه را که سمی است، ردیابی کنیم.

این فصل همانند بردن یک قناری کوچک داخل قفس، برای جست‌وجوی

گودال‌های عمیق به ته قلب‌هایمان خواهد بود. دهه‌های زیادی، یک قناری کوچک داخل قفس همانند دستگاه تشخیص هشدار عمل می‌کرد. این قناری برای دور کردن کارگران بریتانیایی^۱ معدن زغال‌سنگ از گازهای سمی مانند دی‌اکسیدکربن به کار گرفته می‌شد. صاحبان معدن از قناری به عنوان ابزاری برای چیزی که با حس‌های انسانی خود قادر به تشخیص آن نبودند، استفاده می‌کردند. اگر قناری مریض می‌شد یا واکنشی به چیزی نشان نمی‌داد، صاحبان معدن بریتانیایی متوجه خطرناک بودن اوضاع می‌شدند. آن‌ها برای مقابله با این موضوع، به سرعت قناری و خودشان را از چیزی که سمی بود، دور می‌کردند^۲.

قناری جزء اولین ابزارهای تشخیص هشدار برای صاحبان معدنی به شمار می‌آمد که کارشان حفر گودال‌های عمیق بود. امیدوارم کمک این فصل به شما و من، محدود به این نشود که فقط برخی از برداشت‌ها و باورهای غیرسالم خود را که جلو بخشش و مسیر بهبود را می‌گیرند، بررسی کنیم. بلکه همچنین به درک بهتر چیزی که در لحظه پیش رویمان می‌بینیم، کمک شود.

اگر صاحبان معدن به پریشانی قناری توجه نمی‌کردند یا بدون توجه به قناری همراه با او به اعماق معدن می‌رفتند، مطمئناً چیزی را که باید می‌دیدند، نمی‌دیدند. آن‌ها قادر به درک صحیح موقعیت اطرافشان نبودند و بهایی که می‌پرداختند، بسیار سنگین بود.

ما در صورتی که به افکاری که برای روحمان سمی هستند، توجه لازم را نکنیم به خیلی از چیزها دیدگاه بد پیدا خواهیم کرد؛ به خودمان، دیگران، دنیای اطرافمان و حتی خداوند. این افکار ما را کاملاً از رشد باز می‌دارند و جلو حرکتمان به عنوان یک انسان کامل و سالم را می‌گیرند.

1. Brandt

2. Kat Fischer, "The Story of the Real Canary in the Coal Mine," *Swissness Magazine*, December 30, 2016, <https://www.swissnessmag.com/story/story-coal-canary-coal-mine-180901570>

انسان‌های کامل و سالم قادر هستند عشق را اهدا و دریافت کنند. بخشش را اهدا و دریافت کنند. امید را اهدا و دریافت کنند. بازخوردهای سازنده را اهدا و دریافت کنند. درس‌هایی از زندگی را که زیر سختی‌های گذشته‌شان دفن شده‌اند، اهدا و دریافت کنند.

باید به نقطه‌ای برسیم که دردی را که تجربه کرده‌ایم، منجر به رشد، یادگیری، اکتشاف و درنهایت کمک به دیگران شود. اما اگر بارها و بارها با درد مواجه شویم، این درد مثل دیواری محکم سد راه خوب شدن حالمان می‌شود و نمی‌گذارد از شر مشکلات رها شویم. این وضعیت همانند برخورد پیاپی با دیواری آجری است و بدون اینکه متوجه آن شویم، دردمان روز به روز بیشتر می‌شود.

زمانی که سیستمی سالم‌تر برای پردازش افکار، احساسات، آگاهی‌ها و باورهایمان درباره شرایط اطرافمان، دیگران، خودمان و خداوند داریم، دیگر بخشش برای ما چنان سخت به نظر نمی‌رسد. اما وقتی به شدت آسیب دیده‌اید، فکر کردن در مورد آنچه اتفاق افتاده است، -به‌غیر از بارزترین آن‌ها- دشوار به نظر می‌آید. به راحتی می‌توانیم این را تصور کنیم که چیزهای بد توسط افراد بد انجام می‌شوند و منجر به حقایق بد و به‌موضوح نتایج بد خواهند شد. این طرز تفکر بیش از حد ساده‌سازی شده، مانند یک تله سالیان سال افکار من را گیر انداخته بود.

تجارب من، روی آگاهی‌هایی که شکل می‌دهم، تأثیر می‌گذارند. این آگاهی‌ها درنهایت همان باورهایی می‌شوند که با خود یدک می‌کشم. باورهایی که با خود یدک می‌کشم، آنچه را که می‌بینم، جهت می‌دهند. چشم‌هایم فقط می‌توانند چیزهایی را که واقعاً جلو من هستند، ببینند - مگر اینکه آگاهی‌هایی که به بینایی‌ام فرمان می‌دهند، چیزهایی را که فکر می‌کنم می‌بینم، تغییر دهند.

به عنوان مثال اگر گلوله‌ای از گرد و خاک داخل آشپزخانه‌تان بینید و قبلاً هیچ چیز سفید پشمالویی روی زمین خانه‌تان ندیده باشید، ممکن است بگویید: «اوه، گلوله

گردو خاک. باید آن را جارو کنم.» با این حال، اگر یک روز موشی را به طور اتفاقی در حال دویدن بر روی زمین ببینید و از روی ترس فریادی بلند از اعماق وجودتان بزنید، دفعه بعد که تصادفاً گلوله‌ای از گردو خاک را ببینید، دیگر فکرتان به سمت گردو خاک نمی‌رود. پس شروع به فریاد زدن می‌کنید و در حالی که از ترس روی صندلی ایستاده‌اید، عضوی از خانواده را که مسئول رسیدگی به جوندگان است، احضار می‌کنید!

تجارب من، روی آگاهی‌هایی که آن‌ها را شکل می‌دهم، تأثیر می‌گذارند. این آگاهی‌ها در نهایت همان باورهایی می‌شوند که با خود یدک می‌کشم. باورهایی که با خود یدک می‌کشم، آنچه را که می‌بینم، جهت می‌دهند.

شخصاً ممکن است راجع به این موضوع چیزی ندانم. شاید هم بدانم. ممکن است وقتی به سوپی که با سبزیجات ارگانیک درست شده نگاه می‌کنم، احتمال این را بدهم که ادویه‌ها همان حشرات هستند. زمانی سوپ پروکلی خوردم و فکر کردم ادویه‌های خوش مزه مختلفی در طبع آن استفاده شده است. اما وقتی کاسه غذایم تمام شد، بچه‌هایم به کاسه‌هایشان دست نزده بودند و بسیار خندیدند. دانه‌های مشکلی، ادویه نبودند. چشم‌های بچه‌هایم بهتر از من کار کردند. زمانی که آن‌ها از کاسه غذا عکس گرفتند و روی دانه‌ها زوم کردند، من هم پاها و شاخک‌ها را دیدم و جیغ زدم. من با شکمی پر از حشره به تخت‌خواب رفتم. واقعاً حرفی برای گفتن نمی‌ماند!

وقتی چیزی را می‌بینیم، بر اساس تجربیات گذشته‌مان مغزمان چنان جزئیات ریزی را وارد خودش می‌کند که ما حتی فکرش را هم نمی‌توانیم بکنیم. چیزی که ما با چشمانمان می‌بینیم، واقعیت رویه‌روی ما را تعریف نمی‌کند، بلکه برداشت ما از

چیزی که می‌بینیم، واقعیت روبه‌روی ما را تعریف می‌کند. همین تحلیل برای ادراک فیزیکی و ادراک احساسی ما نیز صدق می‌کند.

هدف از تمامی این صحبت‌ها مطلبی است که در ادامه آورده می‌شود. ما در روابطمان هم خوب و هم بد را تجربه می‌کنیم. ما ادراکی را دربارهٔ جهان و دیگران شکل می‌دهیم. همان‌طور که زندگی را سپری می‌کنیم، این ادراک روی چیزهایی که می‌بینیم، تأثیر می‌گذارد.

می‌توانم تصور کنم این اتفاقاتی که برای من افتاده است، ممکن است برای شما هم بیفتد. همان‌طور که شما شروع به جمع‌آوری تکه‌های داستانتان و جابه‌جایی آن‌ها در دو فصل گذشته کردید، بعضی از آگاهی‌هایتان شروع به تغییر یافتن کردند. احتمالاً شما اکنون بعضی از چیزها را متفاوت می‌بینید و برایتان سؤال پیش می‌آید که با آن‌ها چه باید بکنید. شاید شما شروع به فهمیدن بعضی از آگاهی‌هایی کرده‌اید که باعث برداشت‌های نادرست شده‌اند و به برخی از روابطتان آسیب وارد کرده‌اند. شاید متوجه چیزی زیان‌بار و سمی شده‌اید. در اینجا می‌خواهیم یکی از مهم‌ترین قدم‌هایی را برداریم که تاکنون برداشته‌ایم: اصلاح چینش تکه‌های پازل.

پردازش کردن همهٔ این‌ها زمان‌بر است. در واقع بسیار زمان‌بر است. اما راز فرایند پردازش خودم این سه مورد است: درد، پذیرش، نگرش.

درد، تمام اتفاقات رخ داده و حسی که در من ایجاد کرده بودند، بود. این قدم من برای جمع‌آوری تکه‌های پازل بود.

پذیرش، پذیرفتن این موضوع بود که جوهر آن صفحات زندگی‌ام، دیگر خشک شده است و قابل تغییر نیست. نمی‌توانم چیزی را که اتفاق افتاده است، تغییر بدهم. این قدم من در جابه‌جایی تکه‌های پازل با یکدیگر بود.

از طریق آن جابه‌جایی‌ها، شروع به پیدا کردن نگرش‌های جدیدی کردم که به من جهت اصلاح چینش تکه‌های پازل کمک می‌کردند. هنوز هم صفحات جدیدی برای

نوشته شدن در زندگی من وجود دارد. حرکت رو به جلو آگاهی های من، چگونگی انتقال گذشته ام به آینده را مشخص خواهد کرد. دوباره تأکید می کنم که من نمی توانم چیزهایی را که اتفاق افتاده است تغییر بدهم، اما می توانم باور الانم را انتخاب کنم. من می توانم بهتر یا بدتر شدنم را به وسیله تأثیر چیزی که اتفاق افتاده است، انتخاب کنم.

برای من ضروری بود که بتوانم درد بسیار عمیقم را در تمامی فرم ها با تمامی مثال های دقیقی که به یاد می آوردم، بپذیرم. باید نوع دردی را که با آن دست و پنجه نرم می کردم، نام ببرم. شخصی را که باعث دردم شده است، شناسایی کنم. داستانی را که اتفاق افتاده است، بازگو کنم - چگونه درد به وجود آمد؟ سپس باید عمیقاً به داستانی که الان درباره آن تجربه به خودم می گویم، فکر کنم. این فکر کردن از طریق پرسیدن چند سؤال حاصل می شود:

- الان درباره فردی که به من آسیب رسانده است، چه فکری می کنم؟ درباره افرادی که با آن ها رابطه ام در مرحله ای مشابه با این فرد است، چه؟

- الان درباره خودم چه فکری می کنم؟

- الان درباره افراد دیگری که راجع به اتفاق افتاده باخبر بودند یا شاهد آن بودند، چه فکری می کنم؟

- الان درباره دنیا در حالت کلی، با توجه به وضعیتی که در آن قرار دارم، چه فکری می کنم؟

- در انتها، الان درباره خداوند که نتیجه تمام این ماجرا است، چه فکری می کنم؟ برای من مهم بود که تجدیدنظری درباره آگاهی هایم داشته باشم. تجدیدنظر درباره تمام چیزهایی که افراد دخیل در این ماجرا به من یاد دادند. تجدیدنظر درباره چیزهایی که الان فکر می کنم راجع به خود آن افراد درست است. اما شاید مهم تر از همه این ها، پرسیدن این سؤالات راجع به باورهایم، به من کمک زیادی کردند

تا چیزهایی را که نیاز به اصلاح دارند، شناسایی کنم. در نتیجه همان‌طور که رو به جلو حرکت می‌کنم، برداشت‌های سالم‌تری نسبت به چیزهایی که بر سر راهم قرار می‌گیرند، خواهم داشت.

زمانی که این روند را طی نمی‌کنیم و هیچ چیز به جز واقعیتی تاریک را نمی‌توانیم ببینیم، رهاکردن مشکلات و رو به جلو حرکت کردن سخت می‌شود. دلیل این است که گام‌نهادن در مسیر زندگی بدون جمع‌آوری یادگاری‌های عاطفی غیرممکن است. ما یا می‌خواهیم نگرش‌های سالم را با خود حمل کنیم یا کوهی از مدارک مربوط به گذشته‌مان را. مدارکی دربارهٔ اتفاقاتی که قبلاً برای ما افتاده است و دربارهٔ اینکه چگونه در حق ما ظلم شده است. به‌طور کلی کوهی از مدارک که به آن‌ها رسیدگی نشده است، تبدیل به کینه و تنفر می‌شود، ما را پایین می‌کشد و نگرش‌های ما را منحرف می‌کند. زمانی که به مسیر اصلاح چنین تکه‌های پازل وارد می‌شویم، قرار نیست جایی را که قبلاً در آن قرار داشته‌ایم تغییر دهیم، بلکه با سروسامان دادن سوغاتی‌هایمان، چیزهایی را که قصد نگه‌داشتن آن‌ها را داریم، انتخاب می‌کنیم: کوهی از مدارک غیرمفید یا نگرش‌های سالم‌تر.

در بسیاری از اتفاقات نادرستی که بر سر ما آمده است، حق انتخابی پیش روی ما نبوده است، اما ما برای اینکه چطور رو به جلو حرکت کنیم، حق انتخاب داریم. الان می‌خواهم مثالی عملی از نحوهٔ انجام دادن این کار برای شما بیاورم: من به افرادی که در هر یک از داستان‌های زندگی‌ام بودند، فکر کردم و دنبال چیزی گشتم که راجع به آن‌ها با خودم حمل می‌کردم. زمانی که نام آن افراد برده می‌شد، بر روی عکس‌العمل فیزیکی و عاطفی خود بسیار تمرکز کردم. همچنین سؤال‌های این چنینی از خودم پرسیدم:

- آیا می‌ترسم؟ آیا از شرایط ناراضی هستم؟ آیا ضربان قلبم تند می‌زند؟ آیا دندان‌هایم را از روی عصبانیت روی هم فشار می‌دهم؟ آیا نفس عمیق می‌کشم؟

- آیا به خاطر اتفاقات خوبی که برای آن‌ها پیش می‌آید، سرم را تکان می‌دهم؟
- آیا زمانی که آن‌ها دچار مشکلی می‌شوند، با افکار این چنینی: بالاخره بر سر آن‌ها چیزی آمد که شایسته‌اش بودند، از درون خوشحال می‌شوم؟
- آیا آرزوی زمانی را دارم که تمامی مدارکم را رو کنم و بالاخره اعتراف آن‌ها را برای کار اشتباهشان بشنوم؟
- وقتی با دیگر افراد راجع به این داستان صحبت می‌کنم، آیا می‌خواهم به سرعت آن‌ها را قانع کنم که چیزی که بر سر من آمده، غلط بوده است؟ آیا امید به عکس‌العملی از روی ترحم برای خودم دارم؟ آیا می‌خواهم از دیگران جمله‌ای در تأیید اینکه رفتار فرد توهین‌کننده بسیار زشت بوده است، بشنوم؟
- اگر هنوز قسمتی از زندگی‌ام نرمال است، همیشه منتظر رخ دادن بدترین حالت ممکن هستم؟
- آیا زمانی که دیگران در مورد آن‌ها با من حرف می‌زنند، به آسانی به من برمی‌خورد؟ از آن‌ها منزجر می‌شوم؟ می‌رنجم؟
- یا اینکه:
- آیا سختی اتفاقات را درک می‌کنم و هم‌زمان احساس آرامش و صلح دارم؟
- آیا می‌توانم زمانی که آن‌ها به مشکل برمی‌خورند، از ته قلب برای آن‌ها دعا کنم؟
- آیا می‌توانم زمانی که اتفاقات خوب برای آن‌ها رقم می‌خورد، احساساتم را مدیریت کنم؟
- آیا مشتاق هستم که یک نگرش کارساز را با افرادی که آن‌ها هم شرایط مشابهی دارند و در تقلا هستند، به اشتراک بگذارم؟ آیا می‌خواهم به این افراد کمک کنم تا شرایط بهتری را تجربه کنند؟
- آیا می‌توانم دنبال خوبی در دیگران بگردم؟
- آیا به دنبال جمع‌آوری درس‌هایی برای زندگی هستم یا جمع‌آوری کینه‌توزی؟

- فردی که به من توهین کرده، ممکن است چه دردی را متحمل شده باشد که حاضر به انجام چنین کاری در حق من شده است؟ آیا می‌توانم به خاطر شکست‌ها و زجرهای فرد توهین‌کننده، برای او دلسوزی داشته باشم؟

- آیا می‌توانم با فردی که با من نامهربان بوده است، عمیقاً مهربان باشم؟ درعین‌اینکه حدود مرزهایی هم برای او تعیین کنم.

درنهایت شاید مهم‌ترین سؤالات آن‌هایی بودند که به من کمک کردند تا زندگی‌ام را سروشکل دوباره‌ای بدهم و دیدگاهی بهتر و متفاوت نسبت به آن داشته باشم:

- چگونه می‌توانم به این موضوع با یک دید دیگر نگاه کنم؟

- آیا قسمتی از این داستان وجود دارد که بتوانم آن را رها کنم؟

- اگر تصمیم به بخشیدن بگیرم و روی تمامی چیزهایی که به من آسیب زده‌اند تمرکز نکنم، چه سودی برای من دارد؟

- اگر انتخاب من حرکت رو به جلو بدون کینه‌ورزی باشد، آیا در من ویژگی‌های مثبتی برای ظاهرشدن وجود دارد؟

بالاخره من ازطریق این حقیقت رنجش‌هایم را مدیریت کردم: خداوند هیچ‌گاه رنجش‌های ما را بیهوده هدر نمی‌دهد. همان‌طور که انجیل مخصوص رومیان فصل ۵، آیات ۳-۵ به ما یادآوری می‌کند که «می‌دانیم که رنجش منجر به استقامت می‌شود، استقامت به انسان سرشت می‌دهد و سرشت امید را به وجود می‌آورد. امید باعث می‌شود شرمساری را تجربه نکنیم، چراکه عشق خداوند در قلب‌هایمان ازطریق روح مقدسی که به ما اعطا شده، گنجانده شده است.»

با در نظر گرفتن مورد بالا، من آخرین سؤالات را از خودم پرسیدم:

- در صورت وجود نسخه‌سالمی از من، از این به بعد قدرت انجام چه کاری را خواهم داشت؟

- چگونه این آسیب باعث بهتر یا بدتر شدن من می‌شود؟

- خداوند ممکن است چه چیزی دربارهٔ این ماجرا به من ارائه کند یا نمایش دهد که من قبلاً نمی‌توانستم آن را دریافت کنم؟

پاسخ دادن به این سؤالات برای من آنچنان شسته‌رفته پیش رفت. صفحات دفتر خاطراتم به مرتبی صفحات یک دفتر خط‌دار یا به‌وضوح یک عکس نبودند. بلکه آن‌ها بیشتر شبیه یک نقاشی انتزاعی بودند که هر جزء آن احتمالاً نمی‌توانست برای دیگران معنایی در بر داشته باشد. اما ماجرا از این قرار نبود. هدف این خاطرات این بود که من را سر عقل بیاورند و نگرشی را که برای حرکت رو به جلو لازم داشتم، اصلاح کنند. شما هم می‌توانید این کار را انجام دهید.

ممکن است همهٔ این‌ها در یک جلسهٔ طولانی با موضوع سؤال پرسیدن از خودتان اتفاق نیفتند. این آشکارسازی‌ها ممکن است در گذر زمان و به‌صورت‌های غیرمنتظره اتفاق بیفتند - شاید وقتی که به موعظه‌ای در کلیسا گوش می‌دهید. شاید وقتی که فردی داستانی مذهبی دربارهٔ خودش را با شما به اشتراک می‌گذارد. شاید وقتی که آهنگی را گوش می‌دهید و در انتها، شاید وقتی که این کتاب را می‌خوانید. هر زمان حسی در شما برای نوشتن چیزهایی که یاد می‌گیرید بیدار شد، بگذارید کلمات به حال خود جاری شوند. با آنچه پدیدار می‌شود، صادق باشید. همچنین وضعیت فزاری داخل معدن زغال‌سنگتان را مرتب بررسی کنید؛ بدین‌گونه که باید مواظب جملاتی باشید که با سرزنش کردن دیگران یا با بازنگری وضعیت دردتان شروع می‌شوند.

یکی از چیزهایی که من مدام در حین این تمرین متوجه می‌شدم، تمایلی بود که در وجودم داشتم. من بیشتر از آنکه حواسم را روی طرز تفکری بگذارم که داشتم آن را یاد می‌گرفتم، تمایل داشتم به دلایل آسیب دیدنم بچسبم. احساسات و افکار ناسالم می‌خواستند در دفتر خاطراتم جاری شوند. دفتری که به‌جای اینکه محلی برای نگرش جدید باشد، شبیه به محلی برای اثبات تمایلاتم شده بود.

من می‌خواهم:

- با احساساتی که قبلاً داشتم، صادق باشم.
- برای متوقف کردن افکار گذرا شجاع باشم، حتی اگر به قیمت بازگو کردن این افکار با صدای بلند تمام شود.
- انحرافات احتمالی از مسیرم را با دوستان قابل اعتمادم، مشاورم و کلمات خداوند بررسی کنم.
- آیه‌ای از نوشته‌های مقدس انجیل بخوانم که بتواند کلمات خداوند را در صحت و دقت به ذهن من منتقل کند.
- دفتر خاطراتم را به دفعات بازبینی کنم تا بتوانم راهی سالم‌تر برای نگرستن به داستانم زندگی‌ام و بازگو کردن آن پیدا کنم.
- همان‌طور که قبلاً گفتم، این موضوعات چیزهایی نیستند که بتوانید سرسری و چندساعته یا حتی چندروزه از آن‌ها گذر کنید. این فصل را برای خودتان علامت بزنید تا بتوانید هر زمان که نیاز دارید، به آن برگشته و دوباره مطالعه‌اش کنید.
- رسیدن به این نقطه زمان‌بر است. بهبودیافتن و پیدا کردن این نگرش‌های سالم و مفید زمان‌بر است.
- برای من در هیچ‌کدام از این موارد، عجله وارد کار نشد، برای شما هم نباید وارد شود.
- باید احساساتمان را حس کنیم.
- باید به چیزهایی که لازم است، به‌دقت فکر کنیم.
- باید خودمان را تخلیه کنیم و سپس همه چیزهای بیرون‌آمده را سروسامان بدهیم.
- هر زمان حس کردم می‌خواهم به الگوهای سابقم برگردم و تسلیم شوم، خودم را با استفاده از موارد زیر به چالش کشیدم. از شما می‌خواهم که قسمت بعدی را به‌عنوان یک بیانیه و اعلام شخصی، با صدای بلند بخوانید:

من نیازی به فرار کردن ندارم. چیزی که من به دنبال آن هستم، هرگز در بیرون از اینجا پیدا نخواهد شد.

من نیازی به انزوا ندارم. گاهی اوقات زمانی که صدای دیگری برای اینکه به داد من برسد، وجود ندارد، دروغ بلندتر از هر صدایی فریاد می‌زند.

من نیازی به کرخت کردن و بی‌حس کردن چیزی ندارم. من نمی‌توانم برای بهتر شدن مسیر حرکت، کرخت شوم. زمانی سریع‌تر بهبود می‌یابم که احساساتم آن قدر قدرتمند باشند که به من انگیزه رسیدگی به خود را بدهند. بهبود یافتن یعنی اینکه بگذارم احساساتم من را به سمت ریشه مشکلات راهنمایی کنند. زمانی که این مشکلات به شیوه‌ای صحیح و کامل بررسی شدند، فضا را برای امید، صلح و لذت باز می‌کنند و از آن زمان به بعد، زندگی من راه خود را بهتر پیدا می‌کند.

من نیازی به سانسور کردن کلمات در دفتر خاطراتم ندارم. کلماتی که می‌نویسم، از اعماق قلبم خارج شده و در واقع آن را به نمایش می‌گذارند. من همیشه نمی‌توانم درون قلبم را ببینم، اما می‌توانم به صدایی که از آن خارج می‌شود، گوش دهم. همه این‌ها مفید هستند و کاری که قرار است انجام شود، ارزشش را دارد.

من همیشه نمی‌توانم درون قلبم را ببینم، اما
می‌توانم به صدایی که از آن خارج می‌شود، گوش
دهم.

نسخه بهبود یافته‌ای از من وجود دارد که منتظر و خواستار ظهور کردن است. من قادر هستم تلاش برای اثبات کردن مسائل مختلف را رها کنم. تلاش برای اثبات کردن چیزی، فقط من را در محلی که درد وجود دارد، گیر می‌اندازد و در نتیجه بارها و بارها آسیب می‌بینم. من دیگر برای تنفرورزیدن به دیگران وسوسه نمی‌شوم و دیگر خیال

نمی‌کنم خداوند برای کمک به من کاری انجام نداده است. نگرش جدید از اینجا به بعد متعلق به من خواهد بود و آن را در ادامه زندگی‌ام یک می‌کنم. من تکه‌های پازل را جمع‌آوری کرده‌ام. من تکه‌های پازل را جابه‌جا کرده‌ام. اکنون بهترین محصول ناشی از بخشش خداوند را که همان زندگی کردن است، با انتخاب خودم باور می‌کنم. من قربانی نیستم. من زنی بهبودیافته هستم که در مسیر پیروزی قدم برمی‌دارد. و الان دوستان عزیزم درحالی‌که مشغول ورق‌زدن این کتاب هستید و به این صفحات برمی‌گردید، می‌خواهم این مطالب را بگویم:

امروز، روزی است که شما تمام تشویش‌ها و ترس‌هایتان را رها می‌کنید. امروز، روزی است که شما از حقایق نصفه‌نیمه و دروغ‌های بی‌وقفه‌ای که دشمنانتان سعی کردند به خورد شما بدهند، رها می‌شوید. شما می‌توانید از میان تمام آن حيله‌گری‌ها، حقایق درست را تشخیص بدهید. شما برای صحبت کردن با خداوند نیازی به قلنبه‌سلبه کردن حرف‌هایتان ندارید. شما فقط باید حرف‌هایتان را بیرون بریزید. صندوق وجودی‌تان را باز کنید و کوه مدارک درون آن را بررسی کنید - نه به‌خاطر اینکه از آن‌ها علیه دیگران استفاده کنید، بلکه برای اینکه همه آن‌ها را در روشنایی حقایق خداوند ببینید. بگذارید او تمامی چیزهایی را که شما باید یاد بگیرید، آشکار کند. درس‌هایی را که از او می‌گیرید، در وجودتان ذخیره کنید، اما از دردهایتان برای آسیب‌رساندن به دیگران استفاده نکنید.

خداوند همراه شما است. او قاضی تمام ماجراها است. او مدافع شما است. او تنها کسی که می‌تواند شما را نجات دهد و به شما کمک کند. به

یاد داشته باشید مدارکی که از روی تنفر در صندوق وجودی شما انباشته شده‌اند، هیچ‌گاه توان برقراری عدالت را ندارند. هیچ‌گاه باعث تغییر دیگران یا درست کردن چیزهای غلط نمی‌شوند. هیچ‌گاه باعث پشیمانی کسی که کارهای نادرستی کرده است، نمی‌شوند. اما آن مدارک پشت برچسبی از نقش قربانی، به شما آسیب می‌زنند و شما را به اسارت می‌کشند. درست همانند این است که روی ویرانه‌های یک ساختمان مخروبه بنشینید و نگذارید آن‌ها را جابه‌جا کنند. فریاد می‌زنید: «نه! من نباید این شیشه‌های شکسته شده و آجرهای ازهم‌گسیخته را رها کنم، حتی زمانی که همه چیز همانند قاب‌عکسی کاملاً برعکس شده است.» باید توجه کرد که همه این‌ها بیانگر یک چیز و فقط یک چیز هستند: شواهدی برای پایان یافتن خیلی از چیزها. اما زمانی که مدارک درون صندوق وجودمان با دقت در نظر گرفته شوند و ویرانه‌های زیان‌بار از صحنه حذف شوند، دقیقاً همین مکان آماده بازسازی و ساختن ساختمانی زیبا خواهد شد.

مدارک جمع‌آوری شده همانند گنجینه‌ها و سوغاتی‌هایی نیستند که سختی‌هایی را که شما گذرانده‌اید، ثابت کنند. آن‌ها مثل سلاح مخفی شما جهت دستیابی به عدالت عمل نمی‌کنند. آن‌ها ویرانه هستند. اگرچه فکر می‌کنید این مدارک از شما محافظت کرده و دنیا را به مکانی بهتر تبدیل می‌کنند، اما واقعیت ماجرا این است که آن‌ها بسیار ناخوشایند و آسیب‌زننده هستند. هیچ نکته مثبتی در آن‌ها جهت بهبودبخشیدن قلب شما وجود ندارد. زمان آن فرا رسیده است که آن‌ها را همان‌گونه که هستند، خطاب کنیم و روند پاک‌سازی آن‌ها را شروع کنیم. شما می‌توانید از میان انبوهی

از چیزها، آن‌هایی را که نشکسته‌اند و سالم هستند، بردارید. همه چیزهای درون صندوق درونی شما اقتضاح نیستند.

باید به اندازه‌ای این صندوق را خالی کنید که بتوانید از حالت کسی که دائم سوگواری می‌کند، به شخصی تبدیل شوید که منتظر دریافت چیزی است. چیزهای جدید می‌توانند پیدا شوند. روند بهبود جدیدی که کشف می‌کنید، فوق‌العاده خواهد بود؛ اما احتمالاً این روند درباره علت رخ دادن تمام این اتفاقات دردناک پاسخی به شما نخواهد داد. صلح برقرار کردن یا گذشته به این معنی نیست که حتماً روزی برای شما علت اتفاقات پیش‌آمده قابل درک خواهد شد. چقدر خوب است که چیزی بهتر از جواب وجود دارد. برای بهتر شدن، نیازی به پرسیدن سؤال نیست. چرا آن‌ها به شما آسیب زدند؟ چرا منظور شما را اشتباه متوجه شدند؟ چرا به شما خیانت کردند؟ چرا شما را دوست نداشتند؟ چرا از شما محافظت نکردند؟ چرا آن‌طور که باید، کنار شما نماندند؟ دلایل آن‌ها از لایه‌های مختلفی تشکیل شده که با مخلوطی از دردهای خودشان درهم آمیخته است. آن‌ها با دل‌شکستگی و جنگ روحی و روانی خودشان مشغول دست‌وپنجه نرم کردن هستند. در نهایت به نظر من آن‌ها حتی نمی‌دانند چرا بعضی از انتخاب‌هایشان را انجام داده‌اند.

دانستن چرایی کارهای این افراد وقتی هیچ دلیل منطقی‌ای پشت آن پیدا نمی‌شود، چه فایده‌ای برای شما دارد؟

شاید آن‌ها خودشان را خیلی زیاد یا خیلی کم دوست داشته‌اند. شاید

دریچه‌های قلبشان را بسته بودند یا قلبشان سنگی یا شکننده بوده است. قلب‌های رنوف و مهربان نمی‌شکند، آسیب نمی‌زنند و تحقیر نمی‌کنند، اما قلب‌های شکسته با گذشته‌هایی که بهبود نیافته‌اند، اغلب مسیرهای اشتباهی را طی می‌کنند. آن‌ها آسیب می‌زنند، نیش و کنایه می‌زنند. حرف‌هایی را به زبان می‌آورند که از صمیم قلب نیستند. دردی که از خود ارائه می‌دهند، تلاشی برای محافظت از تمام احساسات شکننده درونی‌شان است.

این‌ها را می‌دانم چون تجربه‌اش را دارم؛ هم در قسمت ارائه درد و هم در قسمت دریافت آن.

من به خاطر آسیبی که آن‌ها به شما وارد کرده‌اند، بسیار متأسف هستم. دلیل رفتار یا رفتن آن‌ها از پشتتان را نمی‌دانم. حدس می‌زنم شاید به این خاطر بوده است که فکر کردند شما بدون آن‌ها زندگی بهتری خواهید داشت یا اینکه اصلاً به شما فکر نکردند. آن‌ها آن‌طوری که باید، نتوانستند شما را ببینند و به شما عشق بورزند. آن‌ها باید می‌رفتند.

اما شما به پاسخ‌های این مسائل، نیاز ندارید.

انتظار کشیدن برای رفتاری از طرف آن‌ها که ممکن است روزی آن را انجام بدهند، شما را اگر و گان گرفته است.

اما اگر بخواهید از این مسئله گذر کرده و راهتان را ادامه دهید، چه؟ اگر بخواهید بهبود یابید، چه؟ اگر همیشه روی تمامی آسیب‌ها بخواهید، چه؟

انتخاب همه این‌ها صد درصد با شما است. قدم‌هایی هم که لازم است طی شوند، باید توسط شما طی شوند. این چیزی است که می‌تواند برای شما باقی بماند؛ وقتی احساساتتان را حس کنید، به آن چیزی که می‌خواهید، فکر کنید و چیزی را که باید گفته شود، بگویید.

به دست آوردن و نگهداری از بهبودی باید توسط شما حاصل شود.

بهبودیافتن احساسی، حد مشخصی برای رسیدن ندارد، چرا که همانند روش جدیدی برای اندیشیدن است که البته شما آن را انتخاب می‌کنید.

زمانی که آسیب‌دیدگی‌ها را رها می‌کنید و تمامی کینه‌ها و نفرت‌ها رخت بر می‌بندند، نگرش - هدیه‌ای بسیار بزرگ - را دریافت می‌کنید. وقتی نگرش شما بیشتر روی چیزهایی که از این فصل کسب کردید تمرکز کند، - ظهور شخصیتی جدید، بلوغ عاطفی بیشتر، قابلیت کمک‌کردن به افرادی که مشکلاتی مشابه دارند. - به آن روند پیشرفت می‌گویند! نگرش، حسی مانند احیاشدن و تضمینی برای بقا در قلب و ذهنتان به وجود خواهد آورد. تسلیم نشوید. دست از تلاش کردن برندارید. راهتان را گم نکنید. تا مادامی که تمامی مدارک له نشده‌اند و آن‌ها را بیرون نینداخته‌اید، استقامت و پافشاری کنید.

مدارک دردی از شما دوا نمی‌کنند. ساختن صندوقی در درونتان، شما را بهبود نمی‌بخشد. چسبیدن به چیزهایی که به شما آسیب رساندند، تنها چیزهای زیبا در حال و آینده زندگی‌تان را از شما می‌دزدد. آن‌ها را رها

کنید. آن را به خداوند بسپارید. او می‌داند چه اتفاقاتی افتاده است و همه آن‌ها را در نهایت بخشش و عدالت، بررسی خواهد کرد.

دوست من، شما می‌توانید به این مطالب اعتماد کنید و روند پیشرفتتان را ادامه دهید. قلبتان بهبود خواهد یافت و زندگی‌تان ادامه پیدا خواهد کرد.

اتفاقات تغییرناپذیر، نابخشودنی به نظر می آیند

من یک عکس سیاه و سفید از زمان کودکی ام دارم که در آن به درختی تکیه داده‌ام. این عکس را داخل جعبه‌ای پیدا کردم که در آن هرآنچه از دوران کودکی ام باقی مانده بود، وجود داشت. داخل این جعبه عکس‌هایی از دوران کودکی تا ازدوایم که دهه‌های مختلف زندگی ام را تشکیل می‌دادند، پیدا می‌شد. چندی پیش، درحالی‌که مادرم در حال تمیزکردن اتاق زیر شیروانی و مرتب‌کردن وسایل اتاقم بود، این جعبه را پیدا کرد و به من داد. در ظاهر آن عکس، فقط شکل و شمایل من معلوم بود، اما در باطن آن تمام رازهای کودکی ام نهفته بود. دیگر حوصله عکس را نداشتم و آن را داخل کمد گذاشتم.

در آن عکس، من موهای بلند قهوه‌ای‌رنگی داشتم که گویی بازتاب خورشید در آن‌ها نمایان شده بود و قسمت پایینی موهایم را با زرد تزیین کرده بود. موهایم درهم ویرهم و فرفری بود و جور بامزه‌ای به هم گره خورده بود. پوستم نرم بود. جثه‌ام ریزه‌میزه بود. روی صورتم خنده‌ای نقش بسته بود و گویی در افکارم غرق شده بودم.

هیچ‌کس حتی نمی‌توانست تصور کند تا چه حد نیاز به نجات‌داده‌شدن داشتم. من در حال تمرین کردن مهارتی بودم که کسی تا به آنجا به من نیاموخته بود. آن مهارت مخفی‌شدن درون خودم بود.

این عکس در دورانی گرفته شده بود که توسط همسایهٔ مادر بزرگم مورد آزار و اذیت قرار می‌گرفتم. او نه تنها از بدنم سوءاستفاده می‌کرد، بلکه ذهن و روحم را به هم می‌ریخت. او به وسیلهٔ نوشته‌های کتاب مقدس کارهای بسیار سیاهی را توجیه می‌کرد که هیچ دختر بچه‌ای هیچ‌وقت و هرگز نباید آن‌ها را تحمل کند. او من را متقاعد کرده بود که بچهٔ بسیار بسیار بدی هستم. من هم او را باور کرده بودم و در نتیجه از خودم بیزار بودم.

چیزی که آن موقع او از من دزدید، فقط معصومیت تصورات زیبا و ساده و به‌جگانهٔ من نبود. او من را به داخل گودالی از ترس کشید که تا به امروز برای دوباره نیفتادن درون آن باید بجنگم. ترس از اینکه من لیاقت دوست‌داشته‌شدن ندارم. ترس از اینکه دیگران از من سوءاستفاده می‌کنند و بعد از آن من را به گوشه‌ای پرت می‌کنند. ترس از اینکه همیشه بدترین حالت ممکن برای من رخ می‌دهد. می‌دانستم که این اتفاق برای دوستانم نیفتاده است. پس چرا برای من افتاد؟

حق انتخاب اینکه بتوانم همانند یک کودک بازیگوش باشم، از من دزدیده شد. من این را یاد گرفتم که مانند انسانی بالغ فکر کنم. زمانی که آزار و اذیت‌ها به پایان رسیدند، دیگر کار از کار گذشته بود و آن دختر بی‌خیال تبدیل به دختری محتاط شده بود. اگر چه جلسات مشاورهٔ متعددی را گذراندم و تا حد زیادی بهبود یافته‌ام، اما هنوز هم تصور می‌کنم ممکن است به سادگی، بدترین حالت ممکن برای من پیش بیاید و همیشه منتظر رخ دادن اتفاقی هستم.

دیگران تصور می‌کنند هیچ‌وقت اتفاق بدی در آینده برای آن‌ها نخواهد افتاد، ولی این موضوع برای من برعکس است. این اتصالی است که من بر سر میز خاکستری

برقرار کردم. اما این را فهمیده‌ام که وقتی اتفاقات رخ داده در گذشته غیرقابل تغییر به نظر می‌آیند، می‌توانند باعث شوند که ذهن ما به سمت تفکرات غیر منطقی سوق پیدا کند. وقتی نتیجه نهایی هر ماجرا آن چیزی که ما می‌خواهیم نیست، داشتن نگرش مثبت بسیار سخت خواهد بود. زمانی که دیگران عمیقاً فصلی از زندگی ما و شخصیت درونمان را تحت تأثیر قرار داده‌اند، بخشش غیر ممکن به نظر می‌آید. گاهی وقت‌ها تأثیرات بعد از آن اتفاق که هنوز درون ما باقی مانده است، باعث می‌شود سخت‌تر بتوانیم ببخشیم. شاید هم با آسیب‌های عمیق‌تر گذشته‌مان، با ماجراهای این چنینی دست‌وپنجه نرم کرده‌ایم.

همان‌طور که گفتم، برای من اثرات بعد از آن اتفاق که در کودکی‌ام مورد سوء استفاده قرار گرفتم، باعث شد مغزم ناخودآگاه بعد از هر اتفاقی بدترین حالت ممکن را تصور کند. چنان این موضوع در ذهنم حک شده است که به جای انتخاب از روی آگاهی، غریزه‌ام کنترل اوضاع را در دست می‌گیرد. حتی وقتی در حال خوش‌گذرانی هستم، با اضطراب به تمام اتفاقات بدی که ممکن است پیش بیاید، فکر می‌کنم.

بارها خودم را در حال رفتن به دادگاه و متعاقباً زندان تصور کردم، آن‌هم به جرم تصادف‌های مختلفی که واقعاً می‌خواستم جلو رخ دادن آن‌ها را بگیرم.

بارها برای عزیزانم که دیر به خانه آمدند یا پس از چندین بار تماس تلفن همراهشان را جواب ندادند، مراسم ختم گرفتم.

من برای چیزهایی مضطرب می‌شدم که آدم‌های اطرافم مطمئن بودند اتفاق نمی‌افتد. وقتی چنین اضطرابی را به خودم وارد می‌کردم، هیچ غذایی دیگر از گلویم پایین نمی‌رفت.

همین چند هفته قبل، خانواده‌ام تصمیم گرفتند برای تفریح به ساحل بروند. آن‌ها کافی‌شاپی را انتخاب کردند که در آن می‌توانستند درحالی که داخل خودرویشان نشسته‌اند، سفارش خود را تحویل بگیرند. اما آن‌ها این کار را با دنده عقب رفتن انجام

دادند. (واقعاً چطور انسان‌ها حتی می‌توانند به انجام دادن هیچ‌چیز کاری فکر کنند؟) همه مشغول خوش‌گذرانی بودند، ولی من درست مثل یک روان‌پزشک داشتم از ذهنم بیش از حد کار می‌کشیدم. دانم به خودم یادآوری می‌کردم که هیچ‌کس قرار نیست بمیرد، دستگیر شود یا عکسش روی صفحه شبکه اخبار عصر با این زیرنویس درج شود: «یک خانوادهٔ احمق، صدمهٔ جبران‌ناپذیری را به یک کافی‌شاپ وارد کردند.» مسخره به‌نظر می‌آید، اما واقعیت دارد.

گاهی اوقات با خودم فکر می‌کنم اگر می‌توانستم بدون اضطراب و تصور اینکه بدترین حالت‌های ممکن فقط برای من رخ می‌دهند، از زندگی‌ام لذت ببرم، زندگی‌ام چه شکلی می‌شد؟

برای دفاع از خودم باید بگویم من همان دختری هستم - دفعهٔ اولی که گلف بازی کردم - که وقتی فهمیدم احتمال دارد توپ شخص دیگری که گلف بازی می‌کند به من بخورد، (که این اتفاق هم افتاد) کل وجودم را استرس فرا گرفت. باینکه آمار نشان می‌دهد احتمال وقوع این اتفاق زیر یک درصد است، واقعاً توپ گلف به پشت زانویم برخورد کرد و همین باعث شد که آن جلسه، که البته یک ساعت هم بیشتر طول نکشید، اولین و آخرین جلسهٔ آموزشی گلف من باشد. باور کنید انگار توپ یک لیزر درون خودش داشت و روی پای من تمرکز کرده بود. از میان جنگل و درختان عبور کرد و محکم به پای من خورد، آن‌هم درحالی‌که چشم من به تویی بود که چند لحظه قبل با چوب گلف به آن ضربه زده بودم.

همچنین، من دختری هستم که یک بار رعدوبرق به سپر فلزی خودرویش اصابت کرد. به یاد داشته باشید راننده‌ای مست با خودرویش به خانهٔ دوران کودکی‌ام زد، آن‌هم یک روز قبل مهمانی تولدم و این باعث شد که مهمانی کلاً کنسل شود. پس همان‌طور که می‌بینید، گویی زندگی من احتمالات آماری را نقض کرده است یا حداقل اینکه در دنیایی زندگی می‌کنم که اتفاقات عجیب و سختی رقم می‌خورد.

چیزهای سخت و ناعادلانه برای همه ما اتفاق می‌افتد. شاید همه ما در سطوح متفاوت، دانماً منتظر رخ‌دادن اتفاقی غیرمترقبه هستیم و فقط به شیوه‌های متفاوت حس‌هایمان را بروز می‌دهیم.

آن کاری که همسایه مادر بزرگم با من انجام داد، به شدت ناعادلانه به نظر می‌آید. اما خیلی از مصیبت‌های دیگری که سنگینی شدیدی درونم ایجاد کردند هم به‌طور مشابه ناعادلانه هستند.

واقعاً برای من سؤال است که اگر خواهر کوچکم را از دست نداده بودم، زندگی‌ام چگونه پیش می‌رفت؟ اگر پدرم غیث نمی‌زد، چه؟ اگر دوستم را در تصادف شدیدی که در آن مقصر نبود از دست نمی‌دادم، چه؟ اگر دوست دیگرم را به‌خاطر سرطان از دست نمی‌دادم، (آن‌هم درحالی‌که دکتر او باید زودتر بیماری‌اش را تشخیص می‌داد) چه؟ اگر دوست دیگرم را که سیاهی دست از تعقیب‌کردن او برنمی‌داشت و باعث شد خودکشی کند از دست نمی‌دادم، چه؟ اگر دوست دیگرم که به او اعتماد داشتم، پول‌هایم را نمی‌دزدید، چه؟ اگر اعتیاد و خیانت هیچ‌وقت اتفاق نمی‌افتادند، چه؟ جزء به‌جزء همه این مسائل، هنوز هم بعضی اوقات باعث می‌شوند گریه کنم. واقعاً خیلی ناعادلانه است.

حتی بدتر اینکه همه این‌ها واقعاً تغییرناپذیر هستند. در نتیجه، تغییرناپذیری بودن کاملاً حس نابخشدنی بودن را القا می‌کند. برای همه این‌ها سوگواری کرده‌ام.

سوگواری کردن همان آرزوکردن به‌صورت وارونه است.

زمانی‌که فکر می‌کنید روزهای بهتری پیش رو هستند، جملاتی مثل این را می‌گویید: «آرزو می‌کنم روزی همسر و مادر باشم. یا یک بازیگر. یا یک آشپز. یا یک دانشمند.» یا «آرزو می‌کنم روزی بتوانم کافی‌شاپ خودم را باز کنم. یا یک کتاب بنویسم. یا دوباره به مدرسه برگردم.»

اما زمانی که برای چیزی یا کسی که از بین رفته است سوگواری می‌کنید، آرزو می‌کنید می‌توانستید به عقب برگردید. آرزوی شما وارونه است.

به جای اینکه آرزوی رخدادهای آینده را داشته باشید، خواستار برگرداندن زمانی هستید که از اتفاق افتادن مصیبت‌ها اطلاعی نداشتید. اما کسی که سوگوار است، این را می‌داند که نمی‌تواند زمان را به عقب بازگرداند. پس بهبودیافتن غیر ممکن به نظر می‌آید، چرا که انگار شرایط تغییر ناپذیر هستند.

ببینید کدام یک از موقعیت‌های تغییر ناپذیر زیر خاطرات شما را زنده می‌کند: - زمانی که کسی چیزی را از من می‌گیرد که می‌دانم دیگر نمی‌توانم آن چیز را داشته باشم.

- زمانی که باید هم‌زمان با پایان رابطه و تمام رویاها و برنامه‌هایی که در ذهنم با یک نفر چیده بودم، مواجه شوم.

- زمانی که از نظر من آسیبی که دیده‌ام، بسیار بزرگ است، ولی شخصی که این آسیب را به من وارد کرده، طوری وانمود می‌کند که انگار مسئله مهمی نیست.

- زمانی که انگار قرار نیست درد پایان پذیرد.

- زمانی که خروجی یک مسئله چنان قطعی و واضح به نظر می‌آید که دیگر تحمل ادامه دادن را ندارم.

- زمانی که نه تنها به خودم، بلکه به کل خانواده‌ام آسیب رسانده‌اند.

- زمانی که درد هر روز به هر روز به من یادآوری می‌شود، چرا که با شخصی که به من آسیب زده است، زندگی می‌کنم.

- زمانی که شخصیت‌م را تخریب کرده‌اند.

- زمانی که فرصتی را که در تمام زندگی‌ام برای آن تلاش کرده بودم، نابود کرده‌اند.

- زمانی که زندگی کسی را که دوست داشتم، از او گرفته‌اند.

- زمانی که چنان عمیق به من آسیب زده‌اند که می‌ترسم دیگر هیچ وقت به حالت عادی بازنگردم.

این جملات نه تنها حس درد و فقدان را به همراه دارند، بلکه بیانگر سوگواری عمیقی هستند که باعث می‌شود حتی فکر کردن به عمل بخشش، دیوانه‌وار به نظر بیاید. حتی اگر تصمیم به بخشیدن بگیرید، وقتی آن‌هایی که به شما آسیب رسانده‌اند، نمی‌توانند یا نمی‌خواهند با شما همکاری کنند، چطور می‌توانید ببخشید؟ شاید آن‌ها اصلاً نخواهند رفتار بدشان را متوقف کنند. شاید دیگر زنده نباشند. یا حتی شاید شما ندانید آن‌ها کجا زندگی می‌کنند. یا تماس داشتن با آن‌ها خطرناک یا آسیب‌زننده باشد. یا از این می‌ترسید که شاید بخواهند رابطه خراب‌شده‌شان با شما را دوباره از نو بسازند، ولی این مسئله برای شما غیرممکن است. یا اینکه نخواهند در فرایند بخشیدن همکاری کنند. یا صحبت کردن به‌طور مستقیم با آن‌ها راجع به بخشیدن، بلوایی به وجود بیاورد، زیرا آن‌ها اصلاً فکر نمی‌کنند نیاز به بخشیده‌شدن از طرف شما را دارند.

اصلاً بخشیدن در این موقعیت چه سودی دارد؟ چرا باید برای بخشیدن تا این حد زحمت کشید، وقتی بخشیدن روی هیچ چیز تأثیری ندارد و تفاوتی ایجاد نمی‌کند؟ اصلاً چگونه باید این فرایند را طی کرد، وقتی گویی دارید با دیوار حرف می‌زنید و حتی کسی به حرف‌های شما گوش نمی‌دهد، توجه نمی‌کند یا جوابی نمی‌دهد؟ من همه این سؤالات را درک می‌کنم، زیرا خودم آن‌ها را پرسیده‌ام و با آن‌ها کلنجار رفته‌ام. با اینکه خودم اعتراف می‌کنم که فرایند بخشیدن واقعاً سخت است، اما تنها قدمی است که می‌تواند منجر به یک نتیجه خوب شود. هر انتخاب دیگری - شامل اینکه هیچ حرکتی نکنیم و همان جایی که هستیم، بمانیم - فقط آسیب‌ها را روی هم تلنبار می‌کند. اما چگونه باید خودمان را آماده بخشیدن کنیم؟ زمانی که می‌خواستیم

راهم را به سمت فرایند بخشش هموار کنم و با این موضوع در کشمکش بودم، چند واقعیت را یاد گرفتم:

۱. بخشش از انتقام، رضایت بخش تر است.

قبول دارم شخصی که به شما آسیب زده است، باید تاوان توهین ها و رفتار غلطش را بدهد، اما شما نباید این تاوان را به جای او پس بدهید. انتقام گرفتن، روی خود شما تأثیر دو برابر دارد تا شخصی که به شما آسیب رسانده است. اولین تأثیر، زمانی است که آسیبی به شما وارد می شود. تأثیر دو برابر، زمانی است که درد ناشی از رفتار او را درون قلبتان نگه می دارید و آن را با خود حمل می کنید. این موضوع باعث انجام کارها و گفتن حرف هایی می شود که اگر این اتفاق نمی افتاد هرگز آن ها را انجام نمی دادید و بر زبان نمی آوردید. شاید فکر کنید تلافی کردن کار او باعث می شود در کوتاه مدت احساس بهتری داشته باشید، اما در درازمدت از لحاظ روحی و روانی توانی بیشتر از آن چیزی که فکرش را می کنید، خواهید پرداخت.

باور کنید به نفعتان نیست آرامش، بلوغ درونی، پیشرفت روانی و تمامیتان و تمامی زیبایی های دیگری را که به این دنیا اضافه کرده اید، به خاطر زجرکشیدن شخصی که به شما آسیب زده است یا درسی که می خواهید به او بدهید، خراب کنید. تنها کاری که انتقام گرفتن انجام می دهد، این است که کار اشتباه شما را روی کار اشتباه او سوار می کند. بخشش، تصمیم گیری برای مجازات یا اصلاح آن افراد را به خداوند می سپارد و این اختیار را فقط به کسی می دهد که عدالت را درست به اجرا درمی آورد.

آن فرد با بخشش به خرج دادن ما، از زیر بار کاری که انجام داده است، قسر در نمی رود. درحقیقت، بخشش او را به دستان خداوند می سپارد. زمانی که شما گامی در مسیر بخشش او برمی دارید، قلبتان آرام می شود. من با گذر زمان، آرامشی در قلبم احساس کردم و عمیقاً خواستار هیچ آسیبی نبودم... نه برای آن ها، نه برای خودم و نه

برای افرادی که دخیل بودند. من فقط آرامش می‌خواستم. آرامش ناشی از بخشش، رضایت‌بخش‌تر از انتقام است.

اگر برای شما مقدور است، در صلح و آرامش زندگی کنید. همه چیز به شما بستگی دارد. دوست‌داشتنی و مهربان باشید و به خودتان آسیب نرسانید، اما آن فرد را به خشم خداوند بسپارید. همان‌طور که او می‌گوید: «انتقام‌گیری وظیفه من است. من پاسخ رفتارهای آن‌ها را خواهم داد.» از طرف دیگر داریم: «اگر دشمنان گرسنه است، به او غذا بدهید. اگر تشنه است، به او چیزی برای نوشیدن بدهید؛ چراکه با این کار باعث می‌شوید او از کاری که انجام داده است، توبه کند.» نگذارید خیانت شما را تسخیر کند، بلکه با نیکی خیانت را تسخیر کنید. (انجیل مخصوص رومیان فصل ۱۲، آیات ۱۸ الی ۲۱)

۲. خداوند ما، کسی نیست که هیچ کاری انجام ندهد.

من اخیراً در یک جلسه پرسش و پاسخی شرکت کردم که یک نفر از حاضرین پرسید: «خداوند چطور می‌تواند کاری انجام ندهد؟» درد نهفته در این سؤال واقعاً عمیق بود. خطی که روی ایمان او افتاده بود، واقعی به نظر می‌آمد. خوشبختانه من کاملاً حس او را درک کردم. یادم است در طول رابطه‌ام با آرت واقعاً دچار سردرگمی شده بودم. سالیان‌سال دیدگاهم این بود که آرت هر کاری دلش می‌خواهد انجام می‌دهد، بدون اینکه خداوند به‌طور واضح مداخله‌ای انجام دهد. بعضی وقت‌ها تصور اینکه خداوند هیچ کاری انجام نمی‌دهد، منطقی به نظر می‌آید؛ وقتی که هر دم و بازدم برای شما زجرآور می‌شود، مدام عذاب می‌کشید و فکر می‌کنید شخصی که باعث رنجش شما شده، در حال رشد و ترقی کردن است.

اما ما برای خداوندی که منفعل باشد، بندگی نخواهیم کرد. او همواره مشغول انجام دادن کاری است. یکی از داستان‌های محبوب من در انجیل، داستان «یوسف

نچار»^۱ است. او سال‌ها طرد شد. اتهام‌های ناروایی به او زده شد. به دلایل نادرست به زندان رفت و ظاهراً به دست فراموشی سپرده شد.... اما خداوند همواره مشغول انجام دادن کاری است. او در برابر شرایطی که یوسف نچار مقابل خود می‌دید، اتفاقی را رقم زد که فقط از دست قادر متعال برمی‌آمد. خداوند، یوسف نچار را در آن جایگاه قرار داد و او را آماده کرد تا بتواند جان میلیون‌ها انسان را هنگام وقوع قحطی نجات دهد. درحالی‌که اگر این اتفاق نمی‌افتاد، قحطی منجر به نابودی چندین کشور می‌شد.

خداوند همواره مشغول انجام دادن کاری است.

نمی‌دانم این اصل چطور درباره‌ی مردی که از من سوءاستفاده کرد، صدق می‌کند. گاهی اوقات برخلاف داستان یوسف نچار، ما نمی‌توانیم کار خداوند را از این منظر نگاه کنیم که نقش او در دردناک‌ترین تجارب ما چه بوده است. من می‌توانم اجازه بدهم شیوه‌ای که خداوند با آن داستان یوسف نچار را پیش برد، برای من یادآور خوش‌قولی و صداقت او در مواجهه با داستان زندگی‌ام باشد.

اکنون توانسته‌ام با آرت صحبتی داشته باشم. این مکالمات به من اجازه می‌دهد به عقب برگردم و بعضی از فرضیاتم را درباره‌ی او اصلاح کنم. فرضیاتی درباره‌ی اینکه در سال‌هایی که زندگی او بر پایه‌ی دروغ بنا شده بود، حسایی به او خوش گذشته و لذت برده بود. خداوند مشغول کارکردن بر روی همسرم بود، بالینکه من شواهدی از آن کارکردن را نمی‌دیدم. صرف‌نظر از این قضیه، گناه‌کردن در درون خودش مجازات به همراه دارد. اگر از آرت بپرسید، به شما می‌گوید که آن موقع بسیار بدحال بوده و احساس می‌کرده درون باتلاقی از دروغ گیر افتاده است و برای نجات یافتن از آن باید نمایشی به راه بیندازد و بگوید حالش عالی است. اما در دل آن نمایش، نیاز به کرختی و بی‌حس شدن چیزهایی بودند که داشتند او را به کشتن می‌دادند. آن نمایش

همانند تله‌ای با دندانه‌های تیز در اعماق روح آرت رسوخ کرده بود، طوری که او اصلاً نمی‌توانست راجع به این قضیه صحبت کند. اگر هم می‌خواست درباره‌ی این قضیه با دیگران صحبتی بکند، از آن‌ها خواهش می‌کرد که مراقب باشند در تله‌های این چنینی گیر نیفتند.

گناه، همواره نقابی از شوخی و بازی به صورت می‌زند. اما زمانی که نقاب انسانی را که روحش فریب خورده است کنار بزنید، شخصی را می‌بینید که می‌خواهد روی زانوهایتان بنشیند و برای او دعا کنید. شاید به همین خاطر است که خداوند به ما دستور می‌دهد برای دشمنانتان دعا کنید. «کتاب جاب»^۱ فصل ۱۵، آیه ۲۰ به ما یادآوری می‌کند که «مرد خبیث تمام روز از درد و رنجش به خود می‌پیچید.» (انجیل جدید مسیحیان)

«مزامیر»^۲ فصل ۱۵، آیه ۴۴ می‌گوید: «تمام روز رسوایی‌ام جلو چشمانم است و احساس حقارت‌م روی سرم آوار شده است.» (نسخه جدید و استاندارد آمریکایی انجیل)^۳

ما برای خداوندی که منفعل باشد، بندگی نخواهیم کرد. او همواره مشغول انجام دادن کاری است.

«آگوستین»^۴ می‌گوید: «گناه به عقوبت گناه تبدیل می‌شود.»^۵ اما هیچ‌گاه فراموش نکنید که خداوند در تمامی این ماجراها حاضر است. مهم نیست یک نفر چقدر می‌تواند گناه خود را خوب نشان دهد، اما این همه ماجرا نیست. خداوند حقیقت را

1. Book of Job

2. Psalm

3. NASB

4. Augustine

5. Augustine of Hippo, "A Treatise on the Merits and Forgiveness of Sin, and on the Baptism of Infants," in *Saint Augustine: Anti-Pelagian Writings*, ed. Philip Schaff, trans. Peter Holmes, vol. 5, *A Select Library of the Nicene and Post-Nicene Fathers of the Christian Church, First Series* (New York: Christian Literature Company, 1887), 53.

تمام و کمال می‌داند. در ماجرای آرت، خداوند فقط قصد تغییر رفتار او را نداشت. او در حال نجات دادن روح آرت بود. حتی یک لحظه هم وجود نداشت که خداوند کاری انجام ندهد.

تمامی اضطراب‌ها، نگرانی‌ها و دغدغه‌هایتان را یک بار برای همیشه به خداوند بسپارید. چون او در نهایت محبت به شما اهمیت می‌دهد و در نهایت دقت از شما مراقبت می‌کند. (پیت^۱، فصل ۵، آیه ۷)^۲

۳. کسی که به شما آزار رسانده است هم از درد در عذاب است.

بخشیدن کسی بدون دلسوزی کردن کار بسیار سختی است. همچنین دلسوزی کردن برای کسی که نسبت به شما دلسوز نبوده، کار بسیار دشواری است. بنابراین به جای اینکه بخواهید نسبت به کسی که به شما آسیب رسانده است دلسوزی داشته باشید، دلسوزی‌تان را برای دردی که او به خاطر انتخاب‌هایش کشیده است، خرج کنید.

کسی که باعث آسیب به شما شده، خودش در عذاب و درد است. برای دانستن عمق درد او لازم نیست علت زخم‌هایش را بدانیم. مطمئناً زمانی یک نفر، پاکی او را با زور خدشه‌دار کرده است. یا اینکه باعث شده است او بترسد. به حال خود رها شود. تسلیم شود، نامرئی شود. مورد بی‌توجهی قرار گیرد و طرد و تحقیر شود. به احتمال زیاد دلیل درد او ترکیبی از موارد بالا است. من اغلب مواقع شخصی را که به من آسیب رسانده است، همانند بچه‌ای کوچک تصور می‌کنم که محتاج دلسوزی است. اگر بتوانم نسبت به درد او دلسوزی داشته باشم، آن وقت می‌توانم از این دلسوزی جهت کمک به بخششی خالص استفاده کنم.

داشتن قلبی مهربان برای فرایند بخشش بسیار کمک‌کننده است. با این حال منظور من داشتن احساس گناه شدید یا برجسب دلسوزی کردن برای پذیرفتن رفتار یک

شخص نیست، آن هم رفتاری که پذیرفتنی نیست. اما می‌توانم با کمک دلسوزی او را تحقیر نکنم یا به فرایند بخشش او سرعت ببخشم.

یکی از افرادی که خیلی به من آسیب زده بود، به‌نظر زندگی فوق‌العاده‌ای داشت. هیچ نشانه‌ واضحی از مورد سوءاستفاده قرارگرفتن، نادیده‌گرفته‌شدن یا هرگونه سختی‌کشیدن در زندگی او دیده نمی‌شد. اما زندگی‌ای که بی‌نقص به‌نظر می‌آمد، سرشار از دردهای نهفته بود. زمانی که از دردهای آن شخص مطلع شدم، گریه کردم. برای درد او. برای درد خودم. برای اینکه امکان ندارد هیچ انسانی در طول زندگی‌اش با آسیب‌های بسیار عمیق مواجه نشود.

حزن و اندوه، دائماً در تعقیب همه ما است.

باهم مهربان باشید و برای هم دلسوزی کنید. یکدیگر را ببخشید همان‌طور که خداوندگار مسیح شما را ببخشید. (افسیان فصل ۴، آیه ۳۲)

۴. همیشه هدف بخشش، مصالحه‌کردن نیست.

در بعضی از رابطه‌ها نگاه‌داشتن رابطه ممکن نیست، اما این بدین معنی نیست که بخشیدن هم ممکن نیست. حتی وقتی مصالحه‌کردن قابل‌دسترس است، رابطه بین دو فرد کار زیادی می‌طلبد که بتوانند روزی به هم برگردند.

بخشیدن به‌معنای بازگشت سریع اعتماد از بین رفته و درست‌شدن حال و هوای رابطه نیست. هدف از بخشیدن، خالص نگاه‌داشتن قلبتان است. هدف از بخشیدن، همراهی با دستورات خداوند برای قراردادن خود در معرض بخشش خداوندی است. بخشیدن همیشه روابط را به حالت عادی باز نمی‌گرداند، اما دل‌شکستگی‌تان را آرام‌تر می‌کند.

همه‌چیز به شما بستگی دارد، پس اگر ممکن است با آرامش و صلح زندگی کنید. (انجیل مخصوص رومیان فصل ۱۲، آیه ۱۸)

هدف دستورات ما عشق‌ورزیدن با قلبی خالص، هوشیاری صحیح و ایمان قوی است. (تیموتی^۱ فصل ۱، آیه ۵. انجیل استاندارد مسیحیان^۲)

۵. دشمن، مجرم واقعی است.

بله، انسان‌ها برای مرتکب‌شدن گناه علیه ما دارای قدرت انتخاب هستند. مطمئناً زمانی که ما آسیب‌دیده هستیم، شخصی که به ما آسیب رسانده است، با خواسته خود در دامن دشمن افتاده است. اما این نکته کمک می‌کند که به یاد داشته باشیم آن شخص دشمن واقعی نیست. شیطان، واقعی است و می‌خواهد با تمام قوا به هرچیز واقعی و خوبی که وجود دارد، حمله کند. او از کلمه باهم متنفر است. او از روی عمد در برابر هر چیزی که شکوه و عزت را به خداوند عرضه می‌کند، می‌ایستد. اما در نوشته‌های مقدس انجیل گفته شده است که ما می‌توانیم در برابر نقشه‌های دشمن مقاومت کنیم.

در افسسیان فصل ۶، آیه ۱۱ کلمه توانستن از ریشه کلمه یونانی *dynasthai* گرفته شده و بدین معنی است که «من قدرتمند هستم و قدرت در اختیار من است.»^۳ زمانی که دشمن بین ما مشکل ایجاد می‌کند، ما قدرتمند هستیم. نکته نهفته‌ای که وجود دارد، آگاهی درباره این موضوع است. در قدرت ما شکی نیست. اما گاهی آگاهی ما از این مفهوم، با خواسته ما برای اجرای دستورات خداوند در تناقض است؛ به خصوص در لحظاتی که مشکلی به وجود می‌آید.

عذرخواهی می‌کنم اگر سریع از روی این موضوع رد می‌شوم. این ماجرا خیلی زیاد به من فشار می‌آورد. این موضوع زمانی به من فشار می‌آورد که نمی‌خواهم کلمات خداوند را پیش شخص دیگری به حال خود رها کنم؛ آن‌هم وقتی کاری که خداوند از من می‌خواهد، همچون شکستی حماسی برای شیطان است. هیچ چیزی

1. Timothy

2. CSB

3. Walter Grundmann, "δυναμις, δυνατός, δυνατός, δυνατός, δυνατός, δυνατός, δυνατός, δυνατός, δυνατός, δυνατός," ed. Gerhard Kittel, Geoffrey W. Bromiley, and Gerhard Friedrich, *Theological Dictionary of the New Testament* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1964-), 284.

قدرت‌بخش‌تر از این نیست که شخصی با آموزه‌های برگرفته از کلمات خداوند زندگی کند.

افسیسیان فصل ۶، آیات ۱۱ و ۱۲ به ما می‌گویند: «زره خداوندی بپوشید تا بتوانید در برابر نقشه‌های شیطان شانس برای خود متصور شوید. چون جنگ ما فقط با پوست و خون (انسان‌ها) نیست. با حاکمان است. با فرمانروایان است. با قدرت‌های موجود در این دنیای تاریک است. با نیروهای غیرجسمانی شیطانی‌ای است که در همه‌جای سرزمین حضور دارند.»

دوستان عزیزم، این را می‌دانم که قلب شکسته‌ای که با خود راه می‌برید، روی دوش شما سنگینی می‌کند. برای من هم همین‌طور است. اشتیاق شما کاملاً قابل درک است که می‌خواهید اتفاقی را که افتاده است، به حالت اولیه آن بازگردانید. راستش را بخواهید، به‌منظرم یک‌جورهایی قابل احترام است. هیچ مشکلی ندارد که اشتیاق برای تغییر دادن چیزی داشته باشید. علاوه‌براین، در صورتی که پذیرش این را داشته باشید که در این دنیا نمی‌شود همه‌چیز و همه‌کس را به گونه‌ای تغییر داد که شما می‌خواهید، می‌توانید هر دوی آن‌ها را باهم داشته باشید. به هر دوی آن‌ها می‌توانید احترام بگذارید.

پس از این حرف‌ها، آهی از روی آسودگی کشیدم. واقعیات انکارناپذیری که دید من را گسترده‌تر کردند، حتی می‌توانند غیرقابل‌تغییر را بخشودنی سازند. هیچ‌کدام از این مسائل آسان نیستند. این‌ها همانند حقایقی نیستند که به آسانی به‌دست می‌آیند. باید خودمان را با این مسائل تطبیق بدهیم. باید خودمان را در معرض این مسائل قرار دهیم، تا مادامی که جرن‌ت‌قدم برداشتن به‌سمت آن‌ها را پیدا کنیم. شاید روزی بتوانیم این موضوع را اذعان کنیم که این حقیقت را در آغوش کشیده‌ایم و آن را از آن خود کرده‌ایم.

هیچ چیزی قدرت‌بخش‌تر از این نیست که شخصی
با آموزه‌های برگرفته از کلمات خداوند زندگی
کند.

فصل نهم:

حد و مرزهایی که به ما کمک می کنند تا منفعل نباشیم

ساعت یک و نیم صبح بود و من در حال رانندگی به سمت خانه بودم. احساس ناامیدی، حماقت و بیچارگی می کردم؛ از اینکه چرا توان مبارزه با عصبانیت را ندارم؟ چرا تمامی تصمیمات توسط فردی که او را بسیار دوست داشتم، گرفته شده بود؟ با اینکه من هیچ دخل و تصرفی در این تصمیمات نداشتم، اما آن‌ها تأثیر زیادی روی من گذاشته بودند. هوا بارانی بود و قطرات آب روی شیشه جلو ماشینم می ریخت. آن موقع بود که فهمیدم من به همان اندازه که نمی توانم جلو بارش باران را بگیرم، در حل مشکلاتی هم که در حال اتفاق افتادن هستند، ناتوان هستم.

می توانستم از خودرویم پیاده شوم. فریاد بزنم. پاهایم را به زمین بکوبم. دست هایم را به سوی آسمان ببرم و دستور دهم باران متوقف شود. اما تا وقتی که ابرها خود را تخلیه نمی کردند یا خداوند معجزه ای انجام نمی داد، باران تلاش های نافرجام و بی فایده من را یکی پس از دیگری با خاک یکسان می کرد. در نهایت، اتفاقی که مشخصاً رخ می داد این بود که من باید با احساس سرخوردگی به داخل خودرویم برمی گشتم.

من نمی‌توانم چیزهایی را که از کنترل خارج هستند، در مشتم بگیرم.

راحت‌تر است بپذیرم که من توانایی متوقف کردن باران را ندارم.

ماجرای آنجایی خیلی پیچیده‌تر می‌شود که با کسی که دوستش دارم، طرف باشم و ببینم دارد جلو چشمانم متلاشی می‌شود. ماجرای آنجایی پیچیده‌تر می‌شود که رفتار آن شخص به صورت منفی روی زندگی من هم تأثیر می‌گذارد.

یکی از زمان‌هایی که بخشش را برای من خیلی پیچیده می‌کند، وقتی است که از قبل به آن شخص موردنظر هشدار لازم را داده‌ام. هشدار درباره‌ای که اگر آن افراد برای مثال فلان تصمیم را بگیرند، بهای سنگینی برای هر دوی ما خواهد داشت؛ بهایی که مطمئناً هیچ کدام از ما در حالتی که عقلمان سر جایش است، دوست نداریم پرداخت کنیم. هر چه عمیق‌تر به یک نفر اهمیت دهم، انتخاب‌های او تأثیر عمیق‌تری روی من خواهند گذاشت. هر چه انتخاب‌های آن فرد تأثیر بیشتری روی من بگذارند، تصمیمات بد او از لحاظ احساسی، فیزیکی، ذهنی و مالی هم تأثیر بیشتری روی من خواهند گذاشت.

انگار این افراد چیزهایی را که من نمی‌خواستم از دست بدهم، داخل توالت می‌انداختند و سیفون را می‌کشیدند. قضیه خیلی فراتر از برپادادن پول، احساسات خدشه‌دار شده و اضطراب ذهنی است. قضیه درباره‌ی تمام امیدها و آرزوهای آینده‌ی ما است - آرزوهایی که می‌توانستند روزی به حقیقت تبدیل شوند؛ اگر آن افراد انتخابات بدی را که کردند، نمی‌کردند.

زمانی که فردی به شما آسیب می‌زند، بخشیدن او به اندازه‌ی کافی پیچیده است، چه برسد به اینکه او از روی عمد زندگی شما و البته خودش را داخل توالت بریزد. در همین حین که او مشغول انجام دادن چنین کاری است، شما هاج و واج می‌مانید و هیچ کاری از دستتان ساخته نیست. آن قدر احساس ضعف می‌کنید که تنها چیزی دم‌دست برای غلبه بر عصبانیتان، نبخشیدن است.

کاملاً این موضوع را درک می‌کنم.

اتفاقات آن شب بارانی که خارج از کنترل من بود، خیلی از چیزهایی را که به آن‌ها چسبیده بودم، داخل توالت ریخت و سیفون را کشید. از بین رفتن ناعادلانه خیلی از چیزها، خودخواهی، نداشتن درک و فهم و بلوغ کافی او (که البته خودش باید بهتر از من این‌ها را بداند)، هر دوی ما را درون چاه انداخت. طوری که سالیان‌سال نیاز بود به مشاوره مراجعه شود تا گره کوری که ایجاد شده بود، باز شود. بخشش مطمئناً می‌تواند قسمتی از این فرایند باشد، اما در آن شب بارانی حتی آن‌هم کارساز نبود؛ چراکه من فقط دوست داشتم از آن وضعیت نجات پیدا کنم. باید لحظات را پس از دیگری، یا هر بدبختی‌ای که می‌شد، می‌گذراندم. تصور می‌کنم بعضی از شما هم الان وضعیتی مثل آن شب من دارید.

شاید یکی از دوستان صمیمی‌تان دختری است که خیلی دوستش دارید. او با شخص مشکل‌داری دوست شده و آن فرد در حال نابودی زندگی دوستان است. شما برای هشدار دادن به دوستان تمام تلاشتان را کرده‌اید، اما او از نیت خیر شما علیه خودتان استفاده کرده و شما را به داشتن انگیزه‌های دیگر متهم کرده است. شما همیشه آرزوی یک زندگی زیبا را در کنار او داشته‌اید. اینکه وقتی ازدواج می‌کنید، کنار هم باشید. بچه‌هایتان را باهم بزرگ کنید و خانوادگی به گردش و تفریح بروید. اما اگر دوستان این‌گونه پیش بروند، آن مرد زندگی او را تباه می‌کند و در نتیجه هیچ‌کدام از آرزوهایتان دیگر محقق نخواهد شد. همچنین از این واهمه دارید که آن مرد روزی دوستان را رها کند و شما اولین نفری باشید که دوستان برای نجات یافتن به سراغش می‌آید. اگر این موضوع پیش بیاید، برای هر دوی شما گران تمام می‌شود. همچنین می‌دانید زمانی که دوستان بخواهد پیش شما برگردد، برای اینکه بتوانید او را مجدد وارد زندگی‌تان کنید، باید خیلی از چیزها را ببخشید.

شاید شما به فرزندان تمامی آموزش‌ها و عشقی را که لازم بوده است، داده‌اید.

تا جایی که می‌توانستید، به او اهمیت داده و او را در دامن خود پرورش داده‌اید و نصیحت‌های لازم را به او کرده‌اید. اما ناگهان فرزند شما معتاد به چیزی شده است که می‌دانید برای او خطرناک و مضر است. شما عاجزانه دوست دارید او را از شر این چیز لعنتی که مطمئناً آینده‌اش را نابود خواهد کرد، رها کنید؛ آینده درخشانی که شما برای او متصور بودید. از زمانی می‌ترسید که این موضوع حاد شود و فرزندان به آخر خط برسند. این را هم باید بگویم که قسمتی از فرایند بهبودیافتن شما، بخشش فرزندان است. آیا فرزندان به زندان خواهد رفت؟ به پناهگاه بی‌خانمان‌ها؟ به یک مرکز درمان؟ شاید بدتر از همه این‌ها، کارش به سردخانه کشیده شود؟ خداوند، این آوار سنگین و غیرقابل تحمل که باید روزی موردبخشش من قرار گیرد، برای خانواده‌ام به چه قیمتی تمام خواهد شد؟

شاید همسر شما تصمیماتی مشکوک، گیج‌کننده و عجیب می‌گیرد. ماجر این نیست که شما دلتان می‌خواهد بدترین حالات ممکن را تصور کنید، ماجر این است که شما نمی‌توانید دلیل کارها و بهانه‌های او را بفهمید. سیستم مغزتان هشدار می‌دهد، ولی نمی‌توانید جزئیات مسائل را بفهمید. چیزی که با قطعیت متوجه می‌شوید، این است که یک جای کار می‌لنگد. با تمام وجودتان می‌خواهید این قضایا تمام شوند. زوج‌هایی را دیده‌اید که با پرداختن بهای لازم در تمامی جنبه‌ها، زندگی‌شان را جلو برده‌اند. البته این بها برای مدتی طولانی تمام افرادی را که در بطن ماجرا حضور داشتند، درگیر می‌کند. این مسائل توان این را دارند که زندگی شما را از ریشه نابود کنند. وقتی این مسائل عواقب برگشت‌ناپذیری دارند و بالقوه توانایی این را دارند که تا آخر زندگی‌تان همراه شما باشند، چطور حتی می‌توانید به بخشیدن فکر کنید؟

همیشه انتخاب‌های مخرب افراد، علاوه بر خود آن‌ها اشخاص دیگر را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. به‌صورت جزئی‌تر، افراد با انتخاب‌هایشان انسان‌هایی را که با آن‌ها در رابطه عاطفی نزدیکی هستند، تحت تأثیر قرار می‌دهند.

باتوجه به همه این‌ها می‌خواهم این فصل را این‌گونه شروع کنم و سؤالی را در انتها مطرح کنم: دغدغه ما فقط نجات پیدا کردن است. تمرکز ما فقط روی زنده ماندن است. اما واقعیت این است که هرچقدر هم خودمان را به درودیوار بکوبیم، بالاخره باید با واقعیتی به نام بخشش مواجه شویم. حال سؤال این است که چگونه باید با این مسئله کنار بیاییم؟ تصمیمات امروز ما توانایی این را دارند که فرایند مواجه شدن با بخشش را برای ما آسان و البته شدنی کنند.

وقتی کسی انتخاب‌های مخربی می‌کند، به‌خاطر آسیب‌دیدگی خودش است. همان‌طور که بارها و بارها گفته‌ام، انسان‌های آسیب‌دیده به دیگران آسیب می‌زنند. وقتی این موضوع را بفهمیم، می‌توانیم انرژی‌مان را بر روی یکی از مسیرهای زیر بگذاریم:

مسیر اول این است که می‌توانیم حدود مرزهای مناسب تعیین کنیم. این کار برای راندن دیگران از خودمان نیست، بلکه برای محافظت از خودمان در برابر عواقب ناشی از رفتارهای آسیب‌زننده آن‌ها است. رفتارهایی که آسیبشان برای ما بیشتر است، تا برای خود آن‌ها.

مسیر دوم، تلاش برای تغییر آن آدم‌ها است. همان آدم‌هایی که وقتی شما به‌سختی سعی می‌کنید کنترل اوضاع را به دست بگیرید، هر روز بیشتر از دیروز سرسختی و مقاومت می‌کنند. اصلاً بگذارید فرض کنیم شما موفق شوید و کنترل اوضاع را دستتان بگیرد. بزرگ‌ترین دستاورد شما در این رابطه، کنترل رفتار آن افراد خواهد بود. بیشتر ما این را قبول داریم که تغییر دادن دیگران واقعاً غیرممکن است. اما زمانی که خودمان در شرایطی قرار می‌گیریم که واقعاً دلمان می‌خواهد بعضی از افراد را تغییر دهیم، همین واقعیت، مشت محکمی به‌سوی ما پرتاب می‌کند که واقعاً تحمل کردن آن سخت است... ولی ما در هر صورت این کار را انجام می‌دهیم و مطمئناً تنها نتیجه آن خسته کردن خودمان است.

چه کاری از دستان برمی‌آید؟ تعیین کردن حدود مرز.

متوجه هستم که در سایر کتاب‌ها و منابع، صحبت‌های زیادی راجع به حدود مرزها شده است. اما حتی اگر در عملی کردن حدود مرزها در بعضی از مسائل فوق‌العاده باشیم، همیشه مواردی پیدا می‌شوند که اعمال حدود مرزها در مورد آن‌ها غیر ممکن به نظر می‌آید.

این موارد را می‌دانم، چون با آن‌ها زندگی کرده‌ام.

زمانی که حدود مرزهای مناسب را تعیین نکنم، با گذر زمان روابطم با افراد بیشتر به مخاطره می‌افتد. روابطی که نیاز به حدود مرز دارند، خود به خود بهتر نمی‌شوند.

تلاش برای تغییر کسی، هم شما و هم آن شخص را به سمت کلافگی دیوانه‌کننده‌ای می‌برد. باور کنید افرادی که شما فکر می‌کنید بیشتر از بقیه نیاز به تغییر دارند، وقتی برای تغییر آن‌ها بیشتر از خودشان تلاش می‌کنید، در انتهای ماجرا به کمترین میزان ممکن تغییر می‌کنند.

به نظر من یکی از غم‌انگیزترین روزهای رابطه‌ام با آرت روزی بود که از کمک کردن به او دست کشیدم. بیشتر از خود آرت، من بودم که روی او کار می‌کردم و همین تبدیل به یکی از مشکلات رابطه ما شد.

چرا؟ چون وفاداری آدم‌ها تغییر می‌کند؟ چون باید همیشه همان روال را ادامه می‌دادم؟ اگر در رابطه‌ای شخصی برای بهتر شدن تلاش نکنم، هیچ وقت نمی‌توانم رفتارهای بهتری را در خود پرورش دهم. دقیقاً همان زمانی که شما افراد را از زیر سایه کنترل خود خارج می‌کنید، آن‌ها نه تنها بهتر نمی‌شوند، بلکه بدتر هم می‌شوند. غمناک‌تر اینکه شرایط هم سر ناسازگاری برداشته و بدتر می‌شوند. اما شاید غمناک‌ترین قسمت ماجرا این است که شما هم بدتر می‌شوید.

لطفاً جمله قبلی را خوب به خاطر بسپارید. زمانی که شما تمامی توانتان را در زمینه‌های احساسی، جسمی و مالی برای کمک کردن به شخصی خرج کنید که

خودش نمی‌خواهد کمکی به او بشود، هرچه زمان می‌گذرد، حالتان بدتر و بدتر می‌شود. هرچه بیشتر اجازه دهید رفتار او به شما آسیب بزند، در انتهای ماجرا باید در ابعاد و زوایای گسترده‌تری او را ببخشید. این ماجرا همین‌الان هم به اندازه کافی به شما ضربه زده است. اگر به این روند ادامه دهید، چنان شما را خالی و ضعیف می‌کند که تا حالا مشابه آن را در زندگی‌تان تجربه نکرده‌اید. در انتها، در بهترین حالت، خودتان را با کوهی از پریشان‌حالی و اعصاب‌خردی در وضعیتی می‌بینید که تمامی انرژی‌تان تمام شده است. این را هم در نظر داشته باشید که حالت بدتری هم می‌تواند رخ دهد و آن این است که غم بسیار شدیدی وجودتان را تسخیر کند. به جرات می‌توانم بگویم که یکی از غم‌انگیزترین روزهای زندگی هر فرد، روزی است که مجبور می‌شود یکی از عزیزانش را با عواقب کارهایش تنها بگذارد. اما این کار تنهاشانس شما و آن فرد برای بهتر شدن است. همچنین این کار، تنهاشانس شما برای قدم برداشتن در مسیر بخشش است؛ البته به شرطی که قبل از آن به اندازه کافی حالتان خوب شده باشد.

اگرچه من معمولاً آدم کنترل‌گری نیستم، ولی خیلی راحت می‌توانم در نقش نجات‌دادن افراد غرق شوم. این را می‌دانم که متخصصان می‌گویند: وقتی انسان در برهه‌هایی از زندگی‌اش با دودلی، ترس یا اضطراب شدید روبرو می‌شود، در وضعیت مبارزه کردن، فرار کردن و آچمز شدن قرار می‌گیرد. از نظر من، وضعیت چهارمی هم وجود دارد: باختن خود. آخر چگونه می‌توانم خودم را نبازم، وقتی قطاری از احساسات به سمت کسی حرکت می‌کند که برای من اهمیت دارد؟ او نیز بدون حرکت، روی ریل‌ها خوابیده است. شاید در رویایی فرو رفته است. شاید زندگی‌اش سرشار از انکار است. مهم نیست تا چه اندازه صدای قطار بلند است. مهم نیست بدبختی با چه سرعتی به سمت او حرکت می‌کند و مهم نیست تا چه اندازه

عواقب این قضیه به‌طور واضح بسیار فجیع است؛ آن‌ها همان‌طور که روی ریل دراز کشیده‌اند، به روز-رؤیا^۱ فرو می‌روند.

این من هستم که دارم دیوانه می‌شوم. این من هستم که بی‌خوابی می‌کشم. این من هستم که بالا و پایین می‌پریم. این من هستم که دست‌هایم را به‌نشانه خطر تکان می‌دهم. این من هستم که برای نجات‌دادن آن‌ها همه کاری می‌کنم؛ درحالی‌که آن‌ها یا در حالت اغما قرار دارند و نمی‌توانند صدای من را بشنوند یا داخل گردابی از تکبر هستند و اصلاً نمی‌خواهند صدای من را بشنوند.... چطور من می‌توانم تلاشی برای به‌دست‌گرفتن اوضاع نکنم؟

اخیراً در دفتر خاطراتم این را نوشتم:

جدیداً وقتی برداشت خودم را از مطالب انجیل با کسی که خیلی دوستش دارم، در میان می‌گذارم، او دقیقاً خلاف آن عمل می‌کند. کار او واقعاً من را دیوانه می‌کند. دانش درونی من در تداخل با آشوب‌های درونی او، گردابی مغشوش را به وجود می‌آورد. عکس‌العمل‌های من بدین معنا نیستند که من بیش از حد احساسی یا تحت‌تأثیر شرایط هستم.... من فقط می‌خواهم زندگی تو را نجات دهم!

اما وقتی کسی فکر می‌کند اصلاً نیازی به نجات‌داده‌شدن ندارد، نجات‌دادن او ممکن نخواهد بود. حتی اگر او را از روی ریل قطار بلند کنم، فردای آن روز مجدد روی همان ریل‌ها دراز خواهد کشید. اگر قلب شما بیشتر از او تمایل به تغییر کردن دارد، ممکن است بتوانید زمان برخورد قطار را به او به تأخیر بیندازید، اما نمی‌توانید کاملاً جلو آن اتفاق را بگیرید.

همچنین با تجربیات من هرچه بیشتر سعی کنید روی ریل بروید و او را نجات دهید، احتمال اینکه قطار هر دوی شما را له کند، بیشتر می‌شود.

درمورد این‌ها شوخی نمی‌کنم! همه این‌ها را می‌گویم، چون به شما اهمیت

می‌دهم. چون حقیقت دارند. با تمام سلول‌های بدنم این را می‌گویم که ای کاش می‌توانستم بگویم برای اینکه او روزی تغییر کند، کاری از دست شما برمی‌آید.... مثلاً چیزی به او بدهید.... عشق بیشتری به او ابراز کنید.... او را ببخشید.... التماس کنید.... یا حتی او را کنترل کنید.... اما این‌ها حقیقت ندارند. تغییرات آن‌ها باید در درونشان صورت بگیرد. تغییرات بادوام و ماندگار، باید از درون قلب خود فرد نشت بگیرد، نه اینکه از طریق فشار بیرونی وارد قلب او شود. به عملیات احیای قلب ریوی^۱ فکر کنید. اعمال فشار خارجی می‌تواند موقتاً خون را درون رگ‌های یک نفر پمپ کند، اما آن فرد نمی‌تواند همیشه در آن وضعیت بماند. شما هم نمی‌توانید. اگر قلب خود به خود شروع به تپیدن نکند، باید اعمال فشار متوقف شود. در این مرحله می‌توانید آن فرد را به دست متخصصان بسپارید که به قلب او شُک وارد کرده و مجدداً به قفسه سینه‌اش فشار وارد کنند. اما بالاخره حتی بهترین دکترها و پرستارها هم می‌دانند که قلب خودش باید شروع به تپیدن کند تا زندگی فرد ادامه پیدا کند.

این موضوع در جسم انسان صادق است و به همان اندازه در وضعیت روابط افراد با یکدیگر هم می‌توان از آن استفاده کرد.

این کار بدین معنی نیست که من به آن فرد اهمیت نمی‌دهم. همچنین بدین معنی هم نیست که می‌خواهم او را برای همیشه از زندگی‌ام حذف کنم. اما بدین معنی است که نقشی در زندگی او ایفا می‌کنم و شرح وظایفم را عوض می‌کنم. من دوست دارم او نجات پیدا کند، اما من نجات‌دهنده^۲ او نیستم. من می‌خواهم حال او بهتر شود، اما نمی‌توانم بیشتر از خودش برای این موضوع تلاش کنم. او به مسیح نیاز دارد. او به کنترل نفس نیاز دارد. بنابراین من وضعیتم را از تلاش برای کنترل او، به تلاش برای دلسوزی تغییر می‌دهم.

دلسوزی به من کمک می‌کند که او را دوست داشته باشم، با او همدردی کنم و

1. CPR

2. Savior

ماجرای را از دید او نگاه کنیم؛ حتی اگر با او موافق نباشم. با این کار هنوز می‌توانم نظر بدهم. اما بعد از اینکه دانش، نصایح و تحلیل‌م را با او به اشتراک گذاشتم، آگاهانه این انتخاب را انجام می‌دهم که اگر راهش را کاملاً مخالف با عقیده من در پیش گرفت، او را به هیچ روشی نجات ندهم. می‌توانم کنار او گریه کنم. می‌توانم با او خوش حالی کنم. این‌ها همه دستورات انجیل هستند. انجیل مخصوص رومیان فصل ۱۲، آیه ۱۵ دقیقاً همین دستورالعمل‌ها را به ما می‌دهد.

اما گریه کردن کنار او، به معنی تلاش برای کنترل کردن انتخاب‌ها و رفتارهای کنترل‌نشده‌ی او نیست. می‌توانیم او را ببخشیم، اما نمی‌توانیم او را کنترل کنیم. همچنین نباید حق را به او بدهیم.

چطور بفهمیم از مرز گریه کردن کنار او و ابراز همدردی سالم گذر کرده‌ایم و وارد مرحله‌ای شده‌ایم که داریم حق را به او می‌دهیم؟ ما می‌توانیم با رنجش کسی که دوستش داریم، همدردی کنیم. ما باید با رنجش او همدردی کنیم. مشکل از آنجایی شروع می‌شود که ما به رفتارهای بد و پیاپی او حق می‌دهیم، آن‌هم به وسیله‌ی منطقی جلوه دادن تمام اثرات مخربی که رفتارهای او روی ما گذاشته است. اتفاقی که بعد از این می‌افتد، این است که ما درباره‌ی روزی که او سر عقل بیاید و ما را به شکل یک قهرمان ببیند، روزیپردازی می‌کنیم. دقیقاً در همین نقطه، ما به منطقه خطر وارد می‌شویم. البته بیشتر اوقات ما به جای اینکه قهرمان ماجرا باشیم، شریک جرم هستیم. یعنی اینکه به وسیله‌ی حق دادن به تلاش نکردن او، درد هر دویمان را همیشگی می‌کنیم. معنای حق دادن، اغلب برای دوستان و اعضای خانواده‌ای به کار می‌رود که به عادات نامطلوب و تمام‌نشده‌ی عزیزانشان دامن می‌زنند؛ آن‌هم از طریق لاپوشانی کردن انتخاب‌های آن‌ها، مبرا کردن آن‌ها از عواقب کارهایشان و سرپوش گذاشتن روی مشکلاتی که ایجاد می‌کنند. همچنین حق دادن می‌تواند به این معنا باشد که ما چگونه امور مربوط به اعضای خانواده‌مان را رتق و فتق می‌کنیم. رفتارهای اعضای خانواده،

به علت عادات ریشه دار آن‌ها و دیگر مشکلاتی که حاضر نیستند زیر بارشان بروند، ایجاد شده‌اند. آن‌ها انتظار دارند سایرین با این مشکلات همراهی کرده و رفتارهایشان را نرمال تلقی کنند.

مشاورم، «جیم کرس»^۱ می‌گوید: «زمانی که من برای مشکل یک نفر بیشتر از خود او زحمت می‌کشم، درواقع دارم حق را به او می‌دهم. زمانی که من به فردی اجازه تخطی کردن از حدود مرزهایم را می‌دهم، آن‌هم بدون اینکه حتی عواقبی برای او داشته باشد، درواقع دارم حق را به او می‌دهم. زمانی که من با رفتارهای ناسالم کسی همراهی می‌کنم، درواقع دارم حق را به او می‌دهم. مثلاً، از او دفاع می‌کنم. رفتارهایش را توجیه می‌کنم. خودم را به آن راه می‌زنم. برای او لاپوشانی می‌کنم. به‌خاطرش دروغ می‌گویم یا همین دروغ‌ها را مثل یک راز در دل خودم نگه می‌دارم. زمانی که به‌خاطر رفتارهای ناسالم و غیرمستولانه یک نفر، دیگران و زمین‌و زمان را سرزنش می‌کنم، درواقع دارم حق را به او می‌دهم.»

یادتان باشد: بخشش نباید همچون در بازی باشد که دیگران از طریق آن از ما سوءاستفاده کنند. بخشش به معنای این است که نیازی به تلافی کردن کارهای دیگران نداریم، نه اینکه نیازی به مشخص کردن حدود مرزهایمان نداشته باشیم.

بخشش به معنای این است که نیازی به تلافی کردن کارهای دیگران نداریم، نه اینکه نیازی به مشخص کردن حدود مرزهایمان نداشته باشیم.

درست است که ما تحت تأثیر رفتارهای دیگران قرار می‌گیریم، اما ما مسئول آن رفتارها نیستیم. ما مسئول رفتارها و عکس‌العمل‌های خودمان هستیم. بنابراین باید

در برابر تأثیری که دیگران روی ما می‌گذارند، با خودمان صادق بوده و تا مادامی‌که کنار آن‌ها باشیم که بتوانیم عمل‌ها و عکس‌العمل‌هایمان را کنترل کنیم.

اگر چه ممکن است از دید شما عجیب به نظر برسد، ولی این موضوع همان عشقی است که در انجیل وجود دارد. زمانی‌که به فصل ۱۲، آیه ۱۵ انجیل مخصوص رومیان نگاه می‌کنیم، تعادل زیبایی را مشاهده می‌کنیم. به فصل ۱۲، آیات ۹ الی ۲۱ انجیل مخصوص رومیان که در پایین آمده است، نگاه کنید. به این فکر کنید چه چیزی باعث شده است که این‌گونه زندگی کنید. چه چیزی ظرفیت معنوی شما را به عقب می‌راند و مانع از انجام دستورات گفته‌شده در این آیات می‌شود. یک تکه‌کاغذ یا دفتر خاطراتتان را بردارید. آن قسمت‌هایی از آیات زیر را یادداشت کنید که احساس می‌کنید از طریق مشخص کردن حدود مرزهایتان به شما کمک می‌کنند زندگی بهتری داشته باشید.

عشق باید از صمیم قلب و از روی خلوص باشد. از شیطان متنفر باشید و به خوبی‌ها بچسبید. با عشق، به یکدیگر وفادار بمانید. احترام دیگران را نگه دارید. همیشه اشتیاق داشته باشید، ولی شور و حرارت معنوی‌تان را برای خدمت به خداوند حفظ کنید. سرشار از امید باشید. در مصیبت‌ها صبر پیشه کنید و در حین عبادت کردن، ایمان خود را حفظ کنید. دارایی‌هایتان را با بندگان خداوند که نیازمند هستند، به اشتراک بگذارید. مهمان‌نوازی را تمرین کنید.

برای کسی که به شما آزار رسانده است، خیر و خوبی بخواهید، نه اینکه او را نفرین کنید. در کنار آن‌هایی که شادی می‌کنند، شادی کنید. در کنار آن‌هایی که سوگواری می‌کنند، سوگواری کنید. در کنار یکدیگر در تناسب و توازن زندگی کنید. مغرور نباشید. برای همکاری به مردمی که در جایگاه پایین‌تری نسبت به شما قرار دارند، اشتیاق داشته باشید. متکبر نباشید.

رفتار فرد شیطان‌صفت را با شیطان‌صفتی پاسخ ندهید. در مواجهه با دیگران

کار درست را انجام دهید. اگر ممکن بود و تا جایی که به شما بستگی داشت، با همه در صلح و صفا زندگی کنید. دوستان عزیزم، انتقام نگیرید و فضا را برای خشم خداوند باز بگذارید. در همین مورد خداوند می‌گوید: «تلافی کردن کار من است و من انتقام گیرنده هستم.» از طرف دیگر می‌گوید: «اگر دشمنان گرسنه است، به او غذا دهید. اگر تشنه است، به او چیزی برای نوشیدن بدهید. با این کار باعث می‌شوید او از کاری که انجام داده است، توبه کند.» نگذارید خیانت، شما را تسخیر کند، بلکه با نیکی خیانت را تسخیر کنید.

به یاد داشته باشید که قصد ما کار کردن روی مسئله دلسوزی برای دیگران است؛ آن‌هم زمانی که ما عکس‌العملی خارج از کنترل، برای رفتار خارج از کنترل آن‌ها نشان نمی‌دهیم.

سخت‌بودن این موضوع را درک می‌کنم. این چیزی است که من هم در کنار شما در حال یاد گرفتنش هستم. این‌طور به نظر می‌آید که انسان دقیقاً همان زمانی که فکر می‌کند در حال پیشرفت کردن است، به مشکل برمی‌خورد. همین‌الان، دو کیف بسیار بزرگ که پر از کاغذهای پاره‌پاره شده هستند، داخل کتو میزم قرار دارد. چرا؟ خیلی خوش‌حال هستم که پرسیدید! تمامی جنبه‌های شخصیت خجالتی من را در نظر بگیرید. در ماجرای که اخیراً برای من اتفاق افتاد، به‌جای اینکه تمامی کارهایی را که در این فصل به آن‌ها اشاره کردم انجام دهم، نتوانستم عصبانیت‌م را کنترل کنم.

یک روز پستی تعدادی مدرک مهم برای من آورد. در دفاع از خودم باید بگویم که اسم من روی پاکت نامه نوشته شده بود. به محض اینکه پاکت نامه را باز کردم و محتویات آن را خواندم، فشار خونم به سرعت بالا رفت. یکی از اعضای خانواده‌ام در حال انجام دادن کاری بود که من به شدت با آن مخالف بودم. من دلایل زیادی برای متوقف کردن این کار برای آن‌ها آوردم و منظورم را واضح اعلام کردم. باورم نمی‌شود هیچ‌کدام از آن‌ها اصلاً به حرف من گوش نکردند. از سفت و سخت نگاه‌داشتن

حدومرزهایم خسته شده بودم. در یک نگاه، باید حدومرزهایم را مجدداً به خانواده‌ام یادآوری می‌کردم. باید به آن‌ها می‌گفتم اگر تصمیمی که می‌گیرند اشتباه و مهلک باشد، (آن‌طور که من فکر می‌کردم) دیگر خبری از کمک مالی من نیست.

خانواده‌ام این را می‌دانستند که من و آرت در مورد مسائل مالی، حدومرزهای مخصوص به خودمان را داریم. زمانی که بحث تفریح و کادودادن در میان است، ما سخاوتمندانه عمل می‌کنیم. اما زمانی که دیگران دنبال شانه خالی کردن از مسئولیت خرید یا تصمیم غیرمسئولانه‌شان هستند، پولی خرج نمی‌کنیم. من به‌حدی عصبی و آزرده‌خاطر شده بودم که دلم می‌خواست تمامی آن کاغذها را ریزریز کنم. اتفاقاً همین کار را هم کردم.

همان‌طوری که داخل آشپزخانه ایستاده بودم، کاغذها را به‌آرامی پاره کردم. زمانی که همه آن‌ها را تکه‌پاره کردم، به این نتیجه رسیدم که هنوز این کار کافی نیست. پس پوشه‌ها و پاکت‌هایی را هم که این کاغذها داخل آن‌ها قرار داشتند، پاره کردم. به‌آرامی تمامی کاغذهای پاره‌شده را داخل کیف‌هایم گذاشتم. سپس کیف‌ها را روی پیشخوان گذاشتم و نوشته‌ای روی آن قرار دادم: «این تمام چیزی است که درباره این ماجرا می‌توانم بگویم.»

این کار در لحظه، حس بسیار خوبی به همراه داشت، اما فردای آن روز که از خواب بیدار شدم، با خودم گفتم: «واقعاً لیسا؟ واقعاً؟» تمامی اعضای خانواده‌ام بعد این ماجرا به من گفتند که چه واکنش عجیبی داشته‌ام. حالا این من بودم که باید عذرخواهی می‌کردم. این من بودم که باید راهی برای گفتن این موضوع به اداره پست پیدا می‌کردم که یک نفر تصادفی، از روی عمد، یک لحظه دیوانه شده و همه‌چیز را پاره کرده است. لطفاً دوباره نامه‌ها را ارسال کنید. وقتی این را به اداره پست گفتم، خانمی که در آنجا کار می‌کرد، گفت که اخیراً یکی از کتاب‌های من را خوانده است. عالی. فوق‌العاده. اوق، حالم به هم خورد!

کنترل داشتن روی خودمان نباید به تلاش ما برای کنترل کردن دیگران وابسته باشد. می‌دانم با تبدیل لحن صحبت‌هایم از حالت آرام به حالتی انتقادی و توأم با عصبانیت و خشم، خیلی مبالغه‌آمیز موضع‌گیری کردم و تغییر جهت دادم. من از خوش‌رویی، به نفرین کردن تغییر حالت دادم. من از آرامش به آشوب تغییر جهت دادم. من از مباحثه کردن روی مطالب و یادآوری حدود مرزهایم، به پاره کردن کاغذها و مدارک و قراردادن آن‌ها داخل کیفم تغییر جهت دادم. من از اعتماد کردن به خداوند، به سعی کردن در حل همه این مشکلات توسط خودم تغییر جهت دادم. هیچ کدام از این عکس‌العمل‌ها در راستای این نیستند که ما انسانی دلسوز و بخشنده باشیم.

دلسوزی، کلید بخشش است. تا مادامی که سعی در کنترل کردن یک فرد داشته باشید، نمی‌توانید از اعماق وجودتان او را ببخشید. قسمتی از این موضوع به این خاطر است که شما در زمان حال ناامید هستید و در نتیجه جلو جریان داشتن فرایند بخشش گرفته می‌شود. دلیل دیگر این است که زمانی که شما حدود مرزی نداشته باشید، انتخاب‌های ضعیف و تمام‌نشده‌ی آن‌ها ظرفیت روحتان را به یغما می‌برد.

این را هم فراموش نکنیم که بالاخره روزی بسیار خسته و ناتوان می‌شوید و به خاطر اینکه آن‌ها کنترلی روی خودشان ندارند، شما نیز کنترل‌تان را روی آن‌ها از دست می‌دهید. شما آرامشتان را در آشوب وجودی آن‌ها قربانی می‌کنید. به زودی با حالت اضطراب و ناچاری به سمت آن‌ها خواهید رفت و سعی در متوقف کردنشان خواهید داشت! حتی اگر می‌شد، همین الان این کار را انجام می‌دادید! همه ما این را می‌دانیم که احساس ناچاری و ناتوانی، انسان را به لبه پرتگاه نزدیک و نزدیک‌تر می‌کند. این‌ها را برای خودم موعظه می‌کنم، چون من عادت به تنزل شأن و شخصیتم دارم؛ مخصوصاً زمان‌هایی که به خاطر ناامیدی و خستگی غیرقابل‌وصف، حدود مرزهایم

را به صورت مناسب تنظیم نمی‌کنم. حدودمرزها برای راندن بقیه از خودمان ایجاد نشده‌اند. آن‌ها برای سرپا نگه داشتن ما تعبیه شده‌اند.

در غیر این صورت، من آرامشم را به حرف‌های عجولانه توأم با عصبانیت و خشم، تنزل خواهم بخشید. من پیشرفتم در فرایند بخشش را به حس عصبانیت تنزل خواهم بخشید. من حرف‌های احترام‌آمیز را به کلماتی از روزی عصبانیت و پرخاشگری و نقدهایی همراه با بی‌ادبی تنزل خواهم بخشید. من تمایلم برای سازش کردن را به تلافی کردن کارهای دیگران تنزل خواهم بخشید... نه به خاطر اینکه آدم خوبی نیستم، بلکه به این دلیل که نمی‌توانم حدودمرزهایی را که مناسب هستند، حفظ کنم. باید این را بگویم که حدودمرزهای من فقط متعلق به خودم هستند، نه آن‌ها. درست است که من آمادگی لازم جهت ابراز دلسوزی تا سر حد ظرفیت روحی و معنوی‌ام را دارم، اما این راه سالمی نیست. راه بسیار سالم‌تر برای تخلیه انرژی‌ام، انتخاب‌هایی هستند که می‌توانم در جهت سالم ماندن خودم انجام بدهم. انتخاب‌هایی مثل خضوع در برابر خداوند و درخواست از او برای رشد دادن من، به این منظور که بتوانم هر روز ظرفیت معنوی‌ام را افزایش دهم.

حال چگونه این‌ها را به صورت عملی اجرا کنیم؟ به یاد داشته باشید چون ما داریم درباره دلسوزبودن در بطن مشکلات یک رابطه صحبت می‌کنیم، قرار نیست این راه‌حل‌ها در لحظه همه‌چیز را درست کنند. قرار نیست شخصی که با او حدودمرزمان را تعیین می‌کنیم، به یک‌باره دیگر به این سمت مرز (کنار ما) نیاید و رفتاری را که به نظر ما مشکل‌دار است، دیگر از خود بروز ندهد. قرار نیست این حدودمرزها از دید تمام افراد دخیل در ماجرا، همانند مسائلی که خیلی زیبا به رابطه اضافه شده‌اند، به نظر بیایند. در هر حال به خاطر اینکه قرار است پیشرفت کنیم، این‌ها سؤالات خوبی هستند:

- من چه شخصیتی دوست دارم باشم؟ نه تنها در این رابطه، بلکه در تمام روابطم.

- چه کاری لازم است در رابطه‌ام انجام بدهم که شخصیت، رفتار و ارتباطات باثباتی داشته باشم؟

- در چه جنبه‌هایی از زندگی‌ام ظرفیت‌م خیلی محدود است؟ (به عنوان مثال: در شغلم، وظایف والد بودنم یا حتی در تعطیلاتی که می‌گذرانم.)

- اگر بخواهم از ظرفیت درونی‌ام تخمینی واقع‌بینانه داشته باشم می‌گویم: چه چیزی باعث می‌شود رویکرد سخاوتمندانه من نسبت به طرف مقابلم در این رابطه با چاشنی رفتارهای اغراق‌آمیز همراه شود؟

- آیا من آن قدر در این رابطه احساس آزادی می‌کنم که بدون ترس از تنبیه شدن یا رانده شدن، آنچه را که می‌توانم و نمی‌توانم، ارائه کنم و با طرف مقابل در میان بگذارم؟

- چه محدودیت‌های واقع‌بینانه‌ای می‌توانم روی خودم اعمال کنم که فرد مقابل به جزئیات روحی و فیزیکی من دسترسی کمتری داشته باشد؟

- چه زمان‌هایی از روز برای معاشرت با این فرد برای من سالم‌تر است؟

- چه زمان‌هایی از روز برای معاشرت با این فرد برای من ناسالم‌تر است؟

- رفتارهای غیرقابل‌پیش‌بینی این فرد، از طریق چه راه‌هایی تأثیر منفی روی اعتماد من به سایر روابطم می‌گذارد؟

- چگونه من از عواقب انتخاب‌های آن فرد بیشتر از خودش آسیب می‌بینم؟

- واقع‌بینانه‌ترین و غیرواقع‌بینانه‌ترین انتظارات آن فرد از من چیست؟ واقع‌بینانه‌ترین و غیرواقع‌بینانه‌ترین انتظارات من از او چیست؟

- چه حدود مرزهایی را باید در رابطه‌ام منظور کنم؟

همان‌طوری که این سؤالات را در نظر می‌گیرید، شاید مفید باشد که آن‌ها را با یک معلم مذهبی یا مشاور مسیحی در میان بگذارید. قرار نیست در نظر گرفتن این سؤالات، روند روابط شما را پیچیده‌تر کند. در عوض این‌ها باعث می‌شوند که متوجه

شویم چطور تلاش نکردن برای حل مسائل، ضربه بزرگی به ما می‌زند. مسائل سمی و مشکل دار در روابط، خودبه‌خود درست نمی‌شوند. نمی‌توانیم آن‌ها را نادیده بگیریم. نمی‌توانیم با گیر دادن، آن‌ها را به سمت خوبی سوق دهیم. باید با سختی‌هایی که جلو حال خویمان را می‌گیرند و آن را به چالش می‌کشند، با روراستی مواجه شویم. ما برای بقاء بعضی از روابطمان به این سختی‌ها نیاز نداریم و دلیلی ندارد آن‌ها را تحمل کنیم.

صادقانه بگویم وقتش رسیده است که به بعضی از افراد یاد بدهیم چگونه باید با ما رفتار کنند. لطفاً جمله قبل را به‌صورت خشن و ناخوشایند نخوانید. اگر در وضعیتی هستید که دارد از شما سوءاستفاده می‌شود، بدین معنا نیست که شما عامل به‌وجود آمدن آن هستید. اگر در یک رابطه درد عاطفی کشیده‌اید، بدین معنا نیست که می‌توانستید کار بهتری برای جلوگیری از رخ دادن آن انجام دهید. اما مهم است همه ما دلیل حرکت رو به جلو و پیشرفت کردن را بدانیم. در این حالت است که می‌توانیم باید‌ها و نباید‌ها را در بطن روابط و در قالب کلمات بیان کنیم.

دوباره می‌گویم، من در همه این موارد خودم را به چالش می‌کشم و از شما در این زمینه کمک می‌خواهم. همان‌قدر که شما باید خودتان را مسئول کارهایی که انجام می‌دهید بدانید، لطفاً به من هم کمک کنید تا خودم مسئولیت کارهایم را بپذیرم. اما دوست من، به یاد داشته باش وقتی اجازه رخ دادن چیزی را می‌دهیم، درواقع آن را زندگی می‌کنیم. من این را نمی‌گویم که مخالف دستورات دینمان عمل کنیم و به شیوه‌ای غیرقابل تحمل زندگی کنیم. شاید وقت آن رسیده است که به بعضی از افراد زندگی‌مان دوباره چیزهایی را آموزش بدهیم؛ آموزشی واضح و شفاف که نهایت احترام را در بر دارد و در آن حدود مرزهای ما از سر جایشان تکان نمی‌خورند. به‌خاطر اینکه عقلتان سر جایش بماند و دیوانه نشوید، لازم است حدود مرز خودتان را مشخص کنید.

به‌خاطر وجود ثبات در زندگی‌تان هم که شده است، باید پای حدودمرزهایتان بایستید.

اما همیشه به‌خاطر داشته باشید که هرچه ایمانمان به مسیح قوی‌تر می‌شود، باید ظرفیت دلسوزی‌مان هم به همان نسبت گسترده‌تر شود. در نتیجه به‌خاطر همین به‌بلوغ رسیدن هم که شده است، از خداوند بخواهید که حدودمرزهای شما را مجدداً موردبررسی قرار دهد.

به یاد داشته باشید هرچه بزرگ و بزرگ‌تر می‌شویم، گاهی اوقات حدودمرزهایمان تغییر می‌کنند. شاید حتی با این تغییرکردن، روابطمان سیر سالم‌تری را طی کنند. شاید ظرفیت معنوی‌مان باعث شود نسبت به کسی که به ما بدی کرده است، دلسوزی بیشتری داشته باشیم. شاید بخشیدن چنان نقشش را خوب ایفا کند که هرچه با دیگران بیشتر مصالحه کنیم، به همان نسبت از قیدوبندها آزادتر شویم. مجدداً تأکید می‌کنم که ارزیابی کردن این موارد به کمک یک مشاور قابل اعتماد به شما کمک می‌کند که آن‌ها را به شیوه عملی‌تر و مطابق با دستورات الهی طی کنید، نه صرفاً بر اساس تصمیمات احساسی و عجولانه.

هدف وضع کردن حدودمرزهای سالم و درست، رهایی‌یافتن، رشدکردن و بازسازی عادات سالم در روابطمان است؛ آن‌هم برای همه افرادی که در ماجرا دخیل هستند. بازهم تأکید می‌کنم که همه این‌ها به‌معنای راندن طرف مقابل از خودمان نیست، بلکه به‌معنای سرپا نگه‌داشتن خودمان است. این چیزی است که باعث می‌شود این حق را به خود بدهید که آن شخص را دوست داشته باشید و در نتیجه با او با احترام رفتار کنید.

به‌خاطر اینکه عقلتان سر جایش بماند و دیوانه نشوید، لازم است حدودمرز خودتان را مشخص

کنید. به خاطر وجود ثبات در زندگی‌تان هم که شده
است، باید پای حدودمرزهایتان بایستید.

شما برای بیرون آمدن از رابطه‌ای که به بخشش ۷۰ ضریب ۷ نیاز دارد، به شرایطی که
در بالا گفته شد نیاز دارید؛ بدون اینکه در آن از نیت خوبتان سوءاستفاده شده و قلبتان
تکه پاره شود.

هنگام وضع کردن حدودمرزهایتان این مطالب را به یاد داشته باشد:

- مشاورم می‌گوید: «بزرگ‌ترها مسائل را بیان می‌کنند، ولی بچه‌ها آن‌ها
را توضیح می‌دهند.» من حدودمرزهایم را به‌صورت واضح و همراه با
دلسوزی بیان می‌کنم. اما سر حدودمرزهایم با کسی چک‌وچانه نمی‌زنم.
من نمی‌گذارم شخصی با پر حرفی حال روحی من را بد بکند و بخواهد
تبصره‌ای برای تغییر جهت حدودمرزهایم وضع کند.

- وقتی مطالب شبکه اجتماعی کسی حس بدی را به من القا می‌کند،
می‌توانم اعلانات^۱ حساب کاربری او را بی‌صدا^۲ کنم. این گام، بهتر از
این است که در وهله اول او را از لیست دوستانم حذف کنم^۳. اما اگر
حذف کردن، انتخاب مناسب‌تری باشد، می‌توانم این کار را هم بکنم.

- من رفتارهای بد دیگران را موجه جلوه نمی‌دهم و روی آن‌ها سرپوش
نمی‌گذارم. من کاملاً واضح موضع‌گیری‌ام را راجع به این‌گونه رفتارها که
باعث کم شدن اعتماد به آن فرد می‌شود، بیان می‌کنم.

1. Notifications.

2. Mute.

3. Unfollow.

- من می‌توانم «نه» بگویم. من نباید علاقه‌ام به یک نفر را با این مرض که باید او را راضی نگه دارم، اشتباه بگیرم.

- من باید درباره کارهایی که می‌توانم و نمی‌توانم برای کسی انجام بدهم، صادق باشم. اگر ظرفیت وجودی‌ام را به‌صورت واضح بیان کنم، به این معنی نیست که انسان بدی هستم. تلاش نکردن برای حل مشکلات، ظرفیتم را در تمامی جنبه‌ها کاهش می‌دهد. وضع کردن حدودمرز، توانایی‌ام را برای تلاش کردن با توجه به ظرفیت‌هایم افزایش می‌دهد.

- زمانی که حس می‌کنم رفتارهای دیگران دائماً روی روح و روانم تأثیر منفی می‌گذارد، می‌توانم اجازه ندهم آن افراد به احساسات درونی و آسیب‌پذیری‌هایم دسترسی داشته باشند. من این کار را فقط برای خودم انجام نمی‌دهم، بلکه برای کسانی انجام می‌دهم که به هر نحوی با آن‌ها زندگی می‌کنم. وقتی این افراد به حدودمرزهای من احترام نمی‌گذارند و مدام من را بدخلق می‌کنند، این احتمال می‌رود که تمام این حس‌های بد را روی یک نفر دیگر خالی کنم و این یک نامردی در حق او است.

- من می‌توانم در مکالماتی که باعث گرفتادن احساساتم در «چرخه‌ای معیوب»^۱ می‌شوند، شرکت نکنم. اینکه با تعدادی مشاور قابل‌اعتماد موقعیتی را که در آن قرار دارم در میان بگذارم، رفتاری سالم قلمداد می‌شود. در میان گذاشتن آن موقعیت با کسی که فقط دنبال حاشیه‌های ماجرا است، اعتبار من را خدشه‌دار کرده و باعث می‌شود وارد بازی بدگویی کردن بشوم.

- بعد از اینکه حدودمرز می‌گذارم، اگر کسی من را به داشتن سوءنیت متهم کرد، از درون فرو نمی‌ریزم و له نمی‌شوم. در عوض با جدیت و محکم می‌گویم: «می‌خواهم با عشق و محبت صحبت کنم. لطفاً به حرفم گوش

بده و ببین چه می‌خواهم بگویم. من به انتخاب‌های تو احترام می‌گذارم، اما از تو هم توقع دارم به انتخاب‌های من احترام بگذاری. اینکه حدودمرزهایم را بیان می‌کنم، به معنای کنترل‌گر و فریب‌کار بودن من نیست، بلکه بدین معنا است که عقل و منطق را وارد وضعیت بغرنجی کرده‌ام.»

درحالی‌که می‌خواهیم این فصل را به اتمام برسانیم، می‌خواهم مجدداً تکرار کنم که انجام‌دادن این کارها آسان نیست...، اما ممکن است. امروز با توسل به درگاه خداوند برای فهمیدن قسمت‌هایی از این فصل، تمام تلاش خود را به‌کار بگیرید. تمرکزتان را روی این موضوع بگذارید، ولی مواظب باشید که از تحملتان خارج نشود. این موضوع قرار است راهی سالم‌تر برای زندگی کردن و عشق‌ورزیدن جلوی پای شما بگذارد و در این زمینه به شما قدرت ببخشد. برای من هم همین‌طور.

ما می‌توانیم از پس این کارها بریاییم. این فصل را در ذهنتان داشته باشید و هر موقع حس کردید هرج و مرج می‌خواهد وارد روابطتان شود، به آن برگردید. شما در طول این مسیر بالا و پایین خواهید داشت، اما تا مادامی‌که از طریق داشتن قلبی رتوف، داشتن نیت خیر و وضع کردن حدودمرزها از خداوند پیروی کنید، مطمئناً راهی را پیدا خواهید کرد.

فصل دهم:

به این خاطر که فکر کردند خداوند آن‌ها را نجات می‌دهد

وقتی این اتفاق رخ داد، خداوند دقیقاً کجا بود؟ اگر او قدرتمند است، چرا برای جلوگیری از به وجود آمدن این مشکلات به من کمکی نکرد؟ او می‌تواند همین امروز این اوضاع را تغییر دهد.... او می‌تواند همین الان این اوضاع را درست کند.... او می‌تواند معجزه کند.... پس چرا این کار را نمی‌کند؟

وقتی من و آرت داخل «تونل هرج و مرج» زندگی مان بودیم، من صدها پیشنهاد مختلف برای حل مشکلات زندگی مان به خداوند دادم. اما او آن‌گونه که من فکر می‌کردم، در این ماجرا مداخله نکرد. من مدام به تمام راه‌هایی فکر می‌کردم که خداوند به وسیله آن‌ها می‌توانست جلو تمام این اتفاقات را بگیرد؛ درد و رنج، مسائل ویران‌کننده و تراژدیک، همچنین آسیبی که روز به روز بیشتر و بیشتر می‌شد. دائم در حال دعا کردن بودم. پس از اینکه دعا کردم به پایان می‌رسید، از کورس‌های امید و مسائلی که معلوم بود احتمال اتفاق افتادنشان خیلی کم است، انتظارات زیادی

داشتم. برای حرکتی که خداوند می‌توانست انجام دهد، بدون وقفه سناریوهایی بی‌عیب و نقص می‌چیدم.

مطمئناً اگر این را می‌دیدم که خداوند در حال انجام‌دادن همان کاری است که من انتظارش را دارم؛ نجات‌دادن و احیاکردن، من هم آن چیزی را انجام می‌دادم که او از من می‌خواست؛ بخشش. من نمی‌گفتم که می‌خواهم با خداوند معامله کنم، اما قطعاً این فکر را می‌کردم که هر دوی ما در این قضیه سهیم هستیم و نقشی را ایفا می‌کنیم.

نفسم را در سینه حبس کرده و منتظر تغییرات عظیمی بودم که بالاخره بتوانم هوای درون ریه‌هایم را آزاد کنم. هر روز پس از دیگری، دعا می‌کردم. نظاره‌گر خیلی از چیزها بودم. ایمانم را تقویت می‌کردم. گریه می‌کردم. روی تخت‌خوابم از فرط خستگی ولو می‌شدم. بیشتر دعا می‌کردم و امید به روزهای بهتر داشتم. من اکثر مواقع، بدترین حالت ممکن را تصور می‌کردم. همچنین برای مبارزه با نگرشی که قبل خواب ذهنم را به قهقرا می‌برد، دائم در حال تکرار کردن بودم.

به این دلیل که نتوانستم شواهد ملموسی از مداخله خداوند در رابطه‌ام با آرت پیدا کنم، بیشتر احساس نادیده‌گرفته‌شدن و شنیده‌نشدن به من دست می‌داد. هرچه بیشتر احساس نادیده‌گرفته‌شدن و شنیده‌نشدن می‌کردم، معامله‌ای که با خداوند شکل داده بودم، بیشتر از هم می‌پاشید. «خداوند، اگر تو نمی‌توانی سهم خودت را انجام دهی، چگونه از من انتظار داری که سهمم را انجام دهم؟»

جملاتی از مسیحیان مثل «می‌دانم خداوند شما را راه می‌برد. خداوند به‌جای شما، در این نبرد مشارکت می‌کند. او حتی در دل ماجرا هم عملکرد خوبی دارد.»، به‌جای اینکه وعده‌هایی واقعی برای دردهایی واقعی باشند، به‌نظر کلمات قشنگی می‌آمدند که پس از چاپ باید روی درهای کلیسا نصب می‌شدند یا مثل یک مطلب طولانی و طنز در اینستاگرام دست‌به‌دست می‌شدند.

آن دسته از دعاهايم که باعث می‌شدند کلمات را در دفتر خاطراتم به تحریر درآورم، فقط به یک سؤال تقلیل پیدا کردند: چرا؟
دعاهای باریتمی که قبلاً مصممانه، جسورانه و با دست‌هایی رو به آسمان می‌خواندم، تبدیل به نجوایی آرام شده بودند. نجوایی که برای به‌زبان آوردن آن‌ها، به‌زور دهانم را باز می‌کردم.

کلمه امید همیشه یکی از محبوب‌ترین چشم‌اندازهای زندگی من بوده است. این کلمه را به حدی دوست داشتم که به محض به‌دنیا آمدن دخترم، اسم او را «Hope»^۱ گذاشتم. این اسم را در شناسنامه او ثبت کردم. عاشق معنای نهفته پشت این کلمه هستم. عاشق این هستم که این کلمه به ما کمک می‌کند تا جلو مسائل مختلفی بایستیم.

دیکشنری «ویستر»^۲، امید را این‌گونه معنا می‌کند: «امید، احساس انتظار و اشتیاق برای رخ‌دادن اتفاقی مشخص است.»^۳ تا حالا شنیده‌اید کسی بگوید تلاش من برای «زنده نگه داشتن امید» است؟ این جمله بیشتر شبیه یک مشکل است تا اینکه بخواهد برای آینده امیدواری ایجاد کند. هرچه بیشتر این احساس به من دست بدهد که امیدداشتن به جای اینکه باعث اطمینان خاطر شود، خطر ایجاد می‌کند، بیشتر از این کلمه واهمه دارم و مضطرب خواهم شد.

گفتن جمله «من امید دارم»، این‌گونه به نظر می‌آید که گویی از طرف خداوند ریسکی را متقبل می‌شوم که امکان دارد هر دوی ما را احق جلوه دهد. جرئت نداشتم که با صراحت این جمله را بر زبان آورم. اما وقتی طوری زندگی می‌کنی که با مغز انسان منطقی به نظر نمی‌آید، احساس ترس منطقی‌ترین نجوای درونی تو خواهد بود.

در نتیجه، «امید داشتن» همراه با سپری شدن لحظاتی که قصد تغییر ندارند، دردناک‌تر و آسیب‌زننده‌تر خواهد شد.

من در رابطه‌ام با آرت، دیگر دوست نداشتم امید داشته باشم و هر چه ناامیدتر شدم، بیشتر در برابر فرایند بخشش مقاومت کردم. شاید دلایلش این بود که بخشش را همان حرکت رو به جلو تلقی می‌کردم. اما سؤالی که پیش می‌آید این است که وقتی هیچ ایده‌ای ندارم که کدام جهت رو به جلو است، چطور می‌توان رو به جلو حرکت کرد؟ آیا باید رو به جلو حرکت کنم تا بتوانم ببخشم و بهبود پیدا کنم و در انتهای ماجرا با آرت باشم؟ یا این گونه رو به جلو حرکت کنم که ببخشم و بهبود پیدا کنم، ولی در انتها با آرت نباشم؟ چرا خداوند واضح جواب این سؤال را نمی‌دهد؟ چرا خداوند این وضعیتی را که از کنترل من خارج شده است، درست نمی‌کند؟ اصلاً چه فایده‌ای دارد که هنوز به چیزی امید داشته باشم؟

از طرف دیگر، گفتن این جمله که امیدم را از دست داده‌ام، این گونه به نظر می‌آید که ایمانم را از دست داده‌ام. در این وضعیت باخت‌باخت، بهترین جمله «نظری ندارم» است، یا حتی بهتر از آن، فرار کردن از مکالماتی که در آن‌ها سؤال‌های این چنینی پرسیده می‌شود.

دعوت شدن از ناحیه افرادی که مهربان و سخاوتمند بودند و می‌خواستند با من وقت بگذرانند، ترسناک به نظر می‌آمد. مطمئن نبودم حرف‌هایی که می‌زدم، با تعریفی که از خودم داشتم در یک راستا باشند؛ حتی با تعریفی که زمانی از خودم داشتم.

من یک اخلاق عجیب دارم که در لحظه نمی‌توانم متوجه شوم حسم چه چیزی است. مشخصاً انسان‌ها یا احساس بالا (خوب) دارند یا پایین (بد)، اما برای من فهمیدن حسم سخت است. حتی اگر از میان احساساتم متوجه شوم چه حسی دارم، خیلی سخت است که دلیل آن را بفهمم. در همه این مواقع، همه چیز به سمت آرت نشانه گرفته می‌شد. انگار زندگی‌ام روی چرخه قرار گرفته و طنابی را به

گردن انتخاب‌هایم انداخته بود. این چرخ به سمت پرتگاهی در حال حرکت بود که انسان‌های کمی می‌توانستند از آن جان سالم به در ببرند. در همین حین، من دوشادوش ویرانه‌هایی که در حال شکل‌گیری بودند، حرکت کرده و سعی می‌کردم امیدم را زنده نگه دارم. همه تلاشم بر این بود که بهترین‌ها را برای زندگی‌ام آرزو کنم و به زندگی‌ای بچسبم که قبلاً آن را بسیار دوست داشتم. زندگی‌ای که گویی آذیرکشان از کنارم رد می‌شد و ناگهان محکم پخش زمین شده و همه بدنش خونین و کبود می‌شد.

همه چیز آسیب دیده بود. همه چیز به نظر غیرممکن می‌رسید.

حتی تصمیمات روزمره به صورت غیرقابل‌تحمیلی پیچیده به نظر می‌رسیدند. اینکه چه چیزی بخورم و چه چیزی بپوشم، هم‌زمان هم امری بسیار پیش‌یافتاده بود، هم انرژی بسیاری را از من می‌گرفت. پیام‌ها، ایمیل‌ها و تلفن‌هایم را جواب نمی‌دادم و به جاهایی مثل سبزی‌فروشی یا داروخانه هم که رفتن به آنجا بسیار عادی بود، نمی‌رفتم؛ مگر اینکه واقعاً چاره دیگری نداشتم. حتی در مواقعی هم که مجبور بودم، می‌ترسیدم کسی من را شناسد و بخواهد با من حرف بزند. اغلب مواقع وقتی وارد فروشگاه می‌شدم، آن عقب‌ها نمی‌رفتم و در نتیجه نمی‌توانستم چیزهایی را که لازم داشتم، بخرم.

به معنای واقعی کلمه در زندگی خودم گم شده بودم. گاهی اوقات که با ناامیدی تمام با خودرویم به سمت خانه در حرکت بودم و به کوچه مخصوص جلو خانه‌ام می‌رسیدم، حتی حوصله این را نداشتم که کمی صبر کنم و بگذارم دوربین جلو کوچه پلاکم را بخواند و ادامه مسیر را به من نشان دهد. این را یادتان باشد که من بیست و پنج سال در آن کوچه و خانه زندگی می‌کردم.

خداوند می‌توانست همه این‌ها را ببیند. خداوند می‌توانست آسیب‌ها، سرخوردگی‌ها، گنج‌بودن‌ها و ضجه‌های من را برای کمک دریافت کردن ببیند. من واقعاً به خداوند باور داشتم، اما همین قسمتی از مشکل اصلی بود. دلیلش این بود

که من قبلاً در زندگی‌ام کارهای عجیب خداوند را دیده بودم، مثل معجزه یا حتی نشانه‌های حیرت‌انگیزی که نشان از قدرت و عظمت او داشت.

پس چرا او هیچ کدام از درخواست‌های من در مورد ازدواجم را اصلاً نشنید؟ واقعاً داشتم دیوانه می‌شدم. فکر می‌کردم هر کاری که از دستم برمی‌آمده است، انجام داده‌ام تا فضا برای حرکتی از ناحیه خداوند مهیا شود. یادم است یک روز آرت قبول کرد که با من به مراسم دعای مذهبی بیاید. من بسیار شوکه شدم و احساس امید عجیبی قلبم را فرا گرفت. الان می‌توانم همه مسائل آن روز را متوجه شوم؛ همانند بازپخش یک فیلم درون ذهنم. هروقت در وجودم احساسات شدیدی به خاطره‌ای خاص گره می‌خورند، می‌توانم تمام جزئیات آن خاطره را به یاد بیاورم. من بافت صندلی‌های خاکستری رنگ آن معبد را به یاد دارم.

یادم است آرت دست‌هایش را به‌نشانه دعا کردن به‌سمت آسمان دراز کرد. من گریه کردم. می‌دانستم خداوند مشغول انجام دادن کاری در این رابطه است. کشیش پیامی را برای ما خواند و ما را برای برداشتن تعدادی کارت به یک سمت راهنمایی کرد. برداشتن کارت‌ها به‌منظور دعا کردن برای دیگران و همچنین شرایطی که خودمان در آن قرار داشتیم، بود. موسیقی آرام و نجوایی از دعا، فضا را پر کرده بود. بیشتر افرادی که آنجا بودند، هنگام دعا کردن راه می‌رفتند. بعضی‌ها روی صندلی‌هایشان نشسته بودند. بعضی‌ها گروه‌های کوچکی تشکیل داده و مشغول دعا کردن بودند.

برای شروع دعا کردن به‌همراه آرت، دودل بودم و انتظارم این بود که او شروع‌کننده این روند باشد. اما بعد از گذشت چند دقیقه، او هیچ حرکتی انجام نداد و من تصمیم گرفتم از روی صندلی‌ام بلند شوم و شروع به راه رفتن کنم. کارت‌های سفیدی گوشه معبد قرار داشتند. زمانی که برای برداشتن یک کارت جلو رفتم، دیدم روی آن جوهر قرمزی ریخته است. این دعا توسط مردی که در زندان قرار داشت، نوشته شده بود. او قصد داشته است برای پسرش دعا کند. کارت دومی که برداشتم، مربوط به مردی در

همان زندان بود. کارت سوم هم همین ماجرا را روایت می‌کرد. اگر چه در یک نگاه این گونه به نظر می‌آمد که ماجرای زندگی من هیچ ارتباطی با ماجرای فردی که پشت میله‌های زندان است ندارد، اما من به‌خوبی می‌دانستم که گیر افتادن درون چیزی که نمی‌توانیم از آن فرار کنیم، چه حسی دارد.

همان‌طور که به جلو کلیسا برمی‌گشتم تا مشغول دعا کردن شوم، زیر چشمی نگاهی هم به آرت انداختم. مشغول دعا کردن است؟ گریه می‌کند؟ آیا خداوند او را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ ذهنش را تغییر می‌دهد؟ بالاخره به دعاهای من گوش می‌دهد؟

نمی‌توانستم این را بفهمم. از نگاه کردن به او حس عجیبی به من دست داد. شاید برای رخ دادن معجزه نباید تلاشی انجام دهم. سرم را پایین انداختم و سوگند یاد کردم که بگذارم خداوند درباره این رابطه تصمیم بگیرد. خیلی مطمئن بودم که آن روز، روزی است که همه چیز عوض می‌شود. خداوند! خواهش می‌کنم این امر را میسر ساز.

مراسم مذهبی آن روز با آهنگ مذهبی زیبایی به پایان رسید. مشغول نگاه کردن به خروج مردم از کلیسا بودم. همه آن‌ها لبخند یا قهقهه نمی‌زدند، ولی حسادت و صفت‌ناپذیری وجود من را فرا گرفت. آن‌ها در حال برگشتن به نسخه عادی خودشان بودند. چیزی که من هم قبلاً آن را داشتم. بی‌عیب و ایراد بودم؟ نه، اما به جای اینکه این قدر آسیب دیده باشم، نسخه‌ای از خودم بودم که بسیار قابل پیش‌بینی‌تر بود. لازم نبود از آرت درباره رخ دادن معجزه در کلیسا سؤالی بپرسم. جواب واضح بود.

بعد از کلیسا به جایی برای صبحانه خوردن رفتیم. به‌زور چند تکه تخم مرغ قورت دادم. یک نیروی عجیب و غریب گلویم را با قدرت فشار می‌داد و از لحاظ احساسی می‌خواست من را خفه کند. می‌دانستم اگر چیزی که مانع گریه کردنم شده است، کمی شل بگیرد، جوری گریه می‌کنم که ممکن است هیچ وقت بند نیاید. اواخر آن

شب به حالتی درآمده بودم که انگار می‌خواستم زایمان کنم. یکی از بهترین دوستانم کمکم کرد که بتوانم نفس بکشم.

درحالی‌که دراز کشیده بودم، در ذهنم به خداوند گفتم دیگر نمی‌توانم به چیزی که این قدر غیرممکن به نظر می‌آید، ایمان داشته باشم.

من به خداوند اعتماد داشتم که برای زنده ماندن به من کمک می‌کند. اما اینکه بتواند این مرده را زنده کند...، نمی‌دانم! بسیار خسته و آسیب دیده بودم، آن هم به خاطر از دست دادن امیدی که ماورای تصورم بود.

تنه‌افکرو ذکرم این بود که خداوند حداقل کاری که می‌تواند برای من بکند، این است که بگوید به چه چیزی امید داشتم باشم. امید به اینکه رابطه‌ام با آرت خوب شود یا اینکه راهم را بدون او پیش بگیرم و رو به جلو حرکت کنم؟ این دو نسخه که منجر به بهبود یافتن من می‌شدند، کاملاً باهم فرق داشتند. این دو داستان که هر دو از مسیر بخشش می‌گذشتند، باهم فرق داشتند. نمی‌دانم چگونه باید این چیزی را که می‌خواهم بگویم، بیان کنم. فقط این را می‌دانم که حتماً باید گفته شود. آن موقع حس کردم دارم تلاش زیادی می‌کنم که حال روحی‌ام را در وضعیت مناسبی قرار دهم - در وضعیتی که بخشش را با خود به همراه دارد. در وضعیتی که امید را با خود به همراه دارد. این قدر غرق در این فکرها بودم که ناگهان حس کردم شاید راحت‌تر باشد بگذارم حال بد کل وجودم را فرا بگیرد. انگار بخشش، آن پاداشی که من انتظارش را داشتم، با خود به همراه نداشت.

تمام سرخوردگی‌هایی که به آن‌ها رسیدگی و توجه نشده بود، گویی حقایق و واقعیت‌هایی راجع به خداوند بودند؛ به‌خصوص زمانی که شرایط زندگی‌مان آن‌طور که ما می‌خواستیم، رقم نخورده بود. در کتاب آخر من به نام «قرار نبود این گونه شود»، درد فیزیکی من را به نقطه‌ای رساند که این سؤال برای من پیش بیاید: چگونه خداوند قادر درد من را می‌بیند و کاری در جهت خوب شدن آن انجام نمی‌دهد؟ بعد از اینکه

مشکل جسمی‌ام توسط پزشک‌ها تشخیص داده شد، به اتاق عمل رفتم. بعد از آن به این نتیجه رسیدم که خداوند خیلی بیشتر از این ما را دوست دارد که بخواهد جواب دعاهايمان را در زمانی غیر از زمانی که خودش می‌داند درست است، بدهد. من هنوز هم هراز چندگاهی این جمله را برای خودم تکرار می‌کنم.

حال، وقتی که از درد عاطفی پایان‌ناپذیر و ادامه‌دار زجر می‌کشیم، چه‌کاری باید انجام دهیم؟ با چه کسی در دنیا این موضوع را در میان بگذاریم که مشکل‌مان حل شود؟ وقتی می‌دانیم باید به خداوند اعتماد کنیم، ولی اعتماد به او بسیار خطرناک است، چه کنیم؟

قضیه این‌گونه نیست که فقط حس شما نسبت به خداوند دچار تزلزل شده باشد. بزرگ‌ترین علامت سؤال شما در رابطه با درد پایان‌ناپذیر و دعا‌های بی‌جوابان، حس او نسبت به خودتان است. (او چه حسی به شما داشته که اجازه این اتفاقات را داده است؟)

مجله نیویورک تایمز در سال ۲۰۱۵ مقاله‌ای به‌نام «جستجو کردن در گوگل درباره خداوند»^۱ منتشر کرد. نویسنده این مقاله، «سث استفنز داویدوویتز»^۲ به این موضوع پرداخت که: «این دهه حداقل تا به اینجا، دهه بدی برای خداوند بوده است.» او در ادامه می‌گوید: «زمانی که انسان‌ها درباره خداوند سؤالی دارند، معمولاً چه چیزی می‌پرسند؟»

سؤال اول این بود: «چه کسی خداوند را خلق کرده است؟» سؤال دوم در این مورد بود که: «چرا خداوند اجازه می‌دهد ما زجر بکشیم؟» اما سؤال سوم بود که سبلی محکمی به صورت من زد و باعث شد عمق درگیری‌هایم را درک کنم: «وقتی در موقعیت‌های بسیار آسیب‌زننده قرار می‌گیرم، چرا خداوند از من متنفر است؟»

1. Seth Stephens-Dauidowitz, "Googling for God," *New York Times*, September 19, 2015, <https://www.nytimes.com/2015/09/20/opinion/andrew/seth-stephens-dauidowitz-googling-for-god.html>

2. Seth Stephens-Dauidowitz

وقتی شرایط زندگی باعث می‌شود حس کنم به من خیانت شده است، فقط من نیستم که نیت خداوند را زیر سؤال می‌برم، بلکه افراد دیگر هم در موقعیت‌های مشابه حسی همانند حس من را دارند. با اینکه من از آن دسته آدم‌هایی نیستم که از کلمه تنفر استفاده می‌کنند، اما وقتی دیدم از این کلمه به دفعات دربارهٔ خداوند استفاده شده است، به این نتیجه رسیدم که چقدر دید ما انسان‌ها می‌تواند به سمت تاریکی برود. مهلک‌ترین فاجعه معنوی، شک کردن به دلیل خداوند برای انجام‌دادن کاری نیست. بدترین فاجعه این است که ما به معنای واقعی کلمه به این نتیجه برسیم که او دیگر هیچ اهمیتی به ما نمی‌دهد. این موضوع، در پس تمامی جستجوهای گوگل دربارهٔ خداوند نهفته است.

با حالتی توأم با استرس می‌توانم بگویم که این موضوع در پس سرخوردگی‌های من هم پنهان شده بود. چیزی که باعث از هم گسیختگی ایمان می‌شود، شک و تردید نیست، بلکه اطمینان بیش از حد به چیزهای اشتباه است. جملاتی مثل: بخشش اهمیتی ندارد. بخشش به مشکلاتی که با خود به همراه دارد، نمی‌ارزد. فرمان‌برداری از خداوند فایده ندارد. خداوند هیچ کاری انجام نمی‌دهد. باتوجه به چیزهای که من می‌بینم، کاملاً مشخص است که خداوند هیچ کاری انجام نمی‌دهد.

دقیقاً در همین نقطه، من بیشتر و بیشتر به عشق خداوند نسبت به خودم، حمایت‌های او، دستورات او و قابل‌اعتماد بودن و صداقت او شک می‌کنم. موضوع مهم دیگر در این رابطه این است که من می‌ترسم شاید او اصلاً برنامه‌ای نداشته باشد و من فقط قربانی شرایط پیش‌آمده‌ای باشم که از کنترل خارج است.

مشکل این طرز تفکر این است که با واقعیت همخوانی ندارد، هرچند که ممکن است با شکل ظاهری زندگی من که از دریچه دردها و سردرگمی‌های من دیده شده است، همخوانی داشته باشد. قبل از اینکه همه چیز در زندگی من درهم‌وبرهم شود، از

مدتها قبل کلمات خداوند را به عنوان مهم ترین موضوع جهت رجوع مجدد قرار داده بودم (تحت هر شرایطی).

چیزی که باعث از هم گسیختگی ایمان می شود، شک و تردید نیست، بلکه اطمینان بیش از حد به چیزهای اشتباه است.

می توانستم در برابر این موضوع مقاومت کنم. می توانستم از آن فرار کنم. می توانستم با قبول شکست، انجیل را کنار بگذارم تا برای سالیان سال خاک بخورد. اما نمی توانستم از چیزی که در اعماق قلبم دفن شده است، فرار کنم. در اعماق قلبم این را می دانستم که چیزی که می بینم، با واقعیت متفاوت است. دیدن پابندی خداوند به عملی کردن وعده هایش در سالیان اخیر، این را به من یادآوری کرد که من همیشه قادر به دیدن کارهای خداوند نیستم؛ مخصوصاً زمانی که خودم روزهای سختی را می گذرانم.

در دفعات معدودی در زندگی من، اتفاقات بسیار سریع و قابل توجهی توسط خداوند رخ داده است. این اتفاقات حیرت انگیز باعث شده اند تا بگویم: «باورم نمی شود خداوند دارد این کار را می کند!» اما در بیشتر اوقات هزاران اتفاق جزئی و کوچک می افتد و باعث می شود اثر کارهای روزمره او قابل مشاهده نباشد.

اگر الان به زمان هایی برگردیم که من فکر می کردم دیگر قرار نیست بین من و آرت هیچ چیزی تغییری کند، می گویم معجزه ای به آهستگی و در گذر زمان در حال اتفاق افتادن بود. باینکه چشم های انسانی من قادر به تشخیص دادن نبودند، خداوند در حال مداخله کردن، حل مشکلات و کارکردن روی این موضوع بود.

یادم هست آن موقع که حدوداً دو سالی از مشکل داشتیم با آرت می گذشت، یک

روز (یکشنبه)، صبح زود از خواب بیدار شدم. چنان رعدوبرق‌های پرسروصدایی در آسمان می‌زد که انگار خانه تکان می‌خورد. یادم هست که خیلی خیلی تنها بودم. باران نم‌نم در حال باریدن بود و من از پنجره بیرون را نگاه می‌کردم. آن قدر انرژی‌ام کم بود که نمی‌توانستم همه این مسائل را تحمل کنم - باران، دل‌شکستگی، تک‌وتنها به کلیسا وارد شدن و ترس از اینکه مردم همانند ابر و وحشتناک و خاکستری بالای سرم، شروع به سؤال‌پیچ کردن من بکنند.

اما همان‌طور که مشغول فکر کردن به این بودم که در خانه ماندن در مقایسه با کلیسا رفتن چه کمکی به من می‌کند، به این نتیجه رسیدم که باید با طوفان رویه‌رو شوم و وارد آن مکانی شوم که به من یادآوری می‌کند خداوند قابل اعتماد است. زمانی که سؤال «خداوند من را دوست دارد؟»، به جای اینکه پاسخی واضح و حقیقی برای من داشته باشد، همانند چاقویی تیز قلبم را سوراخ کرد، یاد این افتادم که باید به جایی بروم که دوباره بفهمم امروز آخر دنیا نیست.

آن یکشنبه طوفانی، برای دورماندن از خیلی چیزها عالی بود. اما چون با روزی مذهبی مصادف شده بود، برای یادآوری کردن این موضوع که خداوند قابل اعتماد است و صداقت دارد، ارزش زیادی در بر داشت. هر دو روز باهم ادغام شده بودند.

نوع نگاه من به آن روز، نه تنها نوع عکس‌العمل من به اتفاقات پیش‌آمده را شکل داد، بلکه اینکه چه چیزی را نیز ببینم، تحت تأثیر قرار داد. من آن روز می‌توانستم تنها در خانه بمانم و به رعدوبرق‌زدن آسمان خیره شوم. یا اینکه به کلیسا بروم و به آموزه‌هایی راجع به خداوند گوش بدهم. در آن روز، هر دوی این اتفاقات واقعی بودند. اما آن چیزی که بیشتر به آن توجه می‌کردم، دیدن من را شکل می‌داد. انتخاب با من بود.

همین منطق برای این سؤال هم صادق است: آیا خداوند پاسخ دعاها را می‌دهد یا خیر؟

من می‌توانستم فقط به تمام کارهایی که خداوند انجام نمی‌دهد، توجه کنم و این نتیجه را بگیرم که او قابل اعتماد نیست.

گزینه دوم این بود که می‌توانستم این طور به این قضیه نگاه کنم که او به وعده‌هایش عمل می‌کند. اگر او این فرصت را به من می‌دهد که این گونه به این مسائل نگاه کنم، مطمئناً همه این‌ها قسمتی از برنامه بزرگ‌تر او برای حل مشکلات هستند.

الان این را می‌فهمم که چیزی که برای انسان رخ می‌دهد، امکان دارد هیچ شباهتی به شکل ظاهری پاسخی که از دعاهاش دریافت می‌کند، نداشته باشد. من دوستی دارم که دخترش در بخش مراقبت‌های ویژه بستری است. دوست دیگرم خانمی است که تازه از همسرش طلاق گرفته. دوست دیگرم با استرس و اضطراب زیادی دست‌وپنجه نرم می‌کند، طوری که نمی‌تواند از خانه‌اش بیرون برود.

واقعاً نمی‌فهمم چطور می‌شود همه این اتفاقات، درست و عادلانه و خوب باشند. این اتفاقات عمیقاً من را غمگین می‌کنند. قلبم را برای دردشان به درد می‌آورند و راستش را بخواهید، شک و شبهه‌های درونم را تقویت می‌کنند. دوست دارم بگویم اینجا همان نقطه‌ای است که ایمان من قوی و قوی‌تر می‌شود، اعتقادات معنوی‌ام تقویت می‌شوند و با اطمینان خاطر و صدایی بلند از اعماق وجودم می‌گویم: «شک ندارم خداوند دخترت را شفا می‌دهد و او کامل خوب می‌شود» و «کاملاً مطمئن هستم خداوند همسرت را وادار می‌کند رابطه‌اش را با آن خانم به هم بزند و مثل روز اول دوباره به آغوش خانواده بازگردد» و «اعلام می‌دارم که مسیح اضطراب تو را فرا می‌خواند، آن را از بین می‌برد و صلح و آرامش درونی تو دوباره به حالت عادی باز می‌گردد»

قبلاً دیده‌ام که خداوند همه این کارها را انجام داده است. اما موارد دیگری را

هم دیده‌ام که آن شخص از کما خارج نشده، همسر آن فرد هیچ‌گاه بازنگشته و بیماری آن‌یکی هرگز خوب نشده است.

من هم به‌جای اینکه با جرنّت و از روی ایمان به خداوند با اطمینان زیاد این حرف‌ها را فریاد بزنم، زیر پتویم رفتم و زارزار گریه کردم.

انگار در تمام این فصل‌های زندگی‌مان باید منتظر حرکتی از جانب خداوند بمانیم. انگار خداوند ما را درون یک صف یا پشت خط نگه داشته است تا نوبتمان برسد و او بتواند به ما رسیدگی کند. درست است وقتی شماره ۸۰۰ را می‌گیرم و منتظر یک سرویس‌کار می‌شوم، اعصابم بسیار به هم می‌ریزد، اما حداقل پیام خودکار منشی تلفنی زمان انتظار را می‌گوید. این‌طوری می‌دانم پس از نیم ساعت، بیست دقیقه یا پنج دقیقه به درخواستم رسیدگی می‌شود و تلفن را قطع نمی‌کنم. اما در ماجرای که خداوند در آن دخیل است، در ابتدا قضیه بسیار عجیب به‌نظر می‌رسد و بعد از آن قضیه بسیار ظالمانه جلوه می‌کند. دلیلش این است که در زمان انتظار به‌جای اینکه چیزهای خوب اتفاق بیفتند، اوضاع بدتر می‌شود.

اما خداوند تمام اتفاق‌ها را به‌خاطر می‌سپارد. شما لازم نیست جهت اعلام کردن مشکلاتتان به او در صف منتظر بمانید، چون او قبل از هرکسی مشکل را می‌داند. من هم نمی‌دانم او در حال انجام چه کاری است. این را هم نمی‌دانم که چگونه و چطور باید حرکت او را برای حل مشکلاتمان ببینیم. اما این را می‌دانم که سکوتش بدین معنا نیست که او وجود ندارد. همچنین دید ناقص من دلیل بر خلف وعده او نیست.

اگر از من درباره حال آن روزم که شروءش توأم با رعدوبرق بود، می‌پرسیدید، احتمالاً می‌گفتم: «با ناامیدی تمام منتظر این هستم که خداوند قابل اعتماد بودن خود را نشان بدهد و کاری را انجام بدهد که فقط از دست خودش برمی‌آید. واقعاً در چنان وضعیت سختی هستم که از انتظار کشیدن و امیدوار بودن خسته‌ام.»

پشت تمام این خستگی‌ها، دختری با قلبی سرشار از اندوه وجود داشت که به‌جای

اینکه از شناختی که از تجربیات گذشته‌اش نسبت به خداوند وجود داشت استفاده کند، دیدش نسبت به خداوند توسط دردهایش شکل گرفته بود. اگر از اعماق چاه آبی که از دردهایمان پر شده است، به نتیجه خاصی برسیم، مجبور هستیم با درد و غم‌های امروز تشنگی‌مان را رفع کنیم. اما اگر از اعماق چاه آب مملو از صداقت خداوند در گذشته و همچنین وعده‌های او درباره آینده به نتیجه خاصی برسیم، چشمه آبی از وجود خداوند درون وجود خشک و بی‌جان ما جاری خواهد شد.

به جای اینکه امروز عجولانه شروع به نتیجه‌گیری راجع به مسائل کنید، ماجرای را در گذشته زندگی‌تان در نظر بگیرید که در آن نشانه‌هایی از عملی شدن وعده‌های خداوند به شما نشان داده شده است. اگر اندوه نگاه کردن به گذشته‌تان خیلی سنگین و تحمل‌ناپذیر است، این موضوع را گوشه ذهنتان داشته باشید که خداوند این داستان را همانند یک کتاب در دستان شما قرار داده است تا به وسیله آن امیدی جاودانه در زندگی شما ایجاد شود. حتی اگر از یواشکی نگاه کردن به وعده خداوند درباره وجود امید در زندگی‌تان به طرز شدیدی می‌ترسید، می‌خواهم کلمه دیگری را وارد این صفحات کنم: رستاخیز. لطفاً چند پاراگراف دیگر با من همراه باشید.

تعریف دیکشنری ویستر از کلمه امید، تنها تعریف موجود نیست. امید همانند پژواک جاودانگی است و به ما این اطمینان را می‌دهد که روز رستاخیزی در کار است. ایمان داشتن یعنی به این موضوع باور داشته باشیم. مهم نیست که آن را در زمین می‌بینیم یا در بهشت، خداوند دنیا را به شکل اولیه‌اش باز می‌گرداند: «همه چیز خوب است.» زیبایی و بی‌نقص بودن «ایدن»^۱ هنوز پابرجا است و هم‌چنان در حال طی کردن فرایند بازگشت به حالتی از خود است که قبلاً در آن قرار داشته است.

به قول مشاورم، جیم کرس: «امید، موسیقی آینده است و ایمان در هر لحظه با این موسیقی می‌رقصد.»

۱. باغ یا همان بهشتی که آدم و حوا در آن قرار داشتند.

واقعاً این جمله یکی از زیباترین جمله‌هایی که تا به حال شنیده‌اید، نیست؟ من از اعماق وجودم بر این باور هستم که امید، موسیقی خوبی‌هایی است که قرار است در آینده اتفاق بیفتد. من باور دارم ایمان، با آن موسیقی در همین لحظه هم در حال رقصیدن است. این را هم کاملاً باور دارم که بخشش، حتی در میان تمام شک و تردیدها و مسائل ناشناخته، همان چیزی است که ما را با تپش قلب خداوند هماهنگ و همراه می‌سازد. مهم نیست مسیر زندگی‌مان به کدام سمت می‌رود؛ هرچه بیشتر ببخشیم، بیشتر متوجه همراه و همگام شدن خودمان با خداوند خواهیم شد.

سکوت خداوند بدین معنا نیست که او وجود ندارد.

وقتی منتظر زمان مناسب برای بخشیدن کسی بودم، این همان موضوعی بود که آن را از قلم می‌انداختم. پس از مدتی فهمیدم اگر می‌خواهم بدون توجه به رابطه‌ام با آرت یا حتی امیدداشتن به اینکه دوباره به هم برگردیم، بهبود پیدا کنم، باید این موضوع را در نظر بگیرم. در هر حالت، بخشش همیشه به بهترین شکل باعث بهبودیافتن ما می‌شود. حتی وقتی نمی‌دانید کجا به چپ یا راست بپیچید، با توسل به خداوند امید واقعی را پیدا می‌کنید. پاداش بخشیدن در این نقطه، از هر جای دیگری در این مسیر شیرین‌تر است. در این نقطه، داستان ما با رستاخیز خداوند هم‌راستا می‌شود.

در همان سالی که همه‌چیز در زندگی‌ام فرو ریخت، آن کلیسا آهنگی را تهیه کرده بود و من مدام آن را زیر لب زمزمه می‌کردم. متن آهنگ می‌گفت: «پادشاه رستاخیز باعث رستاخیز من می‌شود.» من عاشق قوت قلبی بودم که در این کلمات نهفته بود. دوست داشتم این کلمات، همانند آهنگی معنوی باشند که زندگی من را بهبود می‌بخشند. اما زمانی که همه‌چیز زندگی‌ام بیشتر به مرگ‌ومیر شباهت داشت

تا رستاخیز، من هم بیشتر این کلمات را با ترس و چشمانی گریان می‌خواندم تا با اطمینان خاطر.

به نظر من مسیح می‌دانست که وقتی امید شاگردانش برای آینده‌ای بهتر زیر خاک دفن می‌شود، از اینجا سر در می‌آورند. من در تمام دوران سردرگمی‌هایم یادم نمی‌آید که کلمات قدرتمند مسیح را برای کسی خوانده باشم.

در کمال صداقت به شما می‌گویم زمانی که شور و شادی دنیا را فرا گیرد، شما اشک خواهید ریخت و سوگواری خواهید کرد. شما سوگواری خواهید کرد، ولی سوگواری شما به شادی بدل خواهد شد. زنی که می‌خواهد بچه‌ای را به دنیا بیاورد، به‌خاطر فرارسیدن لحظه زایمان در درد غوطه‌ور است، اما زمانی که بچه‌اش به دنیا می‌آید، دردش را فراموش می‌کند؛ آن‌هم به‌دلیل شادی‌ای که به‌خاطر به‌دنیا آمدن بچه وجودش را فرا گرفته است. در زمان سوگواری شما هم من این را می‌بینم که دوباره پای شادی به زندگی‌تان باز می‌شود و هیچ‌کس نمی‌تواند آن را از شما بگیرد. (یوحنا فصل ۱۶، آیات ۲۰ الی ۲۲)

او این قول را نداد که سوگ افراد از بین می‌رود و شادی جای آن را می‌گیرد. او قول داد که سوگ به شادی تبدیل خواهد شد. سوگ، شادی را به وجود خواهد آورد. سوگواری قسمتی از مسیر زندگی است، اما قرار نیست زندگی با آن پایان یابد.

آن‌ها دعا می‌کردند که کسی بیاید و در برابر ظلم دولت رم بایستد و مردم را از شر آن‌ها رها سازد. سران دولت رم خدمتکارانی برای شستن پاهایشان داشتند. مردم یک حاکم می‌خواستند، ولی به‌جای آن معلم نصییشان شد. مردم پادشاهی عادل می‌خواستند، ولی شفادهنده‌ای مهربان نصییشان شد. پاسخ دعاهاى آن‌ها هیچ شباهتی به چیزی که فکر می‌کردند، نداشت. مردم فکر می‌کردند قرار است در این مسیر، مسیح تاج پادشاهی را روی سرش بگذارد، ولی به‌جای تاج پادشاهی او صلیب خود را بالا برد.

مردم فکر می‌کردند خداوند آن‌ها را نجات می‌دهد.

خداوند همین کار را کرد.

شاگردان مسیح سوگواری زیادی کردند... تا آن روزی که بسیار شاد و خوش حال شدند.

همان‌طوری که مسیح وعده داده بود، درد آن‌ها به شادی تبدیل شد.

«چارلز اسپرجن»^۱ نکته‌ای بسیار زیبا درباره نوشته‌های حواریون مسیح پس از رستاخیز او بیان می‌کند:

«بسیار جالب و آموزنده است که در خطبه‌های حواریون پس از مرگ مسیح، هیچ اثری از پشیمانی آن‌ها دیده نمی‌شود. کتاب‌های «گاسپل»^۲ که در آن‌ها به زندگی و مرگ مسیح پرداخته شده است، به این موضوع اشاره می‌کنند که حواریون هنگام به صلیب کشیده شدن مسیح اندوهگین بودند، اما پس از رستاخیز او و به‌خصوص پس از «روزی که در آن‌ها روح مقدس دمیده شد»^۳، دیگر چنین سوگی دیده نشد.»^۴

همچنین فراموش نکنید که قسمت مربوط به آخرین رستاخیز، «بخشش» بود. این قسمتی از آخرین کلمات مسیح است که از آن دوران ثبت و ضبط شده است: «پدر بر آن‌ها ببخش، چون آن‌ها نمی‌دانند دارند چه کاری انجام می‌دهند.» (لوقا فصل ۲۳، آیه ۲۴) مرگ مسیح تنها چیزی بود که بهای گناهان آن‌ها را پرداخت؛ گناهی که خودشان قادر به پرداختن بهای آن نبودند. مرگ مسیح، حجت بخشیدن را تا ابد بر ما تمام کرد. مرگ مسیح که به رستاخیز او ختم شد، وعده به وجود آوردن زندگی جدید، رستگاری بی‌عیب و نقص و اطمینان خاطر ابدی را به ما اعطا کرد.

پاداش بخشیدن بسیار عظیم است. هیچ وقت نباید به این شک کنیم که بخشیدن و

1. Charles Spurgeon

2. Gospels

3. Pentecost

4. C. H. Spurgeon, "Sorrow at the Cross Turned into Joy," in: *The Metropolitan Tabernacle Pulpit Sermons*, vol. 24 (London: Passmore & Alabaster, 1878), 614.

مورد بخشش قرار گرفتن ارزشش را دارد یا نه، چون فارغ از شرایطمان حتماً ارزشش را دارد.

اگر تا الان به مسائل فقط آن طوری نگاه کرده ایم که خودمان فکر می کردیم درست هستند، چه؟ از دیدگاه ما کاملاً مشخص است که آن چیزی که از خداوند خواسته ایم، بسیار منطقی به نظر می آید. از نظر ما اگر او دقیقاً کاری را که ما پیشنهاد می دهیم انجام دهد، مشکلات زیادی حل خواهد شد.

اگر درخواست های ما - هرچقدر منطقی و معقول - دقیقاً آن چیزی که فکر می کنیم نباشند، چه؟ بله، از دیدگاه موجودی زمینی این درخواست ها کاملاً منطقی هستند، اما اگر خداوند چیزهایی ببیند که ما قادر به دیدن آن ها نباشیم، چه؟ اما اگر چیزی که ما درخواست می کنیم چیزی نباشد که واقعاً آن را می خواهیم، چه؟ آن هم وقتی این امکان برای ما وجود دارد که از دیدگاه بی نقص، جاودانه و کامل خداوند به مسائل بنگریم.

اگر کلاً نوع نگاه من به تمام این موضوعات اشتباه بوده باشد، چه؟

در همین نقطه، تمامی نکاتی که باید در این فصل به آن ها پرداخته می شد، تمام شدند. بگذارید سؤالات شما جاری شوند. بگذارید سؤالات شما محلی را برای احساسات مختلفتان به وجود آورند. بگذارید سؤالات شما این فضا را برای شما مهیا سازند که باور کنید بخشیدن بهترین تصمیمی است که در عمرتان می توانید بگیرید. اگر... چه؟

فصل یازدهم:

بخشیدن خداوند

اینکه دیگران به ما آسیب بزنند، واقعاً سخت و دردناک است. اینکه توسط چیزی یا کسی آسیب ببینی و بدانی خداوند اجازه آن را داده، غیرقابل تحمل است. اگرچه ممکن است بعضی وقت‌ها سرخوردگی خود را با سؤالاتی مثل چرا و چگونه در قالب کلمات بگنجانم، اما زمانی که سرم را روی بالشی می‌گذارم که کاملاً از اشک‌هایم خیس شده است، همین سؤالات همانند احساساتی دردآور من را اذیت می‌کنند. قاعدتاً دوست نداشتم تمام مطالعاتی را که روی انجیل داشتم، زیر سؤال ببرم و زیر بار این بروم که برای بخشیدن خداوند، با خودم در کشمکش هستم، اما واقعاً سؤالات زیادی در این رابطه داشتم. احساساتم جریحه‌دار شده بودند. شاید احساسات شما هم جریحه‌دار شده باشند. من هفته گذشته دقیقاً در این نقطه بودم. واقعاً فکر می‌کردم خداوند قبل از اینکه اتفاق بزرگ و سخت دیگری بیفتد، کمی زمان برای نفس کشیدن به من می‌دهد.

ما خانواده بزرگ و پرجمعیتی هستیم و افراد در زندگی هم نقش دارند، پس

کاملاً قابل درک است که همیشه داستانی پیش بیاید. من معمولاً قادر هستم خودم را با تیپ‌های شخصیتی متفاوت و انواع روش‌هایی که افراد مسائل مختلف را تحلیل می‌کنند، تطبیق بدهم. اما هفته گذشته اتفاقی رخ داد که دیگر نتوانستم احساسات زیادم را کنترل کنم. بعضی از افراد خانواده‌ام قصد سرمایه‌گذاری روی کسب‌وکار جدیدی را داشتند. همه با این طرح موافق بودند، به‌جز من.

مدتی طول کشید تا بفهمم دقیقاً چه حسی نسبت به این موضوع دارم. با اینکه واقعاً نمی‌توانستم دلیلش را تشخیص دهم، اما می‌دانستم از این موقعیت بسیار می‌ترسم. آینده‌اسفناکی برای این طرح می‌دیدم. این موضوع برای بقیه مرگ و زندگی نبود، ولی هر وقت بحث آن پیش می‌آمد، چون آن‌ها فکر می‌کردند من هم قرار است روی این قضیه سرمایه‌گذاری کنم، حس خیلی بدی به من القا می‌شد.

مطمئن بودم خداوند قرار است در این قضیه مداخله کند، کنترل اوضاع را به دست بگیرد و کل پروژه را کنسل کند.

دعا کردم. پرونده‌ای با جزئیات زیاد درباره این قضیه تشکیل دادم که آن را در اختیار خداوند و سایر افراد خانواده قرار دهم. اطمینان داشتم این قضیه تمام می‌شود. از همان اول من فکر می‌کردم این پروژه سرمایه‌گذاری، ایده خوبی نیست. نگرانی‌هایم را بیان کردم. حتی لیستی از تمامی موانع سفت و سختی را که در مسیر قرار داشتند و برای مشارکت کردن من در این موضوع لازم بود حذف شوند، آماده کردم. در ذهن من، یا خداوند باید جلو این موضوع را می‌گرفت یا دشواری‌های موجود در مسیر باعث می‌شدند که این پروژه حتی ارزش فکر کردن را هم نداشته باشد. امکان نداشت حالت دیگری رخ دهد و این قضیه بالاخره حل و فصل می‌شد.

اما خداوند به‌جای اینکه درها را ببندد، انگار یکی پس از دیگری آن‌ها را می‌گشود. گویی یک مداخله معجزه‌آور اما به‌صورت معکوس، از ناحیه خداوند در حال اتفاق افتادن بود. به‌جای اینکه خداوند جلو این اتفاقات را بگیرد، این‌طور به‌نظر

می‌رسید که برای به حقیقت پیوستن آن‌ها در حال تلاش کردن است. با گذر روزها خانواده‌ام خوش حال و خوش حال‌تر می‌شدند و من هم به همان نسبت نمی‌خواستم با آن‌ها هیچ صحبتی داشته باشم. خیلی سعی کردم مثبت‌نگر باشم. سعی کردم به خودم بگویم خانواده‌ام معامله‌گرهای باهوشی هستند و سابقه درخشانی در این زمینه دارند. سعی کردم به خودم بگویم هر ترسی نشان‌دهنده فرارسیدن آخرالزمان نیست.

مهم نیست چقدر برای همسوس شدن با این مسائل تلاش کردم، در انتها نتوانستم با اصل ماجرا خودم را وفق بدهم. گاهی اوقات بدترین حالت ممکن اتفاق می‌افتد. آیا آخرین فصل زندگی من این موضوع را کاملاً واضح به تصویر نکشید؟ چرا هیچ‌کدام از شما به حرف من گوش نمی‌دهید؟

من به شدت مضطرب و عصبانی بودم و حال کاملاً نوسان داشت. با هر مانعی که از سر راه این پروژه برداشته می‌شد، من نگران‌تر می‌شدم. از یک جایی به بعد حرف‌های ما فقط حرف‌های خشک و خالی نبودند، بلکه گویی همه آن‌ها داشتند رنگ و بوی واقعیت به خود می‌گرفتند.

نه تنها نمی‌خواستم صحبتی با خانواده‌ام داشته باشم، بلکه برای مدتی کوتاه دوست نداشتم با خداوند هم حرفی بزنم. تنها چیزی که می‌توانستم در وجودم حس کنم، آشوب و بلوای پنهانی‌ای بود که هر لحظه ممکن بود منفجر شود. کاش می‌توانستم به شما بگویم که من این مسئله را همانند یک انسان بالغ مدیریت کردم. کاش می‌توانستم بگویم که دلم دوست داشتم با آن‌ها برای ایجاد شفافیت و پیدا کردن نقاط مشترک، منطقی صحبت کنم. اما نتوانستم.

لب‌هایم را از روی عصبانیت گاز می‌گرفتم.

طوری نظراتم را بیان کردم که جای هیچ شک و شبهه‌ای را نسبت به موضعی که برای این قضیه گرفته بودم، باقی نمی‌گذاشت.

حس می‌کردم نگرانی‌هایم برای هیچ‌کس اهمیت ندارد.

برای اینکه صدایم را بشنوند، فریاد می‌زدم. درهای اتاق‌ها و کابینت‌ها را محکم به هم می‌کوبیدم. حس خشم کهنه در کل وجودم جا خوش کرده بود. خودم را آماده کرده بودم تا در صورت شکست خوردن پروژه، برای اینکه معلوم شود کاملاً حق با من بوده است، این مدل جملات را فریاد بزنم: «گفته بودم که...»

در دفتر خاطراتم کلمات «گیج و پریشان» را نوشتم.

بلافاصله جمله‌ای به ذهنم خطور کرد: این پروژه سرمایه‌گذاری همانند دعایی است که توسط خداوند اجابت شده است.

چه؟

امکانش صفر بود اتفاق جلو چشم من، قسمتی از پاسخ خداوند به من باشد. این جمله را قبول نداشتم، اما نمی‌توانستم آن را نادیده بگیرم.

هر باری که پروژه سرمایه‌گذاری مطرح می‌شد، من همان جمله را می‌شنیدم. این دعایی است که توسط خداوند اجابت شده است.

بیشتر از یک هفته است که با آن جمله کلنجار می‌روم و ذهنم را مشغول کرده است. در بیشتر مواقع این مشغول کردن از نوع مثبت و خوب است، اما گاهی اوقات از آن نقطه‌ای که خیلی روی آن حساس هستم، ذهنم را به چالش می‌کشد؛ اعتماد کردن به خداوند وقتی نمی‌دانم او مشغول انجام چه کاری است و اجازه رخ دادن چه چیزی را می‌دهد. نه می‌توانم این موضوع را با مغزم درک کنم و نه واقعاً می‌توانم با چشمان انسانی‌ام ببینم که چگونه همه این اتفاقات دعایی هستند که توسط خداوند اجابت شده‌اند. شاید اصلاً قضیه همین است و باید همین‌گونه پیش بروم. شاید وقت آن فرا رسیده است که شروع به ساختن اعتماد مجدد به خداوند کنیم.

موضوع این نیست که خداوند کار اشتباهی انجام داده و اعتماد من را خدشه‌دار کرده است. موضوع این است که خداوند آن کاری را که من انتظار داشتم، انجام نداده است یا کاری را انجام داده که من آن را درک نمی‌کنم و این باعث می‌شود اعتماد به

اوسخت‌تر شود. گاهی اوقات که با شخصی به معضل اعتماد کردن بر می‌خوریم، این سؤال در ذهنمان ایجاد می‌شود که دیگر چه کسی در این دنیا حقیقت را نصفه‌نیمه تعریف می‌کند؟ حتی کوچک‌ترین شک و تردیدها مثل این موردی که راجع به آن صحبت کردیم، می‌توانند به سرعت منجر به شک و تردیدهایی بدون اما و اگر شوند و به اعماق تمام روابط ما، از جمله رابطه‌مان با خداوند رسوخ کنند.

شاید این هم جزئی از فرایند بهبودیافتن من باشد؛ جایی که این نکته را می‌پذیرم: «ممکن است من به این اتفاق به دید اشتباه نگاه کرده باشم؟»

سوآلی که در انتهای فصل گذشته پرسیدیم و الان سعی می‌کنیم آن را به وضعیت حال حاضر من مرتبط کنیم.

یک هفته است که مشغول دعا کردن هستم: «خداوند، کمک کن تا به چیزی که برای من اتفاق می‌افتد، به چشم دعایی نگاه کنم که اجابت شده است.» می‌خواهم با شما صادق باشم. مغز مدام درباره این موضوع مقاومت کرده و اخطار می‌دهد. وقتی به آموزه‌های کلمات خداوند درباره راهی که او پیش روی ما گذاشته است فکر کردم، ذهنم به مرز انفجار رسید و به این نتیجه رسیدم شاید من آن چیزی را که می‌بینم، درست نمی‌فهمم. انفجاری که اتفاقاً خوب است. آن قدر خوب که دلم نیامد آن را با شما به اشتراک نگذارم.

از آنجایی که جلب اعتماد در روابط، از طریق ارتباط درست برقرار کردن به وجود می‌آید، پس دعا کردن به شیوه صحیح هم مسلماً نقشی را در مشکل اعتماد کردن من به خداوند ایفا می‌کند. من از زمانی که یادم می‌آید، دعا می‌کردم. اما خیلی به ندرت این نوع نگرش به ذهنم راه پیدا کرده که به کل زندگی‌ام نگاهی بیندازم و همین روز، همین لحظه و همین فصل عمرم را به عنوان پاسخی به دعاهایم تلقی کنم.

دید من نسبت به درخواست‌هایم از خداوند، آن چیزی است که امیدوار هستم او در آینده انجام دهد.... نه چیزی که همین امروز برای من انجام شده است.

دلیل اینکه نمی‌توانم زندگی امروزم را نتیجه اجابت دعاهایم ببینم، این است که اغلب مواقع یا حتی همیشه، خروجی مسئله آن چیزی نیست که من فکر می‌کردم. پاسخ خداوند به دعاهای من شبیه آن چیزی نیست که من به‌طور واضح در ذهنم تصور می‌کنم.

دقیقاً همین موضوع دعاهایی را که در زندگی می‌کنم، پیچیده کرده و حسی بسیار عجیب و ناشناخته به من القا می‌کند.

بعضی اوقات دعاهایم همانند آرزوهایی برای آینده‌ام جلوه می‌کردند. این آرزوها حس خوبی به من می‌دادند، اما در درونم می‌دانستم احتمال به حقیقت پیوستن آن‌ها خیلی کم است. مثل انداختن یک سکه داخل دریاچه‌ای، یا فکرکردن به بزرگ‌ترین خواسته زندگی‌ام قبل از فوت کردن شمع تولدم. من همیشه این کار را انجام می‌دهم، ولی انتظار کمی دارم که به واقعیت تبدیل شود.

بعضی اوقات به دعاهایم به چشم محصولات شبکه «آمازون پرایم»^۱ نگاه کرده‌ام. دلم می‌خواست چیزی که به دستم می‌رسد، شبیه چیزی باشد که درخواست دادم و دقیقاً در همان زمانی که می‌خواهم، تحویل داده شود. محصول موردنظر را بلافاصله می‌توانستم در منزلم تحویل بگیرم و در نتیجه احساس نزدیکی زیادی با خداوند بکنم، چون آن چیزی را که می‌خواستم، در اختیار من قرار داده است! اما نکته قابل توجه این است که این مورد در دسته‌بندی مسائل انسانی قرار می‌گیرد، در نتیجه قابل پیش‌بینی است و با فلسفه دعاکردن تفاوت دارد. اگر دعاکردن مثل سفارش دادن چیزی بود، خروجی آن‌هم همان قدر بی‌ارزش بود؛ کسی که آن را برای من ارسال می‌کرد، موجودی بود که پشت کارش تفکر خاصی وجود نداشت و سروکله‌اش پس از ارسال محصول تا دفعه بعدی که به او نیازی داشتیم، پیدا نمی‌شد.

من در دعا کردنم انتظار خیلی کمی از خداوند و انتظار خیلی زیادی از خودم

داشته‌ام. منظورم از این جمله این است که انتظار داشته‌ام خداوند متعال، روش‌ها و راهکارهای بی‌شمار خود را کنار بگذارد و آن‌ها را به تنه‌اروشی که من فکر می‌کردم درست است و برای آن دعا می‌کردم، تقلیل دهد.

من دوست دارم همه این‌ها را تغییر دهم. دلم می‌خواهد همراه با نیازها، خواسته‌ها و عطش فراوانم، به سمت درگاه خداوند بروم و این موضوع را بفهمم که چیزی که او در آن روز جلو من قرار می‌دهد، همان چیزی است که خودش می‌تواند به وسیله آن زنده بماند (نان آن روز خود). بله، مردم ممکن است درباره این موضوع که این تنه‌اداشته خداوند است، کلی با من سروصدا و مخالفت کنند. بله، اگر دنیای او آوار شود، واقعیت وجودی من نیز ویران می‌شود. اما در میان تمامی این بحث‌ها، خداوند چیزهای زیادی را برای انسان‌ها فراهم می‌کند! این موضوع همان چیزی است که من باید دنبالش بروم و متوجه آن شوم.

وقتی مسیح به ما آموخت که در طول روز برای چه چیزهایی دعا کنیم، اولین آن‌ها، داشتن چیزی برای زنده ماندن بود. آیا این موضوع درست نیست که نیاز روزمره در فرم‌های مختلفی در انجیل بیان شده است؟ بعضی از مواقع به عنوان تکه‌مانی که از تنور درآمده است (فصل ۲، آیه ۴ سومین کتاب تورات^۱)، بعضی اوقات به صورت ترنجبین بهشتی (فصل ۸، آیه ۳ پنجمین کتاب تورات^۲) و بهترین آن‌ها که خود مسیح آن را توصیف کرده است، به صورت تکه‌مانی از زندگی (فصل ۶، آیه ۳۵ یوحنا). اما اگر چیزی که او برای ما فراهم می‌کند شبیه آن چیزی نباشد که انتظارش را داریم، ممکن است متوجه نشویم که آن تنها چیزی است که او برای زنده ماندن نیاز داشته است. همان‌طور که (پال در رساله اول نسخه‌ای از انجیل^۳) می‌گوید: «در زمان حال، ما مسائل را ناقص و غیر واقعی می‌بینیم، همانند بازتاب نور آینه که

1. Leviticus
2. Deuteronomy
3. 1 Corinthians

گیج‌کننده است، اما آن موقع همه چیز را در وضوح کامل خواهیم دید. چیزی که می‌دانم این است که زمان حال ناقص بوده و تکه‌ای از یک کل است، اما آن موقع همه چیز را به صورت جامع و کامل خواهیم فهمید؛ همان‌طور که خداوند در حال حاضر ما را به صورت کامل می‌شناسد.» (فصل ۱۳، آیه ۱۲ ترجمه جدید انجیل)

زمانی که از خداوند چیزی می‌خواهیم، فقط او می‌تواند کمبود واقعی زندگی‌مان را بفهمد. ما احساس می‌کنیم چیزی در زندگی‌مان کم است. درد آن کمبود را حس می‌کنیم. در همین حس غرق می‌شویم و فکر می‌کنیم خودمان می‌دانیم دقیقاً چه چیزی نیاز داریم. اما زندگی ما مثل مُشتی از تکه‌های پازل است. زمانی که مشغول وصل کردن آن‌ها به یکدیگر و پیدا کردن تعدادی راه‌حل منطقی برای کنار هم قرار دادن آن‌ها هستیم، باید این موضوع را در نظر بگیریم که ما دید جامعی به کل ماجرا نداریم. در نتیجه امکان ندارد بفهمیم دقیقاً چه چیزی مشکل دارد.

خداوند همه این‌ها را خیلی واضح می‌بیند. او هیچ‌وقت در مواجهه با چالش‌ها مردد نیست. او هیچ‌وقت از آن‌ها نمی‌ترسد. او تکه‌هایی از پازل را که گم شده‌اند، کامل می‌کند تا ما مجبور نباشیم تنهایی با آن‌ها مواجه شویم. دقیقاً در همین نقطه است که قدرت او در زمینه فراهم کردن همه چیز نمایان می‌شود. او همیشه از جزئیات تکه‌های گم‌شده باخبر است و برای حل مشکلات از خودش مایه می‌گذارد. این کارها بعضی اوقات همانند تکه‌نانی که از تنور درآمده، بعضی اوقات شبیه ترنجبین و اوقات دیگر به شکل خود عیسی مسیح نمایان می‌شوند.

شاید آن تکه‌نان چیزی باشد که من از خداوند می‌خواهم، -شاید حتی چیزی که از خداوند انتظار دارم- اما اگر شبیه آن چیزی که من فکر می‌کردم نبود، ممکن است باعث شود عشق او نسبت به خودم را زیر سؤال ببرم. حتی به خاطر برآورده نشدن انتظاراتم از او متفر شوم. می‌خواهم چیزی که او برای من فراهم می‌کند، شبیه نسخه‌ای باشد که من دوست دارم. اما آیا این تکه‌نان در کمترین حالت، توسط معجزه او به

بهترین نان ممکن تبدیل نشده است؟ باید تمرین کنیم که این نوع از فراهم کردن^۱ او را با تمام وجودمان دریافت کنیم. ما باید گندم را درو کنیم، آن را فرآوری کنیم و سپس بپزیم؛ تمام این فرایند باید توسط خودمان انجام شود. شاید دلیل دوست داشتن این تکه نان این باشد که خودم برای به دست آوردن آن تلاش می کنم و در نتیجه روی آن حس مالکیت خواهم داشت.

ترنجبین نماد چیزی است که خداوند به ما می دهد. ترنجبین که از بهشت برای فرزندان فلسطینی فرستاده شد، ماده ای فوق العاده بود و به دلیل اینکه آن ها در صحرا زندگی می کردند، خداوند ترنجبین را برای آن ها در نظر گرفته بود. ترنجبین بیشتر شبیه پوسته ها و بذرها ی ریز بود تا تکه هایی از نان. با این حال ترنجبین هر روز توسط خداوند - و نه طبیعت - برای آن ها فرستاده می شد و برای مدت چهل سال بیش از دو میلیون فلسطینی را که در صحرا زندگی می کردند، زنده نگه داشت. این کار معجزه ای از جانب خداوند بود. مردم در قضیه ترنجبین هم نقشی را ایفا می کردند. آن ها باید برای چیدن ترنجبین ها از چادرهایشان خارج می شدند. مردم ترنجبین را پرورش نمی دادند، اما همیشه می توانستند روی داشتن آن حساب باز کنند. کنترل داشتن روی چیزی و کار کردن مداوم روی آن باعث می شود حس اعتماد نسبت به خداوند به ما دست بدهد. اما در واقعیت، ما فقط روی خداوند حساب باز می کنیم تا او کاری را که لازم است، انجام دهد.

البته نباید بهترین نوع نان را که همان نان زندگی است، فراموش کنیم: خود عیسی مسیح. این فراهم کردنی نیست که ما باید برای آن تلاش کنیم. این فراهم کردنی نیست که ما بتوانیم راحت آن را به دست بیاوریم. این فراهم کردنی درون خود مسیح است که در درون همه ما ریشه کرده و باعث پرورش یافتن و رشد کردن ما از اعماق وجودمان می شود. مسیح، معجزه آسازترین فراهم کننده است. او تنها کسی

۱. در ادامه کتاب هرجا از عبارت «فراهم کردن» استفاده شده است منظور قدرت تهیه کردن و تدبیر کردن چیزی همانند غذا از جانب خداوند است.

است که در امروز زندگی ما حضور دارد. اما شاید ما بسیار کم از مسیح به عنوان تنها کسی که به او نیاز داریم، یاد می‌کنیم. ما برای اعتماد کردن به او در کشمکش هستیم، زیرا او فراهم‌کننده‌ای است که کنترلی روی او نداریم و از طرفی طبق جدول زمانی ما دستور نمی‌پذیرد. چه حال به هم‌زن...! اصلاً جمله قشنگی نبود، اما خیلی مهم است که آن را در نظر بگیریم.

اگر امروز مسیح کنار ما حضور فیزیکی داشت، در زندگی ما دعاها اجابت می‌شد و همه چیز فراهم بود. حتی وقتی با چشمان انسانی ما فقط زشتی‌ها را می‌بینیم، مسیح همه خوبی‌ها را با خود همراه می‌آورد و همیشه به جای ما مشغول کار کردن است. در یوحنا ۱ فصل ۲، آیه ۱ از مسیح به عنوان نماینده و وکیل ما نام برده می‌شود. بدین معنی که او نقش دست راست خداوند را ایفا می‌کند و برای ما میانجی‌گری می‌کند (انجیل مخصوص رومیان فصل ۸، آیه ۲۴). او در همین لحظه با پدر (خداوند) به گونه‌ای راجع به شما صحبت می‌کند که اگر می‌توانستید صدای او را بشنوید، هیچ‌گاه از چیزی که بر سر راهتان سبز می‌شود، نمی‌ترسیدید. هیچ‌گاه عشق خداوند یا خیرخواهی او را نسبت به خودتان زیر سؤال نمی‌بردید. پس لازم نیست ما خداوند را ببخشیم. ما باید به او اعتماد کنیم.

می‌دانم که ممکن است بگویید: «بین لیس، مشکلی که در همین لحظه با آن در حال گشتی‌گرفتن هستیم، خیلی افتضاح است. پس نمی‌توانم بیش از این به خداوند اعتماد کنم. حتی با این اوضاع، اعتمادم به او کمتر هم شده است!» من حرفتان را می‌فهمم. یک لحظه فکرم به سمت داستان‌های دوستانم رفت که فصل پیش درباره آن‌ها صحبت کردم. یکی از آن‌ها کنار دخترش روی تخت بیمارستان نشسته بود و خبرهای ناامیدکننده‌ای از دکترها می‌شنید که قلبش را تکه‌پاره می‌کردند. دیگری باید شب را تنها سپری می‌کرد، چون شوهر سابقش با شخص دیگری وارد رابطه شده بود. دوست دیگرم، به خاطر استرس و اضطرابش از لحاظ احساسی فلج شده بود.

پس می‌توانم تصور کنم که آن‌ها خطاب به من می‌گویند: «تنها خواسته‌ام این است که دخترم خوب شود، شوهرم به خانه برگردد و معضل اضطرابم رفع شود. تنها خواسته من این است که تکه نانم، همان فراهم کردنی از ناحیه خداوند باشد که من انتظارش را دارم.»

کاملاً می‌فهمم دوست عزیزم. می‌فهمم. من هم دقیقاً همین حس را راجع به بعضی از مسائلی که همین‌الان با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنم، دارم. مسائلی به مراتب بزرگ‌تر از آن موضوع سرمایه‌گذاری که درگیر آن بودم. مسائل سختی که هنوز اشکم را درمی‌آورند.

اما اگر خداوند در همین لحظه آن فراهم کردنی را که ما انتظارش را داریم به ما نمی‌دهد، پس باید به او اعتماد کنیم؛ چون شاید این چیزی است که او می‌داند و ما از آن بی‌خبر هستیم. ممکن است بالاخره علت رفتار خداوند را در طول عمرمان متوجه بشویم. از طرفی ممکن است تا آخر عمرمان هم متوجه نشویم. در هر صورت تا وقتی که آن را متوجه شویم، می‌توانیم با قطعیت کامل این را مطمئن باشیم که خداوند آنچه را به صلاح ما است، برای ما فراهم می‌کند؛ چه این فراهم کردن برای امروز باشد و چه قسمتی از یک نقشه و برنامه بزرگ‌تر. حتی اگر چیزی که جلومان می‌بینیم، گیج‌کننده به نظر بیاید. حتی وقتی چیزی که جلومان می‌بینیم، هیچ شباهتی به چیزی که فکر می‌کردیم، نداشته باشد. حتی وقتی که اصلاً قبول نداریم این چیزی که اتفاق افتاده، برای ما خوب است. ما برای اعتماد کردن به خداوند نیاز به فهمیدن کارهای او نداریم.

من هر موقع متوجه کارهای خداوند نمی‌شوم، به کلماتی که «کلايو استیپلس لوییز»^۱ به تصویر کشیده است، فکر می‌کنم. کلايو می‌گوید که اگر به خودمان به چشم خانه‌ای که خداوند در حال بازسازی آن است نگاه کنیم، فکر

ما این است که می‌دانیم چه کاری باید انجام شود. - مثلاً این قسمت و آن قسمت باید تعمیر شوند. - در همین حین او شروع به خراب کردن دیوارهای خانه می‌کند. مسلماً ما گیج و مبہوت شده و نسبت به این قدم از بازسازی خانه حس بدی پیدا می‌کنیم. اما شاید دید او با دید ما بسیار متفاوت است. «چیزی که شما فکر می‌کردید این بود که قرار است کلبه کوچک و دنجی برای شما ساخته شود، اما او می‌خواهد یک قصر بسازد. او می‌خواهد خودش هم در این مکان زندگی کند.»^۱

ما کلبه می‌بینیم، خداوند قصر. ما تخریب و نابودی می‌بینیم، خداوند ساختن و خلق کردن. ما فقط چیزی را می‌بینیم که مغز انسان قادر به تصور کردن آن است. خداوند چیزی را خلق می‌کند که فرسنگ‌ها از میزان درک ما فاصله دارد. بله، ما این‌ها را نمی‌خواستیم، اما این‌ها مسلماً فوق‌العاده هستند. در انتها شاید مهم‌ترین موضوع چیزی نباشد که خداوند روی آن کار می‌کند، بلکه آماده‌سازی روح ما و رسوخ به اعماق آن توسط خداوند، مهم‌ترین مسئله باشد.

پس برای آن چیزی که می‌دانید، دعا کنید. برای آن چیزی که به آن نیاز دارید، دعا کنید. با تمام وجودتان دعا کنید. بگذارید اشک‌هایتان توأم با حق بسیار، سردرگمی، شک و تردید، درخواست و مطالبه از خداوند و امید سرازیر شوند. اما بعد از آن بگذارید خوش‌قولی خداوند برای عملی کردن وعده‌هایش، به چیزی که شما می‌بینید، معنا ببخشند. بگذارید خوش‌قولی خداوند برای عملی کردن وعده‌هایش، اعتماد شما را جلب کند. بگذارید خوش‌قولی خداوند برای عملی کردن وعده‌هایش، درد، پریشانی، عصبانیت و سرگشتگی شما را تسلی ببخشد.

خوش‌قولی خداوند برای عملی کردن وعده‌هایش، از طریق هم‌راستابودن فعالیت‌هایش با دعا‌های شما، بروز پیدا نمی‌کند. برعکس، هم‌راستابودن دعا‌های شما با خوش‌قولی خداوند برای عملی کردن وعده‌های او، باعث می‌شود که روز به

روز از فعالیت‌های او مطمئن‌تر شوید. این قضیه مخصوصاً زمانی صادق است که فعالیت‌های او و پاسخی که به دعا‌های شما می‌دهد، شبیه آن چیزی نباشد که شما فکر می‌کردید.

علت نام‌گذاری این فصل (بخشیدن خداوند) به این خاطر نبود که خداوند نیازی به بخشیده شدن دارد. دلیلش این بود که گاهی اوقات که ما درد عمیقی را تجربه می‌کنیم، قلبمان دچار این سوء باور می‌شود که مشکل پیش آمده تقصیر خداوند است. ما فکر می‌کنیم درخواست‌هایمان از خداوند کاملاً ضروری، مناسب، به حق، پاک و انسان‌دوستانه هستند، مثل نجات دادن یک ازدواج یا کسی که دوستش داریم. مثل جلوگیری کردن از اتفاق هولناکی که در حال رخ دادن است. چرا خداوند کاری برای این‌ها انجام نمی‌دهد؟ نمی‌گوییم او مرتکب گناه شده است، ولی این حس به ما دست می‌دهد که او به ما خیانت کرده است. او ما را ناامید کرده است. حتی به این فکر می‌کنیم که آیا اصلاً او به ما اهمیت می‌دهد؟

زمانی که انسان‌های خبیث دور ما پرسه می‌زنند و اتفاقات ناگوار قلب ما را می‌شکنند، گریه کردن کاملاً طبیعی است. با مشت، محکم به فرمان ماشین کوبیدن، طبیعی است. بلند فریاد زدن طوری که گلویمان پاره شود، طبیعی است. حس از درون خالی شدنی که قرار هم نیست تمام شود، طبیعی است. حس دست‌وپنجه نرم کردن با تمامی سؤالاتی که روح زخمی ما را آزار می‌دهد، طبیعی است.

مشکل اساسی آنجایی است که ما از این مسائل شروع به نتیجه‌گیری کردن می‌کنیم. دلیل مشکل داشتن این نتیجه‌گیری همان‌طور که تا به حال راجع به آن صحبت کردیم، این است که دید و نگرش ما - مخصوصاً وقتی که در این دنیا هستیم - ناقص است.

ما فقط چیزی را می‌بینیم که مغز انسان قادر به تصور کردن آن

است. خداوند چیزی را خلق می‌کند که فرسنگ‌ها از میزان درک ما فاصله دارد.

چیزی که ما امروز می‌بینیم، کل ماجرا نیست. نوع تفکر و رویکردهای ما در مسائل مختلف، بی‌نقص نیستند. اگر ما در بهترین روزهای زندگی‌مان، توانایی تشخیص افکار و رویکردهای خداوند را در مسائل مختلف نداریم، مطمئناً قادر به درک آن‌ها در روزهای سخت زندگی‌مان نیز نخواهیم بود. پال با دستورالعمل‌هایی بسیار صریح اظهار می‌کند که ما باید هر استدلال و نظری را که در جبهه مخالف علم و دانش خداوند می‌ایستد، از ریشه نابود سازیم:

اگرچه ما با تمام ناتوانی‌های انسانی‌مان زندگی می‌کنیم، جنگی که در آن قرار داریم، جسمانی نیست. سلاح‌های جنگ ما جسمانی نیستند. سلاح‌های ما قدرت روحانی دروئمان برای نابودکردن سنگرهای دشمن هستند. ما تمامی استدلال‌ها و نظراتی را که در جبهه مخالف علم و دانش خداوند می‌ایستند، نابود می‌کنیم و تمامی فکروذکرمان را معطوف مسیح می‌سازیم. (رساله دوم نسخه‌ای از انجیل فصل ۱۰، آیات ۳ الی ۵ نسخه استاندارد انگلیسی انجیل)

فارغ از عقیده شخصی ما، وقتی استدلال و نظری مخالف استدلال الهی وارد ذهنمان می‌شود، نباید آن را پرورش دهیم و باید قبل از اینکه آن عقیده ما را نابود کند، ما آن را نابود سازیم.

این موارد بسیار مهم‌تر از چیزی هستند که من قبلاً فکر می‌کردم. شما هم این‌ها را از دست ندهید و کاملاً گوش فرا دهید.

از زمان اولین نوشته‌های مذهبی، دشمنان درونی ما از استدلال‌های مختلفی علیه عظمت خداوند استفاده می‌کردند که بتوانند شک و تردید را وارد وجودمان کنند و اعتمادمان را نسبت به او خدشه‌دار کنند. در ماجرای حوا، دشمن این فکر

را در ذهن او بارور کرد که با بازکردن چشم‌هایش می‌تواند خیر و شر را درست مثل خداوند تشخیص دهد. چرایی این تفکر حوا این بود که فکر می‌کرد می‌تواند همان چیزی را بداند که خداوند می‌داند.

چه دروغ بزرگی. نگرش او به دنیا، محلی بدون موجودات خبیث بود. دشمن با حيله‌گری سبب شد او به شدت «قدرت تشخیص خیر از شر» را طلب کند.

در اولین کتاب از انجیل عبرانیان اشاره می‌شود که خوردن میوه ممنوعه توسط آدم و حوا، تأثیری فراتر از ورود گناه به این دنیا داشت. آن‌ها بیش کامل و جاودانه‌شان را با بیشی ناقص و زمینی عوض کردند.

دوست دارم کاملاً به این نکته توجه کنید. آدم و حوا قبل از مرتکب شدن گناه، بیشی جاودانه و اعتمادی کامل به خداوند داشتند، چون آن‌ها همه‌چیز را در سایه برنامه‌های دقیق و قدرت مطلق او می‌دیدند. اما زمانی که آن‌ها میوه ممنوعه را از درختی به نام «قدرت تشخیص خیر از شر» خوردند، بیش ابدی‌شان را با بیشی زمینی مبادله کردند. همچنین درست زمانی که قدرت تشخیص خیر از شر را به دست آوردند، گنجی و آشفتگی وارد ماجرا شد. اطمینان و آرامشی که داشتند، جای خود را به ترس از چیزهای مبهم داد.

آن‌ها متوجه برهنگی‌شان شدند. احساس شرمساری کردند. سعی کردند برهنگی‌شان را بپوشانند و خودشان را پنهان کنند. یکی از تاوان‌های گناهشان این بود که مجبور شدند باغی را که کامل و بی‌عیب و نقص بود، ترک کنند. متأسفانه سومین کتاب از انجیل عبرانیان با قسمتی که آن‌ها باغ را ترک کردند، به پایان می‌رسد. سپس در چهارمین کتاب از انجیل عبرانیان به این ماجرا اشاره می‌شود که آن‌ها دو پسر داشتند که یکی از پسرهای دیگری را به قتل می‌رساند.

معامله‌ای که آدم و حوا کردند، بسیار بد بود. آن‌ها چیزی را که از صمیم قلب می‌خواستند، رها کردند - دیدن شفاف و واضح همه‌چیز از طریق چشمه ابدیت - و

به جای آن چیزی را گرفتند که ما هم اکنون با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنیم؛ اندوهی که باعث سردرگمی ما در این دنیا شده است.

ما با آگاهی نسبت به خیر و شر زندگی می‌کنیم، اما دشمن بسیار دروغ‌گو است. این آگاهی هم باعث نشده است بشریت بتواند همه چیز را درک کند. تأثیر گناه این است که فکر می‌کنیم چیزهایی که در این دنیا با آن‌ها مواجه می‌شویم، همه ماجرا هستند.

فقط خداوند است که می‌تواند مسائل را هم از دید زمینی و هم آسمانی نگاه کند. پس فقط خداوند تصویر کامل ماجرای را که ما با آن مواجه می‌شویم، می‌بیند. ما با نگرش و دید زمینی مان نمی‌توانیم همه چیز را به صورت جامع ببینیم. ما قادر به دیدن کل ماجرا نیستیم. ما قادر به دیدن روند جامع بهبودیافتن خود نیستیم. ما قادر به دیدن چیزی که خداوند مجدد در حال ساختن آن است، نیستیم. ما قادر به دیدن نجات‌دادن^۱ کاملی که خداوند در ذهن دارد، نیستیم. ما فقط قادر به دیدن آن قسمتی هستیم که روی کره زمین اتفاق می‌افتد.

وقتی می‌گفتم خداوند پاسخ دعا‌های من را نمی‌دهد، در واقع با زبان بی‌زبانی می‌خواستم بگویم که خداوند آن کاری را که من می‌خواستم، انجام نداده است. من می‌دانم خداوند بر مسند قدرت است و کنترل اوضاع را بر عهده دارد. اما هرچه بیشتر چیزی را که در مقابلم می‌بینم نمی‌فهمم، بیشتر دلم می‌خواهد خودم بر مسند قدرت نشسته و کنترل اوضاع را در دست بگیرم. ما همیشه سعی می‌کنیم کنترل چیزی را به دست بگیریم که به آن اطمینان نداریم. با این استدلال‌ها من به صورت غلط آسیبی را که دیگران به من وارد کرده‌اند، از ناحیه خداوند دانستم. وقتی دعا‌های من تنها معیارم برای تشخیص وجود خداوند در زندگی‌ام باشند، معلوم است که دچار

۱. نجات‌دادن خداوندی می‌تواند شامل رهایی‌بخشیدن انسان از شر گناهان، عطا‌ها یا نفوذ شیطان باشد. م

سردرگمی می‌شوم. وقتی خوش‌قولی خداوند برای عملی کردن دعاهایم تنهاعامل تشخیص تأثیر او در زندگی‌ام باشد، معلوم است که دچار سردرگمی می‌شوم. واقعاً همه گریه‌ها و چرا گفتن‌های من جای تعجب ندارد. واقعاً جای تعجب ندارد که حس می‌کنم به من خیانت شده است.

گاهی اوقات انسان‌ها می‌توانند اهداف پنهان و انگیزه‌های مبهمی در بعضی از مسائل داشته باشند. گاهی اوقات انسان‌ها دروغ می‌گویند. گاهی اوقات انسان‌ها دنبال هدف والا تری نیستند. اما هیچ کدام از این‌ها درباره خداوند صدق نمی‌کند. خداوند والا است. خداوند تنها سرچشمه‌ای است که می‌تواند خوبی را از چیزهای مقابل من استخراج کند. روح من به خاطر اعتماد کردن به خداوند آفریده شده است. ذهنم که عادت کرده است بترسد و قلب آسیب دیده‌ام، زمان لازم دارند که این مسائل را درک کنند.

با گنجاندن این موارد در مسئله‌ای که در ابتدای این فصل مطرح کردم، کم‌کم متوجه می‌شوم که چرا باید چیزی را که روبه‌رویم می‌بینم، به‌عنوان دعای اجابت‌شده از ناحیه خداوند در نظر بگیرم. موضوع اصلاً این نیست که من قانع شده باشم که دقیقاً خود آن سرمایه‌گذاری از طرف خداوند بوده است. مطمئناً خداوند باعث نشده است دختر دوستم آسیب ببیند یا همسر آن یکی دوستم خانه را ترک کند یا دوست دیگرم استرس شدیدی داشته باشد. خداوند باعث به‌وجود آمدن این مسائل نبوده، اما او از وجود همه‌شان کاملاً آگاه بوده است. خداوند مطمئناً دید جامع‌تری به همه این مسائل دارد و نقشه‌ای برای تبدیل کردن آن‌ها به چیزهایی که بسیار خوب هستند، مهیا کرده است.

مجدداً تأکید می‌کنم که متضاد ایمان، شک و تردید نیست. متضاد ایمان، اطمینان بیش از حد به چیزهای غلط است. بیایید این فصل را با بررسی نگرش الان من به ماجرایم با آرت، تمام کنیم. داستانی که فصل قبل گفتم. یادتان است؟ منظورم آن

جلسه دعا کردن در کلیسا است. آن اطمینان صد در صدی که من در این رابطه داشتم که خداوند هیچ کاری نمی‌کند. الان از آن ماجرا زمان زیادی گذشته است و من دید کامل‌تری نسبت به آن موقع پیدا کرده‌ام.

مسائلی که قبلاً بیش از حد از آن‌ها مطمئن بودم:

زمانی که واکنش احساسی‌ای از آرت نسبت به دعاهای کلیسا نمی‌دیدم، مطمئن بودم خداوند اثری روی او ندارد.

زمانی که آرت آن‌گونه که من انتظار داشتم، به احساساتم پاسخ نمی‌داد، مطمئن بودم او دیگر به من اهمیت نمی‌دهد.

زمانی که آرت احساسات من را بسیار جریحه‌دار کرده بود، مطمئن بودم او مشغول خوش‌گذرانی و عشق و حال در زندگی انفرادی‌اش است.

من درباره خیلی از مسائل بیش از حد مطمئن بودم.

خداوند سر جایش ساکن نایستاده بود. خداوند مشغول کار کردن بود. آرت مشغول خوش‌گذرانی نبود. آرت الان می‌گوید آن فصل زندگی‌اش مثل یک کابوس بوده است. خداوند مشغول انجام دادن بهترین کار خود در خفا بود. همچنین بسته به پاسخی که آرت می‌داد، خداوند در جداسدن یا برقراری دوباره رابطه‌مان من را یاری می‌کرد. در هر صورت، هر روزی که می‌گذشت، روز دعاهای اجابت‌شده توسط خداوند بود. اگرچه به ندرت تکه‌نانی که دنبالش می‌گشتم نصیب من می‌شد، زندگی‌ام همانند معجزه‌ای بود که با ریتمی آهسته جریان داشت و البته من قادر به دیدن آن نبودم.

الان می‌فهمم که خداوند نیازی به بخشیده شدن ندارد.

او کار بدی در قبال من نکرده است.

او گناهی نکرده است.

من فکر می‌کردم سخت‌ترین قسمت یک ماجرا، کل آن ماجرا است. من نکته

بسیار مهمی را از قلم می‌انداختم. نکته‌ای که الان قادر به دیدن آن هستم. چیزهایی که ما از روی زمین (بینش انسانی) به آن‌ها نگاه می‌کنیم، از دید خداوند طور دیگری دیده می‌شوند.

مدام چیزهایی را می‌دیدم که آن‌ها را از دست داده بودم. آسیب‌ها و دردهایی که به من وارد شده بود. من کور بودم. من نمی‌توانستم این را ببینم که همه چیز را نمی‌فهمم و نمی‌توانم بهترین اتفاق ممکن را تشخیص بدهم. درعین حال، با اینکه آن روزها افتضاح بودند، ولی خداوند در زندگی من حضور داشت.

خداوند بعضی از بهترین کارهای خود را در خفا
انجام می‌دهد.

او هر روز مشغول فراهم کردن برای من است. او هر روز کنارم است. چه بتوانم تشخیص بدهم، چه نه، زندگی من همان دعاها را اجابت شده‌ام است. بنابراین امروز به چیزی که روبه‌رویم قرار دارد، از دریچه حقیقتی که راجع به خداوند می‌دانم، نگاه می‌کنم. این طرز تفکر، هدیه بسیار ارزشمندی است و می‌تواند برای همیشه استفاده شود. البته این موضوع، قسمتی از یک موضوع بزرگ‌تر است. برای اینکه در نهایت مسائل خوب و زیبا باشند، من می‌توانم به خداوند اعتماد کنم. از این به بعد نیز برای پدیدار شدن زیبایی‌ها و دیدنشان، لازم است انتخاب‌های متناسب با آن‌ها را انجام دهم.

نقشی که فقدان ایفا می کند

فقدان^۱ همانند مخزنی است که موادی را داخل خود جا می دهد و این مواد می توانند تا درجه حرارت بسیار زیادی داغ شوند. فقدان، با توسل به زور وارد عمق چیزهایی می شود که ما به آن ها عشق می ورزیم و چنان حس یاسی به ما می دهد که اغلب مواقع قادر به درک آن نیستیم. خاطرات ما آن چنان واضح جلو چشمانمان می آیند که انگار همین الان در حال اتفاق افتادن هستند. بعضی از آن ها باعث می شوند زیبایی اتفاقات گذشته را دوباره به یاد بیاوریم، اما بعضی دیگر اشک ما را درمی آورند. یادآوری مجدد اتفاقات گذشته، در عین بی رحمانه و ناخوشایند بودن، زیبا هستند. به راستی که فقدان همانند یک مخزن است.

امروز صبح به یک مراسم ختم رفتم و بیشتر از آن چیزی که فکر می کردم، احساساتی شدم. همه از فوت آن خانم جوان شوکه بودند. حتی الان که مشغول نوشتن این مطلب هستم، قلبم آن چنان به درد می آید که قفسه سینه ام نمی تواند این درد

را تحمل کند. چگونه قلب زیبا و دوست‌داشتنی او ناگهان از کار افتاد؟ چگونه این مسئله را در خودم هضم کنم که دیگر نمی‌توانم با او حرف بزنم؟

هر زمان که کسی فوت می‌کند، من از اعماق وجودم غمگین می‌شوم. این را می‌دانم که مرگ و زندگی به هم گره خورده‌اند، اما تا وقتی که مجبور نباشم، زیر بار باورکردن این چیزها نمی‌روم. مهم نیست ما فرد متوفی را می‌شناسیم یا نه، همیشه پس از شنیدن خبر فوت کسی به‌خاطر مفهوم کلمه فقدان، شوکه می‌شویم.

حتی اگر با فرد متوفی رابطه صمیمانه‌ای نداشته باشیم، ماهیت مقدس سوگواری بر زندگی ما سایه می‌افکند. حتی اگر با فرد متوفی آشنا نباشیم و اسم غریبه را یدک بکشیم، با دردی که انسان می‌تواند تحمل کند، غریبه نیستیم. پس سوگواری می‌کنیم. بنابراین با این درک مشترک می‌توانیم با افرادی که روزهای اولیه سوگواری برای عزیزشان را سپری می‌کنند، همراه شویم. قطرات اشک آن‌هایی که فرد متوفی را از قبل می‌شناختند، از چشمه احساسات ما نیز سرازیر می‌شوند. ما در کنار یکدیگر خبر فوت را می‌شنویم، سوگواری می‌کنیم و یاد آن فرد را گرامی می‌داریم. ناگهان دلمان برای او تنگ می‌شود، چراکه با مفهوم دل‌تنگی آشنا هستیم.

اما اگر این سوگ درون ما به‌جای اینکه به‌خاطر از دست دادن عزیزی باشد، به‌خاطر حس طردشدن از ناحیه آن فرد باشد، چه؟ وقتی فردی به‌خاطر اینکه دیگر نمی‌خواهد ما را دوست داشته باشد از پیشمان می‌رود، فقدان او بسیار زجرآور می‌شود. در این حالت، سوگ ما تنها به‌خاطر عدم حضور او در زندگی مان نیست. سوگ ما به‌خاطر اهمیت قائل‌نشدن او است، اهمیت قائل‌نشدن برای حالی که به ما در نبود او دست می‌دهد.

هر زمان پای فقدان به میان می‌آید، پشت سر آن، درد و رنج هم وارد بازی می‌شوند. همه ما با درد فقدان آشنا بوده و قادر به درک آن هستیم.

همه ما افرادی را از دست داده‌ایم که روزی آن‌ها را در آغوش می‌کشیدیم و

به‌نحوی با آن‌ها اخت بودیم. مهم نیست آن‌ها ما را ترک کنند. محل زندگی‌شان را عوض کنند. به مسافرت بروند. غیبتشان بزند یا فوت کنند. در هر حالتی، دوری از آن‌ها حس عجیبی به ما می‌دهد و ناخودآگاه به‌سراغشان می‌رویم. اما آن‌ها دیگر وجود ندارند. سعی می‌کنیم به تلفنشان زنگ بزنیم، ولی فایده‌ای ندارد. انگشت‌هایمان را روی عکس‌هایشان می‌کشیم، اما نمی‌توانیم گرمای وجودشان را حس کنیم.

فقدان شوخی‌هایی که باهم داشتیم، پیچ‌ها و حرف‌های آخر شب، بحث‌ها، مسافرت‌ها، آشپزی کردن‌ها، غذاخوردن‌ها، اختلاف‌نظرها و هزاران هزار لحظاتی که باهم رقم زدیم. در داستان زندگی ما، هر دو نفر ما حضور داشتیم. اما الان دیگر این‌طور نیست.

این، فقدان است.

فقدان دیوانه‌کننده است. فقدان انسان را آب می‌کند. فقدان انسان را پایین می‌کشد. اما تمام این صحبت‌هایی که درباره فقدان انجام دادیم، چه ارتباطی به بخشش دارد؟

درنیامدن از این فقدان و سوگواری کردن برای آن، می‌تواند دوی خوبی برای غلبه بر خشم کهنه^۱ باشد.

این جمله بالا را با سرعت نخوانید، چراکه ممکن است مغزتان جمله را به‌این‌صورت برعکس بخواند: خشم کهنه می‌تواند عامل درنیامدن از این سوگواری باشد. درست است. جمله دوم هم می‌تواند درست باشد، چون گاهی اوقات راه خارج‌شدن از یک غار تاریک، از طریق دنبال کردن راه ورود به آن میسر می‌شود. برای توضیح بیشتر این موضوع، لطفاً چند دقیقه همراه من باشید. اگر خشم کهنه از طریق تونل فقدان به ما ورود کرده باشد، شاید برگشت به مسئله سوگ، راهی برای خروج از این مشکل باشد.

۱. مفهوم خشم کهنه با خشم تفاوت دارد. منظور از خشم، عصبانیت لحظه‌ای است که پس از مدتی از بین می‌رود. اما منظور از خشم کهنه، احساس خشم تداوم با تداوم و گاهی اوقات تفرقه است. خشم کهنه مربوط به گذشته است و می‌تواند سال‌ها یا اسیال بماند. م.

اول بگذارید این را بگویم که کاملاً قبول دارم این موضوع عجیب به نظر می‌آید، چون فقدان و سوگ پس از آن، معمولاً عوامل به وجود آورندهٔ خشم کهنه هستند. کاملاً این را می‌فهمم. زمانی که فقدان به خاطر حماقت، خودخواهی، بدجنسی و بی‌مسئولیتی شخص دیگری وارد زندگی شما می‌شود، غم و اندوهی که وجودتان را فرا می‌گیرد، منجر به خشم کهنه‌ای می‌شود که حتی نمی‌دانستید درونتان وجود دارد. اما خشم کهنه نقش فراتری به خود می‌گیرد و بدون اینکه متوجه شوید، وارد قسمت‌هایی از درونتان می‌شود. خشم کهنه در زمان‌هایی که شما فکرتان را نمی‌کنید یا اصلاً متوجه نمی‌شوید، راهش را به وجود شما باز می‌کند؛ به خاطر اینکه در لحظه، حس معقول و مفید بودن را القا می‌کند. برعکس اندوه که فرد را کمرخت می‌کند، خشم کهنه باعث ایجاد مجموعه‌ای از حس‌ها می‌شود. لازم به ذکر است که هر دوی این‌ها (اندوه و خشم کهنه) در گذر زمان اتفاق می‌افتند.

در گذر زمان، خشم کهنه فقط نمی‌خواهد عاملی برای بیدارکردن احساسات شما باشد، بلکه می‌خواهد به تنها حس شما تبدیل شود و کل وجودتان را تسخیر کند. نکتهٔ مهم دیگر دربارهٔ خشم کهنه - و شاید مهم‌ترین نکته - را می‌خواهم اینجا بیان کنم. خشم کهنه به شما این اجازه را نمی‌دهد که اسم حستان را خشم کهنه بگذارید! در موارد نادر و بسیار واضح، ما متوجه این موضوع می‌شویم. به وجود هاله‌هایی از خشم کهنه اعتراف می‌کنیم و از آن همانند تعریف گسترده‌تری از خشم داشتن استفاده می‌کنیم. دعای بسیار کوچکی می‌کنیم و می‌گوییم «خشم کهنه من را ببخش.» و سپس از این موضوع رد می‌شویم. اصلاً متوجه نمی‌شویم که موضوع خشم کهنه به سرعت حل نمی‌شود، چرا که به سرعت وارد وجودمان نشده است. خشم کهنه باید به صورت صحیح نام‌گذاری شود. در مورد آن بحث شود. در اعماقش واکاوی صورت گیرد و در کمال صداقت ردیابی شود.

چون فقط زمانی که عمیقاً دنبال پیدا کردن ریشهٔ خشم کهنه هستید، این انگیزه

درونتان ایجاد می‌شود که باید با آن کلنجار بروید. پس بیایید از همین جا شروع کنیم. تفکر عمیق روی جاهایی که مشکل دارند. تفکر عمیق روی مشکلاتی که خون را از زندگی شما و زندگی هر کسی که سر رهاشان قرار می‌گیرد، می‌مکند.

خشم کهنه، شکل و شمایل دیگر احساسات در هم ویرهم درون ما را به تن می‌کند. احساساتی که نمی‌توان آن‌ها را به راحتی به ریشه اصلی آسیب، ارتباط داد.

من در اینجا لیستی از تأثیر این موضوع روی زندگی روزمره افراد آماده کرده‌ام. وقتی درباره نشانه‌های پنهان خشم کهنه می‌خوانید، توجه کنید که هدف این لیست این نیست که انگشت اتهام را به سمت خودتان بگیرید، خودتان را محکوم کنید و به قلب و روحتان آسیب وارد کنید. خودتان را برای غلبه بر جملات این چنینی آماده کنید: «عالی شد! این هم یک کار دیگر که من اشتباه انجام می‌دهم. شرایط سخت زندگی‌ام در گذشته، بار دیگر با یک روش جدید کار من را ساخت. این هم یک نشانه دیگر از اینکه من کم آوردم.»

به یاد داشته باشید که این یک تمرین مناسب و خوب است. ما به دنبال سالم ماندن، صادق ماندن و خودآگاه ماندن هستیم. ما می‌خواهیم از این مطمئن شویم که حتی ذره‌ای از آسیب‌هایی که به ما وارد شده است، دودستی توسط خودمان چندبرابر نشود. حالا ببینید آیا موارد ذکر شده در لیست زیر، قسمتی از تفکر و صحبت کردن شما

در همین لحظه را تشکیل می‌دهند یا خیر؟

- نگرش‌های توهین‌آمیز.

- اظهار نظرهای زشت و زننده.

- سنگینی ناشی از وجود کینه در درونتان.

- تمایل به زجر کشیدن شخصی که به شما آسیب زده است.

- عصبی شدن از خوش حالی بعضی از افراد؛ چرا که احساس می‌کنید خوش حال بودن

آن‌ها ناعادلانه و بی‌انصافی است.

- بدبینی نسبت به قابل اعتماد بودن خیلی از افراد.
- بدبینی نسبت به تمام دنیا.
- منفی گرایی پنهان درونتان؛ چرا که احساس می‌کنید شما نسبت به دیگران دیدگاه‌های واقع‌گرایانه بیشتری دارید.

خشم کهنه، جامه دیگر احساسات درهم‌وبرهم
 درون ما را به تن می‌کند. احساساتی که نمی‌توان
 آن‌ها را به راحتی به ریشه اصلی آسیب، ارتباط داد.

- خشم داشتن نسبت به آن دسته از افرادی که فکر می‌کنید خیلی سریع از یک مسئله خاص گذر می‌کنند و زندگی‌شان را ادامه می‌دهند.
- عصبانی بودن از دست خداوند برای در نظر نگرفتن مجازات سنگین برای کارهای بعضی از افراد.
- خشمگینی از اینکه چرا بی‌عدالتی‌ها روز به روز بیشتر می‌شوند.
- وسواس پیدا کردن نسبت به اتفاقات گذشته، از طریق مرور چندین و چند باره آن‌ها.
- گفتن جملات پر خاشاکرایانه به صورت غیر مستقیم برای اثبات یک موضوع.
- مسابقه دادن با اندوه و دل‌شکستگی دیگران برای اثبات اینکه آسیب‌دیدگی شما بدتر و شدیدتر است.
- احساس حق به جانب بودن برای آن دسته از رفتارهایی که می‌دانید سالم نیستند، با این نگرش که قبلاً با شما بد رفتار شده است.
- عصبانیت شدید از توهین افرادی که توهیشان سزاوار عکس‌العملی با آن شدت نبوده است.
- ارتباط برقرار نکردن با موقعیت‌هایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردید.

- قطع ارتباط با انسان هایی که آسیبی به شما نمی‌زدند، از ترس اینکه دوباره آسیب ببینید.

- فرضیه‌های غیرمنطقی برای در نظر گرفتن بدترین حالت ممکن در موضوعات مختلف.

- داشتن توقعات واهی و نامعقول.

- امتناع از صحبت کردن با شخصی که به شما آسیب زده است؛ صحبت راجع به اینکه دقیقاً چه چیزی باعث آسیب دیدن شما شده است.

- برخورد سرد با افرادی که طرز تفکرشان مشابه شما نیست.

- دست رد زدن به دورهمی‌هایی که در آن‌ها درباره مسائل مختلف صحبت می‌شود.

- امتناع از در نظر گرفتن نگرش و دید متفاوت به مسائل.

- سرزنش و تحقیر کردن مدام دیگران در ذهنتان.

- کشیدن غیر مستقیم افراد به سمت خودتان به بهانه بیان کردن احساساتان به آن‌ها.

دوباره تأکید می‌کنم که حتی ذره‌ای از نیت من این نیست که محکومتان کنم یا باعث ایجاد عذاب وجدان در شما بشوم. به هیچ عنوان. من مشغول رفت و رفتن کردن احساسات خودم با توجه به این لیست هستم. این را هم نمی‌گویم که به صورت قطعی خشم کهنه باعث به وجود آمدن تک‌تک موارد این لیست است.

نه، اما چیزی که با اطمینان و بدون انداختن چراغ قوه روی شما، در این صفحات می‌گویم این است که فقط در نظر داشته باشید خشم کهنه می‌تواند به انواع فقدان یا پوچی در زندگی شما تبدیل شود. شاید شما لیستی متفاوت از مثال‌هایی درباره ریشه افکندن پنهانی خشم کهنه در زندگی‌تان داشته باشید.

اگر این موارد را درباره خودمان متوجه نشویم، نمی‌توانیم به آن‌ها رسیدگی کنیم. اما از آنجایی که هم من و هم شما می‌دانیم چیزهایی که در گذشته انکار کرده‌ایم، به آسانی قابلیت بررسی در زمان حال را ندارند، بگذارید به هر دویمان راهکار بسیار

عجیبی ارائه بدهم تا این روند برای ما آسان‌تر شود. در اینجا می‌خواهم جنبه دیگری از خشم کهنه را بررسی کنم و درباره بعضی از سوءبرداشت‌هایی که پیرامون آن‌ها وجود دارد، شفاف‌سازی انجام بدهم. موارد زیر بعضی از مشاهدات من راجع به مفهوم اصلی خشم کهنه هستند:

- هسته مرکزی خشم کهنه، تفر نیست، بلکه آسیب‌دیدگی است. این جمله قصد صحنه‌گذاری بر روی خشم کهنه را ندارد، بلکه مشاهداتی است که می‌تواند به ما در جهت موضع‌نگرفتن کمک کند. زمانی که این دو حس پدیدار می‌شوند، معمولاً به برخی مفاهیم پیچیده در مورد آسیب‌دیدن گره می‌خورند. آسیب‌دیدگی‌هایی که عمیق هستند، با نامردی به ما وارد شده‌اند و زندگی‌مان را کاملاً دگرگون کرده‌اند. به‌خاطر این مسائل، حتی باور اینکه بخشش می‌تواند در میان همه این‌ها نقشی ایفا کند، غیرقابل درک و غیرقابل پذیرش است. می‌تواند این‌گونه به‌نظر بیاید که تنهاره غلبه بر خشم کهنه درون ما انتقام‌گرفتن است. تنهاره قانونی برای انتقام‌گیری که اغلب ما انتخاب می‌کنیم، خشم نسبت به آن فرد است. به‌راحتی می‌توانیم خودمان را این‌گونه قانع کنیم که اگر قرار نیست انسان‌ها به‌خاطر کاری که با ما کرده‌اند به‌صورت واضح تقاص پس دهند، حداقل کاری که می‌توانیم انجام دهیم، این است که در درون خودمان نسبت به آن‌ها خشم داشته باشیم.

- آن‌هایی که خشم کهنه عمیقی را با خود یدک می‌کشند، انسان‌های خشن و بی‌احساسی نیستند، بلکه برعکس انسان‌هایی هستند که قلب شکننده و لطیفی دارند. قضیه این نیست که این افراد احساسی نیستند، بلکه مسئله اینجا است که آن‌ها این‌گونه بزرگ شده‌اند که احساس ناامنی کنند. این افراد به دیگران اهمیت زیادی می‌دهند و در برهه‌ای از زمان مجبور به اعتمادکردن به فرد یا افرادی شده‌اند. زمانی که اعتماد این دسته از افراد لگدمال و تکه‌تکه می‌شود، احساس احمق‌بودن می‌کنند. اعتماد شکسته شده همانند شیشه‌ای که گوشه‌اش پریده است، عمیق‌ترین

زخم‌ها را روی بدن این افراد ایجاد می‌کند. مقاومتی که این افراد در مقابل دیگران از خود نشان می‌دهند، به دلیل همین زخم‌ها و ترس از آسیب دیدن مجدد است. اگر این گروه از افراد از اهمیت دادن به دیگران دست بردارند، هنگام نزدیک شدن به مردم ترس از شکسته شدن مجدد اعتمادشان را نخواهند داشت. دقیقاً نقطه مقابل شخصیت این افراد، احساسی نبودن است. اما تنها روشی که آن‌ها برای محافظت از خودشان بلد هستند، این روش است. معمولاً انگیزه پشت انعکاس خشم کهنه، محافظت کردن از خود است.

- داشتن خشم کهنه به معنای این نیست که روابط بین آن فرد با دیگران، ظرفیت ارائه خیلی از چیزها را ندارد. معمولاً قلبی که درونش خشم کهنه نهفته است، بیشترین توانایی برای عشق ورزیدن، آن هم به شکلی عمیق را دارد. اما زمانی که عمیقاً به کسی عشق می‌ورزید، خودتان را در معرض عمیق‌ترین آسیب‌ها قرار می‌دهید. زمانی که این آسیب عمیق وارد وجودتان می‌شود، عشقی را که تا قبل از این اتفاق آزاد و رها بوده است، به درون قفس می‌اندازد. اغلب مواقع عشق درون قفس، خشم کهنه را فریاد می‌زند.

فردی که خشم کهنه دارد، فرد بدی نیست. این فرد که استعداد های درونی بسیاری دارد، در هنگام سوگ خلأ فقدان‌هایش را با احساسات طبیعی، اما مضر پر می‌کند و این موضوع را دائم با خود یدک می‌کشد.

با در نظر گرفتن همه این موارد، شاید الان بهتر درک کنید چرا من در صفحات قبل به این موضوع اشاره کردم که اگر فرض کنیم خشم کهنه از تونل فقدان وارد ما شده است، بازبینی سوگ می‌تواند در پیدا کردن راه خروج از این وضعیت به ما کمک کند. با این توضیح، مجدد به ماجرای مراسم ختمی که در آن شرکت کرده بودم، برمی‌گردیم. این مراسم احساسات من را به اندازه‌ای لطیف کرد که بتوانم بعضی چیزها را دوباره مورد بررسی قرار دهم. به اندازه‌ای که بدون توجه به امکان

شکست خوردن بتوانم قدمی محکم و هدفمند برای پیشرفتم بردارم. رشته تفکراتی که به من القا می‌کردند این مسیر نادرست است، نتوانستند به‌زور به درونم نفوذ کنند. اصلاً نیازی به نفوذ کردن نبود. من فضای درونی‌ام را برای سوگواری آماده کرده بودم. من اجازه داده بودم سنگینی وزن فقدان، دوباره آزادانه به‌سراغم بیاید. از پناه‌گرفتن پشت شرایط غیرمنصفانه‌ای که برای من اتفاق افتاده بود، بیرون آمدم و اجازه دادم احساسات خشک‌شده‌ام توسط اشک‌های این فقدان تازه‌رخ‌داده، آبیاری شوند. این لطیف‌شدن احساساتم، برای من بسیار خوب بود. احساسات سفت‌شده^۱، به‌صورت ذاتی تمایل به تکه‌تکه‌شدن دارند، اما احساسات لطیف‌شده به‌آسانی خرد نمی‌شوند. هرچه بیشتر از سرچشمه اصلی سوگمان دور شویم، احساسات سفت‌شده‌مان سخت‌تر و سخت‌تر می‌شوند. آسیب‌ها و دردهایی که رسیدگی لازم به آن‌ها صورت نمی‌گیرد، همانند خاک، خشک می‌شوند. تنه‌اره دوباره نرم‌ساختن آن‌ها، سرازیر شدن آزادانه اشک‌هایمان و آب‌دادن این احساسات هستند.

جدیداً مطلب جالبی یاد گرفته‌ام و می‌خواهم آن را با شما به اشتراک بگذارم. آیا می‌دانید وقتی می‌خواهیم خاک سفتی را که قابلیت کشت محصول ندارد، برای پرورش دادن گیاهان جدید آماده کنیم، چه‌کاری باید انجام دهیم؟ اول با مقدار کمی آب در حدود ۱/۳ سانتی‌متر، آبیاری را شروع می‌کنیم. باید حواسمان باشد که هدف اولیه ما این است که از گیاهمان مراقبت کنیم و آن را با آب‌دادن زیاد غرق نکنیم. سپس اجازه می‌دهیم کم‌کم زمین با آب خو بگیرد. بعد می‌گذاریم این آب چند روز همین‌طور روی خاک بماند تا زمان لازم برای نفوذ به زیر سطح خاک را داشته باشد. پس از آن، خاک را با بیل حدود ۲۰ سانتی‌متر زیرورو می‌کنیم تا خاک‌هایی که پایین‌تر هستند، روی سطح قرار گیرند. حال می‌توانیم خاک زیرورو شده را برای نرم‌کردن سطح، قبل از اضافه‌کردن کمپوست (ماده‌ای ارگانیک که قبلاً زنده بوده، ولی

۱. احساساتی که لطیف نیستند و به‌سختی قابلیت انعطاف‌پذیری دارند، اما به‌لایمی می‌زنند.

الان تجزیه شده است.) آب پاشی کنیم. موادی که می توانستند همانند ضایعات دور ریخته شوند، الان تبدیل به کود شده اند. من نمی گویم که باغبان کل کره زمین هستم! اما به نظرم تمامی این چیزهایی که الان گفتم، برای رسیدگی کردن به احساسات سفت شده ام بسیار عملی به نظر می آیند.

مثال روحی و روانی این داستان، تبدیل خشم کهنه به خاکی حاصلخیز است.
 ما به هیچ عنوان کسی را به خاطر داشتن خشم کهنه سرزنش نمی کنیم.
 ما به هیچ عنوان انگشت اتهام را به سمت کسی که خشم کهنه دارد، نمی گیریم.
 ما به هیچ عنوان خشم کهنه را به زور از وجود کسی خارج نمی کنیم.
 ما به هیچ عنوان کسی را وادار نمی کنیم که به خشم کهنه از دریچه چشم ما نگاه کند.

ما به هیچ عنوان به خشم کهنه کسی دامن نمی زنیم.

احساسات سفت شده، به صورت ذاتی تمایل به تکه تکه شدن دارند، اما احساسات لطیف شده به آسانی خرد نمی شوند.

ما با این کارها سفتی را به لطافت تبدیل می کنیم. درحین اینکه لطافت راه هایی را درون زمین سفت ایجاد می کند، وقت اضافه کردن نگرش و دید صحیح رسیده است. این نگرش، همانند یک کود عالی عمل می کند. تجربیاتی که در گذشته داشتیم، ضایعات نیستند. این تجربیات، زمین کشاورزی احساساتمان را که قبلاً نرم و لطیف شده است، بارور می کند و احتمال شکوفه زدن حیاتی جدید را افزایش می دهد.

یک کشاورز خوب این را می داند که برای لطیف کردن یک زمین سفت، کافی نیست که فقط یک بار مراحلی که قبلاً ذکر شد، انجام شود. با فراسیدن هر فصل باید از طریق نرم کردن و کشت دادن مجدد زمین، سفتی آن برطرف شود. اگر رسیدگی های

لازم انجام نشود، احساساتمان مدام لگدمال می‌شوند. به آن‌ها بی‌احترامی می‌شود و در نتیجه بارها و بارها به همان زمین سفت کوبیده می‌شویم. پس باید از این موضوع آگاه باشیم و لطیف‌کردن و پرورش دادن احساساتمان را به یکی از کارهای روزمره زندگی مان تبدیل کنیم.

همچنین زمانی که خداوند چیزهایی را برای لطیف‌ساختن و پرورش دادن میسر می‌سازد، باید به یاد داشته باشیم که آن‌ها به همان میزان که به ما تعلق دارند، به زمین کشاورز هم متعلق هستند. کشاورز به‌خوبی می‌داند زمین به چه چیزی نیاز دارد، همان‌طور که خداوند به‌خوبی می‌داند قلب انسان به چه چیزی نیاز دارد. کشاورز و خداوند نیروی بالقوه زیادی را برای ساختن زندگی جدید، میوه‌های نورسیده و سرآغازهایی جدید و زیبا متصور هستند.

همان‌طور که در مراسم ختم روی صندلی نشسته بودم و به مطالبی که گفته می‌شد گوش می‌دادم، متوجه شدم بالاخره باید بگذارم سوگ وجودم را فرا بگیرد. من در آن مراسم گریه کردم. نه به‌خاطر اینکه آن فرد را کاملاً می‌شناختم، بلکه به‌خاطر اینکه در چند سال قبل از فوت او، شناخت بسیار کمی از او داشتم. من اجازه دادم بعضی از تفاوت‌های ما در نگاه به زندگی، رابطه بین ما را کم‌رنگ کند. به‌جای مشخص کردن حدود مرزهایم، دست از تلاش کردن برداشتم. بهتر است این‌گونه بگویم که من تسلیم شدم. خوبی مراسم ختم در یادآوری این موضوع است که هرگز نباید حرف‌های مهم و توأم با مهربانی را ناگفته بگذاریم.

حرف من این نیست که ناگهان در مراسم ختم برای کسی به‌صورت ناخواسته و دور از ادب، مزاحمت ایجاد کنیم. هرگز. قرار نیست با توسل به زور وارد فضای امن شخص سوگوار بشویم. اما برای آگاه‌بودن از سوگ کسی، می‌توانیم فضا را برای خودمان باز و بازتر کنیم. هنگام سوگواری، لحظات مهم و تعیین‌کننده دائماً در اطراف ما اتفاق می‌افتند.

به همه آن لحظاتی فکر کنید که شخصی به شما می‌گوید با یک مسئله سخت در حال دست‌وپنجه نرم کردن است و شما هیچ حرفی جز این نمی‌توانید بگویید: «متأسفم. برای تو دعا می‌کنم.»

دعا کردن خوب است، اما بیان کردن این کلمه فقط برای اینکه حرفی زده باشیم، با قدم برداشتن در جهت آن بسیار تفاوت دارد.

پس شاید جمله بهتر این است که بگوییم: «چیزی که تو در حال تجربه کردن آن هستی، سخت است. قلب من، همراه قلب تو سوگوار است. ممکن است درد تو را دقیقاً حس نکنم، اما می‌دانم وجودت را فرا گرفته است. بنابراین جهت همدردی با تو اجازه می‌دهم سوگی را که تو تجربه می‌کنی، قلب من را فرا گیرد و هم‌زمان که مشغول دعا کردن برای تو هستم، درسی را به من بیاموزد.»

تنهاکاری که باید انجام دهم، همین کار است. اجازه می‌دهم سوگ با من صحبت کند.

خشم کهنه قسمتی از سوگی است که به آن توجه کافی نشده است. بنابراین کاملاً منطقی است که با بررسی قسمتی از فرایند سوگواری دیگران بتوانیم فقدان‌های خودمان را نیز بازنگری کنیم.

در فرهنگ یهودیان، چهارچوبی برای کنارآمدن با فقدان وجود دارد. بسیار مهم است که بدانیم چگونه باید با فقدان کنار بیاییم. پس از مطالعه این مطالب و صحبت کردن با یکی از دوستان یهودی‌ام نکاتی را که یاد گرفتیم، یادداشت کردم.

یکی از داستان‌های زیبایی که دوستم با من به اشتراک گذاشت، این بود که در دوران یهودیت باستان مردم برای ورود به معبد از پله‌ها بالا می‌رفتند و از سمت راست وارد آن می‌شدند. اما وقتی شخصی یکی از عزیزانش را از دست می‌داد، به مدت یک سال از سمت چپ معبد یعنی جایی که دیگران در حال خارج شدن بودند، وارد آن می‌شدند. این کار بیانگر این بود که آن شخص در دوران سوگواری

برای عزیزش به سر می‌برد. از نظر من این کار علاوه بر جالب توجه بودن، کاملاً مفید است. یعنی به دلیل اینکه شما در مرحله سختی از زندگی‌تان به سر می‌برید، دیگران با روی خوش، مهربانی و توجه کافی با شما رفتار می‌کنند.

اگرچه امروزه ما همانند قدیم از این قبیل نشانه‌های مشخص در مورد مسئله فقدان نداریم، اما به قطعیت می‌توانم بگویم که یک راه برای تشخیص اینکه فقدان بخشی از زندگی یک نفر است، وجود دارد و آن راه این است که شخص همچنان نفس می‌کشد.

ما باید با هر شخصی که مواجه می‌شویم، این گونه برخورد کنیم که گویی او در حال عبور از در سمت چپ است. چون اگر انسان هنوز نفس می‌کشد، نوعی از فقدان را با خودش یدک می‌کشد. پس مهربان باشید و به فقدان انسان‌ها احترام بگذارید. انجام دادن این کارها آگاهی ما را افزایش می‌دهد و نگرشمان را نسبت به سختی‌ها، تلطیف و تعدیل می‌کند.

این روش به معنی تحمل کردن بعضی از مسائل نیست. بدین معنی نیست که اجازه بدهیم با ما رفتارهای زنده صورت بگیرد. بدین معنی نیست که در انتخاب‌های مشکل‌دار دیگران، حق را به آن‌ها بدهیم. اما به جای اینکه به آن‌ها برچسب بد، بیخود و سمی بزنیم، شاید بهتر باشد که بگوییم: «آن‌ها از یک فقدان رنج می‌برند. شاید ظرف فقدان خود را با نامهربانی پر کرده‌اند. خداوند، به من کمک کن که به رنج و دردشان چیزی اضافه نکنم. خداوند، به من کمک کن که وارد بازی آن‌ها نشوم. در عوض بگذار همه این‌ها به من چیزی بیاموزند.»

یکی دیگر از آیین‌های یهودیان که امروزه نیز از آن بسیار استفاده می‌شود، «شیوا»^۱ است. مراسم شیوا برای بستگان درجه یک مثل همسر، فرزند، والدین و خواهر و برادر برگزار می‌شود. در دوره‌ای هفت‌روزه پس از دفن کردن متوفی، بستگان

1. Audrey Gordon, "A Psychological Interpretation of the Laws of Mourning," *My Jewish Learning*, <https://www.myjewishlearning.com/article/a-psychological-interpretation-of-the-laws-of-mourning/>

دورتر و دوستان آن شخص به خانه کسانی که سوگوار هستند، می‌روند و مراسم شیوا را برگزار می‌کنند. بستگان دورتر و دوستان آن فرد، غذایی درست می‌کنند و آن را به خانه اشخاصی که سوگوار هستند، می‌برند. دلیل دیگر رفتن آن‌ها، دلداری دادن به افراد سوگوار و صحبت کردن با آن‌ها و زنده کردن خاطرات متوفی است. مراسم شیوا فضای لازم را برای افراد سوگوار مهیا می‌کند تا بتوانند راجع به مسائلی که دوست دارند، صحبت کنند و مدتی هرچند کوتاه سختی‌ها و مشکلات زندگی‌شان را فراموش کنند. مراسم شیوا این اجازه را می‌دهد که اشخاص سوگوار، راحت‌تر حضور بستگان دورتر و دوستان شخص متوفی را بپذیرند.

زمانی که فرد در مراسم شیوا شرکت می‌کند، گویی سیستم ایمنی خود را خاموش می‌کند و در نتیجه افراد می‌توانند به درون او وارد شده و سپس از آن خارج شوند. افراد سوگوار مطمئن هستند که دیگران در این مراسم حضور پیدا کرده و سیستم ایمنی خود را خاموش می‌کنند. شرکت کردن در مراسم ختم و شیوا، از مهم‌ترین ۶۱۳ فرمان تورات یهودیان (کارهای خیرخواهانه) است. ما همیشه برای برگزاری این مراسم می‌توانیم برنامه‌هایمان را جابه‌جا کرده و زمانی را که لازم است، به آن اختصاص دهیم. مراسم شیوا عملی برای نشان دادن همدردی با بازماندگان است که در آن هیچ انتظاری از آن‌ها نداریم.

به بیانی دیگر، با برگزاری این مراسم، دیگران به فقدان و سوگ افراد توجه می‌کنند. هیچ‌کدام از این موارد با حبس کردن خود داخل خانه میسر نمی‌شود. بهبود یافتن، از طریق دور هم جمع شدن و بررسی فرایند فقدان با یکدیگر امکان‌پذیر است. همچنین راه ورود به هر مسئله‌ای، راه بیرون رفتن از آن مسئله است.

اگر ما توان این را داریم که در هنگام تماشای یک فیلم که احساسات ما را برمی‌انگیزد و اشکمان را درمی‌آورد، خودمان را به جای بازیگرها بگذاریم و

احساساتمان را به شیوه صحیح مدیریت کنیم، چقدر سخت است که در دنیای واقعی در مواجهه با انسان‌هایی که از فقدان رنج می‌برند، این کار را انجام دهیم؟ به یاد داشته باشید که لطیف کردن خاک زندگی ما، حتماً نباید با موضوع بزرگ و مهمی مثل مرگ یکی از عزیزانمان شروع شود.

همین امروز من از این موضوع آگاه هستم که چند نفر از دوستانم در حال دست‌وپنجه نرم کردن با فقدانی (کوچک یا بزرگ) در زندگی‌شان هستند. بدون در نظر گرفتن کوچکی یا بزرگی فقدانی که برای آن‌ها رخ داده است، سوگی که در قلبشان وجود دارد، کاملاً واقعی بوده و ارزش پرداختن، وقت گذاشتن و تحلیل کردن را دارد. این سوگ می‌تواند انواع سختی‌هایی را که در قلب من به وجود آمده است، لطیف سازد.

حال بگذارید سؤالی را از شما بپرسم که شاید باید در اول این فصل می‌پرسیدم. طی کردن راهی طولانی، گاهی بهترین راه ممکن است؛ آن‌هم وقتی شما دوست دارید زمان زیادی را با افرادی بگذرانید که همراه با شما در حال کشف کردن هستند. دوست من، من عمیقاً به شما و رنج‌هایتان اهمیت می‌دهم. من دوست دارم امروز همان‌طور که مطالب این فصل را باهم بررسی می‌کنیم، سخنانم در کنار شما مراسم شیوا را برگزار کنند. حال آخرین سؤال در این فصل از کتاب را می‌پرسم:

خشم کهنه چیست؟

یک احساس است؟

قلبی است که همانند زمین سفت شده است؟

شواهدی از سوگی است که به آن پرداخته نشده و حل و فصل نشده است؟

سخنان آسیب‌زننده‌ای است که بر زبان می‌آورم، آن‌هم به این دلیل که در گذشته

آسیب دیده‌ام؟

رفتاری است که آن را به نام‌طلب‌ترین شیوه ممکن، به‌صورت ناخودآگاه انجام می‌دهم؟

شاید خشم کهنه ترکیبی از تمام موارد بالا باشد. ما درباره اینکه با خشم کهنه چه‌کاری باید بکنیم، در فصل آینده صحبت خواهیم کرد. اما الان قصد دارم تعریف محتمل دیگری از خشم کهنه ارائه بدهم. آیا امکان دارد خشم کهنه همانند بذری زیبا باشد که به‌صورت بالقوه توانایی‌های زیادی را دارد، اما تا به حال در خاک غنی بخشش کاشته نشده است؟
آیا امکان دارد؟

پس انتخاب من پذیرش همه‌چیز است. پذیرش درد ناشی از فقدان. پذیرش شیرینی احتمال اتفاق افتادن چیزی. پذیرش عذاب وجدان ناشی از اینکه چگونه سوگ خود را با مهمات جنگی مسلح کردم و به دیگران آسیب رساندم. پذیرش بخشنده بودن یک ناجی مهربان. پذیرش کامل اینکه در کمال بی‌عدالتی، ظلمی در حق من صورت گرفته است. پذیرش و صادق بودن با خودم درباره اینکه خشم نسبت به یک فرد، چیزی را بهتر و آرام‌تر نمی‌کند. پیدا کردن راهی برای اینکه چگونه اجازه دهم تا لطافت، دوباره راهش را به درونم پیدا کند.

دعوت کردن از افراد برای مراسم شیوا.

شکاک بودن که انگار همیشه به من التماس می‌کنند این کارها را انجام ندهم.

خوش حالی بابت چیزهایی که ممکن است اوضاع من را بهبود ببخشند.

درک و آگاهی عمیق‌تر درباره اینکه دنیا چیزهای زیبایی زیادی دارد، حتی وسط

مراسم ختم... یا حتی بهتر، شاید اصلاً به‌خاطر اینکه مراسم ختمی وجود دارد!

خشم کهنه، معامله زیان‌باری است که در ابتدا وعده و وعیدهای بزرگی می‌دهد.

فصل سیزدهم:

کاربرد آن کارت، تبریک گفتن تولد به یک نفر بود.

این نوع از جشن و شادی بسیار خوب است. درواقع می‌گوید: «من تو را دوست دارم و بسیار خوش حال هستم که این لحظه مهم به من اجازه می‌دهد تا احساساتم را از اعماق قلب و ذهنم بیان کنم. من احساساتم را روی کاغذ می‌نویسم، به زبان می‌آورم و آن‌ها را از دریچه قلبم به قلب تو منتقل می‌کنم.»

این نوع از تبادل بسیار خوب و دوست‌داشتنی است و معمولاً در این روش کارت‌ها رابطه بسیار نزدیکی باهم دارند.

اما این کارت - این «جشن» - متفاوت بود.

انگار یک جورهایی ضروری بود. یک جورهایی زوری به‌نظر می‌آمد. انتخاب کارت واقعاً سخت بود، چون فردی که می‌خواستیم برای او جشن بگیرم، دیگر در زندگی‌ام حضور فیزیکی نداشت. او به من ظلم نکرده بود. اما هر وقت بیشتر از همیشه به او نیاز داشتم، به‌طرز عجیبی غیبت می‌زد. او حتی افراد دیگر را به این‌گونه رفتار تشویق می‌کرد و با این کار بیش از پیش به من آسیب می‌زد.

بنابراین از اعماق وجودم تصمیم گرفتم که این فرد دیگر در قلبم جایی نداشته باشد. دیگر در زندگی‌ام جایی نداشته باشد. دیگر در کارت‌هایی که برای تعطیلات ارسال می‌کنم، حضور نداشته باشد.

اما به یک‌باره، برای او استثناء قائل شدم. در حالی که کاملاً مطمئن نبودم، فضایی را برای او باز کردم.

آن کارتی که می‌خواستم برای او ارسال کنم، بسیار جالب بود و هزینه بیشتری برای پست کردن لازم داشت.

من و آرت، قبل از اینکه برای ناهار خوردن آماده شویم، کارت را جلومان گذاشتیم. هم‌زمان که مشغول خوردن «آرگولا»^۱ و پنیر پارمیسان تکه‌شده بودیم، تصمیم گرفتیم که می‌خواهیم چه چیزی روی کارت بنویسیم. در مورد این کلمات کمی با یکدیگر صحبت کردیم، چون می‌خواستیم احساساتمان را طوری بیان کنیم که محبت‌آمیز و واقعی باشند. قبل از بستن پاکت نامه، به نوشته‌هایمان نگاه کردیم. این نوشته‌ها همان افکار و احساساتمان نسبت به فقدان‌های زندگی خودمان بودند.

من نگاهی به آرت به‌نشانه تأیید کردن کارت انداختم.

بالاخره آرت نیز در پاکت را بست. روی پاکت نامه سه عدد تمبر زد (دو عدد تمبر اضافه‌تر). زیاد متوجه معنی این جمله نشدم: «به هزینه پستی بیشتری نیاز است.» اما مطمئن بودم دو تمبر اضافه این هزینه را جبران می‌کند. یادم می‌آید آن موقع فکر می‌کردم: وای... من را ببین. من آدم بزرگه ماجرا هستم و قطعاً در قضیه بهبود یافتن و داستان‌های مرتبط با آن، کار درست را انجام داده‌ام. (اکنون که این‌ها را می‌نویسم، احساس احمق بودن می‌کنم و حس می‌کنم دیدگاهم درست نبوده است. مطمئناً الان شما هم همین حس را نسبت به من دارید.)

آن زمان من و آرت دوباره به این نتیجه رسیدیم که فرستادن این کارت کار درستی

۱. نوعی گیاه که در تهیه سالاد از آن استفاده می‌شود. Arugula

است، حتی با وجود اینکه سال‌ها از آن فرد خبری نداشتیم. سپس، بعد از ناهار به اداره پست رفتیم و کارت آبی‌رنگ را درون صندوق پستی آبی‌رنگ انداختیم. آن لحظه در سرم این فکر می‌گذشت که کار خوب و درستی انجام دادی. اما یک ساعت بعد نظرم عوض شد.

یادم می‌آید آن روز ایمیلی برای من آمد و خبر بسیار بدی به گوشم رسید که البته هیچ ارتباطی با فردی که برای او کارت ارسال کردیم، نداشت. برای انجام دادن کاری به فردی پولی را پرداخت کرده بودم، اما او آن کار را به درستی انجام نداده بود. من به خاطر کار آن فرد و زمانی که برای جبران کردن اشتباه او لازم بود، جریمه شدم. پس از جریمه کردن من، رفتار آن شرکت با طعنه و کنایه همراه بود، جوری که انگار تقصیر من بوده که آن کار به درستی انجام نشده است.

معمولاً کلید حل این مشکل این است که با فردی که قبض جریمه را برای شما ارسال کرده است، تماس بگیرید و درباره مشکل پیش آمده با او صحبت کنید. اما قوه منطق در من فلج شده بود و نمی‌توانستم همین کار ساده را انجام دهم. احساس می‌کردم که مورد ظلم واقع شده‌ام. احساس می‌کردم از من سوءاستفاده شده است و به حدی عصبانی شده بودم که فراتر از مقیاس مشکل پیش آمده بود. خوشبختانه، در آن لحظه پاسخ آن ایمیل را ندادم.

اما متأسفانه وجود این احساس که در زمینه‌ای مورد ظلم قرار گرفته‌ایم، همانند آهنربا تمامی اتفاقاتی را که قبلاً در آن‌ها مورد ظلم قرار گرفته‌ایم و همان موقع به آن‌ها رسیدگی نکرده‌ایم، دوباره جلو چشمانمان می‌آورد. همه آن حس‌های قدیمی، از طریق قلب و مغزمان آماده جمع شدن روی یکدیگر هستند تا اثرشان را همانند توده‌ای آتشین به صورت چندبرابر به ما وارد کنند.

اگرچه فردی که کارت را برای او ارسال کردم هیچ ارتباطی به ماجرای قبض جریمه نداشت، اما احساس من دو ماجرا را به هم مرتبط می‌کرد.

هرچقدر تلاش کردم که همه‌چیز را به رنجی که از ماجرای ازدواجم با خودم حمل می‌کردم ارتباط ندهم، نتوانستم و همه‌چیز باهم ادغام شد. ناگهان زندگی برای من کاملاً غیرقابل تحمل شد. گویی تمام دنیا مقابل من قرار گرفته بودند و قرار نبود رنجشم هیچ‌گاه پایان یابد.

دلم نمی‌خواست همه مسائل را باهم قاطی کنم و خودم را در معرض مجموعه‌ای از احساسات منفی قرار دهم. تلاشم بر این بود که با دید منطقی و جامع به مسائل و مشکلاتم نگاه کنم. اما نمی‌توانستم آرامشم را حفظ کنم.

ظلم‌هایی که از نظر ما همیشه مشکل‌دار بوده‌اند، توانایی بسیاری برای یواشکی واردشدن به اعماق وجودمان دارند. درون آن‌ها خشمی نهفته است و بلافاصله پس از اینکه ظلم دیگری درحقیقت صورت بگیرد، فوران می‌کنند.

احساس کردم حجم زیادی از احساسات مختلف به‌سمتم هجوم آوردند. می‌دانستم عکس‌العمل بدی نشان خواهم داد. نمی‌خواستم اعتراف کنم که خشم کهنه در درونم در حال فوران کردن است.

آسیب‌های حل‌نشده گذشته‌ما، همانند یک لنز عکس‌العمل‌های ما را تحت‌تأثیر خود قرار می‌دهند. لنزی ناخوشایند. عکس‌العمل‌هایی ناخوشایند.

شرایط پیرامون ما در زندگی روزمره، قابلیت کنترل‌شدن ندارند. درعین‌اینکه عکس‌العمل‌های ما در کنترل خودمان هستند، زمانی‌که درد عمیقی به ما وارد می‌شود، کاملاً طبیعی است که آن‌ها به‌جای آرامشی بالغانه و معنوی، نمایانگر دردهای گذشته باشند. درست است؟

مشاور من، جیم کرس می‌گوید: «اگر عکس‌العمل‌های ما بسیار احساسی و کنترل‌نشده باشند، متعلق به گذشته هستند.»

اگر خشم کهنه و حس خشم، معماران رویدادهای گذشته‌ما باشند، حس کنترل‌داشتن روی اوضاع حال حاضر در ما بیداد خواهد کرد.

حس خشم معمولاً به یک شخص خاص و یک موضوع خاص برمی‌گردد. خشم کهنه معمولاً از جمع شدن همه حس‌های خشم درون ما، به وجود می‌آید. اما هر طور این دو کلمه را تعریف کنید، هر دوی آن‌ها متعلق به همان مشکل خاص هستند.

خشم کهنه فقط آن برچسبی نیست که ما روی افرادی که به ما آسیب زده‌اند، می‌زنیم. خشم کهنه فقط آن برچسبی نیست که ما روی احساسات جریحه‌دارشده خودمان می‌زنیم. خشم کهنه شبیه اسیدی است که وارد وجودمان می‌شود و هر چه را سر راهش است، نابود می‌کند. اسید علاوه بر قسمت‌هایی که مشکل‌دار هستند، قسمت‌های سالم و بهبودیافته را در مسیر حرکتش می‌خورد. خشم کهنه همه چیز را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. داشتن خشم کهنه روی یک موضوع خاص، خشم‌های کهنه دیگر را که در وجودمان پنهان هستند، بیدار می‌کند. خشم کهنه همیشه احساسات ما را تشدید می‌کند، نوع نگاهمان را با غرض‌ورزی همراه کرده و روز به روز ما را از آرامش دورتر می‌کند.

فردی که آن کارت را برای او ارسال کردم، در لحظه‌ای که ایمیل به دستم رسید، در کنار من حضور فیزیکی نداشت، اما آسیبی که او به من وارد کرده بود، پایه‌های من حرکت کرد. احساساتم را تشدید کرد و طوری روی من تأثیر گذاشت که نمی‌توانستم به ماجرای پشت آن ایمیل منطقی فکر کنم. لئو خشم کهنه، خشم من را بیشتر می‌کرد. دوست داشتم بدون طی کردن گام بخشش، کار درست را انجام دهم.

با بخشیدن افرادی که به من آسیب زده بودند، خودخواسته مهر تأییدی روی این قضیه زده بودم که تمام آن آسیب‌ها به زمان حال زندگی‌ام سرایت کنند - و بارها و بارها به من آسیب بزنند. چسبیدن به آن آسیب‌ها نه تنها از درد من چیزی کم نمی‌کرد، بلکه آن را چندبرابر می‌کرد. چسبیدن به آن آسیب‌ها من را تبدیل به کسی می‌کرد که دوست نداشتم. چسبیدن به آن آسیب‌ها به جای اینکه چیزی را درست کند، همه چیز را بدتر می‌کرد - هم من را، هم آن فرد را، هم کل ماجرا را.

دشمن ضمیرِ ما عاشق این است که خشم کهنه روند بهبودیافتن ما را مختل کند. دشمن ضمیرِ ما عاشق این است که خشم کهنه از تجلی خوبی‌های خداوند جلوگیری کند.

من هیچ‌گاه در مواجهه با کسی که خشم کهنه دارد، با خودم فکر نکردم که وای، دلم می‌خواهد جزئیات بیشتری راجع به مسئله امیدداشتن به خداوند در زندگی شخصی او بدانم. نمی‌خواهم سخت‌گیرانه صحبت کنم، اما می‌خواهم بخشی از وجودم که خشم کهنه را یدک می‌کشد، بداند چقدر وجودش آسیب‌زننده است و صداقت و خودآگاهی بیشتری نسبت به اتفاقی که در حال افتادن است، داشته باشد. خشم کهنه، نابودکننده است. خشم کهنه، آرامشمان را به یغما می‌برد. چیزی که بیشتر ما نمی‌توانیم متوجه شویم، این است که فشارها و ناآرامی‌هایی که در زندگی‌مان همانند موج بالا و پایین می‌شوند، به‌خاطر نخشیدن ایجاد شده‌اند. من نمی‌توانستم بین آسیب‌های گذشته‌ام و عکس‌العمل‌های شدید حال حاضر، ارتباط برقرار کنم.

من نمی‌توانستم منطق پشت احساساتم را بفهمم.

موضوع مربوط به آن ایمیل بود.

موضوع مربوط به آن فردی بود که برای او کارت ارسال کرده بودیم.

موضوع مربوط به افرادی بود که برای بیشتر کردن رنجش ناشی مسائل مختلف، بسیج شده بودند.

موضوع مربوط به این بود که این افراد باعث رنجش زیادی شده بودند و هیچ‌وقت مسئولیت کارهایشان را قبول نمی‌کردند.

موضوع مربوط به این بود که من سعیم را برای بخشیدن کرده بودم، اما مشخصاً ناموفق بودم.

موضوع مربوط به این بود که من منتظر لحظه‌ای بودم که آرت از من دفاع کند و به این افراد بفهماند چقدر کارهایشان اشتباه بوده است.

این‌ها همه ماجرا نبودند. اما من هم نمی‌دانستم همه ماجرا چیست. فقط این را می‌دانستم که بالاخره باید همه آن‌ها درست شوند.

این واقعیت تلخ رنجش عاطفی است. رنجش عاطفی بر اساس جدول زمانی ما عمل نمی‌کند. عواملی که باعث این رنجش می‌شوند، زمان معینی ندارند. در نتیجه کم‌کم این یاور به ما القا می‌شود که نمی‌توانیم عکس‌العمل‌هایمان را کنترل کنیم.

دلم نمی‌خواست در آن لحظه از لحاظ احساسی منفجر شوم. من و آرت، برنامه داشتیم که بعد از ناهار از خانه بیرون برویم. غروب آفتاب را تماشا کنیم، فیلم ببینیم و آن بعدازظهر را کنار هم سپری کنیم. پس چرا ناگهان حس بدی به من داد و دوست داشتم همه برنامه‌ها را کنسل کنم؟ دوست نداشتم این کار را بکنم، اما درعین حال در آن لحظه تنهاکاری که دلم می‌خواست انجام دهم، همین کار بود.

مهم نبود در آن لحظه مغزم چقدر سعی می‌کرد با موضوع منطقی رفتار کند، احساساتم همانند معترضینی بودند که برای گرفتن حقشان، پلاکارد به دست تظاهر می‌کردند و هرچه را سر راهشان قرار می‌گرفت، نابود می‌کردند.

همانند بازپرسی که همه شواهد و مدارک لازم را در اختیار دارد، در نطقی غرا گفتم: «فقط دوست دارم بدانم تو از تمامی آسیب‌هایی که آن افراد به من وارد کرده‌اند، آگاه هستی. رفتارهای آن‌ها غلط، آسیب‌زننده و خودخواهانه بود. حتی این را نمی‌دانم که آن‌ها قبول دارند رفتارهایشان تا چه اندازه غلط بوده است. فکر می‌کردم با این قضایا مشکلی ندارم، اما الان مشکل دارم و دوباره گیج و آسیب‌دیده هستم. الان از این موضوع عصبانی هستم که آن‌ها نه تنها سال‌ها پیش به من آسیب زده‌اند، بلکه در زمان حال هم دوباره دارند به من آسیب می‌زنند. این موضوع باعث می‌شود تا به من

حس «بهبود پیدا نکردن»، آسیب‌پذیری و آشفتگی دست بدهد. من باید از خودم دفاع کنم. دلم می‌خواهد از زبانت بشنوم که همه این‌ها را درست می‌کنی!»
 آرت به حرف‌هایم گوش کرد و پس از آن با آرامش پرسید: «لیسا، آیا از این عصبانی هستی که هیچ نشانه‌ای ندیدی که خداوند از تو دفاع کند؟»
 قضیه همین بود.

آن لحظه همه چیز شفاف و واضح شد. سؤالی برخاست. سؤالی ورای تمام هرج و مرج‌ها و خواسته‌های کوتاه‌فکرانه من. سؤالی درباره پیدا کردن خیلی از جواب‌ها و بی‌عدالتی‌ها.

آیا موضوع به خداوند برمی‌گشت؟

هم متفکر بودم از اینکه آرت این سؤال را پرسید، هم عاشق این بودم که او این سؤال را پرسید. احساس خیلی خوبی داشتم که آرت تا این اندازه احساسات واقعی من را درک می‌کند، اما کمی هم از این موضوع احساس خطر می‌کردم.
 بیشتر از هر موقع دیگری احساس آسیب‌پذیر بودن داشتم، اما در همان حین بیشتر از هر موقع دیگری احساس دیده شدن و مورد توجه قرار گرفتن داشتم.
 رنجش‌های عمیق به‌صورت بی‌نظیر و عالی حقایقی را آشکار می‌کنند که ضمیرمان جرئت اعتراف کردن به آن‌ها را ندارد.

به‌سختی می‌توانستم همه این‌ها را هضم کنم.
 واقعیت تلخی را مزه‌مزه کردم که قابلیت تبدیل شدن به حقیقتی شیرین را داشت، اما این فرایند در گرو پذیرفتن این واقعیت توسط من بود.

«بله، به‌خاطر این است که عصبانی هستم. درک نمی‌کنم چرا خداوند به آن افراد غلط‌بودن کارشان را نشان نداده است. درک نمی‌کنم چرا خداوند به آن‌ها این حس را نداده است که قرار است به‌خاطر تمام رفتارهای مخربشان روزی تنبیه شوند.»
 آرت پرسید: «از کجا می‌دانی خداوند این کارها را انجام نداده است؟»

بدون اینکه افکارم را نظم بدهم و لحظه‌ای تأمل کنم، گفتم: «چون آن‌ها تا الان برای اعتراف به اشتباهشان و عذرخواهی از من، پا پیش نگذاشته‌اند.»

آرت با آرامش گفت: «حتی ممکن است آن‌ها هیچ‌وقت این کار را نکنند. اما این دلیل بر این نیست که خداوند کاری انجام نمی‌دهند. در فرایند کارهایی که خداوند صلاح می‌بیند انجام دهد، آن افراد الان در این مرحله هستند.»

من حتی نمی‌دانستم در آن لحظه باید مثل بچه‌ها عصبانی شوم، استغراق کنم یا به‌نشانه تسلیم شدن در این فرایند دست‌هایم را بالا ببرم.

این فرایند.

آن افراد فرایند خاص خودشان را داشتند. من هم همین‌طور. فهمیدم زمانش رسیده است که در فرایند مربوط به خودم پیشرفت کنم.

احساس کردم مشت گره‌کرده‌ام کمی شل شد.

ناگهان به این فکر فرو رفتم که چه مدت است احساس آرامش نکرده‌ام.

پشت چیزی که آرت به من گفت، دانش عمیقی نهفته بود. من نیز در همان حین که سوار این قایق شدم، فهمیدم باید یک چیز دیگر را به فرایند خودم اضافه کنم؛ فروتنی.

انسانیتی که فروتنی را با خود به همراه ندارد، اجازه نمی‌دهد بخشش واقعی اتفاق بیفتد.

انسانیت قیام کرده و با لحنی عامرانه می‌گوید من باید به‌عنوان انسان بر حق، شایسته و مظلوم معرفی شوم. اما این‌ها فقط به انسان حس قربانی بودن داده و هیچ سود دیگری برای او در بر ندارد. تفاوت در این است که فروتنی سر تعظیم فرود می‌آورد و بزرگ‌ترین پیروزی‌ای را که یک انسان می‌تواند به آن دست یابد، طلب می‌کند؛ جایزه‌ای از جنس آرامش درونی از ناحیه خداوند.

من هیچ‌وقت نتوانستم با یکی از داستان‌هایی که در انجیل بیان شده است، ارتباط

برقرار کنم.^۱ داستانی که خداوند در آن بندگانی را که توبه می‌کنند، فارغ از کاری که انجام داده‌اند، با آغوش باز می‌پذیرد. من نه عصیانگر هستم و نه ولخرج. اما پس از دویاره خواندن این داستان، دوست داشتم اسم آن فرزندان اسراف‌کار باشد (نه فرزند اسراف‌کار). هر دو فرزند عصیانگر بودند. فقط عصیانگری یکی از آن‌ها از دیگری واضح‌تر بود. یکی از آن‌ها خیره‌سر بود و دیگری خشمی با خود حمل می‌کرد. اما در انتها آن فرزندی که خشم داشت، مقاومت بیشتری در مقابل پدرش نشان داد. او آنچنان غرق چیزهایی بود که نصیب برادرش شده که نمی‌توانست نیت اصلی پدرش را ببیند. بیایید نگاهی به انتهای این داستان داشته باشیم:

فرزند بزرگ‌تر عصبانی شد و نخواست موضوع را درک کند. پدرش به او التماس کرد. اما پاسخ او این بود: «ببین! در تمام این سال‌ها من برای تو حمالی کردم و هیچ‌وقت از دستورات نافرمانی نکردم. اما تو حتی یک بز کوچک برای اینکه با دوستانم جشنی برپا کنم، به من ندادی. اما زمانی که فرزند دیگر که پول‌هایت را خرج فاحشه‌گری کرده بود، به خانه آمد، گوساله فربه‌ای جلو او قربانی می‌کنی!»

پدر گفت: «پسرم، تو همیشه در قلب من هستی و همه دارایی‌های من متعلق به تو است. اما به‌خاطر اینکه برادرت مرده بود و الان زنده شده است و گم شده بود و الان پیدا شده است، باید خوش‌حال باشیم و جشن بگیریم.» (انجیل لوقا^۲ فصل ۱۵، آیات ۲۸ الی ۳۲)

انسانیتی که فروتنی را با خود به همراه ندارد، اجازه نمی‌دهد بخشش واقعی اتفاق بیفتد.

۱. - پدري دو فرزند دارف. فرزند کوچکتر، با عصیانگری، از پدرش قسمتی از اُرت را طلب می‌کند (او به پدرش می‌گوید منتظرم بمیری تا به پولم دست پیدا کنم) پدر خواست فرزندش را برآورده می‌کند. اما او با ولخرجی و اسراف پول‌هایی را خرج می‌کند و برای ادامه زندگی مجبور به گدایی می‌شود به‌خاطر همین موضوع، او به خانه برگشته و می‌خواهد به پای پدرش بیفتد که او را به‌عنوان خدمتکار بپذیرد. در نهایت تعجب پسر، پدر او را سرزنش و تکیه نمی‌کند و درخواستی را که او را جشن می‌گیرد و مهمانی برگزار می‌کند، پسر بزرگ‌تر از روی حسادت، در مهمانی شرکت نمی‌کند. م.

وقتی به این جمله دقت کردم که به پدر به پسرش یادآوری می‌کند «همه دارایی‌های من متعلق به تو است»، این جمله را از سمت خداوند شنیدم که به من یادآوری می‌کند: «پیش من بازگرد. به من اعتماد کن. همه این ماجراها را به من بسپار. من در حال انجام دادن کار بزرگی هستم که تو از آن خبر نداری. مطمئن باش دلت نمی‌خواهد انتقام بگیری. تو دلت می‌خواهد بهبود پیدا کنی. مطمئن باش دلت نمی‌خواهد بیشتر از این هرج و مرج وارد زندگی‌ات بکنی. تو دلت می‌خواهد آرامش داشته باشی. مطمئن باش دلت نمی‌خواهد عذاب بکشی. مطمئن باش دلت نمی‌خواهد دوباره آسیب ببینی.»

خشم کهنه، معامله زیان‌باری است که در ابتدا وعده و وعیدهای بزرگی می‌دهد، اما در انتها هیچ‌یک از چیزهایی را که می‌خواهید، به شما نمی‌دهد. چیزی را که من می‌خواهم، فقط خداوند در اختیار دارد. اگر دوباره به سمت خشم کهنه بازگردم، انگار به خداوند پشت کرده‌ام.

پس من سر تعظیم فرود می‌آورم؛ نه به خاطر اینکه این کار را دوست دارم، بلکه به این خاطر که به آن نیاز دارم.

«خداوند، من این ماجرا را به دستان تو می‌سپارم. من از تمام دلیل‌هایی که نشان می‌دهند رفتار آن‌ها بسیار اشتباه بوده است، صرف‌نظر می‌کنم. من از احساس نیاز خود برای تنبیه شدن این افراد صرف‌نظر می‌کنم. من از احساس نیاز خود برای شنیدن عذرخواهی آن‌ها صرف‌نظر می‌کنم. من از احساس نیاز خود برای عادلانه بودن این ماجرا صرف‌نظر می‌کنم. من از احساس نیاز خود به اینکه تو اظهار کنی حق با من است و آن‌ها اشتباه کرده‌اند، صرف‌نظر می‌کنم. چیزی را که باید از این ماجرا یاد بگیرم، به من نشان بده. در انتها، آرامش خود را جایگزین خشم درون من کن.»

به نظر شما، من می‌خواهم این دعا را طوری بخوانم که فقط آن را خوانده باشم؟

اصلاً. من می‌خواهم آن را بارها و بارها تکرار کنم تا زیبایی و حقانیت آن در وجودم ریشه کند.

لطفاً این را در نظر داشته باشید که من با نوشتن این مطالب، حق انتخاب را از شما نمی‌گیرم. این را هم نمی‌گویم که احساسات شما مشکل‌دار هستند. اتفاقاً احساسات ابزاری بسیار مفید برای آنچه که باید به آن پرداخته شود، هستند.

مسلماً شما هنوز این انتخاب را دارید که عصبانی باشید و من آخرین فرد در این دنیا هستم که بخواهم احترام کمتری نسبت به گذشته برای شما قائل شوم. به یاد داشته باشید من همان دختری هستم که تازه از آسیب احساسی شدید جان سالم به در برده‌ام. آیا همچین آدمی می‌تواند شما را به سمت انتخاب خودش هدایت کند؟

من این انتخاب را دارم که حس خشم و تنفر را مدام وارد بازی کنم یا اینکه می‌توانم انتخابی نادر انجام دهم (انتخابی که توسط گروه معدودی از افراد انجام می‌شود) و فروتنی خود را وارد بازی کنم. خشم و تنفر من با حالتی آمرانه خواستار اصلاح تمامی مشکلات است. خشم و تنفر من، من را در جایگاهی قرار می‌دهد که از لحاظ احساسی بارها و بارها با کوچک‌ترین مسئله‌ای تحریک شوم. اما فروتنی من، چیز به مراتب بهتری را طلب می‌کند: آرامش.

اگر آرامش داشته باشم، آیا بهترین دستاورد ممکن نصیب نشده است؟

وقتی فروتنی هم وارد بازی می‌شود، خودبه‌خود ناملاپستی و بی‌عدالتی‌های واردشده به من تأیید می‌شود. همچنین فروتنی تأکید بر اعتماد به خداوند دارد؛ چرا که او هر کاری از دستش برمی‌آید، نسبت به احساسات من و آن افراد انجام می‌دهد.

سالیان‌سال، آرامش من در گرو امتناع آن‌ها برای عذرخواهی از من قرار گرفته بود. عذرخواهی نکردن آن‌ها می‌تواند دلایل بی‌شماری داشته باشد:

- این افراد آن‌قدر توسط دیگران در موقعیت‌های مختلف آسیب دیده‌اند که گویی دردی بسیار شدید وجود آن‌ها را تسخیر کرده است.

- آن‌ها اصلاً اهمیت نمی‌دهند که کارهایشان به من آسیب می‌زند.
- آن‌ها حتی نمی‌دانند که با کارهایشان به من آسیب می‌زنند.
- آن‌ها در مقابل آسیبی که من قبلاً وارد کرده‌ام و آن‌ها هنوز نتوانسته‌اند آن را هضم کنند، از خودشان محافظت می‌کنند.
- آن‌ها احساس گناه می‌کنند. این احساس باعث می‌شود نتوانند برای آسیبی که وارد کرده‌اند، با من همدردی کنند.
- آن‌ها حق را به خودشان می‌دهند، چون واقعاً باور دارند آن چیزی که بر سر من آمده، حقم بوده است.
- آن‌ها فکر نمی‌کنند کاری که انجام داده‌اند، اشتباه بوده است.
- به آن‌ها مشورت‌های بدی داده شده است.
- کلی دلایل دیگر که واقعاً پیچیده هستند.
- اما در نهایت اگر وقت گذاشتن من برای اینکه دلایل آن‌ها را درک کنم، کمکی برای رو به جلو حرکت کردنم نمی‌کند، چه چیزی این کار را می‌کند؟
- انجیل مخصوص رومیان فصل ۱۲، آیه ۱۸** به ما می‌آموزد: «تا جایی که ممکن است و تا جایی که به شما بستگی دارد، در آرامش زندگی کنید.» این آیه نکات بسیار جالبی را در خود جای داده است که ارزش درک کردن و در نظر گرفتن را دارد. پس با من همراه باشید تا بعضی از داستان‌های جالب انجیل را کدگشایی کنیم.
- پال** این دستورالعمل‌ها را برای کلیساهای یهودی و غیریهودی^۱ نوشته است که مورد آزار و اذیت رومیان قرار گرفته‌اند. لازم به ذکر است که خود پال نیز در دوران زندگی‌اش مورد آزار و اذیت رومیان قرار گرفته است.
- تمام چیزهای که پال درباره دعوت مردم به پرهیزکاری نوشته بود، در سیستم سیاسی، اجتماعی و مذهبی آن دوره اخلال ایجاد کرده بود.

یکی از آن اخلاص‌ها دعوت به شرکت‌کردن در هر چیزی بود که به بت‌ها مربوط می‌شد. هم‌زمان با این موضوع، پال نیز مردم را به آیین مسیح دعوت می‌نمود. در کتاب پنجم عهد جدید مسیحیان^۱ فصل ۱۹، آیه ۲۶، پال می‌گوید: «خدایانی که با دست ساخته شوند، خدا نیستند.» «دمتریس»^۲ نفره‌ساز از این نوشته بسیار ناراحت بود، چراکه ساخت این مجسمه‌ها درآمد بسیاری برای او داشت. ضرر مالی و بی‌اعتبارکردن خدایانی که آن‌ها عبادت می‌کردند، باعث خشم زیاد افرادی شد که از این سیستم مذهبی سود می‌بردند. در نتیجه آن‌ها علیه پال شورش کرده و او را از شهر بیرون کردند.

این‌ها بعضی از مواردی بودند که پال در حین نوشتن نامه‌ای به کلیساهای رم تجربه کرده بود. این گونه نبود که پال در شرایطی توأم با آرامش یا در سیاحتی آرامش‌بخش یا در کنار مردمان صلح‌طلب، کتاب رومیان را بنویسد. او این دستورالعمل‌ها را در حین مأموریت سوم خود که سرشار از نزاع و آزار و اذیت بود، نوشت.

یکی از دلایل نامه او به رومیان بیان این نکته بود که از نظر آن‌ها صلح و آرامش آسان به دست نمی‌آمد. در آن زمان، به‌دست‌آوردن صلح و آرامش برای رومیان غیرطبیعی بود. امروزه نیز در مواقعی که سختی‌های پیاپی، آسیب‌های پایان‌ناپذیر و اختلافات در روابط دست از سر ما برنمی‌دارند، همانند زمان رومیان، به‌دست‌آمدن صلح و آرامش عجیب به نظر می‌آید. با این حال، پال به همه کسانی که این آیات را می‌خواندند، یادآوری می‌کرد که صلح و آرامش دست‌یافتنی هستند.

من کاملاً این موضوع را درک می‌کنم. انگار هر روز با مشکلات جدیدی از خواب بیدار می‌شوم و درگیری‌هایم قرار نیست هیچ‌وقت تمام شوند. در دنیایی که همه چیز به‌مرور به‌سمت دلخوری و عصبانیت بودن نزدیک می‌شود، چگونه این نوع از صلح و آرامش ممکن است؟

1. Acts
2. Demetrius

یونانیان اعتقاد دارند آرامش، همان عدم خصومت است.^۱ اما پال به ما می‌آموزد که آرامش فضایی است که ما می‌توانیم به دل خصومت وارد کنیم. این آرامش تمامی است که ما به‌خاطر رابطه‌مان با خداوند در وجودمان داریم. در زبان عبری، کلمه **shalom**، معادل کلمه آرامش است. جالب است بدانید که **shalom**، هنوز هم توسط مردم عبری زبان هنگام احوال‌پرسی روزمره استفاده می‌شود.

این کلمه آرامش را بین افراد هنگام سلام کردن و خداحافظی کردن جاری می‌سازد. من حتی بیشتر از این را برای زندگی خودم می‌خواهم. یعنی اینکه دیگر نمی‌توانم برای به‌دست آوردن آرامش منتظر بقیه باشم. باید برای تزریق فضای آرامش به درون تمام موقعیت‌هایی که داخل آن قرار می‌گیرم - همان **shalom** - شروع به تصمیم‌گیری کنم.

بله، این کار بسیار سخت است. بله، من هنوز هم در مقابل این مفهوم مقاومت به خرج می‌دهم.

اما این مفهوم برای من خوب است. این آرامش از ابتدا توسط خودمان در ذهنمان پایه‌گذاری نشده است. این آرامش نشانه وجود مسیح در ما است. مسیحی که ما را تغییر می‌دهد، شفا می‌دهد و زندگی‌مان را عوض می‌کند.

یوحنا فصل ۱۴، آیه ۲۷ از قول مسیح می‌گوید: «آرامش را در اختیار شما قرار می‌دهم. آرامش را به شما می‌دهم. طوری آرامش را به شما نمی‌دهم که دنیا آن را می‌دهد. نگذارید قلوبتان آسیب ببینند. نگذارید ترس وارد قلوبتان شود.»

در اینجا منظور از آرامش، حفظ و ادامه آرامش است. آرامش هدیه‌ای از جانب خداوند است که به بندگان معتقدش عطا می‌کند. این هدیه ادله‌ای برای تمام دنیا است، مبنی بر اینکه ما متفاوت هستیم. امروز نگرش ما این است که زندگی کردن با آرامش، خنده‌دار و غیرممکن است.

1. Gerhardus Vos, "Peace," ed. James Hastings, *Dictionary of the Apostolic Church*, 2 vols., (New York: Charles Scribner's Sons, 1916-1918), 159.

اما زمانی که توسط وجود مسیح در درونمان، غیرممکن ممکن می‌شود، ادله‌ای بزرگ‌تر از این برای به اشتراک گذاشتن با دیگران نخواهیم داشت. هیچ قدرتی بزرگ‌تر از شخص پادشاه آرامش، برای وارد کردن به موقعیت‌های مختلف زندگی‌مان وجود ندارد (اشعیا^۱ فصل ۹، آیه ۶). فقط با به‌زبان آوردن نام مسیح آرامش جاری می‌شود. مفهوم تمام این صحبت‌ها را فراموش نکنید. پال نمی‌گوید: «ایجاد آرامش به بقیه بستگی دارد.» این را هم نمی‌گوید که: «نزاع‌ها باید به صلح و آرامش ختم شوند تا چیزی شروع شود.» او می‌گوید: «ایجاد آرامش به من بستگی دارد.»

به بیان دیگر، انتخاب‌های دیگران نمی‌توانند مانعی برای آرامش درونی من باشند، بلکه با انتخاب‌های شخص خودم آرامش درونی‌ام به‌دست می‌آید.

خیلی از کسانی که در زمینه الهیات فعالیت می‌کنند، باور دارند که پال صدای مسیح برای آن دسته از مسیحیانی است که ویژگی‌های متمایز خود را - که آن‌ها را از این دنیا جدا می‌کند - به هر طریقی حفظ می‌کنند. به این ویژگی‌ها در کتاب دوم کُتن عهد جدید^۲ فصل ۹، آیه ۵۰ اشاره شده است: نمک خوب است، اما اگر شوری‌اش را از دست بدهد، چگونه دوباره این شوری را به نمک برگردانیم؟ در خودتان نمک داشته باشید و با دیگران در صلح و آرامش باشید. این بدین معنا نیست که «شوری» کلمه مستعار برای دلخوردن است. اتفاقاً برعکس آن است. این موضوع اجازه می‌دهد که رفتار مسیح‌گونه‌ما، هم از دید دوست مسیحی‌مان و هم از دید جهانیان تعریف متفاوت و زیبایی را از آرامش ارائه دهد.

این موضوع کاملاً شدنی است، به شرط اینکه رفتارهای توهین‌آمیز خود را از بین ببریم، قلبمان را عاری از خشم کهنه نگه داریم و حتی در میان آسیب‌دیدگی‌هایمان با حوصله و مهربان باقی بمانیم. دقیقاً در همین نقطه، دلم می‌خواهد به شیوه کاملاً احساسی روی زمین دراز بکشم و فریاد بزنم: «اما من که مسیح نیستم!»

1. Isaiah
2. Mark

حالم به هم می خورد. باینکه انجام دادن موضوعات بیان شده بسیار دشوار به نظر می رسند، دشوارتر این است که اجازه دهیم شرایط محیط و انسان های مشکل دار، آرامشمان را به یغما ببرند. این کار علاوه بر آسیب زدن به من، به دیگران نیز آسیب می رساند. پادتان می آید گفتم خشم کهنه همانند اسید به درون انسان رسوخ می کند؟ خشم کهنه فقط دامن من را نمی گیرد، بلکه تمام انسان های اطرافم را تحت تأثیر قرار می دهد.

انجیل مخصوص عبرانیان فصل ۱۲، آیات ۱۴ و ۱۵ به ما یادآوری می کند: «تمام تلاشتان را بکنید تا با دیگران در صلح و آرامش زندگی کنید و به خداپرستی روی آورید. اگر کسی خداپرست نباشد، خداوند را نخواهد دید. این را متوجه باشید که هیچ کس در سایه الطاف الهی ناامید نخواهد شد. هدف رشد هیچ ریشه پوسیده ای، ایجاد مشکل و آسیب رساندن به محصولات دیگر نیست.» اما این نوع از آسیب رساندن، آلودگی را به نزدیک ترین چیزهای کنارش انتقال می دهد. این موضوع فقط دامن شخص من را نمی گیرد.... بلکه جمعی را تحت تأثیر خود قرار می دهد. هرگز این آسیب فقط من را تحت تأثیر قرار نمی دهد.

آموزش ذکرشده می تواند چالش برانگیز باشد، اما در همین حین چشم گیر و قدرت بخش نیز هست. من همیشه فکر می کردم زمانی آرامش امکان پذیر است که هرج و مرج و آشوبی در کار نباشد.

الا من متوجه شدم که متضاد آرامش، هرج و مرج نیست، بلکه خودخواهی است. خودخواهی من و آن ها. مراقبت از خود خوب است، ولی خودخواهی و خودبینی تنها، نه.

قلب انسان تمایل بسیار زیادی به تمرکز روی نیازهای خودخواهانه خود دارد؛ حتی اگر به قیمت لگدمال کردن نیازهای دیگران باشد. اما از آنجاکه من فقط می توانم خودم را تغییر دهم، در نگاه کردن به آن دسته از تمایلاتم که رنگبوی خودخواهی

می‌دهند، با خودم صادق خواهم بود. بهترین روش ممکن برای راندن خودخواهی از خودم، قرار دادن عنصر فروتنی کنار عنصر بخشش است.

آرامش، بیانگر زندگی توأم با بخشش است.

قضیه این نیست که انسان‌های اطرافتان همگی در آرامش زندگی خواهند کرد یا اینکه همه روابطتان همیشه در صلح و صفا خواهد بود. بلکه بدین معنا است که شما در اعماق وجودتان این را خواهید دانست که خودتان را از قیدوبندهای گره‌خورده در هم، مانند نبخشیدن و احساس بی‌عدالتی رها ساخته‌اید.

شما تمام احساسات لحظه‌ای را با نسخه به‌روزرسانی‌شده آن‌ها عوض کرده‌اید. آرامش.

زندگی کردن در آرامش، بسیار بسیار بهتر از زندگی کردن کنار قیدوبندهای مربوط به نبخشیدن است.

به این فکر کنید که وقتی کفش دور کمر شلوارتان سفت است و شما شلوار را درمی‌آورید، چه حس خوبی دارد. به این فکر کنید که وقتی لباسی رسمی به تن دارید و راحت نمی‌توانید نفس بکشید، درآوردن آن لباس چه حس خوبی دارد. درآوردن آن لباس‌ها به‌منظور پوشیدن لباس‌های راحت‌تان، شما را از قیدوبندهای گره‌خورده در هم درزمینه لباس رها می‌سازد. پس از آن شما نفس می‌کشید. احساس راحتی بیشتری می‌کنید. آرامش را وارد وجود خود کرده و با آرامش به ادامه زندگی می‌پردازید. بدن شما در این لحظه، برای درآرامش بودن تنظیم شده است.

زندگی کردن در آرامش، بسیار بسیار بهتر از زندگی کردن کنار قیدوبندهای نبخشیدن است.

ما باید همین کار را برای نبخشیدنی انجام دهیم که با قیدوبند، افکارمان را در فضایی

کوچک محدود می‌کند و فرصت‌هایمان را از ما می‌دزدد. چسبیدن به افکاری که خشم را با خود یدک می‌کشند، همانند سفت کردن کمربندی است که قصد دارد ما را خفه کند. این کمر بند نمی‌گذارد نفس بکشیم، آرامش داشته باشیم و در زندگی رشد کنیم. وجود این قیدوبند، سدی محکم برای رهاشدن از آن دردی است که در گذشته به شما تحمیل شده است. هر روز یاد آن فرد یا رویدادی می‌افتیم که به ما آسیب زده است و هر دفعه درد ناشی از این آسیب به همان شدت قبل است.

نبخشیدن یک نفر، نه به او درس خاصی می‌دهد و نه از شما در برابر چیزی محافظت می‌کند. نبخشیدن یک نفر، انتخاب ما برای دردکشیدن در زمان حال است. نبخشیدن یک نفر و یادآوری او، کمربندی را که قبلاً سفت بوده است، سفت‌تر می‌کند. امکان‌پذیر نیست که هم‌زمان هم دردی حل و فصل نشده و هم ذهنی آرام را در وجودتان داشته باشید.

اگر شانس برای زندگی کردن در صلح و آرامش با دیگران وجود داشته باشد، فقط در صورتی امکان‌پذیر است که ابتدا با خودمان در صلح و آرامش باشیم.

آیا برای انتقام گرفتن جایی وجود دارد؟ برای عدالت؟ برای انصاف؟ قسمتی از انجیل مخصوص رومیان، فصل ۱۲ را می‌خوانیم:

عزیزانم، هیچ‌گاه خودتان دست به انتقام‌گیری نزنید و آن را به دستان غضب الهی بسپارید. «خداوند می‌گوید: انتقام‌گیری برای من است. من تلافی می‌کنم.» برعکس این ماجرا، «اگر دشمنان گرسنه است، به او غذا دهید. اگر او تشنه است، به او چیزی برای نوشیدن بدهید. با این کار باعث می‌شوید او از کاری که انجام داده است، توبه کند.» نگذارید خبثت وجود شما را تسخیر کند، بلکه با نیکی خبثت را تسخیر کنید.

(انجیل مخصوص رومیان، فصل ۱۲، آیات ۱۹ الی ۲۱)

این‌ها دوباره من را یاد ماجرای آن کارت می‌اندازد.

می‌دانستم که ما قصد داریم آن کارت را ارسال کنیم. اما وقتی آن را داخل جعبه

انداختم، احساساتم هنوز موافق این کار نبودند. البته که این هیچ مشکلی ندارد. در مواجهه با آیات این چنینی از انجیل نیز، احساسات ما به عنوان آخرین سرنشین سوار خودرو می‌شوند.

کارتی که ارسال کردیم، این حس را به من داد که انگار فقط دارم ادای ارسال کارت برای مراسم تعطیلات را درمی‌آورم. کاری از روی اجبار. نقض نیاز خودم برای اینکه به شخصی که به من آسیب رسانده است، فضایی ندهم.

اما شاید کاری که کردم، ادا درآوردن نبود. شاید یک جور نافرمانی کردن بود.

آن کارت، مرحله مهمی از فرایند بود.

لازم نیست بدانم که ارسال آن کارت، در آینده تغییری در زندگی او به وجود خواهد آورد یا نه. ارسال آن کارت در زندگی من تغییر ایجاد کرد.

ارسال آن کارت علاوه بر اینکه قسمتی از فرایند همکاری من با خداوند بود، این موارد را بیان می‌کرد: غلبه بر شیطان به وسیله نیکی. زندگی توأم با آرامش تا مادامی که به من مربوط باشد. خالی گذاشتن فضا برای کارکردن خداوند روی موضوعات مختلف. دعا کردن برای رحمت خداوند. ایجاد رابطه عمیق‌تر با خداوند. دانستن خوبی‌های خداوند. زندگی کردن در حضور خداوند و زیر سایه او.

به وسیله این موارد می‌توانم زیبایی خداوند را ببینم. امروز یک کارت آبی درون صندوق پستی آبی، توسط قلبی که کبودی کمتری دارد، انداخته شد. قلبی که کمتر آبی‌رنگ است. قلبی که کمی بهبود یافته است.

قلبی که بسیار بیشتر از گذشته بر پایه صلح و آرامش تنظیم شده است.

زندگی کردن هر روز زندگی با تمرین بخشندگی

واقعاً باورم نمی‌شود که این فصل آخر است. قطعاً ما در کنار هم مطالب زیادی را تا به اینجا بررسی کردیم. گذشته‌مان را موشکافی کردیم و قدم‌های محکمی در مسیر ساختن آینده‌ای سالم‌تر و زیباتر برداشتیم. ما بر سر میز خاکستری نشستیم و به عمیق‌ترین آسیب‌هایی که تاکنون با آن مواجه شدیم، نگاهی انداختیم. در کنار هم، در نهایت صداقت و شاید در مواقعی حیرت‌زدگی، این موضوع را دیدیم که چقدر زخم‌های عمیقی که تجربه کرده‌ایم، می‌توانند اثر بد و خوب روی ما بگذارند.

من هم از پیشرفتم راضی هستم و هم از آن می‌ترسم.

من بسیار شکرگزارم که در حال بهبودیافتن هستم. بهبودیافتن واقعی... نه فقط فکرکردن به اینکه چگونه از پس چیزی که به من آسیب رسانده است، بربیایم. انجام دادن کاری برای غلبه کردن بر آن.

اما از اینکه بتوانم این کار را به صورت متداوم انجام دهم، می‌ترسم. نمی‌توانم دانسته‌هایم را در زمینه بخشش به ندانسته تبدیل کنم. نمی‌توانم خودم را به آن راه بزنم

که اصلاً متوجه نیستم وقتی فقدان وجودم را می‌شکافد، چگونه خشم کهنه می‌تواند راهش را به سمت قلبم باز کند. نمی‌توانم وانمود کنم که قلبم نسبت به عمل بخشیدن مقاومت به خرج نمی‌دهد - وقتی هنوز هم مقاومت به خرج می‌دهد. نمی‌توانم خلاف این را وانمود کنم که واقعاً بعضی وقت‌ها ترجیح می‌دهم به جای اینکه با دیگران مکالماتی جدی دربارهٔ حدود مرزهایم داشته باشم، عملاً هیچ تلاشی برای درست کردن چیزی انجام ندهم. نمی‌توانم خودم را به آن راه بزنم که بعضی وقت‌ها دلم می‌خواهد روی کارهای اشتباه دیگران زوم کنم تا اینکه در نهایت صداقت مشکلات خودم را شناسایی کنم و در جهت حل آن‌ها گام بردارم.

این را فراموش نکردم که انسان چه کلماتی را بعد از خوردن میوه ممنوعه به خداوند گفت: «من ترسیدم، چون برهنه بودم؛ به همین خاطر پنهان شدم.» (اولین کتاب از انجیل عبرانیان فصل ۳، آیه ۱۰)

من با این کلمات کاملاً همزات‌پنداری می‌کنم، چراکه خودم هم تمایل بسیار زیادی برای انجام دادن آن‌ها دارم. زمانی که آسیب می‌بینم، می‌ترسم. زمانی که احساس آسیب‌پذیری می‌کنم، ترجیح می‌دهم از خودم محافظت کرده و پنهان شوم تا اینکه بخواهم ریسک کنم و با مشکلی که دارم، مواجه شوم. داستان این نیست که من در یک باغ مشغول خوردن میوه ممنوعه هستم، داستان این است که من بدم نمی‌آید مژ تلخ و غیرواقعی میوه‌ای را به چشم که از درخت کینه‌ورزی روئیده است.

بنابراین به نظرم موضوعی که در حال دست‌وپنجه نرم کردن با آن هستم، آن قدرها هم مربوط به اعمال مفهوم بخشش نسبت به آسیب‌های گذشته‌ام نیست. موضوع مربوط به آسیب‌های نامشخصی است که در آینده تجربه خواهم کرد. آسیب‌هایی که به من حس دودلی را القا می‌کنند.

زندگی اغلب مواقع شسته‌ورفته پیش نمی‌رود. روابط بین افراد، آسان و بدون پیچیدگی نیست. تحمل تنش‌ها و فشارهای پایان‌ناپذیر که به علت سروکله‌زدن با

مشکلات بی‌شمار روزمره به وجود می‌آیند، بسیار سخت است. در لحظاتی می‌بینم که حال من بسیار خوب است و خشم کهنه‌ای درون قلبم وجود ندارد، ولی چند دقیقه بعد احساس یک انسان شکست خورده و بازنده را دارم. وقتی فردی که من برای بخشیدن او کلی زحمت کشیده‌ام، کار دیگری در جهت آسیب‌رساندن به من انجام می‌دهد، می‌توانم تمام کارهای گذشته او را مجدد جلو چشمانم بیاورم و به رنجش خود نسبت به او بها دهم. با این کار در نهایت، ورود خشم کهنه را با سرعتی غیرقابل‌وصف به درون خودم احساس خواهم کرد.

همان‌طور که دودل بودم و با خودم کلنجار می‌رفتم، به این نتیجه رسیدم که هدف بخشش این نیست که ما این کار را کامل و بی‌عیب و نقص انجام دهیم، بلکه هدف این است که در مسیر آن به تدریج پیشرفت کنیم.

اگر این موضوع برای شما اتفاق افتاد، بدانید که کاملاً طبیعی است. این ماجرا شما را در زمینه بخشش به یک بازنده تبدیل نمی‌کند. ما ربات نیستیم. ما انسان‌ها به شدت احساسی هستیم و به راحتی می‌توانیم آسیب ببینیم. متر و معیار اینکه در فرایند بخشش پیشرفت داشته‌ایم، این نیست که هیچ‌وقت آسیب نبینیم، از توهینی نرنجیم یا از لحاظ احساسی تعادل‌مان به هم نخورد. نشانه پیشرفت این است که به جای اینکه اجازه دهیم درد و رنج نقطه مقابل ما قرار گیرند، اجازه بدهیم روند خود را طی کنند. باید به این نشانه به چشم یک فرصت نگاه کنیم. فرصتی برای اینکه بگذاریم رنجش‌هایمان ما را به سمت عادت‌های بهبوددهنده جدید و نگرش‌هایی که تاکنون در این کتاب باهم به دست آورده‌ایم، هدایت کنند:

- یک اندیشه بهتر.
- یک عکس‌العمل بهتر.
- یک روش بهتر برای بررسی مسائل.
- یک گفت‌وگوی بهتر.

- یک حدود مرز بهتر که با کمال میل به دیگران می‌گویید و همیشه آن را رعایت می‌کنید.
- یک انتخاب بهتر برای نرفتن به سمت موادی که شما را کرخت می‌کنند.
- یک قلب رنوف بهتر که بیشتر به سمت بخشش گرایش دارد تا خشم.
- یک روز کمتر برای عصبانی ماندن.

- یک ساعت کمتر برای دست زدن به سینه مهربانی و وقار.

فقط قسمتی از این لحظه را نسبت به گذشته بهتر کنید. سپس قسمت دیگری از این پیام‌ها را انتخاب کرده و در زندگی خود پیاده کنید و با همین روال، به سراغ پیام بعد بروید. حتی پرایرادترین و درهم‌وبرهم‌ترین نوع بخشش که سرشار از دودلی و مقاومت به خرج دادن است، از راه‌دادن خشم کهنه به درون قلبتان بهتر است. مجموع تکتک لحظاتی که راجع به بخشش فکر کرده‌ایم و آن را مدنظر قرار داده‌ایم، همیشه بهتر از یک لحظه مملو از خشم کهنه است. برای اینکه فرایند بخشش به‌خوبی پیش برود، نیازی نیست شما به‌شکلی کامل و بی‌عیب و نقص در مسیر آن قدم بردارید، بلکه فقط کافی است به تدریج روند آن را طی کنید.

زمانی که مشغول مرور کردن آموزه‌های مسیح درباره درآغوش کشیدن پیام‌های بخشش بودم، متوجه شدم منظور او اعمال کردن آن‌ها به تمام دل‌شکستگی‌ها و آسیب‌های بزرگ زندگی‌ام نیست. منظور او تمرین کردن روزمره آن‌ها است.

در انجیل متی فصل ۶، مسیح به‌طور دقیق به ما می‌آموزد: «در نتیجه باید این‌گونه دعا کنید.» این جمله باعث می‌شود که گوش‌هایم را تیز کنم. او می‌تواند مطالب بسیار زیادی را به ما بیاموزد تا آن‌ها را در دعا‌های روزمره‌مان بگنجانیم. درست است؟ منظورم این است که اگر از من خواسته می‌شد نحوه دعا کردن را به کسی بیاموزم، متأسفانه بعضی از قسمت‌ها را بیش از حد پیچیده می‌کردم یا حتی بدتر، بعضی از قسمت‌ها را کم‌اهمیت جلوه می‌دادم یا بعضی از قسمت‌های مهم را از قلم می‌انداختم.

می دانید و سوسه می شدم چه چیزهایی را کم اهمیت جلوه دهم یا نادیده بگیرم؟ آن قسمت هایی را که در آن ها مسیح تأکید بیشتری روی اعتراف کردن و بخشیدن دارد.

در انجیل متی فصل ۶، آیات ۹ الی ۱۵ مسیح به ما می آموزد:

«در نتیجه، باید این گونه دعا کنید:

ای پدر آسمانی ما

که نام مقدس، برازنده تو است.

پادشاهی ات فرا می رسد.

خواسته و فرمانت انجام خواهد شد.

در زمین، همانند بهشت.

سهم نان امروز ما را بده.

بدهی ها و کاستی های ما را ببخش،

همان طور که ما کسانی را که به ما بدهی داشته اند، بخشیده ایم.

ما را به سمت فتنه ها و مسائل اغواکننده هدایت نکن.

در عوض، ما را از شرارت ها دور نگه دار.

اگر وقتی دیگران علیه شما گناهی انجام می دهند، آن ها را ببخشید، خداوند

آسمانی هم شما را می بخشد. اما اگر شما گناهان دیگران را نبخشید، خداوند گناهان

شما را نخواهد بخشید.»

ما تاکنون قسمت مربوط به نان در دعاهايمان را بررسی کردیم؛ نانی که در طول

روز به آن نیاز داریم. حال می خواهیم نگاهی به اهمیت دریافت کردن و اعطا کردن

بخشش بیاندازیم. تا اینجا نصف فرایند دعا کردن را طی نموده ایم. اگر به تعداد کلمات

این آموزه در نسخه جدید بین المللی انجیل^۱ نگاه کنید، مشاهده خواهید کرد که

تعداد آن‌ها ۹۴ عدد است. در همین کتاب، قسمت مربوط به دادن و دریافت کردن بخشش، ۴۶ کلمه از ۹۶ کلمه را شامل می‌شود. چقدر جالب.

این موضوع توجه من را جلب کرد و باعث شد بیشتر به کاری فکر کنم که مسیح از ما به صورت روزمره خواسته است. او از ما خواسته است که تمرکز دعاهايمان را فقط روی کمک گرفتن و آذوقه خواستن از خداوند نگذاریم.

دعاهای الهی، نیاز هر روز قلب انسان را به ما یادآوری می‌کند: ما به خداوند نیاز داریم. ما به بخشیده شدن نیاز داریم. ما باید ببخشیم.

بخشش باید به اندازه خوردن و خوابیدن، بخشی از زندگی هر روز ما را تشکیل دهد. اما من بدون لحظه‌ای درنگ اعتراف می‌کنم که هر روز این کار را انجام نمی‌دهم. حتی مطمئن نیستم که هفته‌ای یک بار هم این کار را انجام داده باشم. شاید حرف شنوی من در این زمینه در دسته‌بندی «به ندرت این کار را انجام می‌دهم»، قرار بگیرد. شاید دقیقاً همین موضوع است که باعث می‌شود گاهی اوقات سنگینی غیرقابل وصفی را در درونم حس کنم و درباره روابطی با انسان‌ها دچار دلسردی شوم که در طول آن‌ها این موارد را احساس می‌کنم:

- به سختی می‌توانم قبول کنم دیگران نیت خیری دارند، چون پیشینه رابطه‌ام با آن‌ها دقیقاً برعکس این را می‌گوید.

- بعضی مواقع به این شک می‌کنم که اصلاً روابط سالم وجود خارجی دارند یا نه.

- به خاطر اینکه مجبور هستم انرژی زیادی بگذارم، حس ناتوانی و خستگی به من دست می‌دهد.

- احساس می‌کنم بیشتر از اینکه به معنای واقعی کلمه از رابطه با بعضی از افراد لذت ببرم، بیشتر مجبور هستم آن‌ها را تحمل کنم.

- بعضی وقت‌ها به جای اینکه بخواهم رابطه را بهتر کنم، دنبال اثبات کردن حقانیت حرف‌های خودم هستم.

- به سختی می‌توانم به دیگران اعتماد کنم، نه به‌خاطر اینکه آن‌ها کاری انجام داده‌اند، بلکه به این خاطر که افراد دیگر من را به این مرحله از شکاک‌بودن رسانده‌اند.

به‌نظرم فقط من نیستم که این حس‌ها را تجربه می‌کنم. جنگ و جدل و هرج‌ومرج همه‌جا وجود دارد. ما در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که آزرده‌خاطرشدن از توهین‌های دیگران، همانند نفس کشیدن در سطح جامعه رایج است. تقریباً همه آدم‌ها به‌دلیل توهین‌شدن درباره موضوعی رنجیده شده‌اند. تقریباً هر کسی در روابطش به مشکلاتی بر خورده است. تقریباً تمام افراد یک سمت از ماجرا را انتخاب می‌کنند، به‌جای اینکه سر تعظیم فرود آورده و روی زانوهایشان دست به دعا بردارند. همچنین حدس می‌زنم تقریباً هیچ‌کدام از ما به‌صورت روزمره به روشی که مسیح به ما یاد داده است، (اعتراف‌کردن به گناهان و بخشش دیگران) دست به دعا برنمی‌داریم.

من به‌عنوان اولین نفر به همه این موارد اقرار می‌کنم. به‌سادگی، سر هرچیزی به من بر می‌خورد. به‌سادگی در موضع تدافعی قرار می‌گیرم. به‌سختی به‌سمت دعاکردن می‌روم. به ندرت به گناهانم اعتراف می‌کنم. به ندرت کسی را می‌بخشم.

دلم می‌خواهد این‌ها را تغییر دهم. دلم می‌خواهد در این مسائل به درکی بالا برسم. واقعاً دلم می‌خواهد «بیشتر گوش‌هایم را باز کنم، کمتر صحبت کنم و کمتر عصبانی شوم.» (جیمز^۱ فصل ۱، آیه ۱۹).

احساس عصبانیت، با زندگی توأم با عصبانیت متفاوت است.

احساس آزرده‌گی به‌وسیله توهین‌های دیگران، با زندگی توأم با این حس متفاوت است.

احساس تردید، با زندگی توأم با تردید متفاوت است.

احساس مورد ظلم قرارگرفتن، با زندگی توأم با مظلومیت متفاوت است.

احساس خشم، با زندگی توأم با خشم متفاوت است.

مسیح می‌دانست که ما این احساسات را تجربه خواهیم کرد؛ آن‌هم وقتی چیزهای غیرقابل‌پیش‌بینی زیادی در شرایط زندگی ما، روابط ما و حتی احساسات ما وجود دارد. بنابراین مسیح دعایی به ما یاد داد تا با خواندن هر روزه آن این مسائل را پشت سر بگذاریم. با اعتراف به گناهان و بخشش، می‌توانیم تمام مشکلاتی را که امروز سد راهمان می‌شوند، از میان برداریم.

دوباره تأکید می‌کنم که می‌دانم خود من هم این کارها را به‌صورت کامل انجام نمی‌دهم. اما این بدین معنی نیست که تمام تلاشم را نمی‌کنم. همین چند هفته پیش یکی از کسانی که مدت‌ها زیر پُروبال او را می‌گرفتم، ناگهان با عکس‌العملی عجیب و غریب که در شأن و شخصیت او نبود، من را شگفت‌زده کرد. به حدی آسیب دیدم که دلم می‌خواست دست از کمک‌کردن به او بردارم و تمام خشم خودم را روی او خالی کنم. کاملاً بیرخواستن خشم کهنه را در درونم حس می‌کردم. در ذهنم بارها و بارها به خودم می‌گفتم: «بعد از تمام چیزهایی که به تو دادم...، تمام لحظاتی که با تو مدارا کردم...، تمام کارهایی که برای کمک‌کردن به تو انجام دادم...، این‌گونه جواب خوبی‌های من را می‌دهی؟»

اما به‌جای اینکه با شتاب‌زدگی عکس‌العمل نشان بدهم، یاد قسمت‌هایی از این کتاب افتادم. به یاد تمام صبح‌هایی افتادم که به درگاه خداوند دعا کردم. به یاد تمام صبح‌هایی افتادم که در آن‌ها به گناهانم اعتراف کردم، اعترافاتی که قلب و روحم برای تغییرکردن به آن‌ها بسیار نیاز داشتند. از قبل تصمیم گرفتم کسانی را ببخشم که ممکن است حرف‌هایی بزنند یا کارهایی بکنند که به من آسیب بزنند یا احساساتم را برانگیخته و جریحه‌دار کند. مجدداً در هر کدام از این مسائل به خودم یادآوری کردم که من نمی‌توانم توقع داشته باشم دیگران بی‌عیب و نقص باشند، چون خودم هم نمی‌توانم این‌گونه باشم. من برای تمایلات انسانی خودم به فیض و برکت الهی نیاز دارم، همان‌طور که دیگران به آن نیاز دارند.

اعتراف به گناهان، چرخه معیوب آشفته‌گی درون من را برهم می‌زند.

بخشش، چرخه معیوب آشفته‌گی بین ما را برهم می‌زند.

پس به جای اینکه بگذارم عصبانیت من را به سمت و سوی آسیب‌رساندن و ایجاد رنجش سوق دهد، اجازه می‌دهم به من اطلاع دهد که چیزی بین من و دوستم نیاز به حل و فصل شدن دارد. اما مطمئن نبودم که می‌توانم به گونه‌ای با او صحبت کنم که علاوه بر اینکه همه چیز را شخصی نکنم، بعداً نیز از صحبت‌هایم پشیمان نشوم. می‌دانستم که باید صداقت داشته باشم، اما دلم نمی‌خواست با حرف‌هایم به او آسیب بزنم. می‌دانستم می‌خواهم با او آشتی کنم، اما در وضعیت پیش آمده تنها احساسم آشفته‌گی بود. پس از او خواستم به منزل به من بیاید تا به جای اینکه بخواهیم با صحبت کردن مشکل بینمان را حل کنیم، شاید بتوانیم در کنار هم به درگاه خداوند دعا کنیم.

دلم می‌خواست مسیح درون من، با مسیح درون او صحبت کند. دلم می‌خواست مسیح درون او، با مسیح درون من صحبت کند. آن روز پس از اینکه در کنار یکدیگر دعا کردیم، آرامشی عجیب و غیرقابل توصیف تمام وجودمان را فرا گرفت. مسلماً مشکلاتی که داشتیم از بین نرفتند، اما این کار کمک کرد هرج و مرج و آشفته‌گی بیشتری به وجود نیاید؛ مثل آسیب بیشتر، پریشانی و گیجی بیشتر و دلایل بیشتر برای خشم داشتن. این کار، خار را از وجود ما درآورد و فیض و برکت را جایگزین آن کرد. همچنین چنان فضایی از صلح و آرامش را بین ما ایجاد کرد که فکر نمی‌کنم از طریق هیچ روشی قابل دستیابی باشد.

اعتراف به گناهان، چرخه معیوب آشفته‌گی درون من را برهم می‌زند.

بخشش، چرخه معیوب آشفته‌گی بین ما را برهم می‌زند.

دعایی که آن روز صبح به درگاه خداوند کردم، قلب و روح من را برای چیزی که نمی‌دانستم چیست، آماده کرد. بهترین زمان برای بخشش، قبل از اولین باری است که توسط کسی رنجیده شویم.

بعد از آن، بهترین زمان برای بخشش همین الان است.

به همین خاطر است که می‌خواهم این کار را به کمک شعار «هر روز یک انتخاب بهتر به وسیله بخشش» انجام دهم و آن را تبدیل به یکی از برنامه‌های زندگی‌ام کنم. این کار خود پیشرفت است. این کار همان حرکت درست در مسیر بالغ شدن است. به بلوغ رسیدن، به معنای تجربه نکردن سختی در زندگی نیست، بلکه به معنای این است که انسان اجازه دهد سختی‌ها به رشد او کمک کنند، نه اینکه در خلاف مسیر او حرکت کنند.

ما اکثر اوقات به این موضوع فکر می‌کنیم که سختی‌ها چه چیزی را از ما می‌گیرند. بلوغ نشان می‌دهد سختی‌ها چگونه می‌توانند نقص‌های ما را برطرف کرده و به توسعه فردی ما کمک کنند. بلوغ، به خودآگاهی بیشتر ما کمک می‌کند. بلوغ به ما می‌کند تا نگرش سالم‌تر و بهتری نسبت به مسائل مختلف داشته باشیم. بلوغ به ما کمک می‌کند روابط سالم‌تری را شروع کنیم. بلوغ، در درون ما همدلی عمیقی با دیگران ایجاد می‌کند. بلوغ، در درون ما بردباری لازم برای تحمل کاستی‌هایی را به وجود می‌آورد که دیگر به راحتی قبل ما را نمی‌رنجانند.

همه این‌ها خیلی مهم‌تر از چیزی هستند که ما فکرش را می‌کنیم. به نظر من به همین خاطر است که مسیح زمانی که به ما شیوه دعا کردن را آموخت، تأکید بسیاری روی اعتراف به گناهان و بخشش داشت.

حال چگونه به صورت عملی این موارد را پیاده کنیم؟ من نیاز مبرمی به پیاده کردن این دعا و سایر دستورات خداوند در زندگی‌ام دارم، وگرنه مطمئناً به الگوهای ذهنی قبلی و عادات احساسی نامسلم خود باز خواهم گشت.

ما از طریق این روش می‌خواهیم فرایند اعتراف به گناهان و بخشش را با استفاده از کلمات خداوند به‌عنوان راهنما، به‌صورت عادت روزمره خود دریاوریم. آیه‌ای از انجیل را که به وضعیتی مشابه با وضعیت رابطه شما پرداخته است، انتخاب کنید. من تعدادی از این آیات را برای شما در ادامه مهیا کرده‌ام و می‌توانید این تمرین را با آن‌ها شروع کنید.

سپس دفترچه خاطراتی را که کلی صفحه سفید دارد، برای طی کردن مراحل زیر آماده کنید:

۱. مربع بزرگی رسم کنید که بتوانید در وسط آن، آیه مدنظرتان را بنویسید.
 ۲. در بالای این مربع، موضوع آیه مدنظر خود را بنویسید.
 ۳. در پایین این مربع، متضاد موضوع آیه مدنظر را بنویسید.
 ۴. در سمت چپ مربع، خطی افقی رسم کرده و فضا را به دو قسمت تقسیم کنید. در بالای خط بنویسید خداوند باتوجه‌به این آیه چه کاری از شما می‌خواهد انجام بدهید.
 ۵. در پایین خط ترسیمی در مرحله قبل، بنویسید دشمن چه کاری باتوجه‌به این آیه از شما می‌خواهد انجام بدهد.
 ۶. در سمت راست مربع، کلمات زیر را با فاصله بنویسید، چون باید چند خطی زیر هر کدام چیزی یادداشت کنید:
- پیشرفت: من از طریق این آیه دقیقاً چگونه پیشرفت خواهم کرد؟
 - سرکوب: مثلاً در چه موقعیتی من برای انس گرفتن با این آیه مقاومت به خرج می‌دهم؟
 - انحراف: آیا موقعیتی وجود دارد که من خلاف جهت این آیه حرکت کنم؟
 - بازگشت به نقطه صفر: دقیقاً در چه موقعیتی من در مقابل این آیه عصیانگری و سرکشی می‌کنم؟

- **اعتراف:** حال، من راجع به بعضی از اعترافات که باید بکنم، آگاه شدم. همان طور که مشغول نوشتن این‌ها هستم، از خداوند می‌خواهم در طول این فرایند روحیه فروتنی را به من اعطا کند.

- **بخشش:** دقیقاً چه کسی پایه‌پای من با این آیه انس نمی‌گیرد؟ این فرصتی برای بخشش است. چیزی رفتار آن‌ها را توجیه نمی‌کند، ولی من را از غل‌وزنجیر نبخشیدن رها می‌کند.

چیزهایی که شما به آن‌ها اعتراف کردید و کسانی را که بخشیدید، الان دیگر تبدیل به قسمتی از فرایند پیسرفت شما شده‌اند. این‌ها باعث می‌شوند که این فرایند همانند چرخه‌ای کامل عمل کنند.

این را متوجه شده‌ام که با این روش می‌توانم چیزهای سختی را که تاکنون پشت سر گذاشته‌ام، حل و فصل کنم. هرچه بیشتر از این آگاه می‌شوم که به چه چیزهایی لازم است اعتراف کنم و چه فرصت‌هایی برای تمرین کردن بخشش وجود دارد، به بلوغ بیشتری می‌رسم. همسر بهتری می‌شوم. مادر بهتری می‌شوم. دوست بهتری می‌شوم. فرزند بهتری می‌شوم. صادقانه بگویم، به انسان بهتری تبدیل می‌شوم: آن‌هم نه فقط برای اطرافیان نزدیکم، بلکه برای افرادی که نمی‌شناسم و هر روز در سطح جامعه با آن‌ها برخورد دارم.

در اینجا تعدادی آیه دیگر گردآوری شده است که به وسیله آن‌ها می‌توانید این تمرین را شروع کنید:

- انجیل مخصوص رومیان فصل ۱۲، آیه ۲

- انجیل متی فصل ۵، آیه ۸

- افسسیان فصل ۴، آیه ۲۹

- کتاب دوازدهم، قسمت دوم انجیل مسیحیان^۱ فصل ۳، آیه ۲
- کتاب نهم، قسمت دوم انجیل مسیحیان^۱ فصل ۶، آیه ۱
- انجیل متی فصل ۱۸، آیه ۱۵
- جیمز فصل ۱، آیات ۱۹ و ۲۰
- جیمز فصل ۴، آیه ۱۰
- جیمز فصل ۴، آیه ۱۱
- لوقا فصل ۱۴، آیه ۱۱
- افسسیان فصل ۴، آیات ۱ و ۲

همان‌طور که کم‌کم به پایان این فصل نزدیک می‌شویم، می‌خواهم داستانی را با شما به اشتراک بگذارم که کلاً نوع نگاه من به مفهوم بخشش را عوض کرد؛ مخصوصاً زمانی که شرایط اطراف برای بخشش غیر ممکن به‌نظر می‌رسد.

ما در بازه‌هایی از زندگی متوجه گذر زمان نمی‌شویم، اما یک روز که به عقب نگاه می‌کنیم، می‌فهمیم این لحظات تکه‌های مهمی از زندگی ما هستند که هیچ‌وقت قادر به فراموش کردن آن‌ها نخواهیم بود. اما در بازه‌های دیگری از زندگی، در لحظه متوجه تسخیر شدن قلبمان به‌وسیله اتفاقاتی که رخ می‌دهند، می‌شویم. به‌نظر من ماجرای که در یکی از سفرهایم برای من رخ داد، ترکیبی از هر دوی این بازه‌ها بود.

من در گذشته همیشه عاشق سفر کردن بودم، اما سفر آن دفعه برخلاف دفعات قبل ربطی به انجام مطالعات درباره مقصد سفرم نداشت. سفر آن دفعه من درباره مردم بود. به من این فرصت داده شده بود که سخنرانی‌ای درباره صلح و آرامش با تعدادی خانم داشته باشم. در میان آن‌ها زنانی حضور داشتند که این حس به آن‌ها القا شده بود که رسیدن به صلح و آرامش غیر ممکن است. این زنان فقدان را درک می‌کردند.

1. Colossians

2. Galatians

این زنان داشتن اندوه عمیق را درک می‌کردند. این زنان حس آسیب‌دیدن به‌وسیله دردناک‌ترین روش‌های ممکن را درک می‌کردند.

آن‌ها در باورهای مذهبی و تاریخیچه سیاست کشور، با عده‌ای اختلاف‌نظر داشتند. بعضی از عزیزان آن‌ها به قتل رسیده بودند. بعضی دیگر برای عقیده‌شان مبارزه می‌کردند و بعضی دیگر در محمصه‌هایی گرفتار بودند که به‌هیچ‌عنوان دلشان نمی‌خواست گذرشان به آنجا بیفتد.

آن‌ها برادرها، خواهرها، مادرها، پدرها، دخترها و همسرانشان را از دست داده بودند.

به چشمان سیاه و سرشار از اندوه کسی که کنارم نشسته بود، خیره شدم. انگار دنیای ما هیچ شباهتی به هم نداشت. او رویند زده بود و من شلوار جین و دستمال سر به تن داشتم. لهجه ما مثل هم نبود. مکانی که برای دعاکردن در زندگی‌مان داشتیم، مانند هم نبود. غذاهایی که می‌خوردیم، مثل هم نبودند و موضوع صحبت‌هایمان در میان دوستانمان شباهتی به هم نداشت.

او عکس تاشده‌ای را در دستانش گرفته بود. با غم زیادی به من نگاه می‌کرد: «او تنها دخترم بود. خیلی زیبا بود. دو بار به او شلیک کردند.»

دستم را جلو بردم و دستانش را گرفتم. او عکس را باز کرد. از اینکه دخترش بسیار کم‌سن و سال بوده است، شوکه شدم.

خانمی که در سمت دیگر من نشسته بود، داستانی کاملاً متفاوت از مشکلات کشوری که قبلاً در آن زندگی می‌کرد، روایت کرد. او یک کلاه‌گیس به سر داشت و دامنی پوشیده بود که تقریباً بلندی‌اش تا جای میج پایش بود. لهجه ما مثل هم نبود. ما برای دعاکردن به کلیساهای متفاوتی می‌رفتیم. غذاهایی که می‌خوردیم، مثل هم نبودند و موضوع صحبت‌هایمان شباهتی به هم نداشتند.

قاب‌عکس کوچکی در دستانش بود. با اندوه شدیدی به من نگاه می‌کرد. او همسرش را از دست داده بود. من دستم را جلو بردم و دستانش را گرفتم. در سرتاسر اتاق، تفاوت‌های زیادی بین همه ما دیده می‌شد. تفاوت‌هایی که نسل‌اندرونسل ادامه یافته بود.

اما در آن روز ما دست‌هایمان را درهم گره کرده بودیم. علی‌رغم تفاوت‌هایمان، چیزی که ما را متحد می‌کرد، اشکی بود که در چشمانمان حلقه زده بود. همه ما دردهایی عمیق و ویران‌کننده را تجربه کرده بودیم.

در میان فقدان مشترکی که داشتیم، صلح و آرامشی را پیدا کردیم که دیگران می‌گفتند غیر ممکن است. ما برای حل مشکلات مربوط به سیاست آنجا جمع نشده بودیم. ما برای بحث‌کردن درباره‌ی اینکه حق با چه کسی است، آنجا جمع نشده بودیم. ما فقط به‌عنوان یک انسان آنجا حضور داشتیم. یک زن. کسی که اندوه زیادی را با خود حمل می‌کند.

ما برای گوش‌دادن به حرف‌های یکدیگر زمان می‌گذاشتیم. ما بیشتر از اینکه بخواهیم صحبت کنیم، گوش می‌دادیم. اگرچه دل‌شکستگی‌های زیادی وجود داشت. سؤال‌های بی‌جوابی وجود داشت. عقاید متفاوتی راجع به چگونگی و چرایی اتفاقات رخ داده وجود داشت و تمایل زیادی برای نگاه‌کردن به مسائل و رای تفاوت‌هایمان وجود داشت. پس از اینکه هرکس داستان خود را با دیگران به اشتراک می‌گذاشت، از گروه خارج می‌شد و به آشپزخانه‌ای مجهز می‌رفت. ما در کنار یکدیگر ادامه بعدازظهر را صرف درست‌کردن مربای میوه می‌کردیم؛ هم‌زدن، مخلوط‌کردن و آماده‌کردن چیزی که به‌مراتب از شکر و میوه شیرین‌تر است.

فکر کنم اگر یک کارشناس سیاسی می‌خواست درباره‌ی این کارها نظر بدهد، احتمالاً می‌گفت ما آن روز با توجه به استانداردهای جهانی کار خاصی انجام ندادیم. اما حرفی که می‌زد، اشتباه بود. من از طرف بقیه نمی‌توانم حرف بزنم، ولی درون قلب

من خیلی اتفاقات خوبی افتاد. من هنوز هم اغلب اوقات یاد درس‌هایی که آن روز گرفتم، می‌افتم.

اشک‌هایی که به‌خاطر فقدان ریخته می‌شوند، توانایی بالقوه بسیاری برای دور هم جمع کردن ما دارند.

چیزی که آن روز دیدم، بسیار زیبا بود.

اما روی دیگری از درد وجود دارد که بسیار بی‌رحم است. یعنی به‌جای اینکه بگذاریم درد ما را نسبت به دیگران مهربان‌تر و دلسوزتر کند، اجازه دهیم ذهنمان را به سمت این نگرش ببرد که همه انسان‌ها می‌خواهند از ما سوءاستفاده کنند. یعنی این مسئله را با قوه ادراکمان پردازش نکنیم و با پرخاشگری، دردی را که به ما وارد شده است، چندبرابر کرده و به انسان‌های دیگر منتقل کنیم.

به مردم بی‌احترامی می‌کنیم. معمولاً با صندوقداری که سفارش ما را اشتباهی به دستان می‌رساند، با عصبانیت رفتار می‌کنیم. دیگران را به شدت قضاوت می‌کنیم تا خودمان را بهتر جلوه دهیم. برای اثبات اشتباه دیگران، کاملاً مصمم هستیم.

اگر به من یک نظر زشت، توأم با مسخرگی و حتی آسیب‌زننده را در شبکه‌های اجتماعی نشان دهید، به شما قول می‌دهم نویسنده آن از یک فقدان رنج می‌برد. آخرین چیز در دنیا برای اصلاح رفتار آن فرد، مقابله به‌مثل کردن است. اگر درد او را به این نقطه رسانده است، افزودن درد بیشتر کمکی برای بیرون‌آمدن او از آن وضعیت نخواهد کرد. دلسوزی و مهربانی به‌خاطر فقدانی که او تجربه کرده است و احترام گذاشتن به دردی که کشیده است، مطمئناً رفتار او را تأیید نمی‌کند. این کار بیان‌کننده این واقعیت است که شخصیت او والا‌تر از نظرات و رفتار آسیب‌زننده او است. شاید شما تنهاشخصی در زندگی او باشید که جسارت اهمیت‌دادن به او را دارید و می‌توانید به او کمک کنید.

آخرین قضیه در آن روزی که در سفر بودم، مربوط به این بود که چه کسی پول

حاصل از فروش مرباها را بگیرد. به‌خاطر اینکه تعداد زیادی مربا درست شده بود، کسی که پول‌ها را می‌گرفت، واقعاً کمک زیادی برای زندگی‌اش دریافت می‌کرد. همه نیازهای خاص خودشان را داشتند. همه افراد حاضر در آنجا می‌توانستند داستانی را روایت کنند و بگویند به این دلیل شایسته دریافت پول هستند. اما چون آن روز ما اشک چشم‌هایمان را با یکدیگر به اشتراک گذاشتیم، به‌راحتی به این رأی دادیم که کسی پول را بگیرد که بیشتر از همه به آن نیاز دارد. آن پول به زنی که رویند داشت، داده شد. رأی داده‌شده به او، نظر همه بود. هیچ‌کس کلمه بخشش را بر زبان نیاورد. لازم نبود کسی این کلمه را بگوید. بخشش آنجا حضور داشت و همه این را می‌دانستند.

این رأی فقط در آن موقعیت خاص یک پیروزی با خود به همراه نداشت، بلکه نشان داد دلسوزی و بخشش چه کارهایی می‌توانند برای بشریت انجام دهند. این رأی حق را به کسی نداد. این رأی فقط مفهوم دلسوزی را گسترش داد؛ آن‌هم زمانی که به دلسوزی نیاز بود. این رأی زیباترین خطبه درباره قدرت بی‌کران خداوند بود که من تا به امروز تجربه کرده‌ام.

اگر برای افراد حاضر در آن اتاق امکان‌پذیر بود، حتماً برای من و شما هم امکان‌پذیر است.

زمانی که مسیح دعا کردن را به ما آموخت، بخشش را فقط به‌صورت تئوری برای ما مدل‌سازی نکرد. بخشش، پیام کل زندگی او بود. بخشش سخن نهایی او هنگام مرگ بود، وقتی اظهار داشت: «پدر آن‌ها را ببخش، چراکه نمی‌دانند چه کاری دارند انجام می‌دهند.» حتی فراتر از این، بخشش صدای درونی هر ضمیری است که نجات یافته است: «من بخشیده شده‌ام، پس باید ببخشم.»

دوباره می‌گویم، دوست داشتم الان همه ما سر میز خاکستری نشسته بودیم. در این لحظه فکر نمی‌کنم دیگر چیز زیادی برای گفتن باقی مانده باشد. پس با شما خداحافظی می‌کنم و این کاغذ را به شما می‌دهم. درون این کاغذ چیزی را مخصوص

شما نوشته‌ام: «زیبایی بخشیدن.» (وقتی به صفحه بعد بروید، خودتان متوجه خواهید شد.) پس از خداحافظی، شما را در ذهنم مجسم می‌کنم که لبخندی پر لب دارید. ما از پس آن برآمدم. حال می‌توانیم راهمان را پیش گرفته و زندگی کنیم، - به معنای واقعی کلمه زندگی کنیم - چرا که می‌دانیم کلید بهبود یافتن واقعی، بخشیدن است.

زیبایی بخشیدن

این بخشش است: اینکه تصمیم بگیرید دیگر اجازه ندهید کسانی که به شما آسیب رسانده‌اند، برای شما محدودیت ایجاد کنند، به شما برچسب بزنند و دروغ‌هایی را که دربارهٔ خودشان ساخته‌اند، به سمت شما پرتاب کنند.

آن‌ها در یک جای مسیر زندگی‌شان آسیب دیده‌اند. بسیار زیاد آسیب دیده‌اند. آن‌ها لزوماً انسان‌های بدی نیستند، اما احتمالاً افرادی هستند که بهبود نیافته‌اند. وقتی انسان زخم عمیقی دارد و حس می‌کند باید از آن مراقبت کند، دردی از خود بروز می‌دهد که آن درد مربوط به محلی است که چرک کرده است.

پس نباید اجازه دهید اهانت صورت گرفته از طرف آن‌ها، شخصیت شما را تعریف کند و توسط خشم کهنه‌ای که بسیار حقیر است، شما را محبوس کند.

برآیند کیفیت زندگی شما نباید به وسیله تزریق آسیب‌دیدگی به آن کاهش یابد؛ آن‌هم زندگی‌ای که فقط یک بار آن را تجربه می‌کنید. شیوهٔ چشم‌نواز، زیبا، جذاب و باهوشی که خداوند شما را خلق کرده است، نباید توسط کسی که راهش را گم

کرده است، لکه‌دار شود. دروغ‌هایی که آن‌ها به صورت غلط باور دارند و سعی می‌کنند به شما نسبت دهند، نباید به باری روی دوش شما یا نوشته‌ای که باید آن را از بر بخوانید، تبدیل شوند. شما آن‌قدر در زندگی خود کار برای انجام‌دادن دارید که نباید بگذارید عصبانیت مانع رشدتان شود، کینه وجودتان را تسخیر کند و ترس سد راهتان شود. **عشق بی‌کران و فضل الهی** را از طریق بخشیدن سخاوتمندانه و دریافت آزادانه آن، در وجودتان پرورش دهید.

با خوش‌حالی فراوان که نشان‌دهنده پیروزی است، اعلام کنید: «به من اجازه بخشیدن داده شده است تا بتوانم زندگی کنم!»

یک بار، دو بار، هفتاد ضربدر هفت بار، این کار را انجام دهید. این موضوع را به حقیقتی غیرقابل انکار در زندگی‌تان تبدیل کنید؛ اینکه شما دختری هستید که به سمت **بهشت** در حرکت است.

پیام بخششی که شما جرئت بیان کردن آن را دارید، نشان از وجود مسیح در شما است که هیچ ضمیری قادر به انکارکردن آن نیست. پیام خود را همانند یک سرود، بلند فریاد بزنید تا کسی که ناامید است، بتواند فریاد خوش‌حالی خود را ساکت کند. پیام خود را همانند نوارهای رنگی به هوا بیندازید. خستگی ناشی از نجات‌یافتن را با شور و هیجان ناشی از رشدکردن، رنگ‌آمیزی کنید. پیام خود را همانند رایحه‌ای خوش‌بو در هوا پخش کنید که همگان عاشق آن شوند و هر روز مقدار بیشتری از آن طلب کنند.

حال انگشتانتان را روی نبض خود بگذارید. حس می‌کنید؟ این ضربان قلب شما است. این پمپاژ خون به قلب شما است. این خواسته قلبتان برای ادامه‌دادن مصممانه این مسیر است. آینده شما سرشار از فرصت‌ها و لذت‌هایی است که مطمئن باشید دوست ندارید آن‌ها را از دست بدهید.

پس با انرژی بسیار زیاد با این آهنگ برقصید.... آهنگی که وقتی صدای آن

زیاد می‌شود، غیرممکن است از جایتان بلند نشوید. اگر این آهنگ، آهنگی مذهبی نیست، باز هم آن را برای مسیح بخوانید.
برقصید! آواز بخوانید! الان زمان این است که شروع به حرکت کنید و به زندگی کردن ادامه دهید. دوست من، این زیبایی بخشیدن است.

بیشترین سؤالاتی که درباره بخشش از لیسا پرسیده شده است:

- گاهی اوقات سخت ترین قسمت در فرایند بخشش، بخشیدن خودم است. چگونه این کار را انجام دهم؟

کاملاً این سوال را درک می‌کنم. غلبه بر حس شرم و پشیمانی درباره انتخاب‌هایی که در گذشته کرده‌ایم، بسیار سخت است. غلبه بر حس شرم و پشیمانی درباره کارهایی که دوست داریم به عقب برگردیم و آن‌ها را تغییر دهیم، بسیار سخت است. اما با این اوصاف، زمانی که در انجیل به دنبال مفهوم بخشش خودمان گشتم، در کمال تعجب چیزی پیدا نکردم. من متوجه شدم همان‌طور که نمی‌توانیم بدون خداوند به رستگاری برسیم، خودمان به خودمان نمی‌توانیم بخشش را اعطا کنیم. بخشش از خداوند آغاز می‌شود.

از آنجایی که ما قاضی نیستیم، نمی‌توانیم در مقام بخشیدن خودمان ظاهر شویم. پس زمانی که حس می‌کنیم در حال دست‌وپنجه نرم کردن با بخشیدن خودمان هستیم، درواقع در حال تقلا کردن برای دریافت و درآغوش کشیدن بخشش خداوندی هستیم. دشمن روح ما، از ما می‌خواهد که در منجلا ب سرکوفت زدن دست و پا بزنیم؛ منجلا بی که عامل به وجود آورنده آن شخصی غیر از خداوند است. دشمن روح ما، از ما می‌خواهد شرمی فلج‌کننده را با خود یدک بکشیم و در نتیجه آن به کارهای بی‌شمار مسیح گواهی ندهیم. به یاد داشته باشید که آخرین کتاب عهد

جدید مسیحیان (آخرین کتاب انجیل مسیحیان)^۱ فصل ۱۲، آیه ۱۱ به ما یادآوری می‌کند که دشمن، توسط خون گوسفند^۲ و گواهی دادن ما شکست می‌خورد. شیطان تمام تلاش خود را انجام خواهد داد تا ما برای بخشش گواهی ندهیم و رستگاری مسیح را بر زبان نیاوریم.

مسیح از تک‌تک ذرات وجود خود مایه گذاشت تا بخششی برای گناهان ما در نظر بگیرد. بخشش فقط قسمتی از آیین مسیحیت را تشکیل نمی‌دهد، بلکه بخشش پایه و اساس آیین مسیحیت است. بخشیده‌شدن گناهانمان، فقط یک امید برای آینده نیست. بخشیده‌شدن گناهان بزرگ‌ترین واقعیت برای آن‌هایی است که مسیح را به‌عنوان خداوندگار زندگی‌شان پذیرفته‌اند و می‌خواهند رستگاری را از طریق وجود او دریافت کنند.

بسیاری از مواقع وقتی با شرم و پشیمانی کلنجار می‌رویم، قدم گذاشتن در مسیر بخشیده‌شدن توسط دیگران دشوار می‌شود. این حس‌ها بار بسیار سنگینی را روی دوش انسان می‌گذارند که تحمل آن بسیار سخت است. من احساس شرم و پشیمانی را تا عمیق‌ترین سطح ممکن درک می‌کنم. زمانی که متوجه شدم سرطان دارم، بار سنگینی را تحمل کردم. من بار سنگین قلبی شکسته را تحمل کردم. اما بار شرم، سنگین‌ترین باری است که تا به حال در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام.

حدوداً بیست سال سن داشتم که تصمیم گرفتم سقط جنین انجام بدهم. کمی بعد با تک‌تک سلول‌های بدنم، دوست داشتم به عقب برگردم و این تصمیم را تغییر دهم، اما نتوانستم. اینکه نمی‌توانستم برای تغییر تصمیمی که گرفته‌ام هیچ کاری انجام بدهم، حس سوگ را به رگ‌هایم تزریق می‌کرد. هروقت چیزی‌م را یاد آن بچه می‌انداخت، یاد دروغی می‌افتادم که کلینیک برای سقط بچه به من گفت و بسیار برآشفته می‌شدم. آن‌ها به من گفتند جنین داخل شکم در مرحله تقسیم سلولی است.

1. Revolution

۲. اشاره از ریخته‌شدن خون مسیح برای زینت‌زدن گناهان این دنیا م.

اما بعداً فهمیدم که آن‌ها دروغ گفته‌اند و جنین حیات داشته است. این ماجرا من را نابود کرد.

بعد از این اتفاق، هر موقع می‌شنیدم افراد درباره سقط جنین حرف‌های خوبی نمی‌زنند، احساس شرم می‌کردم. راستش را بخواهید، حس می‌کردم هیچ‌وقت قرار نیست از شر این موضوع راحت شوم. انگار حکم حبس ابد توأم با حس پشیمانی، سوگ و فقدان بسیار دردناک، برای من صادر شده بود که البته تا آن موقع مشابه آن را تجربه نکرده بودم.

انگار می‌خواستم بگویم: «نمی‌توانم خودم را ببخشم.» اما منظورم این بود که: «فکر نمی‌کنم بخشش خود، برای کسی مثل من شدنی باشد. فکر می‌کنم هیچ‌وقت قرار نیست از شر حس شرم برای کاری که کرده‌ام، خلاص شوم.»

اینجا سه مورد از چیزهایی را نوشته‌ام که در نهایت به من کمک کردند تا بخشش خداوندی را دریافت کنم و از زیر سایه سنگین و سرزنشگر حس شرم رها شوم:

۱. پس از مطالعه مزامیر فصل ۳۲، آیه ۵ متوجه این شدم که باید به درگاه خداوند اعتراف کنم. توبه کنم و از او تقاضای بخشش نمایم: «از گناهانی که مرتکب شده‌ام، آگاه هستم و به آن‌ها اعتراف می‌کنم و دیگر کارهای اشتباه و زشت خود را پنهان نخواهم کرد. گفتم: «من به تمام بی‌راهه‌هایی که رفته‌ام، به درگاه خداوند اعتراف می‌کنم.» سپس تو عذاب وجدانی را که برای تمام گناهانم داشتم، از بین بردی و من را بخشیدی.» من به تنهایی قادر به انجام این کار نبودم، چراکه نیاز به شاهدهی داشتم که مدام به من یادآوری کند من طلب بخشش خداوند را کرده‌ام و او من را بخشیده است. همچنین این جمله را با صدایی بلند تکرار کردم تا حافظه‌ام به صورت واضح هدیه بخشش خداوندی را به یاد داشته باشد. همان‌طور که «جی‌آی پارکر»^۱ نوشته است: «درست است که بخشش فقط و فقط به وسیله

ایمان داشتن به شخص مسیح میسر می‌شود، اما کارهایی که انسان انجام می‌دهد نیز مهم است. توبه، میوه ایمان است و ایمان زمانی رنگ و بوی واقعیت به خود می‌گیرد که با توبه همراه شود.^۱

۲. باید آن بار شرم و آن اتهاماتی را که شیطان به سمت من نشانه گرفته بود، به یاد می‌آوردم. دشمن عاشق این است که انسان را در منجلاب شرم گیر بیناندازد، آن‌هم از طریق مخفی کردن کارهایی که انسان انجام داده‌ام به مردم بگویم، اما به خداوند گفتم فقط زمانی داستان خودم را بازگو می‌کنم که دختر جوانی مثل خودم در حال گرفتن تصمیمات غلط باشد. زمانی که اجازه دادم خداوند از انتخاب من که رنجش را با خود یدک می‌کشید، در جهت «خوبی» استفاده کند، کورسوه‌های سعادت و کامیابی را مشاهده کردم. دیدن این موضوع که خداوند نقشه شوم دشمن را تبدیل به «خوبی» کرد، سوگ من را از بین نبرد، ولی آغازی برای بهبودیافتن احساس شرم درونم بود.

۳. من اجازه دادم تجربیاتم قلبم را لطیف کنند. دانستن این موضوع که انسان پس از گرفتن یک تصمیم افتضاح چه حس بدی را تجربه می‌کند، به من کمک کرد تا در مواجهه با تصمیمات افتضاح دیگران حس دلسوزی بیشتری به خرج دهم. به یاد داشته باشید که ما قبلاً درباره این موضوع صحبت کردیم که نباید روی رفتارهای زشت افراد با اسم دلسوزی کردن سرپوش بگذاریم. اما در همین حین، داشتن رویگری توأم با دلسوزی به ما کمک می‌کند که به دیگران احساس شرم را القا نکنیم. من هیچ‌وقت دلم نمی‌خواهد انسان دیگری وزن عذاب‌آور شرم را با خود یدک بکشد، اما اگر خودم هم این وزن را با خود حمل نمی‌کردم، احتمالاً این قدر که الان روی دیگران حساس هستم، حساس نبودم.

احساس شرم از طرف خداوند نیست. انتقاد و محکوم کردن از طرف خداوند نیست. به کاری که کرده‌اید، اعتراف کنید. از خداوند طلب بخشش کنید. بخشش او را دریافت کنید. در باغ آزادی خداوند قدم بردارید. در باغ سعادت و رستگاری که بزرگ‌ترین دستاورد صادق بودن است، قدم بردارید.

- بخشش معمولاً یکی از قسمت‌های جدایی‌ناپذیر روابط است. اما من چگونه بفهمم رابطه‌ام وارد مرحله‌ای شده است که دیگر سالم نیست؟ در فصل حدودمرزها شما راجع به حق دادن صحبت کردید. همچنین من یادم است که عبارت وابستگی شدید را هم به کار بردید. ویژگی‌های وابستگی شدید چیست و چگونه در روابط ناسالم بروز پیدا می‌کند؟

ما می‌توانیم با شخصی که دوستش داریم و در حال درد کشیدن است، همدردی کنیم. ما باید با شخصی که دوستش داریم و در حال درد کشیدن است، همدردی کنیم. همان‌طور که در فصل حدودمرزها صحبت کردیم، زمانی که به دیگران برای رفتارهای بد آن‌ها حق بدهیم، -مخصوصاً رفتارهای بد پشت‌سرهم- درد ناشی از این رفتارها را منطقی جلوه دهیم و رؤیای روزی را بینیم که این افراد سر عقل می‌آیند و به ما به چشم یک قهرمان نگاه می‌کنند، درواقع در منطقه خطر قرار داریم. در بیشتر موارد داستان عملاً به سمت و سویی می‌رود که ما به عملکرد نامناسب آن‌ها حق می‌دهیم. در دنیای مشاوره، در چنین لحظاتی شما عباراتی مانند خو گرفتن و وابستگی شدید در روابط را خواهید شنید.

نقل و قول زیر تمام مطالبی را که تا الان صحبت کردیم، به شکلی دقیق در قالب کلمات می‌گنجانند:

یکی دیگر از اثرات حدودمرزهای نادرست این است که وقتی کسی مشکلی دارد، شما دوست دارید تا جایی که انرژی و توان در بدنتان به صفر می‌رسد، به او کمک کنید. داشتن حس دلسوزی و همدردی نسبت به دیگران کاملاً طبیعی است، اما افرادی که

وابستگی شدید دارند، دیگران را بر خود مقدم می‌دانند. کمک‌کردن برای این افراد به‌صورت یک «باید» درآمده است و آن‌ها در صورتی که شخص مقابله‌شان به کمک نیاز نداشته باشد، حتی ممکن است احساس طردشدن را تجربه کنند. علاوه‌براین، وقتی شخصی به نصیحت‌ها و صحبت‌های آن‌ها گوش نمی‌کند، این افراد بازهم دوست دارند به آن شخص کمک کنند و درواقع او را اصلاح کنند.^۱

زمانی که برای اولین بار عبارت وابستگی شدید را شنیدم، ترس تمام وجودم را فراگرفت، چراکه برچسب‌های این‌چنینی به‌نظر جدی، همیشگی و قضاوت‌گرایانه می‌آیند. اما وقتی مطالعات لازم را روی روابطی که حدود مرز ندارند انجام دادم، فهمیدم که این عبارات می‌توانند آگاهی بسیار کمک‌کننده‌ای را به زندگی افراد تزریق کنند. در این زمینه فقط یک متخصص می‌تواند از نتایج پیچیده تشخیص صحیح خود استفاده لازم را ببرد، اما دانستن تعریف وابستگی شدید می‌تواند برای افراد عادی جالب باشد.

سه دیدگاه زیر از نظر من جالب توجه هستند و ارزش این را دارند که آن‌ها را مدنظر قرار دهیم:

۱. اصطلاح وابستگی شدید، با فردی تعریف می‌شود که در رابطه‌ای معیوب و یک‌طرفه قرار دارد. در این رابطه یکی از طرفین برای برآورده کردن اکثر احساسات و نیازهای درونی‌اش - اگر نگوییم تمام آن‌ها - به طرف دیگر وابسته است. وابستگی شدید رابطه‌ای را توصیف می‌کند که در آن به طرف دیگر رابطه این حق داده می‌شود که بی‌مسئولیتی‌ها، کم‌کاری‌ها و رفتارهایی را که تبدیل به یک عادت بد شده‌اند، بارها و بارها تکرار کند.^۲

۲. بیشتر افرادی که وابستگی شدید را تجربه می‌کنند، اولویت پایین‌تری برای نیازهای

1. Darlene Lancer, "Symptoms of Codependency," Psych Central website, October 8, 2018, <https://psychcentral.com/lib/symptoms-of-codependency>

2. Lancer, "Symptoms of Codependency."

خودشان قائل می‌شوند و به‌طور افراطی خودشان را درگیر نیازهای دیگران می‌کنند. وابستگی شدید می‌تواند در هر شکل از روابط رخ دهد، مثل روابط خانوادگی، درون محیط کار، دوستی، عاطفی، گروهی و در سطح اجتماع.^۱

۳. گاهی اوقات افراد برای اینکه از شر وابستگی شدید رها شوند، از بیش از حد منفعل بودن یا اهمیت دادن زیاد، به بیش از حد قاطع بودن و خودخواه بودن، تغییر حالت می‌دهند.^۲ بسیاری از درمانگرها معتقد هستند راه درست برای حل مشکل وابستگی شدید، پیدا کردن توازن از طریق ابراز وجود سالم است، نه خودخواهی افراطی، قلدربازی و زورگویی یا سایر رفتارهای خطرناکی که فقط برای دستیابی به این هدف انجام می‌شود. ابراز وجود سالم، فضا را برای تبدیل شدن به انسانی که به دیگری اهمیت می‌دهد و رفتارهایی سالم در این زمینه انجام می‌دهد، باز می‌گذارد.^۳

مجدد تأکید می‌کنم این توصیه‌های روان‌شناسی من به هیچ‌عنوان در جهت این نیست که از طریق آن‌ها مشکلات رابطه خود را ارزیابی کنید یا به‌عنوان سلاحی در جهت حمله به طرف مقابل از آن‌ها استفاده کنید. این توصیه‌ها برای این است که شما سطح آگاهی خود را بالا ببرید و بفهمید روابط سالم از دل انسان‌های سالمی به‌دست می‌آیند که درک سالمی از ظرفیت‌ها و توانایی‌های خودشان دارند و به‌جای رفتارهای تکانشی، حدود مرزهای لازم را برای خود وضع می‌کنند. این افراد باید در روابط خود افکار سالم، الگوهای سالم، رفتارهای سالم و عمل و عکس‌العمل‌های سالم داشته باشند تا رابطه‌شان روز به روز به سمت شکوفاشدن و پیشرفت کردن پیش برود.

1. Codependent Anonymous: Patterns and Characteristics Archived 2013-08-24 at the Wayback Machine.

2. R. H. Moos, J. W. Finney, and R. C. Crockin, *Alcoholism Treatment: Context, Process and Outcome* (New York: Oxford Univ. Press, 1990).

3. Glenn Attkell, Howard Tenen, Sydney Craig, and Sol Levine, "Causal Attribution, Perceived Benefits, and Morbidity After a Heart Attack: An 8-Year Study," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 55 (1): 29-35, doi 10.1037/0022-006X.55.1.29 PMID 3571655

وقتی رابطه‌ای پیشرفت نمی‌کند، معمولاً به این خاطر است که مسائل ناسالم وارد آن شده‌اند. تشخیص اینکه این مسائل وارد رابطه شده‌اند و دانستن اینکه کدام قسمت‌ها به ما مربوط می‌شود و کدام قسمت‌ها نه، دو نشانه مهم برای وضع کردن حدود مرزهای سالم در رابطه هستند.



آون دانش

نبخشیدن یک نفر، نه به او درس خاصی می‌دهد و نه از شما دربرابر چیزی محافظت می‌کند. نبخشیدن یک نفر، انتخاب ما برای دردکشیدن در زمان حال است. نبخشیدن یک نفر و یادآوری او، کمربندی را که قبلاً سفت بوده است، سفت‌تر می‌کند. امکان‌پذیر نیست که هم‌زمان هم دردی حل‌وفصل‌نشده و هم ذهنی آرام را در وجودتان داشته باشید.

Forgiving What You Can't Forget

LYSA TERKEURST

