



شروشکاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

بخشش راز آرامش است!



لوئیس بی سمدز / مریم ظهیر

سلامت
۱۵۱ شناسه

بخشیدن همیشه هم به بیوندی شادی آفرین نمی‌انجامد. بعضی اوقات سناریو نیمه تمام می‌ماند؛ زمانی که در پاسخ به بخشیدن، بگویید: «من کمترین اهمیتی نمی‌دهم.»

شخصی که ما را می‌آزارد و اهمیت نمی‌دهد، جراحات را عمیق‌تر و معجزه بخشیدن را سخت‌تر می‌کند. ما نمی‌خواهیم کسی که به رنج ما می‌خندد را، ببخشیم. همچنین، در بخشیدن کسی که به ما آسیب می‌رساند، بعد تنهایمان می‌گذارد تا زخمهایی را که او زدندگی ما به وجود آورده به تنهایی التیام بخشیم، شتابی به خرج نمی‌دهیم.

وقتی کسی با بدجنسی ما را اذیت می‌کند، ما هم دلمان می‌خواهد او را او را برنجانیم. ما می‌خواهیم آن آدم‌هالو و کودن به سزای عمل خویش برسد؛ کمی به التماس بیفتد. دوست داریم حداقل کمی اشتباهش را بپذیرد و از ما معذرت‌خواهی بخواهد.

اما کسانی که ما را می‌رنجانند، همیشه باز نمی‌گردند و پشیمان نمی‌شوند. پرسش این است: آیا به هر حال باید آنها را ببخشیم؟ آیا از اینکه جلوی بخشیدن را بگیریم چیزی دستگیرمان می‌شود؟

پیش از آنکه تصمیم بگیریم، باید مطمئن شویم که خودمان چه می‌خواهیم، وقتی از کسی که در حقمان بدی کرده است می‌خواهیم پشیمان باشد، در اصل دوست داریم او چه کاری بکند؟

هر درد و رنجی نیاز به احساس ندامت ندارد؛ همان‌طور که هر زخمی نیازمند بخیه زدن نیست. در روابط پیچیده انسانها ما فرصتهای فراوانی داریم تا افرادی را که در حقمان بدی کرده‌اند، مشمت و مال دهیم؛ اما این گونه نیست که هر بار اذیت و آزار دیدیم، شکافی در قلب دیگری بگذاریم اشتباهات جزئی را با عمل کمی ملایم‌تر از اظهار ندامت می‌توان تسکین بخشید.

با پوزش خواستن!

پوزش خواستن؟ در محاوره این عبارت چه معنایی دارد؟ در روزگار گذشته پوزشخواهی به معنی تقاضای بی‌گناهی در مقابل کاری و حشمتناک بود.

شبیه همسر ما با عصبانیت به خانه آمد. او از دست مردی که در پمپ بنزین جای او را در صف گرفته بود، ناراحت بود. بارانی شدید می‌بارید و دوریس در صف پمپ بنزین نفر چهارم بودم. در آن جا پمپی دو طرفه نصب شده بود که از هر طرف امکان استفاده وجود داشت. سه خودرو جلوی او بودند. سرانجام وقتی که نوبت دوریس رسید، او از خودرو پیاده شد، نزدیک پمپ رفت و درست وقتی که می‌خواست بنزین بزند، یک استیشن واگن پر از بچه در طرف دیگر پمپ ایستاد. راننده از خودرو بیرون پرید و سوت زنان شروع کرد به بنزین زدن. همسر من عصبانی شد و خود را آماده کرد تا با او مقابله کند. «شما دیدید که من توی صف ایستاده بودم و نوبتم رسیده بود!» مرد گفت: «برای من فرقی نمی‌کند.» «به نظر من شما دارید کار زشتی انجام می‌دهید»، «من اهمیت نمی‌دهم شما چه نظری دارید.» «بچه‌های شما دارند تماشا می‌کنند، شما اهمیت نمی‌دهید آنان چه فکر می‌کنند؟»، «نگاه کن خانم، من گفتم که، اهمیت نمی‌دهم شما چه فکر می‌کنید.»

او این مکالمه را برای من باز گفت؛ گویی من قاضی راننده‌های متخلف در دنیا بودم. «اگر من مرد بودم، او جرأت نمی‌کرد این کار را با من بکند!» احتمالا نه.

آیا یک پوزشخواهی مؤثر بود؟ مجسم کنید دوریس هفته بعد آن مرد را در همان پمپ بنزین می‌دید، آن مرد نوبت خود را به دوریس می‌داد و می‌گفت: «از بابت هفته گذشته متأسفم، بچه‌ها مرا دیوانه کرده بودند، خیلی عجله داشتم که به خانه برسم خیلی دیرم شده بود.» تصور می‌کنم دوریس کوتاه می‌آمد، یعنی عذرخواهی آن مرد همه مسایل را می‌توانست حل کند.

وقتی بلبرینگهای زندگی در حال فرسوده شدن است، پوزشخواهی آن را روغن کاری می‌کند. پوزشخواهی بزرگ منشانه تعظیمی به تمدن است. حالتی که به مردم کمک می‌کند بایکدیگر کنار آیند و سرسوزنی دل یکدیگر را به دست آورند.

بنابراین، به بسیاری دلایل دیگر، پوزشخواهی کاری را می‌تواند بکند که پشیمانی قادر به انجام دادنش نیست.

افراد قدرتمند و آب‌زیر‌کاه از پوزشخواهی به جای اظهار ندامت سود می‌برند. آنان به اعتماد خیانت می‌کنند و وقتی که رازشان برملا می‌شود می‌گویند در مورد قضاوت نادرست متأسف‌اند. آنان از پشت پوزشخواهی شان لبخند می‌زنند، در حالی که جریشان پشیمانی را می‌طلبد. آنان عجلتاً کارها را راه می‌اندازند، تنها به این دلیل که ما حس خود را نسبت به تفاوت میان پوزشخواهی و پشیمانی از دست داده‌ایم.

مردم عادی نیز چنین می‌کنند. ما کار واقعا اشتباهی انجام می‌دهیم، اما وقتی که می‌خواهند به حساب ما برسند، سعی می‌کنیم با یک پوزشخواهی اشتباه خود را لاپوشانی کنیم: «اوه عزیزم تو داری غلو می‌کنی. اما اگر شما اصرار کنید، می‌گویم که متأسفم. پس، بیا از این موضوع بگذریم.» مانوری سریع در اطراف رنج پشیمانی!

ما نباید به یکدیگر اجازه دهیم که خطایی بکنیم، اما مجازات نشویم. آسیبی عمیق و ناعالانه، تنها لغزشی در رفتار و گفتار نیست. ما نمی‌توانیم همه چیز را از همه کس تحمل

کنیم. بعضی چیزها تحمل ناپذیرند. وقتی که کسی ما را عمیقاً و ناعادلانه می آزارد، پوزشخواهی مؤثر نیست. تنها بی اهمیت جلوه دادن خطاست که نباید سرسری گرفته شود. اگر کسی بابت خیانت به شما پوزش می خواهد، باید بدانید می خواهد به دوز و کلک از مهلکه بگریزد؛ پوزشخواهی او را نپذیرید. اگر کسی، پس از آنکه قول داد دوست شما باشد درباره تان دروغ گفت، شما باید به او بگویید باحقیقت روبه رو شود، یا شما را تنها بگذارد. خوب، حالا اگر بعضی خطاها با اندوه پشیمانی آمیخته شده اند، پیش از آنکه از طرف بخواهیم اظهار ندامت کند، باید تصویر روشنی از آنچه می خواهیم داشته باشیم. ندامت، کوهی چهار طبقه است، ما باید هر چهار طبقه را پشت سر بگذاریم تا از آن بگذریم. بگذارید آنها را نام ببرم.

سطح استنباط

نخستین لحظه بیداری وقتی آغاز می شود که عمل خود را از طریق چشم دیگری می بینید. شما در می یابید که احساس آنان درباره آنچه انجام داده اید حقیقت دارد. شما به سطح ادراک بین فردی رسیده اید. لازم نیست شما جزئیات در گیرتان را دقیقاً همان طور که آنان می بینند، ببینید. احتمالاً پس از بارها توضیح دادن در مود نحوه وقوع آن، هرگز توافق نمی کنید. اشکال ندارد. وقتی که آنان می گویند آنچه شما در موردشان انجام داده اید از روی پستی و ناعادلانه و رنج آور بوده است، می بینید که حق دارند.

سطح احساس

حالا شما از ادراک به درد و رنج می رسید. شما در اینجا رنجی را احساس می کنید که باعث شده اید شخص دیگری احساس کند. شما در آزاری که تحمیل کرده اید شریک می شوید. تا اندازه ای به روح دیگری وارد می شوید و در رنج او سهیم می گردید. در آنجا احساس می کنید گویی در سرما هستید؛ پای برهنه در برف. در جهنم درونی محکومیتی که سزاوارش هستید قرار دارید. نام خانوادگی این نوع رنج «گناه» است.

سطح اعتراف

وقتی به آنان که آزارشان داده اید می گویند درک می کنید که آنچه به انجام رسانده اید تحمل ناپذیر بوده است و در رنج آنان شریک هستید، به سطح اعتراف رسیده اید. اگر آنان حرف شما را باور کنند، غصه ای را که شما جداگانه می خورید، به یک غصه تبدیل می شود. وقتی به این ترتیب اعتراف کنید، از پذیرفتن کار خطای خود یک قدم پیش تر رفته اید. بعضی اوقات جنایتکاران به جایی می رسند که دیگر اتهام وارده بر خود را رد نمی کنند و در بست همه چیز را می پذیرند.

حقوقدانان به این حالت اعتراف می گویند. اما این آنچه من می خواهم بگویم نیست. بعضی وقتها، تروویستها گردنشان را می شکنند تا بدترین نوع ظلمها را سرزنش کنند؛ اما با کلماتی که ما به کار می بریم اعتراف نمی کنند.

اقرار و اعتراف مورد نظر ما با بر ملا کردن موضوع فرق دارد. اقرار کردن برای تصفیه حساب کردن نیست، بلکه برای درمان شدن و شفا یافتن خودمان است.

وقتی در مقابل کسی به کارهای خود اعتراف می کنید، اینطور نیست که انجام دادن آن کار را کاملاً پذیرفته اید، بلکه به آن شخص می گویند از آزردن خاطر کردنش آزردن خاطرید و واقعاً می خواهید مورد عفو و گذشت آن شخص قرار بگیرید.

می دانم که اعتراف در برابر دوستان خیلی مشکل است - در برابر خداوند اعتراف کردن بسیار آسان تر است از اعتراف نزد برادری زخم خورده و هر اندازه که عمیق تر آزارشان دهید، اعتراف کردن به آن سخت تر می شود. وقتی که اعتراف می کنید، خود را بی دفاع در دستان شخصی که آزردن اید قرار می دهید. از ته دل به او اعتماد می کنید و به جز امید برای دیدن نشانه ای از محبت، چیزی با خود ندارید.

سطح قول دادن

اگر اشتباه بودن کاری را که انجام داده اید خوب دریافت و احساسش می کنید، میل شدیدی خواهید داشت که آن اذیت و آزار را دوباره تکرار نکنید. بنابر این، قولی خواهید داد. تا وقتی که قول نداده اید بار دیگر با عملی نامنصفانه و حاصل روابط خود را تیره و تار نخواهید کرد. چرا باید توقع داشته باشید که اعتراف شما را جلدی بگیرند؟



شما تضمین نمی‌کنید. بهترین آدم‌ها زیر قولشان می‌زنند. اما هر کس که مورد آزار قرار گرفته است در دست کم انتظار نیت خالصانه دارد. پس، اینها چهار مرحله کوه ندامت هستند: استنباط، احساس، اعتراف، قول دادن.

به نظر می‌رسد دست باشد کسانی که می‌خواهند شما آنان را ببخشید، علامتی از ندامت از خود نشان دهند.

اما تصور کنید که شما کسی بوده‌اید که مورد اذیت و آزار قرار گرفته‌اید. آیا واقعاً میل نداشتید پیش از آنکه طرفتان را ببخشید، پشیمانی‌اش را ببینید؟ آیا این گونه نیست که وقتی آن شخص از پشیمان شدن سرباز می‌زند، ما هم از گذشت و بخشیدنش امتناع می‌کنیم؟

داستایوفسکی در کتاب جنایت و مکافات سرگذشت مارملودوف را می‌گوید: مارملودوف آدمی دایم الخمر بود که هر کس که او را دوست می‌داشت می‌آزرد. او دختر فرشته خوی خود سونیا را واداشت که در خیابان بایستد و تن فروشی کند تا برای او مشروب بخرد. او پول مشروب و مخلفات آن را از زنش کاترینا که سالها با او رنج برده بود، دزدید.

اما مارملودوف خیلی انتظار داشت که سرانجام خداوند بخشنده او را مورد حمایت خودش قرار دهد. پدر او را مسخره می‌کرد، مورد سرزنش قرار می‌داد و از بس که آدم پستی بود، او را لایق لطف خداوندی نمی‌دانست. او چطور از مجازات مبرا شود؟ او مثل موش کثیفی بود که گمان می‌کرد سزوار است عمارتی بزرگ در بهشت برای او بسازند.

مارملودوف گفت، آه، این صرفاً یک راز است: او می‌دانست که سزوار نیست. او نگرشی داشت مبنی بر اینکه خدا همه اسرافکاران جهان را می‌پذیرد. «قدم پیش گذارید شمالی مستان، قدم پیش گذارید شمالی ضعیفان، قدم پیش گذارید شمالی حرامزاده‌ها!» و همه ما... جلوی او می‌ایستیم. او به ما خواهد گفت: «ای آدمهای ملعون اما شما نیز بیایید» و عاقلان خواهند گفت: «اوه خدایا، چرا این مردان را می‌پذیرند؟» و خدا به منتقدان خواهد گفت: «برای این اینها را می‌پذیرم که هیچ کدام از آنان خود را شایسته نمی‌دانند.»

هنر برگشتن به دوستی، پس از آنکه کسی را آزار دادیم، دانستن آن است که ما به آنجا تعلق نداریم. ما باید بدانیم که شایسته نیستیم و مانند مارملودوف، باید چنین بگوییم. اگر ما کسی را آزرده خاطر کرده‌ایم، باید احساس ندامت کنیم؛ ندامت تنها راه ورود به بخشیدن است.

آن طور که در انجیل می‌خوانیم، به نظر می‌رسد خداوند سختگیر است. وقتی عیسی حواریون خود را فرستاد که به جهانیان بگویند که خداوند بخشاینده است او گفت از مردم بخواهند که توبه کنند. از این رو سن پتر گفت: «توبه کنید تا خدا گناهان شما را ببخشد»

چرا؟ چرا وقتی می‌خواهیم بخشیده شویم باید توبه کنیم؟ من باور نمی‌کنم خدا بخواهد که ما به پایش بیفتیم تا این لذت را به او بدهیم که اضطراب ما را ببرد.

حلدس من این است که خدا توبه ما را می‌خواهد، نه به عنوان شرایطی که مورد احتیاج او باشد، بلکه به عنوان شرایطی که ما احتیاج داریم. آنچه خدا می‌خواهد این نیست که ما در قلب و ذهن او بخشیده شویم، بلکه آن است که ما در قلب و ذهن خود احساس کنیم بخشیده شده‌ایم. او می‌خواهد گرد همایی صادقانه‌ای با فرزندان خود داشته باشیم. در خواست

توبه، تنها یک روش در خواست صداقت بوده است.

در مورد ما که فانی هستیم چگونه است؟ آیا با بخشیدن خود را در مورد کسی که آن را نمی‌خواهد هدر دهیم؟ یا تصدیق کنیم که به آن احتیاج دارد؟ بخشیدن در برابر عدم ندامت؟ بگذارید دوباره مرور کنیم.

به نظر من، واقع گرایانه این است که کسانی که ما را آزرده‌اند ببخشیم؛ چه اظهار ندامت بکنند یا نکنند.

نخست آنکه، زمان نمی‌گذارد اشخاص همیشه با ما باشند. آنان ممکن است پیش از پشیمانی بمیرند؛ اما ما احتیاج داریم که آنها را ببخشیم.

دوم، از این رو که به دیگران اجازه دهیم خودشان مسئولیت بپذیرند؛ زیرا ما نمی‌توانیم آنان را به احساس پشیمانی وا داریم؛ بگذارید خودشان مسئولیت دور از ماندن از ما را به عهده بگیرند. اما چرا باید اجازه دهیم آنها ما را از شفا یافتن باز دارند؟

پس لازم است ما، به خاطر خودمان، کسانی را که پشیمان نشده‌اند نیز ببخشیم و برای اینکه در بدبختی خود غرق نشویم، احتیاج داریم کسانی را که بی خیال هستند نیز ببخشیم. بگذارید دیگری خودش از خودش مراقبت کند.

من از یکی از عقاید یهودیها که در توراتی مربوط به عهد عتیق به نام «تورات عهد عتیق» براه تمام دوازده موبد نوشته شده است خیلی خوشم می‌آید. در آنجا نوشته شده: «اگر کسی نسبت به شما گناهی مرتکب شد و اعتراف کرد او را ببخشید... اما اگر خجالت نکشید و ادامه داد باز هم او را از صمیم قلب ببخشید و وی را به خدا واگذار کنید.»

تفصیلاً را به خدا واگذار کنید - که، به نظر من، روش کنار آمدن ما با کسانی است که آزارمان می‌دهند و برایشان اهمیتی ندارد.

می‌دانم که اوج عفو و بخشیدن، دو نفر را می‌طلبد؛ اما شما می‌توانید واقعیت بخشیدن را بدون اوج آن داشته باشید. همیشه لازم نیست چیزی را کامل داشته باشید تا از آن لذت ببرید. یک غنچه گل هم زیبایی خود را دارد؛ حتی اگر هرگز به گل تبدیل نشود. صعود از کوه به انسان احساس رضایت می‌دهد؛ حتی اگر به قله نرسیم. بخشیدن واقعی است؛ حتی اگر به شفای بخشاینده نینجامد. آیا باید خود را به نفرت محکوم کنید، تنها به دلیل اینکه کسی را که لازم است ببخشید، بخشیدن شما را نمی‌خواهد؟

باز گردیم به اصول! گذشت فرایند است. یک مرحله آن شفای ذهن گذشت کننده است. اگر کسی که او را بخشیده‌اید می‌خواهد همان طور که بوده است بماند، بگذارید باشد. شما می‌توانید به تنهایی به سوی آزادی پرواز کنید.