



مهدی مروی

[www.marvi5.ir](http://www.marvi5.ir)

انتشار این مقاله با ذکر منبع و رعایت حقوق مترجم بلامانع است

## گام های عملی برای بخشش

بیشتر ما مشتاقانه منتظر تعطیلات هستیم، اما از هر سه نفر، یک نفر از این موقع سال وحشت دارند. بسیاری از مراجعین به من می گویند که آن ها واقعا "از تعطیلات متنفر هستند"، و این بخاطر درد و رنج است.

بزرگ ترین مساله ای که در درد و رنج نهفته است، بخشش است. ممکن است تعجب کنید که چرا از دیدن برخی از خویشاوندان، همکاران و غیره، در این فصل از تعطیلات، هیجان زده نیستید. علت آن درد و رنج است. درد و رنج نیازمند عکس العمل فوری است، بنابراین ما عکس العمل نشان می دهیم، و به همین دلیل بخشش بسیار دشوار است - حتی اگر این کلمات را بگویید، "من تو را می بخشم".

در ادامه قصد دارم در مورد گام های عملی برای بخشش صحبت کنم که شما می توانید در هر موقع از آنها استفاده کنید. چیزی که شما واقعا خواستار آن هستید این است که "چطور می توانم درد و رنج را از خودم دور سازم؟"

### گام اول: درد و رنج را به عنوان یک موهبت تلقی کنید، و نه یک بلا و مصیبت.

درد و رنج در صورت مواجهه درست با آن، فقط یک موهبت است. از درد و رنج دوری نکنید، فقط از خود پرسید که چه درس هایی در این درد و رنج نهفته است و سپس به آن بپردازید و آن را با انجام کدها درمان کنید. دکتر پاول برنندت و فیلیپ ینسی در کتاب خود به نام، درد و رنج: هدیه ای که هیچ کس نمی خواهد، توضیح می دهند که ما هدف اصلی درد و رنج را با برچسب زدن آن به عنوان یک بلا و مصیبت به جای یک موهبت، نادیده می گیریم.

## گام دوم: فرد را از رفتار و کاری که انجام داده جدا کنید.

شما باید فرد را از رفتار و کاری که انجام داده است جدا کنید، و این شامل **خود شما** نیز می شود، چون معمولاً فردی که شما در بخشش او مشکل دارید، **خود شما** هستید. با این حال، شما همان اعمال و رفتار خود نیستید. و اما رفتار ممکن است توسط ما انسان ها غیرقابل بخشش باشد. همه ما می دانیم که آنها چه رفتارهایی هستند - تجاوز، بد رفتاری و سوء استفاده، آزار و اذیت - و حتی رفتارهای دیگر که کم اهمیت تر هستند نیز باید از شخص جدا کنیم. این گفته پولس تاثیر بسیار زیادی در زندگی من داشته است: " زمانی من کاری را انجام می دهم که در واقع نمی خواهم آن را انجام دهم، ولی زمانی کاری را که باید حتماً انجام دهم انجام نمی دهم، و من این کار را بارها و بارها انجام می دهم، در حقیقت این من نیستم که این کار را می کنم."

شما همان اعمال و رفتار خود نیستید. مثل یک تکه شیشه، عمل و رفتارتان در شما است، اما آنها شما نیستید. فقط عشق توانایی بخشش را دارد. ترس قادر به بخشش نیست.

## گام سوم: قضاوت کردن را کنار بگذارید.

ما عاشق قضاوت کردن هستیم. این بخشی از مکانیزم مقایسه ای ما است. مقایسه اولین چیزی است که روز شما را خراب می کند. اکثر مردم دائماً خود را با همه (مردم در فروشگاه، افرادی که در میز شام نشسته اند، افرادی که در تلویزیون می بینند) مقایسه می کنند. این یک نبرد دائمی بین **برتری و حقارت** است که شما را در یک ترن هوایی ثابت قرار می دهد. همچنین، قضاوت های شما اغلب اشتباه هستند. من این را در یکی از جلسات مشاوره که برای اولین بار انجام دادم، فرا گرفتم. در طول سال ها با افراد مشهور و ثروتمند زیادی کار کرده ام و به این نتیجه رسیده ام که هر فردی زباله های ذهنی متعلق خود را دارد.

## گام چهارم: این گونه تصور کنید که اگر شرایط آن ها را داشتید شاید همان کار را می کردید... و یا حتی بدتر از آن.

بومیان آمریکایی یک ضرب المثل داشتند، "هرگز درباره کسی قضاوت نکن تا وقتی که یک مایل توی کفش هاش راه بری". به همین دلیل ما نمی توانیم قضاوت کنیم. ما از مسائل و مشکلات آنها مطلع نیستیم و نمی دانیم که چگونه واکنش نشان دهیم. من مطمئن هستم که افرادی در این کره زمین هستند که درباره شما قضاوت خواهند کرد، درست همان طور که شما آن ها را قضاوت می کنید. پس اگر نمی خواهید مورد قضاوت قرار بگیرید، باید از قضاوت کردن دیگران خودداری کنید و آنها را درست همان طور که هستند بپذیرید.

## گام پنجم: پذیرش، کلید اصلی است.

شما می توانید صدها مرتبه کلماتی مثل "من تو را می بخشم" را تکرار کنید، و با این حال بخشش را احساس نکنید. چطور می فهمید که بخشیده اید؟ به نظر من، شما زمانی بخشیده اید که می توانید صادقانه به کسی بگویید که او را صد درصد بدون قید و شرط پذیرفته اید. شما مجبور نیستید که عمل و رفتار را ببخشید.

در نهایت می خواهم یک سوال را به اشتراک بگذارم که وقتی با گروه ها، هم بزرگ و هم کوچک صحبت می کنم، واکنش های شدیدی دریافت می کنم. اگر دفعه بعدی که به جلسه گروهی خود، و یا صرف شام با خانواده خود به بیرون می روید، فردی با ورود شما چراغ ها را خاموش کند و به شما بگوید، "بسیار خوب، این ها تمام اشتباهات و خطاهای پنهان شما از جمله تمام افکار و تصورات شما هستند"، شما چه احساسی پیدا می کنید؟ از ۱۰۰ نفر ۹۹ نفر آنها می گویند، "این امکان نداره... من فرار می کنم!" بنابراین، وقتی که می خواهید درد و رنج و قضاوت را به دیگران، از جمله خودتان، تحمیل کنید به این سوال فکر کنید، چون اغلب ما چیزی داریم که از آن شرمسار هستیم.

اگر با بخشش دست و پنجه نرم می کنید، با کدهای شفابخش می توانید به راحتی این درد و رنج را التیام بخشید.

دکتر الکساندر لوید

ترجمه مهدی مروی

[www.selfhealings.ir](http://www.selfhealings.ir)