

## مراحل بخشش

همه ما به دنبال روابطی عمیق و پر از محبت در زندگیمان هستیم ولی متأسفانه تجربه های زیادی از ضربه خوردن و مورد تعارض قرار گرفتن از طرف دیگران داریم. تجربه هایی دردناک و عذاب آور که مانند زخم های کهنه و درمان نشده روی بدنمان بعد از مدتی عفونی و آزاردهنده میشوند! زخم های درون قلبمان هم میتوانند وخیم شده و در صورت عدم درمان به تلخی ها تبدیل شوند. یادمان باشد که زمان به تنهایی مرهم زخمهایمان نمیشود!

در این صورت برای محافظت از خودمان در برابر آسیب ها، دیواری بین خود و دیگران میکشیم و در نتیجه به دیگران اجازه نزدیک شدن به خودمان را نمیدهیم و دچار انزوا و جدایی میشویم. گاهی واکنش ما خشم میباشد و حتی از اشتباهات آنها جهت سرکوب کردنشان و یا گرفتن انتقام استفاده میکنیم و بدین گونه ذهنمان همچنان درگیر آسیبی است که از دیگران به ما وارد شده است.

بدین طریق سعی میکنیم که در برابر سوء استفاده ها از خودمان محافظت کنیم، اما لازم است بدانیم که با این رویه در انتها به خودمان بیشتر صدمه می زنیم، ضمن اینکه اگر ماضربه خورده باشیم نمیتوانیم به دیگران عشق ورزیده و محبت کنیم. (شخص زخمی دیگری را نیز زخمی میکند)

تنها راه فرار از این دایره باطل بخشش می باشد، که انجام آن گاهی با وجود درد های جدی و قابل ملاحظه، بسیار سخت می باشد. تا زمانی که نبخشیم همچنان با شخصی که به ما آسیب رسانده و در گذشته باقی مانده ایم. این به این دلیل است که تجربه های دردناک را فراموش نکرده ایم و سعی در سرکوب خاطرات میکنیم. اما خداوند میخواهد که ما آزاد باشیم. آزاد از درد، آزاد از تلخی ها، رها از میل به انتقام گیری و رها از گذشته

## بخشش چیست؟

بخشش یک انتخاب است، به این معنی که تصمیم بگیریم که از سرزنش کردن شخص مقابل و متهم کردن او دست بکشیم. من در عوض اینکه خودم او را قضاوت کنم، او را به دستان خداوند میسپارم. به خداوند اعتماد دارم، زیرا او تنها قاضی و داور است و بگذارم که او تصمیم بگیرد که بر سر آن شخص چه آید. این همچنین به این معناست که من دیگر هرگز از اشتباهات طرف مقابلم بر علیه او استفاده نمیکنم و خطاهایش را به او یاد آوری نمی کنم. به معنای دیگر، من در حالی که با عواقب گناهان و اشتباهات شخص مقابل زندگی میکنم و نمیتوانم که گذشته را تغییر دهم، ولی الان میتوانم با این موضوع کنار آمده و آرام بگیرم و شخص را از همه بدهکاری هایی که به من دارد رها کنم.

این تصمیم من به تنهایی میباشد. این تصمیم هیچ ارتباطی به شخص مقابل من ندارد، هیچ فرقی نمیکند که او از من عذر خواهی کند یا نکند، در حال حاضر حضور داشته باشد یا نداشته باشد. ما به شخصی که به ما ضربه زده و آزاری رسانده وابستگی ای نداریم.

با وجود اینکه بخشیدن برای شخص مقابل هم خوب میباشد ولی در ابتدا و قبل از هر چیزی من برای خوبی و خوشحالی خودم او را می بخشم. وقتی ما می بخشیم، از خیلی احساسات منفی رها و آزاد می شویم، مانند: ترس، خشم یا تلخی و دوباره شفا یافته و کامل می شویم.

## قدم های بخشش

بعضی اوقات برای خلاصه کردن موضوع به سرعت دم از بخشش می زنیم و می گوییم که او را بخشیده ایم، اما بعداً متوجه می شویم که هنوز آثاری از آن درد در قلبمان باقی مانده است. بنابراین این چگونه می توانیم دیگران را کاملاً ببخشیم؟ قدم های زیر، ما را در طی روند بخشش یاری میکنند.

سه قدم اول را با دقت بیشتری طی میکنیم و حتی میتوانیم در صورت نیاز از یک فرد کمک بگیریم.

### ۱. چه اتفاقی افتاد؟

• اتفاق را به صورت کامل و دقیق توضیح بده.

• اشتباه رایج: ما معمولاً توضیحات عمومی و مبهم می دهیم.

### ۲. چه چیزی باعث آزارم شد؟ چه احساسی پیدا کردم؟

• احساسات مهم هستند و بخش حیاتی ای از هویت ما را تشکیل میدهند.

• اشتباه رایج: ما از این قدم فرار میکنیم و فقط به اتفاق صورت گرفته و اعمال توجه می کنیم.

### ۳. گناه و خطای شخص مقابل را نام ببر.

• سعی در سرپوشی و توجیه کردن گناه شخص نکن. دقیقاً توضیح بده که شخص چه خطایی را و چگونه در حقت کرده است.

• اشتباه رایج: ما گناه شخص مقابل را توجیه میکنیم (در صورتی که اگر گناهی در کار نبوده باشد بخشش معنایی نخواهد داشت)

هم اکنون به دعا میپردازیم و همه چیز را به نزد خداوند می آوریم.

#### ۴. تمام شکایات از بی عدالتی را به نزد خدا بیاور.

- خداوند عادل و قاضی است. تمام اتهاماتی که آن شخص با انجامشان به ما ضربه و آسیب زده است را نزد خداوند می آوریم. سفره دلمان را برای خداوند باز می کنیم و همه موارد اصلی ای که در سه قدم اول بیان کردیم را برای خداوند بیان می کنیم.
- اشتباه رایج: این قدم را نادیده می گیریم و یا احساساتمان را از خداوند مخفی می کنیم.

#### ۵. از بخشش صحبت می کنیم.

- هم اکنون صحبت از بخشش می کنیم؛ (« من \_\_\_ را به خاطر اینکه \_\_\_ کرد، میبخشم ») و تصمیم میگیریم که همه این موضوع را به دستان خداوند بسپاریم.
- اشتباه رایج: ما به خداوند میگوییم که با آن شخص چه کند و چه بر سر او بیاورد (متأسفانه شخص را لعنت می کنیم). یا در حرف میگوییم که میخواهم او را ببخشم (« خدایا کمک کن که بتوانم او را ببخشم ») اما در حقیقت و در عمل، ما تصمیم به بخشیدن نگرفته ایم.

### آوردن شکایات از بی عدالتی ها به نزد خداوند

خدا قاضی است و ما این حق را داریم که شکایات خود از بی عدالتی ها را به نزد او بیاوریم. یقیناً او عادل است و همه را داوری خواهد کرد. داوری و قضاوت وظیفه ما نیست. ما هیچ حقی نداریم که به دیگران حساب باز پس دهیم و یا از دیگران انتقام بگیریم. دقیقاً به همان صورتی که در این دنیا شکایات را به دادگاه و نزد قاضی میبریم میتوانیم شکایاتمان را به نزد خداوند ببریم. نباید از این که مبادا خدا را اذیت کنیم بترسیم و نگران باشیم، بلکه می توانیم کاملاً صادقانه احساسات درونی و واقعی مان را به خدا نشان دهیم. بعد از اتمام این امر، اجازه میدهیم که همگی آن اتهامات از میان برود و همه چیز را به دستان خدا بسپاریم. به قضاوت شخص مقابل نمی پردازیم، اما قضاوت و داوری را تنها و تنها به خداوند واگذار میکنیم.

### نکات بیشتر

**استفاده از حمایت و کمک یک یاور:** انجام این پروسه بخشش به تنهایی و بدون در نظر گرفتن یک سری از جوانب دشوار میباشد. در صورت امکان فردی را بیابید که بتوانید این مراحل را با کمک او طی کرده و او با شما دعا کند!

**گناه و خطای خودمان:** وقتی ما آسیب دیده هستیم، گاهاً به صورت ناخودآگاه ممکن است با دیگران نادرست رفتار کرده و ما نیز در برابر دیگران دچار اشتباه و گناه شویم. این مهم است که این موارد و موقعیت ها را نادیده نگیریم و متوجه اشتباه و گناه خود شده و توبه کنیم و از طرف مقابل طلب بخشش کنیم. همین حالا اگر موردی به ذهنتان خطور کرده است، تکلیفش را در اسرع وقت روشن کنید و در صدد حل و رفع آن بر آید!

**بخشیدن خودم:** بعضی اوقات از خودمان خشمگین هستیم و خودمان را سرزنش میکنیم. خداوند برای بخشیدن ما، به واسطه عیسی مسیح، راهی به رویمان گشوده است. بخشیدن خودمان به معنی پذیرفتن راهی است که خداوند بر ما گشوده و همینطور به کار بردن خواست او در زندگیمان می باشد.

**بخشیدن خدا:** بعضی اوقات افکار منفی نسبت به خدا داریم و حتی گاهی از دست او عصبانی می شویم. خدا هیچ اشتباهی نمی کند و خطایی مرتکب نمیشود که نیاز باشد ما او را ببخشیم! اما این خیلی مهم است که از خشم و ناامیدی که نسبت به او داریم منصرف شویم و درون خود را از این گونه احساسات پاک کنیم.

**در تصمیم گرفتن به بخشیدن، وفادار و ثابت قدم باشیم:** گاهی ممکن است که آن احساسات قدیمی کمی تازه شوند، در این مواقع به یاد آورید که شما بخشیدن را انتخاب کرده اید در نتیجه آن احساسات میگذرند و از بین خواهند رفت. ممکن است موارد دیگر و زخم ها و ضربه های عمیق تر دیگری هم وجود داشته باشد که شما در ابتدا به آنها اشاره نکرده اید، با تکرار مجدد پروسه بخشش میتوانیم وارد این مناطق شویم و به شفا دست یابیم.

### خود را بسنجیم

در عرض ۲ دقیقه میتوانید سوالات زیر را از خداوند بپرسید و پاسخ آنها را بنویسید.

#### خداوند، چه کسی را میبایست که ببخشم؟

به خداوند گوش بده و به میان روابط موجود در زندگی ات برو (پدر و مادر، خانواده، فامیل، دوستان، همسایه ها، همکارها، هم کلاسی ها، استادها، مربی ها، خودت، خدا، ...)

چگونه ضربه خوردم و چه کسی آزارم داد؟

#### تمرین

به چه آسیب هایی میخواهم در ابتدا اشاره کنم؟ چه کسی در انجام این روند می تواند به من کمک کند؟ دقیقاً روشن کن که چگونه میخواهی ادامه دهی!

راههایی برای پی بردن به اینکه آیا رابطه ای با شخصی مشخص درمان شده و سلامت هست و یا اینکه هنوز زخم های کهنه و درمان نشده وجود دارد:

- به شخص مورد نظر فکر کن: آیا میتوانی از صمیم قلب برایش بهترین ها را آرزو کنی؟
- تصور کن که آن شخص را در خیابان ببینی: چه احساسی بهت دست خواهد داد؟ آیا هنوز مکرر خاطر و یا عصبانی هستی؟