

بخشیدن، پذیرش و التیام

کنار آمدن با این مسئله که شخصی ما را نبخشیده، سخت است. اما به همین دلیل نیز با سطوح مختلفی از بخشش و پذیرش آشنا می‌شویم که در گذشته برایمان امکان نداشت.

پاک زیستن، فصل ۵، "جبران خسارت و اصلاح"

بعد از مدتی که در NA هستیم، درمی‌یابیم که ما مستحق بخشیده شدن هستیم. بخشی از این درک نتیجه جبران خسارات ما در قدم نهم است و قسمتی از آمادگی ما برای این فرآیند، فهم این نکته است که اصلاً چرا می‌خواهیم این کار را انجام دهیم. برای ایجاد یک تغییر معنادار و ماندگار در زندگی ما باید با عواقب اعمال خود و صدماتی که باعث شده‌ایم، به صلح برسیم.

اگر چه بخشش از سوی کسانی که به آنها صدمه زده‌ایم یک لطف است، اما پذیرش خود نمی‌تواند مشروط به عکس‌العمل دیگران باشد. ما برای التیام از گذشته باید با خودمان آشتی کنیم. بخشیدن خودمان منوط به دریافت بخشش از سوی کسانی نیست که به آنها خسارت زده‌ایم. اصلاح همیشه ممکن نیست در حالیکه ممکن است ما فکر کنیم مستحق شنیده شدن و بخشیده شدن هستیم، بعضی‌ها بطور قابل درکی به تلاش‌های ما پاسخ نمی‌دهند. حالا چه باید کرد؟ جمع کردن شهادت برای عبور از این مرحله کار بسیار سختی است - اما ما باید دوباره فروتنی به خرج داده و این طرد شدن را بپذیریم. حتی اگر به نظرمآن سطحی برسد؟ برای آن دسته از ما که اعتماد به نفس مان کاملاً به دوست داشتن بقیه بستگی دارد، این عدم پذیرفته شدن، خیلی جان‌فرساست. ما از خودمان می‌پرسیم: "آیا اصلاً ارزش بخشیده شدن را دارم؟ چطور باید از این شرایط عبور کنم؟"

هیچ کس مجبور نیست ما را ببخشد. ما در مقابل تمایل یا آمادگی دیگران عاجزیم. در موقعیت‌هایی شبیه به این ما فقط یک راه برای التیام داریم" باید به جلو حرکت کنیم. البته ممکن است طول بکشد، چون طرد شدن دردناک است. اگر چه که پذیرش این موضوع سخت است اما ما ناچاریم راهی پیدا کنیم تا بدون آنکه درد خود را به دیگران تحمیل کنیم، با آن زندگی کنیم. ما باید تلاش کنیم خود را به خاطر عواقب اعمالمان ببخشیم.

بخشیده نشدن، هم با خودش شتر دارد و هم برای ما درس‌هایی. در تمرین اصول روحانی ممکن است این تجربه باعث شود وقتی خودمان می‌خواهیم درخواست بخشش دیگری را رد کنیم قدری تأمل کنیم یا حتی ممکن است سریع تر او را ببخشیم چرا که خوب می‌دانیم آن دیوار امتناع چه تجربه سختی است و چقدر زندگی با آن و رها کردنش زحمت دارد.

امروز می‌کوشم تا گذشته خود را بپذیرم و از آن عبور کنم هرچند که شاید دیگران این کار را نکنند. همه کاری که من می‌توانم انجام دهم - چه امروز چه هر روز - این است که بهتر عمل کنم.