

بخشش ما را رها می‌سازد

پاداش بخشیدن در خود بخشش است. ما آرامش را در درون خود پیدا می‌کنیم. زمانی که از احساس گناه شرم و رنجش رها شویم، افکارمان آرام می‌گیرد.

پاک زیستن، فصل ۷، "عشق"

درگذشته، خشم خودپسندانه ما بود که پاداشش نیز در خودش بود. ما تحمل شنیدن نقطه نظرات دیگران را نداشتیم. خشم دیوانه کننده برای ما اعتیادآور شده بود. کسی قادر نبود جلوی نتایج انتخاب‌های ما را بگیرد: خودمان را منزوی می‌کردیم، مجوز غیبت کردن به خود می‌دادیم، در برابر کسی که اشتباهی در حق ما مرتکب شده بود به سختی جبهه می‌گرفتیم و البته هزاران دلیل دیگر برای نشئه کردن. یکی از اعضا مشارکت می‌کرد: "چرا باید بخواهم که ببخشم، وقتی آدرنالین خشم خودپسندانه این قدر احساس خوبی داشت."

اما با "محق" بودن، واقعاً چه چیزی نصیب ما می‌شود؟ محق بودن، حواس ما را از مشکل واقعی پرت می‌کند. تمام تلاشی که برای عصبانی ماندن از دیگران انجام می‌دهیم می‌تواند برای بهبودی خودمان استفاده شود و مانند مواد مخدر، آن هجوم اولیه خشم خودپسندانه از بین می‌رود - و احساس شرم و گناهی که در لایه زیرین پنهان است، آشکار می‌شود. یکی از اعضا می‌گفت: "همانطور که مواد بیشتری نیاز داشتیم تا فقط روبرو باشم، مصرف هزار بار خشم موجه هم کافی نبود." در آخر ما تنها می‌مانیم همراه با وسوسه‌هایی از احساس گناه شرم و رنجش و آتشی که از این احساسات برپا شده و کسی جز ما آن را شعله‌ور نگه نمی‌دارد.

از طریق فرآیند بهبودی ما می‌توانیم دیگر به هر بی‌عدالتی که تجربه می‌کنیم (یا گمان می‌کنیم که تجربه می‌کنیم)، عکس‌العمل آنی نشان ندهیم. این کمی آرامش برایمان به همراه می‌آورد. مهمتر اینکه ما به دنبال بخشش هستیم و کارهای لازم را برای رها کردن رنجش‌هایمان انجام می‌دهیم. پاداش این کارها در درازمدت باعث رضایت ما شده و برایمان ماندگارند. ما قانع می‌شویم که بیشتر باید سرمان به کار خودمان گرم باشد و کمتر تمایلی به کنترل رفتار دیگران داشته باشیم. به جای آن، ما قویاً سعی می‌کنیم آنها را دوست بداریم - یا حداقل درکشان کنیم. برای از بین بردن رنجش‌هایی که برای همیشه به آنها دامن زده‌ایم، چیزهای زیادی می‌توان گفت. رهایی زیادی در این کار وجود دارد. ما می‌توانیم با سبکبالی و حتی آسایش به زندگی ادامه دهیم.

برای بسیاری از ما، بخشیدن دیگران، با گذشت زمان آسان‌تر می‌شود. به خصوص که پاداش‌های آن را تجربه کرده‌ایم. یکی از اعضا می‌گفت: "من می‌دانم که زندانی شدن در تنگنای عمیق و تاریک خشم و حق به جانبی چگونه است. اما آزادی رایگان نیست، و بسیاری اوقات بهای آزادی بخشش است."

چه کسی را در زندگی‌ام بخشیده‌ام یا حداقل شروع به بخشیدن

کرده‌ام - و تجربه من چه بوده است؟

اگر این مسیر را ادامه دهم، چگونه ممکن است زندگی من متفاوت باشد؟