

بخشیدن دیگران، بخشیدن خودمان

بعضی اوقات فرآیند بخشش خودمان با بخشیدن دیگران به خاطر عدم گذشت‌شان آغاز می‌شود.

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

در نگاه اول این نقل قول ممکن است مانند یک معما به نظر رسد، اما تجربه ما حکمت آن را تأیید می‌کند. انسان امید به بخشیده شدن دارد. علیرغم توصیه‌های هشدار دهنده، ما گاهی اوقات از نحوه پاسخ به جبران خسارات خود، توقعاتی داریم. ما درباره چگونگی و اینکه چه وقت بخشیده خواهیم شد، افکاری را در سر داریم و در انتظار آسایشی هستیم که با خود به همراه خواهد داشت - فقط گاهی ناامید می‌شویم.

این قابل درک است که با توجه به خسارتی که زده‌ایم احتمالاً برخی افراد نمی‌توانند به سرعت ما را ببخشند. با این وجود این موضوع دردناک است. این جمله حکیمانه متعارف حالا حتی برای ما معنای بیشتری پیدا می‌کند که "توقعات همان رنجش‌های زودرس هستند." فارغ از بازخورد جبران خسارت خود، ما بهترین سعی خود را می‌کنیم تا قسمت خود را تمیز کرده و از هر فکر بیماری دوری کنیم.

ما مالک آسیبی هستیم که ایجاد کرده‌ایم و جدی تلاش می‌کنیم تا اشتباهات خود را جبران کنیم و رفتار خود را تغییر دهیم. ما آن انتظاراتی را که در مورد دریافت بخشش داشتیم رها می‌کنیم، احساسات سختی را که برای آن آماده کرده بودیم کنار می‌گذاریم و - با گذشت زمان - خود و کسانی که قادر به بخشیدن ما نیستند را می‌بخشیم. رها کردن همه اینها باعث ایجاد فضا در میان افکارمان شده و انرژی زیادی آزاد می‌شود.

ما نباید وابسته به چگونگی پیشرفت جبران خسارات خود و یا بازخورد آن باشیم. ما کاری که باید را، انجام داده‌ایم تا همه چیز درست شود، شاید دیگران متوجه این موضوع بشوند و شاید هم نشوند. این اقدامات، ما را به یک لایه عمیق‌تر از پذیرش خود می‌رساند - چه کسی بودیم و حالا چه کسی هستیم. با ادامه کارکرد دوازده قدم، ما قادریم توان خود را برای تبدیل شدن به بهترین نسخه خود به کار گیریم.

امروز با کسانی که هنوز مرا نبخشیده‌اند هم‌دلی خواهم کرد. من در تمرین قدم یازدهم، به بخشش فکر خواهم کرد و در سطحی عمیق‌تر به دنبال بخشش خواهم بود. من دیگران را به خاطر نبخشیدن خود، می‌بخشم.

بخشش