

چرا باید دیگران را ببخشیم؟



بخشش ما را با تدبیر عالم هستی تطبیق می دهد، تدبیری که از طریق آن یاد می گیریم بپذیریم که هر اتفاق به این دلیل در زندگی ما رخ می دهد که باید چیزی از آن یاد بگیریم.

بخشش ذات و گوهر معنویت است، چراکه ما را برای آزادی غایی و نهاییمان از رنج و عذاب ها آماده می سازد. بخشش مستلزم این است که تواناییمان در خودداری از قضاوت رشد یافته و خود را به دست سرنوشت نامعلوم بسپارد.

به هیچ وجه تصادفی نیست که همه مذاهب و ادیان قلبی که بخشنده باشد را ستایش می کنند. پیروان دین برهمنی 10 روزی را که در آن زندگی خود را صرف هریک از 10 ستون دین برهمنی می کنند را با بخشش بر مبنای درک صحیح و علم صحیح شروع می کنند و آن را با طلب بخشش از یکدیگر به پایان می رسانند. به همین طریق، روح واقعی Holi، فستیوال رنگ هندی ها، در آغوش کشیدن یکدیگر با فراموش کردن و بخشیدن اشتباهات آنهاست. ذات و گوهر حقیقی زندگی عیسی مسیح و آموزشات او، تمرین بخشش است.

همه ما به دنیا آمده ای که بخشیدن را یاد بگیریم. دکتر ریموند مودی، که 40 سال روی تجربیات نزدیک به مرگ کار می کرده است، در کتاب خود "زندگی پس از زندگی" (Life after Life) می نویسد انسانهایی که پس از مرگ زنده شده اند، ادعا می کنند نوری خیره کننده می بینند، که معمولاً باور بر این است که این نور خداست، که آنها را تشویق می کند به دو چیز اهمیت دهند: اول علم و بعد عشق. و بهترین آزمایشی که نشان می دهد آیا واقعاً این دو درس را از زندگی آموخته ایم این است که ببینیم تا چه میزان می توانیم دیگران را ببخشیم.

چرا نمی توانیم ببخشیم؟

مدام در فکر انتقام هستیم. همیشه در فرمان نفرت و انتقام است چون دیگران را به خاطر اتفاقات بدی که برایمان رخ داده مقصر می دانیم. این خیال باطل به نظر تسلی بخش است. با چنین تصوراتی دیگر لازم نیست خودمان مسئولیتی بر گردن بگیریم و راحت می توانیم در مورد دیگران قضاوت کنیم بدون اینکه در مورد خودمان قضاوتی شود. این تصورات باعث می شود در معرض همدردی، دلسوزی و پذیرش دیگران قرار بگیریم.

ما نمی بخشیم چون می ترسیم با بخشش ما فرد مقابل رفتار ناخواسته و غیرمنطقی خود را ادامه دهد. این یک ترس بی پایه و اساس است. احتمال های دیگر هم وجود دارد که آن فرد تحت تاثیر بخشش ما، به حماقت کار خود پی ببرد و رفتار خود را تغییر دهد. از طرف دیگر، تنفر شما ممکن است زشتی رفتارش را در نظرش توجیه کند. بنابراین، اگر واقعاً می خواهید که تغییر کند، باید بخشیدن را تمرین کنید.

ما انتظار داریم دیگران همانطور که ما می خواهیم رفتار کنند. این خیلی نامعقول است اما بدون هیچ مقاومتی اتفاق می افتد، مشروط بر اینکه ما آن توقع را رها کنیم و اجازه بدهیم مردم طوری رفتار کنند که یاد گرفته اند و اتفاقات طوری اتفاق بیفتند که باید بیفتد. ما باید از دنیا برای پیشامدهایی که برایمان اتفاق می افتد قدر دان و شکرگذار باشیم. ما کینه توزی می کنیم. قبول نمی کنیم که هر اتفاقی که برایمان می افتد در نتیجه همان چیزی است که خودمان دانه اش را کاشته ایم یعنی همان برخوردی که در مقابل رفتار دیگران یا واکنشی که در برابر محرک های اطراف نشان می دهیم. هیچکس مسئول تجربه های ناخوشایند ما نیست.

ترس از اینکه دیگران ما را ضعیف، احمق و ترسو قلمداد کنند. ما فکر می کنیم بخشش بهانه ای برای فرار، سستی و تبلی یا بزدلی است و فقط آنها که قدرت جنگیدن ندارند می بخشند. اما بین ترسیدن و بخشیدن قاصه خیلی زیاد است. بله، افرادی هستند که ترس هایشان را به شکل بخشش نشان می دهند اما تصمیم شما برای بخشیدن شما را به یک فرد ترسو و بزدل تبدیل نمی کند. علاوه بر این، چرا نباید قبول کنیم که نمی توانیم بکنیم؟ هیچ فضیلتی در جنگیدن نیست. من نمی دانم چرا همه ما عادت داریم از کسانی که می جنگند اسطوره و قهرمان می سازیم. زمانی می توانیم بگوییم که عمل خوبی برای این جهان انجام داده ایم که به جای جنگیدن آن سعی کنیم آنرا زندگی کنیم.

وقتی می بخشید....

بااینکار فقط به خودتان نه به هیچ کس دیگر نیکی می کنید. اینکه نتوانید کار بدی که آن فرد علیه شما انجام داده را هضم کنید، دیگر مشکل شماست نه او. به شما آسیب می رساند نه او.

شواهد بسیاری نشان می دهد بخشیدن دیگران می تواند منجر به سنگ صاف شود. اگر این مشکل به همسرتان هم سرایت کند، این سنگ در کلیه ها ایجاد می شود. این احساسات و عصبانیت ممکن است مشکلات کمر برایتان ایجاد کنید، البته برحسب اینکه فقدانی که حس می کنید در مورد مسائل مالی باشد یا احساسی. اگر در قضاوتتان استاندارد غیرمعقول و بالایی دارید که بخشیدن را برایتان دشوار می کند، طبیعت خرده گیر و سرزنش کن شما ممکن است مشکلات پیچیده ای برای کبد یا سایر اندام های گوارشیتان ایجاد کند.

بزرگی گفته است، فهمیدن و درک اهمیت بخشش از لحاظ عقلانی یک چیز است و پیاده کردن آن در جسممان یک چیز دیگر. وقتی کینه می گیرید، نه تنها به فرد مقابل اجازه می دهید به شما آسیب برساند، بلکه به او اجازه می دهید هر بار که فکر رفتار او به مخیله تان خطور کرد، کنترل زندگی شما را در دست داشته باشد.

وقتی دیگران را می پذیرید، دیگر آن صدمه و آسیبی که با قضاوت کردن آنها به شما وارد می شود را تجربه نخواهید کرد. 10 سال پیش زنی به نام چایتالی (البته نام واقعی او این نیست) متوجه می شود که شوهرش با زنی رابطه دارد. گرچه آن مرد بعدها متوجه اشتباهش می شود و به آن رابطه خاتمه می دهد اما برای چایتالی خیلی سخت بود که او را ببخشد. رابطه او به همسرش همینطور بد و بدتر می شد تا جاییکه یک روز چایتالی از سر ناچاری تصمیم می گیرد به همسرش یک شانس دیگر بدهد. در نیمه های این تمرین گذشت، او شروع به گریه می کند. با کمک شوهرش و معلم وی، چایتالی متوجه بهبودی نکه داشتن نفرت و کینه همسرش در دل خود می شود. الان آنها زندگی بسیار شاد و خوشبختی دارند و از آزادی رهایی از نفرت ها، کینه ها و عصبانیت ها لذت می برند.

با گذشت سلامتیان را ارتقاء می دهید. در بازی جنگ فقط شکست خورده ها هستند. یک ضرب المثل چینی می گوید، کسی که کینه توزی می کند باید دو قیر بکند. اگر خلاف آن را انجام دهد عمری طولانی و زندگی سالم خواهد داشت.

با گذشت شما حقیقت الهی را درک خواهید کرد. تجربیات بد به این دلیل در زندگی ما اتفاق می افتند که باید از آنها درس بگیریم. اینکه یاد بگیریم هر اتفاقی که در زندگی ما می افتد را نتیجه عمل خودمان بدانیم و کس دیگری را برای آن مقصر نشماریم یکی از این درس هاست.

گاهی اوقات از کسانی که فکر می کردم حق شناس و غیرمنصف هستند بدم می آمد. اما بعدها، فهمیدم آنها مثل آدم بدهای داستان بودند که به قیمت اینکه دیگران از آنها بدشان بیاید، به ما کمک می کنند درس های خوبی از داستان بگیریم.

با گذشت شما همه کس هستید. اگر بخوایم دیگران را جدا از خودمان بدانیم درک اشتباهی داشته ایم. اولین باری که در کودکی در مورد نیایش عیسی با خداوند در مورد بخشیدن کسانی که او را به صلیب کشیدند خواندم، تقریباً داشت گریه ام می گرفت. اما فهمیدم که ما هم می توانیم مثل او زندگی کنیم. امروز من می دانم هرکس که تصور کند آدمها بقیه قسمت های بدن او هستند قادر نخواهد بود به طریقی جز طریق عیسی عمل کند.

بخشیدن دیگران تنها واکنش معقولی است که در برابر کسانی که با اهانت و توهین با شما برخورد می کنند، باید داشته باشید. درک این آسان است که جدایی فقط یک خیال باطل است. باید این حقیقت را از ته دل باور داشته باشیم تا بتوانیم با آن زندگی کنیم.

با گذشت شما عشق می دهید. هر بار که به رفتار غیرمنطقی دیگران واکنش می دهید، اجازه می دهید تنفرمان جای ارزش هایمان را بگیرد. این باعث می شود رفتاری که دوست نداریم را تقویت کنیم و احتمال دریافت رفتاری بهتر را از طرف آنها در آینده از خودمان می گیریم.

یک روز یک مرد مقدس عقری را می بیند که تلاش می کند از گودالی بیرون آید تا جان خود را نجات دهد. سریعاً به طرف آن می رود و با دست لخت سعی می کند که به آن حیوان کمک کند. آن عقری وقتی مرد می خواهد او را از گودال بیرون می آورد، دست او را نیش می زند. اما مرد با وجود درد عقری را ول نکرده و زمین نمی اندازد. وقتی از او می پرسند که چرا آن عقری را دوباره داخل آب نینداخته او پاسخ می دهد که آن عقری باوجود طبیعت متفاوتش، از او جدا نبوده است. کاری که عقری انجام داده برای او که عقری است طبیعی بوده پس او چطور می تواند برخلاف طبیعت خود که مردی مقدس است و باید به همه موجودات عشق داشته باشد، انجام دهد؟ عقری وجود ما وقتی همیشه نیشش با نیش جواب داده شود، چطور میتواند واکنشی متفاوت یاد بگیرد؟ کسی که فقط تنفر را تجربه کرده باشد هیچوقت نمی تواند به کسی عشق ببخشد. ما آن چیزی را به دیگران می دهیم که درون ما وجود داشته باشد.

یاد بگیریم ببخشیم

مطمئن باشید که می توانید ببخشید. نباید در مقابل اتفاقاتی که در زندگی ما می افتد مقاومت کنیم. اطمینان کنید، تسلیم شوید و اجازه دهید که برایتان پیش بیاید. امیالتان را به اهداف تبدیل کنید. برای همه آنچه که دارید و همه اتفاقاتی که برایتان می افتد شکرگذار و قدردان باشید چون هر تجربه شما را دانایان و قوی تر خواهد کرد.

دست از مقصر کردن دیگران بردارید. وقتی باورتان این باشد که دنیا باید بر وفق مراد شما بچرخد، همه چیز برایتان سخت می شود. "او درست به من خبر نداد"، "او به من کلک زد"، "دکتره بی دقت بود"، "او به من خیانت کرد" به نظر می رسد اینها کاملاً صادقانه باشند. اما درواقعیت، فقط عدم اعتماد ما را در کامل کردن این جهان و دامن زدن به این باور باطل که نه اصول بلکه شانس، فرصت طلبی و بیقانونی در این جهان حکمرانی می کند و همه مردم می توانند مطمئن باشند که تاوقتی به خوبی حيله بازی و نیرنگ کنند می توانند راهشان را پیش ببرند.

مسئولیت پذیر باشید. عصبانیت را دور بریزید. آنها را حس کنید و بعد از خودتان بیرون کنید. آنچه که هست را همانطور بپذیرید و آترا با طوری که فکر می کنید باید باشد مقایسه نکنید.

شروع به دادن کنید. یادتان باشد هروقت و هرچیزی که به دیگران بدهیم، آن را به خودمان داده ایم. دادن بخشش را آسانتر می کند. وقتی تصمیم بگیریم بخشش کنیم، تمرکز ما به سمت دادن معطوف می شود تا توقع داشتن. هرچه بیشتر به چیزهایی فکر کنید که باید متعلق به شما می بود اما به خاطر سوء نیت دیگران از شما گرفته شده است، بیشتر این جور اتفاقات را به سمت زندگیتان می کشانید.

تظاهر نکنید. ما گاهی اوقات تصور می کنیم بخشش کرده ایم بدون اینکه بدانیم خشم و تنفر هنوز در ناخودآگاه وجود ماست. درواقع، بخشش واقعی یعنی هیچوقت نیاز به بخشیدن را احساس نکنید.

واکنش های خود را بشناسید. بیشتر اوقات ما روی محرک هایمان تمرکز می کنیم نه واکنش هایمان. اگر به جای محرک ها روی واکنشمان متمرکز باشیم به جایی می رسیم که واکنش ها و عادت هایمان را تحت کنترل خود درمی آوریم و درنتیجه می توانیم آنها را حل کنیم.

اعمال دیگران را بپذیرید. این چهار فضیلت را باید همیشه به ذهن داشته باشید: یک احترام، دلسوزی و توجه به آنها که در انجام مسئولیتی که نسبت به ما داشته اند شکست خورده اند، دوم دوستی، بدون تمایل به تملق و سوء استفاده، سوم همدلی، و نه دلسوزی نسبت به فقیران و چهارم شادی نه حسادت نسبت به انسانهای والا از لحاظ معنوی. دشمنانتان را دوست بردارید. تدریجاً این کار را همیشه و در مقابل همه به کار بگیرید.

خود را ببخشید. از دست خودتان عصبانی هستید چون اعمالتان به شکست ختم شده است یعنی نتیجه ای که به دست آورده اید برخلاف انتظاراتتان بوده است. در غیاب این انتظارات دلبلی برای عصبانی شدن از خودتان ندارید. پس خود را بپذیرید و به خودتان اجازه دهید اشتباه کند تا بتوانید از آنها درس بگیرید.

زندگی زندانی پرعذاب است تا زمانی که یاد بگیرید ببخشید. وقتی انسانهای والایی مثل بودا به عذاب های ما اشاره می کنند، فقط می خواهند به ما یادآور شوند که طبیعت ما سعادت جاودانی است پس باید خودمان از این زندانهای خودساخته رها کنیم. برای آنها که یاد می گیرند همه را دوست داشته باشند و ببخشند، زندگی دوباره روی ریل های خود برمی گردد و آنها را به سفری لذت بخش از عشق و خوشبختی رهسپار می کند.