

بخشش یک انتخاب است

Partnership Is A Choice

Robert D. Broughton, PhD

تأليف

پروفیسور رابرٹ ڈی. انٹرایٹ

مترجم

لیلا شاپوریان

ISBN: 978-600-119-137-4 WVA 9 9 786001 191374

فهرست

- بخش اول: بخشش یک انتخاب است ۷
- فصل اول. بخشش: راهی به سوی آزادی ۹
- فصل دوم. چه چیز بخشش است و چه چیز بخشش نیست. ۳۰
- فصل سوم. چرا ببخشیم... و نتایج نبخشیدن ۵۴
- بخش دوم: فرایند بخشش ۸۱
- فصل چهارم. نقشه و وسایل سفر ۸۳
- فصل پنجم. پرده برداری کردن از خشم ۱۰۶
- فصل ششم. مواجهه با عمق خشم ۱۲۰
- فصل هفتم. تصمیم گرفتن به بخشش ۱۳۹
- فصل هشتم. دید خود را گسترش دهید ۱۵۳
- فصل نهم. به وجود آوردن احساسات، افکار و رفتارهای مثبت ۱۷۲
- فصل دهم. کشف کردن و خلاص شدن از زندان عاطفی ۱۸۷
- فصل یازدهم. به زبان آوردن عبارت «من تو را می‌بخشم» ۲۰۴
- بخش سوم: عمیق تر شدن ۲۱۵
- فصل دوازدهم. پرسش‌های بیش تری برای کمک به بخشش شما ۲۱۷
- فصل سیزدهم. به کودکان کمک کنید ببخشند ۲۳۷
- فصل چهاردهم. بخواهید که شما را ببخشند ۲۶۸
- فصل پانزدهم. آشتی ۲۸۷
- درباره‌ی نویسنده ۳۰۳

بخش اول

بخشی یک انتخاب است

زانی به سوی آزادی

مری آن‌ها مادر منی و هشت سالگی من فرزندگی زانگی برآشویی داده، در دفتر کز چکی نشسته و به مشاور عمومی پشت میز خیره شده است. همه دکتر مدتی آدیکی از بهترین مشاوران منطقه، رابه او توصیه کرده بودند. او یک ماه نظر از این ملاقات را کشیده و بیش از یک ساعت زانگی کرده بود تا به دفتر وی در استعاف جنگل‌های کسکیکت آغری برسد و با او مشاوره کند. می خواست حتمی را که از مادرش در دل داشت بیرون بریزد. در ضمن، سعی داشت از مواجش را حفظ و از فرزندانش محافظت کند و خودش را از گرداب غصه بیرون بکشد. او انتظار دلداری و تسلی داشت. که البته دریافت نکرد و بی آن‌ها گذر شنیدن چنین سوزنی را در او آخر جلسه نشست. در آن شبانه به پنهان کردن مادران هم فکر کرده‌اند که

این غیر ممکن بود. او دوباره همه چیز را مرور کرد. هر شب مادرش او را با استفاده‌های بیش‌دار آزار می‌داد و اگر اعتراضی داشت، تندی‌های می‌کرد تا نگاهش تهدیدآمیز به ضرورتش می‌انداخت، هر هیمانی و تعطیلی به دعوتی

فصل اول

بخشش

راهی به سوی آزادی

مری آن^۱، مادر سی و هشت ساله‌ی سه فرزند که زندگی پراشوبی دارد، در دفتر کوچکی نشسته و به مشاور عبوس پشت میز خیره شده است. همه دکتر ملکی^۲ - یکی از بهترین مشاوران منطقه - را به او توصیه کرده بودند. او یک ماه انتظار این ملاقات را کشیده و بیش از یک ساعت رانندگی کرده بود تا به دفتر وی در اعماق جنگل‌های کنکتیکت^۳ غربی برسد و با او مشاوره کند. می‌خواست خشمی را که از مادرش در دل داشت بیرون بریزد. در ضمن، سعی داشت ازدواجش را حفظ و از فرزندانش محافظت کند و خودش را از گرداب غصه بیرون بکشد. او انتظار دل‌داری و تسلی داشت، که البته دریافت کرد، ولی مری آن آمادگی شنیدن چنین سؤالی را در اواخر جلسه نداشت:

«آیا شما به بخشیدن مادرتان هم فکر کرده‌اید؟»

این غیرممکن بود. او دوباره همه چیز را مرور کرد: هر شب مادرش او را با انتقادهای نیش‌دار آزار می‌داد و اگر اعتراضی داشت، تنبیهش می‌کرد یا نگاهی تهدیدآمیز به صورتش می‌انداخت، هر مهمانی و تعطیلی به دعوایی

1. Mary Ann

2. Malaki

3. Connecticut

خسته کننده و تحقیرآمیز منجر می‌شد. حتی بعد از آن‌که ازدواج کرده و رفته بود، هر ملاقاتی به فحش و فحش‌کاری منتهی می‌شد، تا این‌که بالاخره وقتی او برای به دنیا آوردن سومین فرزندش در بیمارستان بود، مادرش و شوهرش برندن^۱ پس از یک دعوی حسابی با هم کتک‌کاری کرده بودند.

دکتر ملکی با هم‌دردی گوش داد و گفت: «ممکن است الان به نظرتان محال بیاید، ولی من از شما می‌خواهم همه‌ی راه‌های مختلفی را که در ارتباط با مادرتان پیش رو دارید، در نظر بگیرید؛ ممکن است بخشش هم یکی از این راه‌ها باشد.»

مری آن نزد دکتر ملکی نیامده بود تا این حرف را بشنود. دعوی بین شوهر و مادرش ارتباط آن‌ها را قطع کرده و اگر راستش را بخواهید او تازه آسوده شده بود. مگر این‌طور نبود؟ ولی تازگی‌ها احساس گناه می‌کرد. نمی‌دانست آیا دوباره با مادرش ارتباط برقرار کند یا نه؟ امیدوار بود مشاور به او اطمینان بدهد که قطع رابطه ایده‌ی خوبی است. در حقیقت او نمی‌خواست به بخشش فکر کند.

امواج خشم و ترس به مغزش هجوم بردند. چگونه می‌توانست ببخشد؟ دکتر ملکی جلسه را این‌گونه تمام کرد: «تصمیم با شماست. هفته‌ی دیگر دوباره به دیدنم بیایید.»

مری آن چهار هفته شامل چهار جلسه را به تناوب بین خشم، تردید و سردرگمی در مورد ایده‌ی بخشش سپری کرد. در جلسه‌ی پنجم بدون هیچ احساس یا اطمینانی با دندان‌های به هم فشرده و مانند یک عمل ساده‌ی ارادی به مشاور گفت: «من مادرم را می‌بخشم». او با این کلام سفری را به سوی رهایی آغاز کرد.

مری آن نمی‌دانست چه چیزی در انتظار اوست، هیچ راهنمایی نداشت. به کمک درمان‌گر لنگان لنگان می‌رفت و کشف می‌کرد که بخشش بسیار

عمیق‌تر و غنی‌تر از تصور اوست. وقتی به گذشته فکر کرد، به این نتیجه رسید که عبارت «من مادرم را می‌بخشم» فقط اولین مرحله‌ی بخشش و قصدی برای آغاز روند بوده است. تکمیل این فرایند، زمان لازم داشت و برای مری آن، مانند پیش‌تر ما، کار بخشش به جریان افتاده بود. آن‌چه مری آن در آن زمان نمی‌دانست، این بود که تصمیم به بخشیدن چه قدر زندگی او را بهتر می‌کند.

مری آن نزد دکتر ملکی رفت و مشکلی را مطرح کرد که مشتت از خروار بود. البته خودش نمی‌دانست که از افسردگی رنج می‌برد. شوهرش - برندن روی کری - دایم‌الخرم بود. بعد از کار به میکده‌ی محل می‌رفت و به ندرت قبل از نیمه‌شب به خانه می‌آمد. او با سه کودک کوچک در خانه تنها می‌ماند. روزهایش را با تماشای تلویزیون و پناه بردن به خیال‌بافی می‌گذراند و شب‌ها با خشم به ساعت چشم می‌دوخت. ناامیدی و خشم انرژی او را تحلیل می‌برد. به فرزندانش توجه نمی‌کرد و وقتی شلوغ می‌کردند، با آن‌ها تندی می‌کرد. وقتی از شوهرش می‌خواست زودتر به خانه بیاید یا در نگهداری بچه‌ها به او کمک کند، شوهرش او را ملامت می‌کرد که همسر و مادر بدی است. بسیاری از اوقات دعوای آن‌ها تکرار صحنه‌ی برخورد مری آن با مادرش بود.

مری آن به گردابی از تنفر و ترحم‌جویی کشیده شده بود که به نظر می‌رسید از آن خلاصی ندارد. بعضی از شب‌ها، ساعت‌ها روی پلکان می‌نشست و از پنجره به جاده‌ی منتهی به شهر چشم می‌دوخت و منتظر رسیدن اتومبیل برندن می‌شد و فکر می‌کرد: «چرا او این کار را می‌کند؟» او به تناوب از برندن عصبانی می‌شد و خود را متهم می‌کرد: «فردا عوض می‌شوم، خودم را جمع و جور می‌کنم و آرام می‌گیرم.» ولی بعد دوباره خشمگین می‌شد و اوقاتی را به یاد می‌آورد که خانه را تمیز کرده و شام خوبی درست کرده بود ولی باز هم برندن به خانه نیامده بود. بالاخره برندن می‌رسید، آن قدر