

به دام افتاده 6 در عدم گذشت

احساس عدم گذشت

- رنجش، طردشدگی، خیانت، تحقیر، شرم، احساس بی‌ارزشی، کینه، ناامنی، خشم، و حسی روزافزون از بی‌عدالتی...

ما اکنون می‌دانیم که... وضعیت‌های احساسی طولانی مدت منجر به یک حالت احساسی می‌شوند، که خود پس از گذشت روزها و یا هفته‌ها تبدیل به یک خلق و خو گشته، و پس از ماه‌ها و یا حتی سال‌ها، آن وضعیت‌های احساسی طولانی مدت در شکل‌گیری خصوصیات شخصیتی تأثیر می‌گذارند.

- بنابراین... همانگونه که چندی پیش آموختیم، ما اغلب نهایتاً زندگی خود را در دام این احساسات سپری می‌کنیم.

- ایجاد یک چرخه ابدی از افکار، رفتارها، اعمال، و احساسات غیرارادی که همچنان ما را در شرایط گذشته به دام انداخته و از حرکت رو به جلو ما به سمت سرنوشت و آینده خدادادی خود جلوگیری می‌کنند.

زمانی که در دام عدم گذشت گرفتار می‌شویم،

- اغلب با خودخواهی و اکنش نشان داده و تبدیل به انسانی خودمحور، مغرور، بیش از حد گوش به زنگ، کینه‌توز، دلخور، متخاصم، و انتقام‌جو می‌گردیم...

- دیگران را از خود دور می‌کنیم، منزوی می‌شویم، به دور خویش دیواری می‌کشیم تا در امان باشیم، اما نهایتاً همه اطرافیان را از خود دور می‌کنیم. حتی آن‌هایی که دوستشان داریم. خود را قرنطینه می‌کنیم، عایق‌بندی می‌کنیم، ما حتی نیاز ذاتی خود به عشق را نادیده می‌گیریم تا خود را از آسیب در امان نگاه داریم.

دام عدم گذشت!

وقتی کسی با ما اهانت می‌کند، حمله می‌کند، آسیب می‌زند، و یا ما را طرد می‌کند، ما با چند انتخاب مواجهیم:

- دوست دارم چگونه پاسخ دهم؟ چگونه باید پاسخ دهم؟ حقوق من در اینجا چیستند؟ چرا او چنین چیزی گفت؟

اغلب خواست ما این است که طوری و اکنش نشان دهیم که ما را محق جلوه دهد، تصویر من، حقوق من، که اصلاح می‌کند، که چیزها را درست می‌کند.

افکاری معمولی که ناگهان منجر به فعال‌سازی پاسخ‌های نورولوژیک و احساسات گشته، که به زودی تبدیل به یک و اکنش رفتاری می‌گردند.

اگر شما نیز مثل من هستید... من در گذشته در دام عدم گذشت بوده‌ام، توسط کسی که کاری بر علیه من کرده و یا حرفی زده بود که باعث شده بود در حالتی همیشگی از عدم گذشت زندگی کنم. من خود را با این سم وفق داده بودم، و سم به همه گوشه و کنار زندگی من رخنه کرده بود.

به دنبال جبران بودم، غرامت گرفتن، قضاوتی که بتواند غرور لطمه دیده مرا ارضاء کند، و در آسیب‌های عمیق‌تر، حتی به دنبال عدالت و مقابله به مثل بودم برای آن آسیب، شرم، و طردشدگی که تجربه کرده بودم.

یک توهین و یا حمله، از دید ما تخطی از چیزی است که می‌پنداریم درست و عادلانه است.

دشمن از توهین‌ها و حملات استفاده می‌کند تا ما را در بند نگاه داشته و از حرکت رو به جلو ما جلوگیری کند. دلخوری به وجود می‌آید و به همه گوشه و کنار زندگی ما رخنه می‌کند. نمی‌گذارد زندگی ما از شادی، محبت، امید، و آرامش سرشار شود. زندگی پر از نعمت در مسیح.

اگر به داستان زندگی عیسی مسیح ببیندیشیم، در می‌یابیم که خود عیسی نیز در معرض توهین‌ها و حملات مشابهی بود.

هرچند که عیسی کاملاً خدا بود و کاملاً انسان، او به خود اجازه داد که مورد وسوسه قرار گیرد، به همه اشکالی که ما امروز مورد وسوسه هستیم، چرا که می‌خواست ما بدانیم در هر موقعیتی که باشیم، هر فکر و احساسی که تجربه می‌کنیم... او قبلاً تجربه کرده – و بر آن غلبه کرده است.

زمانی که:

- مورد خیانت قرار می‌گیرید – توسط دوستی که دروغ گفته، همسری که برای همیشه با ما نمانده، یا امینی که از اعتماد ما سوءاستفاده کرده است

- مورد تهمت ناروا قرار می‌گیرید – در اثر سوءتفاهم، شایعه‌پراکنی، و یا افتراء

- طرد می‌شوید – توسط همسر خود، دوست خود، بزرگی معتمد، و یا حتی کلیسا

- مورد خشونت قرار می‌گیرید – از نظر احساسی، فیزیکی، زبانی، و یا جنسی

- مورد تحقیر قرار می‌گیرید – اسیر در یک لحظه خجالت‌آور در گذشته، در شرمساری و ننگ

به یاد داشته باشید که عیسی:

- مورد خیانت قرار گرفت – توسط یهودا، دوستی معتمد و یکی از حواریون

- مورد تهمت ناروا قرار گرفت – توسط چندین دادگاه به ناروا متهم گشت

- طرد شد – توسط پطرس، یکی از حواریون و نزدیکترین دوستانش

- مورد خشونت قرار گرفت - مورد ضرب و جرح، شکنجه، و نفرین قرار گرفت و بر صلیب مصلوب گشت

- مورد تحقیر قرار گرفت - در ملأ عام به صلیب کشیده شده و بدنام گشت

عبرانیان 2 (17-18): از این رو، می‌بایست از هر جهت همچون برادرانش می‌شد تا بتواند کاهن اعظمی رحیم و وفادار در خدمت به خدا شود و قربانی کفّاره را برای گناهان مردم تقدیم کند. ^{۱۸} او خود هنگامی که آزموده می‌شد رنج کشید، پس می‌تواند به کسانی که آزموده می‌شوند، یاری رساند.

این بسیار مهم بود که عیسی تمام ناملایمات را در جسم یک انسان تجربه کند، تا بتواند تک تک چالش‌هایی که ما با آن مواجه می‌شویم را درک کند.

او همچنین قادر بود به ما نشان دهد که وقتی دیگران ما را به رنج می‌اندازند چگونه واکنش نشان دهیم.

در زمان مرگ خویش، عیسی از پدر خواست که آن‌هایی را که نفرینش کردند و دست و پاهای او را به صلیب میخ کردند ببخشد، در حالی که می‌گفت: «آن‌ها نمی‌دانند چه می‌کنند».

بدون شک ناملایمات خواهند آمد، خود را با طرز تفکر عیسی مسیح مسلح کنید. ای عیسی به من کمک کن تا دیگران را از همان زاویه‌ای ببینم که تو می‌بینی، با همان نگاه.

اکنون که ما به همان روح مسیح دسترسی داریم، زنده و آماده برای زندگی اینجا درون ما... ما نیز می‌توانیم آزادانه به او اجازه دهیم مسئولیت بخشش را بر عهده گیرد. من نیازی به غرامت ندارم، عیسی همه غرامت‌ها را پرداخته است. من مجبور نیستم مامور مافیایی خداوند باشم و از جانب او طلب جمع‌آوری کنم.

عبرانیان 13 (20-21): حال، خدای سلامتی که شبان اعظم گوسفندان یعنی خداوند ما عیسی را به خون آن عهد ابدی از مردگان برخیزانید، ^{۱۹} شما را به هر چیز نیکو مجهز گرداند تا اراده او را به انجام رسانید. باشد که او هرآنچه را که موجب خشنودی اوست به واسطه عیسی مسیح در ما به عمل آورد، که او را جلال جاودانه باد. آمین.

- این تبرک کاهنانه را در تورات می‌بینیم (اعداد 6) «^{۲۰} خداوند تو را برکت دهد، و محافظت کند؛ ^{۲۱} خداوند روی خود را بر تو تابان سازد و تو را فیض عنایت فرماید؛ ^{۲۲} خداوند روی خود را بر تو برافرازد و تو را آرامش بخشد.»

- در این تبرک، خداوند اول با خصوصیاتش شناخته می‌شود: آرامش، قدرت (که با آن ارباب ما عیسی را رستاخیز بخشید)، مراقبت مهربانانه (شبان اعظم)، و محبت همیشگی (خون آن عهد ابدی).

- ایده عهد ابدی یا جاودانی اشاره به عهدی دارد که پیش از برپایی جهان بسته شده است. جوهر الوهیت، در همکاری با یکدیگر برای رستگاری انسان (افسیان 4).

- پس از آن، تقاضای تبرک بیان می‌شود: کمال در هر چیز نیکو، خداوند در تو عمل می‌کند، و همه از طریق عیسی مسیح.

عیسی آمد تا معامله را تمام کند و مسیر بشریت را برای قدم زدن در این عهد تازه و جاودانی هموار گرداند. برقراری دوباره ارتباط بشریت با خدا، پس از اینکه هبوط انسان از باغ بهشت ما را از ارتباط ابدی با خداوند جدا ساخت. اکنون ما خریداری شده‌ایم، رستگار شده‌ایم، آشتی داده شده‌ایم... از طریق ایمان به عیسی مسیح.

او (عیسی) بهای گناهان انسان را پرداخت. و... از طریق باور به مسیح و ایمان به عمل بی‌عیب و نقص او بر صلیب، ما نیز به پدر دسترسی داریم، خداوند و خالق ما. آرامش، قدرت، و محبت زندگی بخش.

آخر می‌دانید... عدم بخشش مانند این است که سم بنوشیم و انتظار داشته باشیم آن کسی که به ما آسیب زده است بمیرد. و یا به طور مشابه، مانند این که خود را به آتش بکشیم و امیدوار باشیم شخصی که به ما آسیب زده در اثر دود خفه شود.

اما... من می‌توانم آزادانه در این اطمینان قدم بزنم که بخشوده شده‌ام، و واکنش من این است که می‌خواهم همه دنیای اطرافم نیز بدانند که آن‌ها نیز به تجربه بخشودشدگی دسترسی دارند، به تجربه محبت.

من فنجان خود را خالی می‌کنم، خود را خالی می‌کنم، نیاز خود به تلافی کردن را، این فنجان تلخ نفس که هرگز راضی نمی‌شود.

می‌دانید... بخشش و گذشت یک احساس و یا عاطفه نیست. بلکه، بخشش یک انتخاب است، یک عمل.

احساسات از افکار شما تبعیت می‌کنند و خاطرات توسط احساسات ذخیره می‌گردند. زمانی که طرز تفکر خود را بازسازی کرده و از نو تمرین می‌دهید. نه به شکلی شبه مثبت‌گرا که به نظر ریاکارانه برسد، انگار که دروغ گفتن به خود دردی را دوا خواهد کرد.

- بلکه، تمرین دوباره ذهن به گذشت داشتن اول باید از "من" شروع شود. (وقتی که واقعا شروع به فهمیدن می‌کنیم)

خداوند مرا بخشیده است، من کارهایی کرده و افکاری داشته‌ام که، خداوند مرا به خاطر آن‌ها بخشیده است... به صورت رایگان.

به خاطر عیسی و عمل فداکارانه او که نمونه بخشش بود. این به معنی مبری کردن فرد خطاکار از مسئولیت نیست، بلکه بدین معنی است که من خود را از بار سنگین مسئولیت قضاوت و درخواست غرامت کردن رها می‌سازم، از اینکه به طور مطلق فردی را محکوم بدانم.

وقتی که این حق را به خداوند باز پس می‌دهم که بهترین کار را انجام دهد... نه تنها در من بلکه همچنین در دیگران.

- آنگاه می‌توانم در آرامشی زندگی کنم که از مشکلات من، زخم‌های من، و عدالت‌طلبی من فراتر می‌رود.

ما آموختیم که - احساسات و عواطف محصول نهایی تجربیات گذشته‌اند.

- اگر نمی‌توانید بزرگتر از آنچه احساس می‌کنید بیاندیشید، پس احساسات شما تبدیل به وسیله تفکر شما گشته‌اند.

- آن‌ها به طور دائمی شما را در چرخه‌ای ناسالم از احساسات، به افکار، و دوباره به احساسات نگه می‌دارند، که خود را تقویت کرده و منجر به اعمال و رفتارهایی می‌گردد که واکنش‌های عادت‌گونه را تثبیت می‌کنند.

- اینگونه اراده آزاد را از دست داده، و در دام الگوهای احساسی عادت‌گونه اسیر می‌مانید.

به طور ناخودآگاه، ما حالت پیش‌فرض خود را بر این برنامه تمام اتوماتیک از مجموعه‌های به خاطر سپرده شده رفتارها، نگرش‌های تثبیت شده، اعمال احساسی، باورها، و ادراکات می‌گذاریم.

بنابراین... افزایش تمرکز بر لحظه حال، تغییر وضعیت آگاهی به گونه‌ای که در لحظه حال باشیم، به ما کمک می‌کند این نیرو را به دست آوریم که از ایستگاه اتوبوس آن "فرایندهای فکری غیرارادی و جا افتاده" خارج شویم.

- از طریق اعمالی که می‌توانیم به طور عمدانه بدان‌ها مبادرت ورزیم... دعا کردن، مراقبه، تأمل، تجزیه و تحلیل متون مقدس، و عمل.

- ایجاد عادت‌های جدید، اعمال جدید، به خود اجازه دهید که در بزرگترین هدیه اعطا شده به بشریت قدم بزنید...

چگونه می‌توانیم فارق از دلخوری زندگی کنیم؟

آزاد از دام عدم گذشت

این لیست کاملی نیست، اما راه‌هایی است برای زندگی آزاد...

اذعان کردن به اینکه ما نیز نقص‌هایی داریم، گرچه موجه‌اند.

دیدن خویشتن به عنوان انسان‌هایی که اشتباه می‌کنند، که بی‌عیب و نقص نیستند، نقطه خوبی برای شروع است.

رومیان 3 (23-24): زیرا همه گناه کرده‌اند و از جلال خدا کوتاه می‌آیند. ^{۲۴} اما به فیض او و به واسطه آن بهای رهایی که در مسیح عیسی است، به‌رایگان پارسا شمرده می‌شوند.

هدیه رایگان بخشودگی را از او بپذیرید و خود را ببخشید.

- با افکار و عقاید منفی راجع به خود مقابله کنید. در دام اشتباهات گذشته زندگی نکنید.

- اغلب گذشته ما تبدیل به یکی از بزرگترین موانع سر را همان می‌گردد.

- برخی مشکلی با بخشیدن دیگران ندارند، اما در دام نبخشیدن خویشتن گرفتار می‌آیند.

خود را همانگونه ببینید که خدا شما را می‌بیند، و آنگاه دیگران را نیز به گونه‌ای دیگر خواهید دید. آنگاه خود را با دستانی باز خواهید یافت، که آسیب‌ها را رها می‌سازد و زندگی سرشار را در آغوش می‌کشد.

دشمن تاریکی در درون ذهن ماست، یک میدان نبرد. با افکار و سخنان راجع به خویشتن مقابله کنید و به روحتان یادآوری کنید که در مسیح، من بخشوده شده‌ام!

من یکی از فرزندان خدا هستم، پدری بهشتی مرا به سرپرستی گرفته است که مرا دوست دارد، عیسی راه را برای من گشوده است که در بخشودگی زندگی کنم.

دست از تلاش برای رسیدن به بخشودگی بردارید، هدیه را بپذیرید.

افسیان 2 (8-9): زیرا به فیض و از راه ایمان نجات یافته‌اید - و این از خودتان نیست، بلکه عطای خداست - ^۹ و نه از اعمال، تا هیچ‌کس نتواند به خود ببالد.

در برابر دروغ‌ها مقاومت کنید و آن‌ها را با حقیقت شکست دهید.

جنگ ما بر علیه گوشت و خون نیست، بلکه بر علیه نیروها و قلمروهای تاریکی است، آن دشمن. و... شما در این جنگ تنها نیستید.

1 پطرس 5 (8-9): هشیار و مراقب باشید، زیرا دشمن شما ابلیس همچون شیری غرّان در گردش است و کسی را می‌جوید تا ببلعد. ^۹ پس در ایمان راسخ باشید و در برابر او بایستید، زیرا آگاهید که برادران شما در دنیا با همین زحمات روبه‌رویند.

محبت خداوند و هدیه رایگان زندگی را دریافت کنید... و آن را به دیگران بدهید!

این به ما گنجایش دوست داشتن دیگران را خواهد داد. اغلب ما در دوست داشتن دیگران مشکل داریم زیرا که به درستی درک نکرده‌ایم خداوند چقدر ما را دوست دارد.

1 یوحنا 4 (9-13): محبت خدا این‌چنین در میان ما آشکار شد که خدا پسر بی‌همتای خود را به جهان فرستاد تا به واسطه او حیات داشته باشیم. ^{۱۰} محبت همین است، نه آنکه ما خدا را محبت کردیم، بلکه او ما را محبت کرد و پسر خود را فرستاد تا کفّاره گناهان ما باشد. ^{۱۱} ای عزیزان، اگر خدا ما را این‌چنین محبت کرد، ما نیز باید یکدیگر را محبت کنیم. ^{۱۲} هیچ‌کس هرگز خدا را ندیده است؛ اما اگر یکدیگر را محبت کنیم، خدا در ما ساکن است و محبت او در ما به کمال رسیده است. ^{۱۳} از این جا می‌دانیم که در او می‌مانیم و او در ما، زیرا که از روح خود به ما داده است.

ای عیسی، از تو سپاسگزارم که مرا می‌بخشی به خاطر هر بدی که در حق دیگری کرده‌ام، به خاطر اینکه خود و دیگران را از یک زندگی پر محبت و پر نعمت محروم کرده‌ام. از تو سپاسگزارم که مرا می‌بخشی حتی زمانی که برای کارهای اشتباه خود سزاوار مجازات هستم. با این وجود، تو مرا دوست داری و می‌بخشی.

امروز انتخاب می‌کنم که ایمان و اعتماد خود را در تو نهم به عنوان ارباب و ناجی. امروز انتخاب می‌کنم که بخشش تو را بپذیرم، انتخاب می‌کنم خود را ببخشم، انتخاب می‌کنم از الگوی تو پیروی کرده و به پدرمان که در بهشت است اجازه دهم از طریق روح، اعمال بی‌عیب و نقص خویش را در من به انجام رساند. من انتخاب می‌کنم که ببخشم در حالی که در بخشش تو قدم می‌زنم.

امروز! می‌توانم در آرامش زندگی کنم، با قدرت، و با محبت، همه به خاطر بخشش تو. از تو سپاسگزارم و آمین!