

بخشودن

دکتر سیدنی سیمون / مهدی قراچه‌داغی



انتشارات درسا

Simon, Sidney B.

سایمون، سیدنی، ۱۹۲۷ - م
بخشودن / اثر سیدنی بی سیمون، سیزان سیمون؛ ترجمه مهدی قراچه داغی.
تهران: درسا، ۱۳۸۴.
۲۹۰ ص.

ISBN: 964-8759-07-3

عنوان اصلی: Forgiveness: how to make peace with your past and get on with your life.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

چاپ دوم.

Simon, Suzanne

۱. گذشت. الف. سایمون، سوزان، ۱۹۴۷ - م.
ب. قراچه داغی، مهدب، ۱۳۲۶ - مترجم. ج. عنوان.
س ۴/گ ۴/ BF۶۳۷
۱۵۸/۱
۱۳۸۴

۸۴-۱۱۱۰۴ م

کتابخانه ملی ایران

مرکز بخش: ۰۹۱۲۳۰۹۳۶۵۲ - فتح الله بیطرفان

www.neday-aramesh.com

عرضه کننده نشریات بهبودی



بخشودن

دکتر سیدنی سیمون | مهدی قراچه داغی

انتشارات: درسا - تیراژ: ۲۲۰۰ جلد - چاپ اول درسا: ۱۳۸۴

لینوگرافی: فیلم گرافیک - چاپ: شرکت دایره سفید - صحافی: منصوری

قیمت: ۲۶۰۰ تومان

تلفن: ۶۴۶۴۵۷۷-۶۹۶۳۰۳۵

ISBN: 964-8759-07-3

شابک: ۹۶۴-۸۷۵۹-۰۷-۳

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۱۵	۱- بخشودن
۳۵	۲- چگونه متألم شدیم
۶۱	۳- کاری که انجام دادیم
۹۱	۴- سفر به سوی کمال
۱۱۳	۵- انکار
۱۴۱	۶- سرزنش خویشتن
۱۷۳	۷- مرحله قربانی
۲۰۵	۸- مرحله خشم
۲۳۷	۹- مرحله بازمانده
۲۷۱	۱۰- یکپارچگی

مقدمه

دنیا گرد است و جایی که به نظر پایان می‌رسد، شاید نقطه‌ای برای شروع باشد.

- ایوی بیکر پرست^۱

به اتفاق برادر و خواهرم دور تابوت ایستادیم. به جسد مردی نگاه می‌کردیم که با آنکه اغلب به او عشق می‌ورزیدیم، گاه از او متنفر بودیم. سالها از او ترسیدیم، بارها از او دوری کردیم. اما حالا با احترام در اطراف او ایستاده بودیم. به آن غولی که در کودکی بر ما اینهمه سلطه رانده و اعمال قدرت کرده بود شباهتی نداشت. سالهای مدید از زندگی خود را در بیماری گذرانده بود.

نمی‌دانم برادر و خواهرم در آن مراسم تدفین در کنار تابوت پدر به چه فکر می‌کردند. اما من در سر به مردی فکر می‌کردم که مادرم را می‌پرستید، مردی که خم می‌شد تا بر دست مادرم که برای پر کردن فنجان قهوه‌اش دراز شده بود بوسه زند. به مردی فکر می‌کردم که صنعتگری ماهر، داستان‌سرایی خیال‌پرداز، خواننده‌ای مشتاق و باغبانی استثنایی بود. در حالی که به این استعداد اخیر او می‌اندیشیدم سکوت را شکستم:

«به فکرم رسید که اینها را هم با پدر دفن کنیم.» این را گفتم. و از جیب بسته‌هایی را که به محض شنیدن خبر مرگ پدرم خریده بودم بیرون آوردم تا به دیگران نشان دهم. برادر و خواهرم از دیدن پاکت‌های حاوی بذر به صدای بلند خندیدند. اینها بذرهایی بودند که پدرم اغلب در فصل بهار کشت می‌کرد. در حالی که به گوجه‌فرنگی‌های عالی تولیدی پدرم فکر می‌کردم و به این می‌اندیشیدم که به راستی هیچ سالادی به خوشمزه‌گی سالادهایی که از سبزیجات او تهیه می‌شد نمی‌رسید. دانه‌ها را به داخل جیب و اطراف جسد پاشیدم. احساسی از شادی کردم، از روی محبت تبسمی بر لبهایمان نشست. با هم به نجوا گفتیم: «بار دیگر که به گورستان بیانیم اطراف گور پدرمان چه گیاهانی خواهد روئید.» ما درگذشت پدرمان را جشن گرفتیم.

آری این مراسم بدرود با مردی بود که خوشمزه‌ترین گوجه‌فرنگی لانگ آیلند را می‌کاشت، اما بیش از اینها بود، هدیه و خراجی بود که به فرزندان‌ش برای آنچه در چند سال پیش از مرگ بر آنها گذشته بود پرداخت می‌شد.

می‌دانید در کودکی از دست پدرمان مصیبت‌ها تحمل کردیم. به اتاق خواب ما می‌آمد معترض ما می‌شد، با ما بدرفتاری جنسی می‌کرد. گاه از شدت خشم به حالت جنون می‌افتاد و ما را به باد کتک می‌گرفت، با ما چه‌ها که نمی‌کرد. این را فراموش نکرده بودیم.

در واقع اگر پدر ما، سه، پنج یا ده سال قبل از آن مرده بود، احتمالاً از شرکت در مراسم تدفین او خودداری می‌کردیم و اگر برحسب وظیفه به این کار تن می‌دادیم، هیچ نکته مثبتی در او نمی‌دیدیم. نمی‌دیدیم که سوای سوءاستفاده‌ها و بدرفتاری‌ها جنبه‌های خوبی هم داشت، نمی‌دیدیم که ما چیزی فراتر از آن بودیم که قربانی او باشیم. شاید به جای وقار و

آرامش و به جای خنده‌های محبت‌آمیز گریه تلخ می‌کردیم و در سکوتی عمیق فرو می‌رفتیم، در رنج و درد و خشم و افسوس می‌شدیم. شاید او را نفرین می‌کردیم که به آتش جهنم بسوزد، و با این برخورد خود را به اختفاجویی، تنفر و رنجش بیشتر مجبور می‌ساختیم. اما به جای همه اینها وقتی از تابوت او فاصله می‌گرفتیم می‌دانستیم که در صلح و آرامش به سر خواهیم برد و از همه اینها مهمتر با خود در صلح خواهیم شد.

چه اتفاقی افتاده بود؟: «بخشودن»

شاید از روی ناباوری سری بجنبانید و بپرسید که چگونه می‌توان موضوعی به زشتی بدرفتاری جنسی با محارم را فراموش کرد. شاید بپرسید که اصلاً چرا باید فراموش کرد؟ واقعیت این است که چنین قصدی نداشتیم. قصد فراموش کردن آن حوادث هولناک را نداشتیم. تنها می‌خواستیم تالم دوران گذشته به سعادت امروز ما آسیب نزنند. برای رسیدن به این مهم من و برادر و خواهرم هر کدام راهی برگزیدیم.

نخواستیم که حوادث ناخوشایند گذشته را فراموش کنیم و چنین نخواهیم خواست. هرگز اعمال و رفتار پدرمان را تأیید نمی‌کنیم، هرگز فراموش نمی‌کنیم که با ما چه کرد. اما بیش از مرگ او هر کدام از ما تحت‌تأثیر نیاز خود به جایی رسیدیم که احتیاجی به دریافت غرامت احساس نکردیم. نیازی به این ندیدیم که از او تاوان غرامت طلب کنیم. از پدر و مادرمان نخواستیم که در دوران بلوغ آنچه را که در کودکی از ما دریغ کرده بودند به ما بدهند. از خیر اینها گذشتیم، التیام یافتیم و به عبارت دیگر بخشودیم.

این ماجرای زندگی سوزان شروع کار ما در زمینه بخشیدن بود. قبلاً به اتفاق دوره‌هایی در زمینه رشد شخصی را سرپرستی کرده بودیم. اما

بلافاصله بعد از مرگ پدر سوزان که در ژوئیه سال ۱۹۴۸ اتفاق افتاد تصمیم گرفتیم که فرایند التیام سوزان از جراحات دوران کودکی و بخشودن پدری که مسبب همه ناراحتیهای او بود را مورد بررسی دقیق‌تری قرار دهیم. برای ما سوآلی مطرح شد، آیا بخشودن می‌تواند همان «آرامش» گم شده‌ای باشد که بسیاری از شرکت‌کنندگان در سمینارها و دوره‌های آموزشی ما تا آن حد در صدد یافتن آن بودند؟ شش سال بعد، بیش از هر زمان دیگر به این نتیجه رسیدیم که دقیقاً اینگونه است.

همه ما رنجشهایی داشته‌ایم. هر کدام از ما در لایه‌های ذهن خود دست کم یک مورد و به احتمال زیاد چند مورد ناراحت‌کننده را به یاد داریم. از توقعات بی‌جا و زیاده‌خواهی‌ها یا کم‌خواهی‌های پدر و مادرمان نکته‌ها در ذهن داریم. از دخالت بیش از حد آنها، از مجازاتهای بی‌تناسب آنها، از بی‌مهری‌ها و بهره‌کشی‌های آنها ناراحتی‌ها در دل داریم. از آموزگارانی که ما را تحقیر کردند و ما را با عناوینی چون کودن، خنگ، مساله‌ساز و غیره نواختند خاطره‌ها در ذهن داریم. به یاد داریم که در زمین ورزش سر به سر ما می‌گذاشتند، در یارکشی‌ها ما را آخرین نفر انتخاب می‌کردند و در مجالس مورد بی‌توجهی قرار می‌گرفتیم. بعضی از ما به خاطر نژاد، مذهب یا ناتوانیهای جنسی با تبعیضهای گوناگون مواجه بودیم. تبعیضها و تعصبات ناب‌جا تجربه کردیم. از خیانت دوست، از نگرفتن ارتقاء و ترفیع، از ممتاز نشدن از شایعه‌پراکنی زیاد ناراحت بودیم.

بله همه ما ناراحتی را تجربه کرده‌ایم. در کودکی و یا همین هفته پیش مورد تمسخر قرار گرفتیم، تحقیر شدیم، فریب خوردیم، مایوس شدیم. با ما بدرفتاری کردند. این کتاب درباره التیام این جراحات‌ها بحث می‌کند.

ممکن است بگوئید این کار را بارها و به طرق گوناگون انجام داده‌اید. ممکن است بگوئید که از اغلب این ناراحتیها و بی‌عدالتیها سالهاست که فاصله گرفته‌اید. ممکن است بگوئید که ناراحتیهای گذشته دیگر بر شما تاثیری ندارند و ممکن است که حق با شما باشد. می‌توانیم جراحات خود را تا حدی که بر زندگی ما تاثیر نگذارند التیام بخشیم. اما توصیه می‌کنم به زندگی امروز خود نگاه دقیق‌تری بیندازید. - آیا می‌توانید حادثه‌ای مربوط به گذشته‌ها را به یاد آورید که اگر

اتفاق نمی‌افتاد امروز زندگی بهتری می‌داشتید؟

- آیا از پدر، مادر، خواهران و برادران خود رنجش به دل دارید؟ آیا

از صحبت یا مجالست با آنها اجتناب می‌کنید؟

- آیا سوگند خورده‌اید که با فرزندان خود رفتاری متفاوت با آنچه

در حق شما روا داشته‌اند، خواهید داشت؟ آیا با همه این اوصاف می‌بینید

که فرزندان‌تان را کتک می‌زنید، بر سرشان فریاد می‌کشید و غرولند

می‌کنید؟ آیا می‌بینید همان رفتاری را که پدر و مادر‌تان به شما داشتند با

فرزندانتان روا می‌دارید و حرفهای آنها را تحویل فرزندان‌تان می‌دهید؟

- آیا اغلب احساس پوچی می‌کنید؟ آیا این پوچی را با الکل، با

مواد مخدر، با پر خوری و روزی ۱۸ ساعت کار، با قمار و یا با خریدهای

آنچنانی پر می‌کنید؟

- آیا به نظر‌تان اینطور می‌رسد که انگار گذشته خود را باز آفرینی

می‌کنید؟ آیا نمایشنامه‌های قدیمی را روی صحنه‌های جدید با بازیگرانی

متفاوت که در لباس پدر و مادر، عاشق و معشوق، دوستان، همسر سابق

یا رؤسایی که شما را آزار داده‌اند به نمایش می‌گذارید؟

- آیا از بیم آنکه دوستان جدید دست رد به سینه شما بزنند و رفتار

گذشته‌ها را با شما بکنند، از ایجاد روابط جدید امتناع می‌ورزید؟

- آیا به دور خود حصار کشیده‌اید تا دیگران آنقدر به شما نزدیک نشوند که بتوانند به شما آسیب بزنند؟ آیا احساس می‌کنید در محدودهٔ حصاری که به گرد خود کشیده‌اید محبوس شده‌اید؟ آیا احساس تنهایی، انزوا و بی‌زاری می‌کنید؟

- آیا به پیشواز حوادث و هم آورده‌های جدید می‌روید؟ آیا به صرف نا کامیها و نومیدی‌های مربوط به گذشته انتظار شکست و نا کامی دارید؟
- آیا به دلیل حوادث گذشته دست از تلاش کشیده‌اید، مرتب مترصد عیب و ایرادهای همسران هستید؟ آیا هر آینه با همسر خود بحث و مشاجره می‌کنید، همهٔ حوادث مربوط به گذشته در ذهنتان نقش می‌بندد؟

- آیا احساس کامل بودن ندارید؟ آیا بدون دلیل موجه احساس می‌کنید در زندگی گم شده‌ای دارید؟

اگر به یک یا چند پرسش جواب آری دادید این احتمال وجود دارد که به حادثه‌ای که در گذشته اسباب رنجش شما شده است فکر می‌کنید. در این صورت بدانید که از زندگی لذت نمی‌برید، از زندگی امروز خود خشنود نیستید و یا به آینده چشم دوخته‌اید. این کتاب راهنمایی برای شناختن این ارتباط میان گذشته و امروز است. برای آن است که حوادث گذشته را در گذر تاریخ پشت سر بگذارید و از آن برای همیشه خلاص شوید.

اگر رفتار ناراحت کننده گذشته را به امروز خود انتقال داده‌اید و از آن ناراحت هستید، مطمئن باشید این کتاب را درست انتخاب کرده‌اید. بسیاری از نقطه‌نظرهای مطرح شده در این کتاب حاصل تلاشهای سوزان برای التیام یافتن و بخشودن است. اما در عین حال ادامه مباحثی است که نویسندگان در زمینه رشد شخصی، توضیح ارزشها و عزت نفس

به آن رسیدگی کرده‌اند. بیش از ۲۱ سال دوره‌های آموزشی سیدنی در دانشگاه ماساچوست، آموزشهای کارگاهی و سمینارها در سرتاسر ایالات متحده، کانادا و اروپا، و کتابهای او به تعداد زیادی از اشخاص کمک کرده تا احساس ارزشمندی بیشتری پیدا کنند و زندگی خود را تغییر دهند. اما علیرغم همه موفقیت‌ها و علیرغم همه موانعی که پشت سر گذاشتند، این اشخاص هنوز معتقد بودند که چیزی در زندگی آنها گم شده است.

به این نتیجه رسیدیم که رنجشها، دلخوریها، عادت‌های مخرب و هر چیز دیگری که در ارتباط با بخشیدن و با گذشته صلح کردن است مانع اصلی بر سر راه لمس زندگی سعادت‌مند است. با این علم و اطلاع در پاییز سال ۱۹۸۵، نخستین سمینار «بخشودن» را در مرکز کنفرانس «کرک رنج» در بانگور پنسیلوانیا برگزار کردیم. در این سمینار و در بسیاری از سمینارهایی که پس از آن برگزار شد، به این نتیجه رسیده‌ایم که بخشیدن برای اشخاص در هر سن و سالی که باشند حائز اهمیت است. به همان اندازه که درباره بخشودن درس دادیم، به همان اندازه آموختیم. در این کتاب دستاوردهای تلاش پنج ساله اخیر و نیز تجارب دیگران را شرح داده‌ایم. اشکها، خنده‌ها، خشم و صداقت شرکت‌کنندگان در سمینار گواهی است بر اینکه می‌توانیم ناراحتیهای خود را با بخشودن فراموش کنیم.

مسلماً در زندگی از سوی افراد بیشماری رنج کشیده‌اید. این کتاب درباره بخشودن اشخاصی است که اسباب ناراحتی شما را فراهم کرده‌اند، نه اینکه در حق آنها لطفی بکنید بلکه از آن رو که تألمات ناشی از

حوادث ناخوشایند گذشته را فراموش کنید و به زندگی شاد برسید. همانطور که در اشارات سوزان می‌خوانید او پدرش را چون پدرش بود و یا برای آنکه آداب و رسوم مسیحیت را رعایت کرده باشد، نبخشید:

«نه، من از آن جهت پدرم را بخشیدم زیرا برای کامل شدن، برای دوست داشتن خود و برای خلاص شدن از بار سنگینی که بر دوش داشتم به آن محتاج بودم. من به آرامش ذهن احتیاج داشتم و تا زمانی که گذشته‌ها را فراموش نمی‌کردم، تا زمانی که جراحات احساسی گذشته را درمان نمی‌کردم، رسیدن به این مهم برایم غیرممکن بود. از خود، یا از زندگی‌م راضی نبودم. شاید می‌توانستم کاری صورت دهم؛ به همین دلیل التیام آلام خود را انتخاب کردم.»

این کتاب ماجرای التیامی را به رشته تحریر در آورده که در زندگی خود ما و نیز در زندگی هزاران زن و مرد دیگر، تغییرات چشمگیر ایجاد کرده است. سرگذشت برخی از این اشخاص را نقل کرده‌ایم. نمی‌گوئیم که آنها پاک و مقدس بوده‌اند، نه. ما به «فوق انسان» معتقد نیستیم. ما از زندگی در شرایط گذشته خسته بودیم و خواستیم که شرایط جدیدی را بیازمائیم. شما هم می‌توانید چنین کاری صورت دهید. بدون توجه به نوع ناراحتی‌های گذشته، بدون توجه به اینکه برای التیام خود چه کاری صورت داده‌اید شما دارای درایت ذاتی و منابع درونی هستید تا جراحات خود را التیام بخشید و زندگی بهتری برای خود بسازید.

شما هم مانند سایر اشخاصی که سرگذشت آنها را در این کتاب می‌خوانید می‌توانید زندگی خود را از نو بیافرینید. می‌توانید به عزت نفس

دوباره برسید و به آرامشی که به آن احتیاج دارید برسید. بدین منظور:
- تصدیق کنید که رنجشی به دل دارید و به خاطر آن اقداماتی صورت داده‌اید.

- از احساس شرم و گناه خلاص شوید. گناه همه اتفاقات ناخوشایند را به گردن نگیرید.

- در نقش قربانی ظاهر نشوید. از خودخوری و رفتارهای مخرب و از به یاد آوردن صحنه‌های ناخوشایند زندگی گذشته‌ها بپرهیزید.

- خشم و ناراحتی خود را تخلیه کنید.
- توجه داشته باشید که علیرغم همه مشکلات شما دوام آورده‌اید. بدانید که تحت تاثیر تجارب تلخ گذشته بر توانایی‌هایتان اضافه شده است.

- گذشته را در چارچوب واقعی خود قرار دهید، نه با آن بجنگید و نه آنرا فراموش کنید.

در پایان راهی که بسیاری آنرا قبل از شما پیموده‌اند، در پایان راهی که عده‌ای هم اکنون در حال پیمودن آن هستند شرایطی است که قبلاً از آن بی‌اطلاع بوده‌اید؛ چیزی که در تمام مدت عمر خود آنرا در مکانهای دیگری جستجو کرده‌اید، چیزی که فرد فرد ما شایسته و زیبنده آن هستیم: آرامش ذهن، شادی، امید و آینده‌ای که تنها به میل شما شکل می‌گیرد. اما به خاطر داشته باشید که بخشیدن و التیام جراحات احساسی به یک چشم بر هم زدن حاصل نمی‌شود. مسیر التیام جاده‌ای طولانی، ناهموار و گاه دردناک است. فراموش کردن تالمات ناشی از حوادث ناخوشایند گذشته مستلزم گذشت زمان است. به کار شدید و جدیت فراوان احتیاج دارد. با آنکه ممکن است در طی سفر از تونل‌های تاریک و طولانی و مسیرهای ناهموار عبور کنید معتقدیم این راهی است که به

زحمت پیمودن آن می‌ارزد. از شما دعوت می‌کنیم که همسفر ما شوید،
صفحه را ورق بزنید و به سفری که بدون شک از مدتها قبل آغاز کرده‌اید
ادامه دهید.