

www.ketab.ir

آنچه را که نمی‌توانی فراموش کنی، ببخش

نویسنده: لیزا ترکرست

مترجم: نازنین (زهرا) حسن‌پور





انتشارات نسل روشن

آنچه را که نمی توانی فراموش کنی، ببخش

سرشناسه: ترکیبوست، لیزا، ۱۹۶۹ - م. TerKeurst, Lysa

عنوان و نام پدیدآور: آنچه را که نمیتوانی فراموش کنی، ببخش / نویسنده: لیزا ترکیبوست

مترجم: نازنین (زهره) حسن پور، مشخصات نشر: تهران: نسل روشن، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۵۸ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س. م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۷۹۲-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Forgiving what you cant forget.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «بخشودن نابخشودنی ها» راه چگونه گذرکردن از

مشکلات... با ترجمه علی حق وردی توسط انتشارات آوند دانش فیبا گرفته است.

عنوان دیگر: بخشودن نابخشودنی ها: راه چگونه گذرکردن از مشکلات...

موضوع: مذکبات -- جنبه های مذهبی -- مسیحیت

Forgiveness -- Religious aspects -- Christianity

شناسه افزوده: حسن پور، مقدم نیا، زهره، ۱۳۵۹ - مترجم

رده بندی کنگره: BV۴۶۶۶

رده بندی دیویی: ۲۲۴/۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۰۲۳۱۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نویسنده: لیزا ترکیبوست

مترجم: نازنین (زهره) حسن پور

ناشر: نسل روشن

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۷۹۲-۹ | شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۹،۰۰۰ تومان | نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

صفحه آرایشی و طرح جلد: علیرضا زمانی

نشانی: تهران-خیابان انقلاب-خیابان دانشگاه-خیابان شهید نظری-

پلاک ۶۱ طبقه چهارم واحد ۴۴B تلفن تماس: ۶۶۹۵۴۱۲۶-۰۲۱

www.nasleroshan.com



info@nasleroshan.com

فهرست

- مقدمه - هنوز هم برای اتفاقات تلخ گذشته غمگینم! ----- ۹
- فصل ۱ - بخشش، یک تیغ دولبه ----- ۱۷
- فصل ۲ - به جمع ما خوش آمدید ----- ۳۳
- فصل ۳ - آیا توان مواجهه با این شرایط را دارم؟ ----- ۴۷
- فصل ۴ - وقتی چنین احساسی دارم چطور می توانم کسی را ببخشم؟ ----- ۵۷
- فصل ۵ - نقطه ها را جمع کن ----- ۷۹
- فصل ۶ - نقطه ها را به هم وصل کن ----- ۹۹
- فصل ۷ - نقطه ها را اصلاح کن ----- ۱۱۹
- فصل ۸ - چیزی که قابل تغییر نیست، غیر قابل بخشش به نظرمی رسد ----- ۱۳۹
- فصل ۹ - حد و مرزهایی که ما را از رفتار اشتباه دور نگه می دارد ----- ۱۵۵
- فصل ۱۰ - چون فکر می کردند خداوند آن ها را نجات خواهد داد ----- ۱۷۹
- فصل ۱۱ - بخشیدن خداوند ----- ۱۹۷
- فصل ۱۲ - وقتی چیزی یا کسی را از دست می دهیم ----- ۲۱۵
- فصل ۱۳ - کینه و نفرت مبادل های تلخ یا وعده های بزرگ است. ----- ۲۳۳
- فصل ۱۴ - بخشیدن خود و دیگران را هر روز تمرین کنیم ----- ۲۴۹

مقدمه - هنوز هم برای اتفاقات تلخ گذشته غمگینم!

آیا تا به حال در موقعیتی قرار گرفته‌اید که زندگی‌تان را به دو بخش قبل و بعد از یک ضربه‌ی روحی تعریف کنید؟ مثلاً یک دوره‌ی وحشتناک یا مشاجره‌ای داشته باشید که شما را شوکه کرده باشد. یک روز تکان دهنده که موضوعی را فهمیده باشید. یک تماس تلفنی که از یک تصادف خبر بدهد. یک طلاق یا یک خودکشی. مرگ نابه‌هنگام و غیرقابل تحمل عزیزی که هنوز نتوانسته باشید رفتنش را باور کنید. رفتارهای زننده و بی‌احترامی چطور؟ به هم خوردن یک ارتباط عاشقانه؟ یا حتی روزی که دوستان شما را ترک کرده باشد. یک گفتگوی نفرت‌انگیز. یک ضربه‌ی روحی که گویا دیگر بخشی از وجود شما شده باشد. حرف تلخی که گویا دیگر فراموش نمی‌شود و در روح شما نقش بسته باشد. یا شاید چیزی که می‌بایست مال شما باشد از شما گرفته شده باشد. درد جدایی از کسی که او را به شدت دوست داشتید. ایمیلی که قرار نبود آن را ببینید ولی دیدید. بازپچه شدن چطور؟ خشونت یا اتهام دروغین، دزدی،

آتش سوزی. همه‌ی این‌ها از مواردی هستند که بعد از روبه‌رو شدن با آن‌ها، همه چیز به یک باره تغییر می‌کند.

همه‌ی این موارد مثل یک تاریخ به یادماندنی هستند.

درست مثل دوران قبل و بعدی که در تاریخ ادیان وجود دارد، ما هم در زندگی خود تاریخ‌هایی داریم که زندگی‌مان به قبل و بعد از آن تاریخ تقسیم می‌شود. دوران قبل از واقعه و دوران بعد از بحران!

به یک سیر خطی در زمان شباهت دارد. سیر خطی که در واقعیت زندگی و وجودی شما پررنگ و برجسته کشیده شده است. این خط نه تنها زندگی شما را به دو بخش تقسیم می‌کند، بلکه حافظه‌ی شما را هم دچار تغییر شکل داده و آن‌را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تعدادی از تصاویر خاطرات گذشته‌ی ما بسیار ارزشمند هستند تا این‌که به یادآورهای دردناک از آن چه دیگر وجود ندارد، تبدیل می‌شوند، و وقتی تقویم کوشی‌تان خیلی تصادفی شما را به یاد خاطراتی می‌اندازد که درست چهار سال پیش در چنین روز اتفاق افتاده، احساس می‌کنید نفس‌تان در سینه حبس شده است.

زندگی قبل از اتفاق، زندگی کنونی. آیا به راستی می‌توان بعد از چنین تجربه‌ی تلخی به زندگی ادامه داد؟ آیا به راستی می‌توان دوباره یک زندگی زیبا و خواستنی برای خود ساخت و تجربه کرد؟

بخشی از آن چه در زندگی‌تان دوست داشته‌اید در همین لحظه‌ی بحرانی از بین رفته و شما به اجبار با یک نقطه‌ی زمانی روبه‌رو شده‌اید که زندگی‌تان را به دو بخش قبل و بعد تقسیم می‌کند. غم هر طور که وارد زندگی شود، ویرانگر است. اما وقتی فرد یا افرادی وجود دارند که انتخاب آن‌ها توسط شما باعث ناراحتی یا غم و اندوه شما شده باشد، کاملاً طبیعی است که وقتی به آن چه

اتفاق افتاده فکر کنید، پشیمانی و حسرت به سراغتان بیاید.

و شاید حتی این طور باشد که مدام به آن چه اتفاق افتاده فکر می‌کنید. یا حداقل، اکثر اوقات به این موضوع فکر می‌کنید که آیا واقعا امکان دارد این درد عمیق، غم و اندوه جانکاه روزی تمام شود؟ این احساس دردناک اغلب با اضطراب و نگرانی، هزاران سوال بی‌پاسخ و شک و تردید به هم می‌آمیزد که می‌بینید، ادامه پیدا می‌کند.

همه‌ی آدم‌هایی که می‌بیند، همکاران‌تان در محل کار، مردم داخل کافی‌شاپ، پدر و مادرهایی که در مدرسه‌ی فرزندتان می‌بینید، حتی آن‌هایی که در کلیسا هستند همه و همه مشغول زندگی خودشان هستند. گویا هیچ‌کدام نمی‌دانند لحظه‌ای در زندگی وجود دارد که ناگهان همه چیز می‌تواند کاملاً دگرگون شود، همان طور که شما در آن لحظه چنان دردی را احساس می‌کنید که انگار در دنیای به این بزرگی هوایی برای نفس کشیدن نیست. به نظر می‌رسد فقط شما هستید که این شرایط را تجربه می‌کنید. نفس‌تان بند آمده، عرق می‌کنید و مدام همه به شما می‌گویند بهتر است یا خودتان را جمع کنید یا این که مزاحم وقت آن‌ها نشوید!

و شما تنها کاری که می‌توانید انجام دهید این است که به عکسی که درست قبل از بحران و خراب شدن همه چیز گرفته شده، خیره شوید. می‌دانید هیچ چیز مثل اولش نخواهد شد و به خودتان هشدار می‌دهید که نباید به این چیزها فکر کنید، حواستان را پرت می‌کنید، نادیده می‌گیرید، از خاطرات فرار می‌کنید، دوباره به همان خاطرات برمی‌گردید به این امید که شاید این ماجرا اصلاً اتفاق نیفتاده باشد. اگر این طور بود الان شما این‌جا نبودید، جایی میان پس‌لرزه‌های ناشی از بحران و فروریختن، اندوه و ماتم. به قدری احساس

ضعف دارید که خودتان را شبیه یک نهال ظریف مابین صدها تنه‌ی تنومند می‌بینید.

من همه‌ی این‌ها را خوب می‌فهمم. همان‌طور که شما دلتان می‌خواهد کاش من هم این احساسات دردناک را تجربه نکرده بودم. اما من هم این تجربه را داشته‌ام.

اگر آخرین کتابم با عنوان "قرار نبود این‌طور باشد" را بخوانید، خواهید دانست چطور بعد از این‌که فهمیدم همسرم وارد یک رابطه‌ی مخفیانه شده، در دنیایی از شک و بی‌رحمی گم شده بودم. من تا چهار سال بعد از این ماجرا هم یک زندگی جهنمی را تجربه کردم تا این‌که یک تغییر شگرف برای پذیرش در من شکل گرفت. من از این بابت خدا را شکر می‌کنم، ولی برای رسیدن به این نقطه که خودم را دوباره پیدا کنم مجبور بودم یک فرآیند آهسته و جان‌فرسای ناخواست‌های را تحمل کنم.

امروز هم دوباره گریه کردم، نه به این دلیل که چرا برای ازدوایم چنین مشکلی پیش آمد. توانایی دوباره برخاستن هدی‌های بود که من از اتفاق یاد گرفتم و از این بابت خدا را شکر می‌کنم. با این حال این کتاب درباره‌ی این موضوع نیست. این کتاب درباره‌ی این موضوع نوشته شده که چطور وقتی نمی‌توانیم اتفاقی دردناکی را فراموش کنیم و بخشش یک کار احمقانه به نظر می‌رسد، راهمان را برای ادامه‌ی زندگی پیدا کنیم.

من این موقعیت را تجربه کرده‌ام. به همین دلیل امروز دوباره گریه کردم. اگر شما هم در چنین شرایطی بوده باشید پس می‌دانید چقدر دردناک است وقتی زندگی شخصی را با قبل و بعد از یک ماجرا توصیف کنیم. اگر تمام ساکنان زمین به اندازه‌ی کافی مهربان نیستند که با شما همدردی کنند، من

هستم. من می‌خواهم با شما همدردی کنم و به شما بگویم از این‌که چنین شرایطی را تجربه کرده‌اید واقعا متاسفم. فرقی نمی‌کند اگر شرایطی که متحمل شده‌اید فقط یک حادثه‌ی دردناک بوده باشد، یا یک روند و مجموع‌های از حوادث دردناک در طول زمان بوده باشد، یا کسی که آن‌طور که باید و شاید از شما حمایت نکرده باشد، یا کسی که آن‌طور که باید با شما همراهی نکرده، یا حتی اگر شخصی بوده باشد که بعدا فهمیدید خودِ واقعیش را از شما پنهان کرده بوده است. در هر صورت این دل‌شکستگی و اندوه شما برای این‌که التیام پیدا کند به شرایطی امن نیاز دارد. این افراد هر کسی که باشند و هر نقشی که در داستان شما داشته باشند، رفتارشان شما را آزار داده، بخشی از شما را غمگین کرده، موجب مجموع‌های از حوادث تلخ در زندگی شما شده‌اند که با گذشت زمان هنوز هم شما را آندوهگین می‌کنند و این اصلا درست نیست. اشتباه نکنید، من نمی‌خواستم آن‌ها را قضاوت کرده باشم. چون من از تمام واقعیت‌های موجود اطلاعی ندارم. من این صلاحیت را ندارم که کسی را قضاوت کنم فقط می‌توانم شاهد درد شما باشم. درد شما واقعی است و مال من هم همین‌طور بود. می‌دانید دردکشیده طیب است، اگر کسی تا کنون با شما همدردی نکرده باشد، من همدردی خواهم کرد.

اما دوست جان، اجازه می‌دهی چیزی را در گوشت آرام به خودت بگویم؟ در همین مرحله ماندن، سرزنش کردن آنان و از دست دادن زندگی خودتان آن هم به خاطر کاری که دیگران کرده‌اند، فقط درد شما را عمیق‌تر می‌کند. حتی از این هم بدتر، باعث می‌شود این درد را به دیگران هم منتقل کنید. اندوه هرچه بیشتر در ما بماند، بیشتر ما را کنترل خواهد کرد و متأسفانه همان افرادی که اصلا سزاوار آسیبی از طرف ما نیستند، به خاطر همین اندوه

و دردهای حل نشده‌ی ما بیشتر از همه آسیب می‌بینند.

آن شخص یا اشخاص، آن‌ها به اندازه‌ی کافی به من و شما و اطرافیان مان صدمه زده‌اند. به اندازه‌ی کافی خرابی به بار آمده است. به اندازه‌ی کافی نابود کرده‌اند. دیگر شما نباید هر آن‌چه را که برای شما ارزشمند و گرانبها بوده را هم به آن‌ها دو دستی تحویل بدهید و این‌طور فکر کنید که همه‌ی خاطراتی که دارید دردناک هستند. خودتان باید تصمیم بگیرید که چگونه می‌خواهید ادامه بدهید.

چند سال پیش وقتی زندگی مشترکم از هم پاشید، فکر نمی‌کردم همین حرفی که به شما گفتم را در مورد خاطرات ارزشمندی که داشتم به خودم هم بگویم. فکر می‌کردم ازدواجم نابود شده است. پس زندگی من هم باید مدام بین دوران آینده و گذشته در رفت و آمد باشد. کل منزلت را زیر و رو کردم و تمام عکس‌های دونفری که داشتیم را جمع کردم. تعدادی از عاشقانه‌ترین خاطرات و یادبودهای زندگی مشترکمان را از جلوی چشم برداشتم. سعی کردم زندگی خود را از هر چیزی که مرا به یاد آن‌چه در گذشته داشتم می‌اندازد پاک کنم. این کار را کردم چون در واقع نمی‌دانستم چه کار دیگری می‌توان کرد. درحالی‌که پاکسازی زندگی‌م از حضور فیزیکی یادبودها و خاطراتی که داشتم، هیچ وقت به درمان شدن دردهایم کمک نکرد. ما نمی‌توانیم واقعیت را در جهت درمان دردهایمان تغییر دهیم. نمی‌توانیم تظاهر کنیم با آن‌چه اتفاق افتاده مشکلی نداریم. اما می‌توانیم تصمیم بگیریم کسی که به ما آسیب رسانده، حالا دیگر مجبور نیست برای خاطراتمان هم تصمیم بگیرد. زندگی ما می‌تواند ترکیبی از درد و عشق باشد. ما مجبور نیستیم روی هر کدام از اتفاقاتی که برایمان رخ داده، یا برچسب دردناک یا برچسب قشنگ بزنیم. واقعاً لازم

نیست هر خاطره‌ای در یکی از این دو گروه قرار بگیرد.

احتمالا سخت‌ترین مرحله از ادامه دادن به زندگی این باشد که باید "رها کنیم". اما اگر بتوانیم هر چیزی را که باید، رها کنیم و هر چیزی را که برای ما زیبا، دوست‌داشتنی و واقعی است را برای خودمان نگه داریم چه؟ شاید همین نسخه از "ادامه دادن" که خیلی مورد توجه قرار نگرفته، بتواند به ما کمک کند به جایگاهی برسیم که بتوانیم ببخشیم. در واقع چون به اندازه‌ی کافی درد و اندوه را تحمل کرده‌ایم و حالا دیگر نمی‌خواهیم بخش دیگری از عمر و زندگی مان از دست برود یا نابود شود، باید تصمیم بگیریم چه چیزی را رها کنیم و چه چیزی را برای ادامه دادن با خود نگه داریم.

این چیزی است که به آن نیاز دارم. این چیزی است که من برای خودم و شما می‌خواهم.

دلم می‌خواهد دوباره بالذت به آلبوم عکس‌های ازدواجم نگاه کنم، حتی اگر یک رابطه‌ی مخفیانه این ازدواج را به شکل وحشتناکی به چالش کشیده باشد. روز ازدواج ما هنوز هم می‌تواند به قدری واقعی، زیبا و ارزشمند باشد که من آن را به یاد داشته باشم.

من دلم می‌خواهد تعطیلاتی را که باهم گذرانیدیم به یاد بیاورم بدون این‌که بخواهم آن را زیر سوال ببرم یا به این جنبه‌اش فکر کنم که نمی‌دانستم چه اتفاقاتی مخفیانه در جریان است. علیرغم هر آن چه اتفاق افتاد، نباید فراموش کنم که آن تعطیلات پر از خاطرات به یاد ماندنی، پر از شادی، بازی و مسابقه‌های جالب، رقص و مهمانی و مکالمه‌های طولانی موقع صرفِ شام بوده است. همه چیز در همان زمان خودش واقعی و دوست‌داشتنی بود و من

حاضر نیستم آن چه را واقعاً تجربه کردم انکار کنم. من دلم می‌خواهد به آن عکس‌های کریسمسی که فرستادیم، درحالی که همه لباس مهمانی و زیبا به تن داشتیم و می‌خندیدیم را نگاه کنم و لذت ببرم، چون در آن لحظه ما نه غص‌های داشتیم و نه چیزی را تظاهر می‌کردیم. آن روز صمیمیت و عشقی که در خانواده‌ی ما جریان داشت برای من واقعی، ارزشمند و صادقانه بود.

می‌خواهم این برای شما هم اتفاق بیفتد. حتی اگر همه‌ی این خاطرات در نظر دیگران ممکن است تصاویری از درد و اندوهی باشد که در یک فرآیند طولانی مدت رخ داده، ولی شما این حق را دارید که لذت‌هایی که از این خاطرات تجربه کردید را برای خودتان حفظ کنید.

شما می‌توانید خاطرات دیگری را که بسیار دردناک هستند فراموش و رها کنید و آن‌هایی که بی‌انگرم و شادی هر دو با هم هستند را طوری مدیریت و کنترل کنید که، بخش دردناکش را رها و بخش لذت بخشش را برای خودتان نگه دارید. شما نباید اجازه بدهید اندوه اتفاقات بعدی، خاطرات خوب شما را تحت تأثیر قرار دهد.

می‌دانید خیلی مهم است که اجازه ندهید درد و اندوه، آینده‌ی شما را تحت تأثیر قرار دهد.

