

# از خشم تا بخشش

(راهنمای کارکردی برای مهار خشم و دستیابی به آرامش)

اونی لارسن

سارا شکوهی نیا



Larsen, Earrie

لارسن، ارنی، ۱۹۳۹ - م.

از خشم تا بخشش / ارنی لارسن؛ ترجمه: سارا شکوهی‌نیا. تهران: لیوسا. ۲۲۰ ص.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

From anger to forgiveness

عنوان اصلی:

موضوع: خشم، کنترل (روان‌شناسی) - گذشت

شکوهی‌نیا، سارا. مترجم.

آل ۵ خ

۱۳۹۰

BF۵۷۵الف

۱۵۲/۴۷

۲۳۷۴۷۹۳

شماره کتبخانه ملی ایران

□ نام کتاب: از خشم تا بخشش (راهنمای کاربردی برای مهار خشم و دستیابی به آرامش)

□ ناشر: لیوسا

□ نویسنده: ارنی لارسن

□ مترجم: سارا شکوهی‌نیا

□ چاپ اول: ۱۳۹۰

□ تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

□ چاپ: فرشیوه

□ صحافی: منصوری

□ قیمت: ۴۵۰۰ تومان

ISBN: 978-600-5138-45-0

□ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۳۸-۴۵-۰

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سیده - کوچه اسکو - پلاک ۱۲

تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

www.rashtrelitusa.com

سایت اینترنت:

litusa@rashtrelitusa.com

پست الکترونیکی:

www.dorsabook.com

فروش الکترونیکی:

آنجایی که دریاست من کیستم  
قطره‌ای بودم در رود جاری زمان، نفس قدسی  
پدرانه‌ات تلاطم امواج را در درونم برانگیخت و به دریای  
بی‌کراتم پیوند داد. اینک بر آنم تا بر دستان پرمهر یاران  
همراه خود در این اقیانوس بی‌انتها بوسه زنم و از استاد  
ارجمندم دکتر مهدی افشار که خورشید وجودش روشنگر  
راهم بود و فرصت پرواز را برایم فراهم ساخت قدردانی  
کنم.

سارا شکوهی نیا

## فهرست

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| ۷   | مقدمه                                |
| ۱۱  | فصل اول - وجوه خشم                   |
| ۵۳  | فصل دوم - توانشدهی از طریق ادراک     |
| ۹۹  | فصل سوم - آزردهگی‌ها - پرورده شدن در |
| ۱۲۷ | فصل چهارم - بخشودن                   |
| ۱۵۹ | فصل پنجم - آشتی با خانواده           |
| ۱۹۱ | فصل ششم - خشم واضح و حاضر            |

## مقدمه

آدم‌ها به دلایل عدیده به دفاتر مشاوره و گروه‌های درمانی مراجعه می‌کنند. اکثر آنان با مشکلات زناشویی و برقراری ارتباطات با دیگران مواجه‌اند و یا مسائلی در ارتباط با شرم و انفعال دارند. در مواردی آنان از مراجعه به مشاور خسته می‌شوند و مقابله با این مشکلات را رها می‌کنند. آنچه آنان به ندرت درمی‌یابند و قادر به درک آن نیستند اثر اجتناب‌ناپذیر خشم فروخورده است که بر مشکلات سایه می‌افکند و آنان را به آستانه نومییدی و اندوه می‌کشاند.

مبالغ متناهی هزینه می‌شود و انرژی و نیروی بسیاری صرف می‌گردد - مهم نیست چه تکنیک‌های پیشرفته‌ای یا گروه‌های حامی حضور دارند - تا زمانی که این خشم پنهان فروخورده در پیرامون ما پرسه می‌زند همه تلاش‌ها، همه هزینه‌ها و همه نیرویی که صرف می‌شود بی‌ثمر باقی می‌ماند. این خشم هر آنچه را لمس می‌کند، مسموم می‌گرداند و خود را در زیر انواع نقاب‌ها و پوشش‌ها پنهان می‌کند و راه را از هر جبهه و از هر سوی بر پیشرفت و بهبود می‌بندد. خبر خوش اینکه هر چه بیشتر و بیشتر مردم در باب موضوع خشم

کار کنند و وجوه مختلف آن را بازشناسند و لایه‌های پنهانش را به برون افکنند و به سطح آورند امکان مقابله با آن بیشتر می‌شود و خبر بد اینکه صرف مقابله با خشم کفایت نمی‌کند.

بسیار کسان که شجاعانه و پیگیرانه این طریق را دنبال کرده‌اند لکن امروزه وقتی به بازنگری این خشم می‌پردازند درمی‌یابند که خشمگین‌تر از گذشته هستند. آنان واقعاً گامی فراتر نرفته‌اند و آن‌گونه که باید، اهتمام نورزیده‌اند. آنان نمی‌دانند که تنها و تنها نیمی از سفر روحانی اساسی را که منتهی به عرصه‌ای فراسوی خشم یعنی بخشودن است در نور دیده‌اند.

تلاش برای خو کردن به بخشودن، تنها می‌تواند زمانی آغاز گردد که دریابیم حق داریم از سلامت و سعادت برخوردار شویم همان‌گونه که حق داریم که خشمگین شویم. اما در این جعبه درگشوده‌ی مصیبت<sup>۱</sup>، مصایبی وجود دارد درست همان‌طور که مصایبی از نشستن بر در این جعبه و بستن راه خروج آن نازل می‌شود. کافی است

۱. پاندورا باکس در اساطیر یونان نمادی است از افسارگسیختگی حس کنجکاو و موجود انسانی که کسی را یارای مقاومت در برابر آن نیست. زنوس برای انتقام جویی از پرومته فرمان می‌دهد تا پاندورا - نخستین زن روی زمین - را از گل بسازند و آنگاه آتیه در او روح می‌دمد و دیگر خدایان لطف و دلربایی و استعداد به او می‌بخشند و هرمن چرب زبانی و حيله‌گری به او می‌آموزد. سپس جعبه‌ای حاوی انواع پلیدی‌ها و بلاهای او می‌دهند و با این هشدار که مبادا در جعبه را بگشاید او را نزد اپی منتوس (برادر پرومته) می‌فرستند. اپی منتوس «که عقلش از عقب می‌آمد» به رغم توصیه‌های پرومته که مبادا چیزی از زنوس بپذیرد، از پاندورا با آغوش باز استقبال می‌کند. سرانجام حس کنجکاو و پاندورا بر عقل او نهیب می‌زند و در جعبه را می‌گشاید و به این ترتیب بیماری و اندوه و لشکری از بلاهای مخوف، که تا امروز گریبانگر انسان است، از جعبه بیرون می‌آیند. فقط امید در ته جعبه می‌ماند تا نوع بشر را در برابر این مصایب زیان‌بار و آن همه درد و تباهی تسکین بدهد.

که اجازه ندهید آن هیولای زشت راه خروج پیدا کند چه در غیر این صورت به گونه دیگری گریبانگیرمان خواهد شد و این گام بعدی در این سفر است یعنی آن کسی که از خشم به بخشودن می‌رسد سرانجام به بوستان سلامت راه می‌یابد.

بخشودن هدیه‌ای نیست که به دیگران هبه می‌کنیم بلکه هدیه‌ای است که به خود عطا می‌کنیم. پرسش این نیست که دیگران شایسته‌ی این بخشودن هستند یا نه؛ پرسش اینجاست که ما خود روحاً شایسته‌ی چنین حیات آرام و آکنده از انتظامی هستیم. بخشودن اقدامی عامدانه است و از سر اراده واقع می‌شود، تصمیمی است برای پیروز شدن به جای مغلوب شدن و قصدی است برای غالب آمدن به جای قربانی شدن.

از آنجا که پیش از هر سفری باید بدانیم به کجا می‌رویم و خط سیر ما کجاست به همین ترتیب سفر از خشم به بخشودن راهی پرفراز و فرود است اما ارزش آن را دارد زیرا مقصد ارجمند است و اکثر ما شایسته رسیدن به این مقصد هستیم.