

بخشیدن صلح با گذشته زندگی در اکنون

سیدنی. جی. سایمون

اکرم مریح نژاد اصل

نشر ارغوان مهر

تابستان ۱۳۹۷



سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : سایمون، سیدنی بی.، ۱۹۲۷ - Simon B. Sidney.
بخشیدن: صلح با گذشته زندگی در اکنون/ سیدنی بی. سایمون؛ [مترجم] اکرم مریخ نژاد اصل.
مشخصات نشر : تهران : ارغوان مهر، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری : ۳۷۵ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک : 978-622-6098-01-4
وضعیت فهرست : فیبا

نویسی
یادداشت : Forgiveness : how to make peace with your
عنوان اصلی : 1990, past and get on with your life.

موضوع : گذشت
موضوع : Forgiveness
موضوع : مریخ نژاد اصل، اکرم، ۱۳۳۳ - مترجم
رده بندی کنگ : ۶۳۷BF گ ۱۳۹۷۴ س
رده بندی دهی : ۱۵۵/۹۲
شماره ثبت : ۵۳۳۷۸۱۵
ملی :
ناشر :

ارغوان مهر

نویسنده: دکتر سیدنی بی. سایمون

مترجم: اکرم مریخ نژاد اصل

صفحه آرای: نشر ارغوان مهر

ویراستار: الهام صیفی

طراح جلد: آرش جهانی

شابک: ISBN:978-622-6098-01-4

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۸/۰۰۰ هزار تومان

شماره تماس: 09016700262

مقدمه نویسنده:

«دنیا گرد است و جایی که به نظر پایان همه چیز است،
می تواند نقطه ای برای آغاز باشد.»

"ایوی بیکر پریست"^۱

به نفاق، برادر و خواهرم دور تابوت ایستادیم، به جسد مردی
نگاه می کردیم. من به آن که اغلب به او عشق می ورزیدیم، اما گاه
واقعاً از او متنفر بودم. سال ها از او ترسیدیم، بارها از او دوری
کردیم. ولی حالا با احترام اطراف او ایستاده بودیم. به آن
غولی که در کودکی بر ما، آن پادشاه سلطه رانده و اعمال قدرت
کرده بود، هیچ شباهتی نداشت. سال ها از زندگی خود را
در بیماری گذراند.

منی دانه برادر و خواهرم در آن مراسم تدفین در کنار تابوت
پدر به چه فکرمی کردند. اما من به مردی فکر می کردم نه مادرم
را می پرستید، مردی که خم می شد تا بر دست مادرم نه برای
کردن فنجان قهوه اش دراز شده بود، بوسه زند. به مردی فکر
می کردم که صنعت گری ماهر، داستان سرایی خیال پرداز،

خواننده‌ای مشتاق و باغبانی استثنایی بود. درحالی که به این استعداد اخیر او می‌اندیشیدم سکوت را شکستم:

«به فکرم رسیده 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 می‌کاشت. درحالی که به گوجه‌فرنگی‌های عالی تولیدی پدر فکر می‌کردم که به یستی هیچ سالادی به پای خوشمزگی سالادهایی که از سبزیجات او تهیه می‌شد، نمی‌رسید؛ دانه‌ها را داخل جیب و اطراف بسد داشتم. شاد بودم؛ از روی محبت تبسمی بر لب‌های مان نشستم. با هم به نجوا گفتیم:

"باردیگر که به گورستان باییم اطراف گور پدر گیاهانی می‌رویند."

این طور به نظر می‌رسید که ما درگذشته‌تر پدر را جشن گرفتیم. آری این مراسم به درود با مردی بود که خسته‌ترین گوجه‌فرنگی‌های ایرلند را می‌کاشت.

ما در کودکی از رفتار پدر مصیبت‌ها تحمل کردیم. او به اتاق خواب مان می‌آمد، اعتراض می‌کرد، ما را تنبیه جسمی می‌کرد. گاه از شدت خشم به حالت جنون می‌افتاد و ما را به باد کتک

می گرفت، نمی توانستیم فراموش کنیم که چه رفتارهای وحشتناکی با ما داشت.

در واقع اگر پدر، پنج تا ده سال قبل از امروز، مرده بود؛ احتمالاً از شرکت در مراسم تدفین خودداری می کردیم و اگر برحسب وظیفه به این کار تن می دادیم، هیچ نکته مثبتی در او ندیده ردیم. او گاهی رفتارهای خوب هم داشت؛ درک نمی کردیم که ما قربانی رفتاری او نبودیم. شاید به جای وقار، آرامش و خنده های مبت آمیز، به تلخی گریه می کردیم و در سکوتی عمیق فرو می نشستیم؛ در رنج، درد، خشم و افسوس غرق می شدیم. شاید او را نفین می کردیم که به آتش جهنم بسوزد. و با چنین برخوردی خود را به گرسنه نشینی، تنفر و رنجش گرفتار می ساختیم. ولی به جای اینها وقتی از تابوتش فاصله گرفتیم، می دانستیم که در صبح و آرامش به سر خواهیم برد؛ چون با خود در صلح هستیم و برایش طاب آرزو خواهیم نمود.

در این میان آیا چه اتفاقی افتاده بود؟ «بخش دوم»

شاید از روی ناباوری سری بجنبانید و بپرسید که چگونه می توان موضوعی به زشتی رفتارهای جنسی و جسمی را فراموش کرد؟ شاید بپرسید که اصلاً چرا باید فراموش کرد؟ واقعیت این است که چنین قصدی نداشتیم. ما قصد نداشتیم که آن حوادث هولناک را فراموش کنیم. تنها می خواستیم دردهای زمان گذشته

به سعادت امروز ما آسیب نزنند. برای رسیدن به این مهم، من، برادر و خواهرم هر کدام راهی برگزیدیم.

گویی حوادث گذشته هرگز فراموش نمی‌شوند. هرگز اعمال و رفتار پدر را تأیید نمی‌کنیم. اما بیش از مرگ او هر کدام از ما، تحت‌تأثیر نیاز خود به جایی رسیدیم که احتیاجی به دریافت آرامش نداشتیم. نیازی باقی ندیدیم که از او تاوان غرامت طلب کنیم. از پدر و مادر نخواستیم که در دوران بلوغ آن‌چه را که در کودکی از ما دریغ کرده بودند؛ به ما بدهند. از خیر اینها گذشتیم، التیام یابیم و بعداً تدبیر دیگر بخشودیم.



ماجرای زندگی سران شروع کار ما، در زمینه بخشیدن بود. قبلاً به اتفاق دوره‌هایی در زمینه رشد شخصی را سرپرستی کرده بودیم. ولی بلافاصله بعد از مرگ پدر سوزان، تصمیم گرفتیم که فرآیند التیام سوزان را، بر اساس نیازهای دوران کودکی و بخشودن پدری که مسبب همه ناراحتی‌های او بود را مورد بررسی دقیق‌تری قرار دهیم. برای ما سوای معارض شدن؛ آیا بخشودن می‌تواند همان «آرامش» گم شده‌ای باشد که بسیار از شرکت‌کنندگان در سمینارها و دوره‌های آموزشی ما تا آن حد در صدد یافتنش بودند؟ شش سال بعد، بیش از هر زمان دیگر به این نتیجه رسیدیم که دقیقاً این گونه است.

همه ما رنجش‌هایی داشته‌ایم. هر کدام از ما در لایه‌های ذهن خود، حداقل یک مورد و به احتمال زیاد چند مورد ناراحت‌کننده را در خاطر داریم. از توقعات بی جا و زیاده‌خواهی‌ها یا کم‌خواهی‌های پدر و مادرمان نکته‌های زیادی در ذهن داریم. از دخالت بیش از حد آنها، از مجازات‌های بی تناسب، بی مهری‌ها و بهیشتی‌ها، ناراحتی در دل داریم. از آموزگارانی که ما را تحقیر و ما را با عناوینی مانند کودن، خنگ، مسئله‌ساز و غیره نواختند، خاطره‌ها در ذهن داریم. به یاد داریم که در زمین ورزش سربه‌سر ما می‌گذاشتند. در این کشی‌ها ما را آخرین نفر انتخاب می‌کردند و در مجالس مورد بی‌مهری قرار می‌گرفتیم. برخی از ما به خاطر نژاد، مذهب یا ناتوانی‌های جسمی با تبعیض‌های گوناگون مواجه بودیم. تبعیض‌ها و تعصبات ناب‌جای بسیاری را تجربه کردیم. از خیانت دوست، نگرفتن ارتقاء و ترفیع، ممتاز نشدن، شایعه‌پراکنی ناراحتی‌های زیادی داشته‌ایم.

بله همه ما، تاکنون تجربیاتی تلخ داشته‌ایم. در کودکی و شاید همین هفته پیش، تمسخر، تحقیر، فریب، یا سوءاستفاده‌ای، رفتارهای ناشایست.

این کتاب بحثی تأثیرگذار برای التیام به جراحت‌ها است. شاید بارها و به گونه‌هایی متفاوت در پی بهبودی زخم‌ها بوده‌اید؛ یا سال‌ها از ناراحتی‌ها و بی‌عدالتی‌ها فاصله گرفته‌اید. شاید در این مبارزات به جایی برسید که دیگر ناراحتی‌های گذشته بر شما

تأثیر نگذارند. اکنون کمی دقیق تر به زندگی امروز خود نگاهی بیندازید:

* آیا می‌توانید حادثه‌ای را به یاد آورید که اگر اتفاق

نمی‌افتاد، امروز زندگی بهتری داشتید؟

* آیا از پدر، مادر، خواهران و برادران خود رنجشی به دل

دارید؟

* آیا از صحبت و همنشینی با آنها اجتناب می‌ورزید؟

* آیا به گند خورده‌اید که با فرزندان خود رفتاری متفاوت از

آنها داشته‌باشید؟

با وجود همه آموخته‌های امروزه، آیا فرزندان خود را کتک

می‌زنید؛ بر سر آنها فریاد می‌کشید؛ غرولند می‌کنید؟ آیا همان

رفتاری که پدر و مادر با شما داشتند، با فرزندان خود دارید و

سخنان آنها را به خورد فرزندان تان می‌دهید؟

* آیا اغلب احساس پوچی می‌کنید؟ آیا این پوچی را با

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

و یا با خریدهای آن چنانی پر می‌کنید؟

* آیا به نظر گذشته را باز آفرینی می‌کنید؟ آیا نه، نسخه‌های

قدیمی را روی صحنه‌های جدید با بازیگرانی متفاوت که

در لباس پدر و مادر، عاشق و معشوق، دوستان،

همسر سابق یا رؤسای که شما را آزار داده‌اند، به نمایش می‌گذارید؟

* آیا از بیم این که دوستان جدید دست رد به سینه شما بزنند و رفتار گذشته را با شما داشته‌باشند، از ایجاد روابط جدید امتناع می‌ورزید؟

* آیا به دور خود حصار کشیده‌اید؟ تا دیگران به شما نزدیک نشوند تا از آسیب آنها در امان باشید؟ آیا در این محدوده حصار محبوس هستید؟ احساس تنهایی و انزوا و بی‌زاری، آزاران می‌دهد؟

* آیا می‌توانید به پیکوار حوادث بروید؟ آیا صرفاً به دلیل ناکامی‌ها و نومی‌ها، مربوط به گذشته، همچنان منتظر شکست و ناکامی هستید؟

* آیا به دلیل شکست‌های گذشته دست از تلاش برداشته‌اید؟

* آیا هر لحظه با همسر خود بحث و جدال می‌کنید؟ و آنگاه تمام حوادث مربوط به گذشته در دهان تان نقش می‌بندد؟

* آیا نقص‌ها شما را اذیت می‌کند؟ بدون هیچ دلیل موجه‌ای احساس می‌کنید در وسعت زندگی گم شده‌اید؟

اگر به یک یا چند پرسش پاسخ "آری" دادید، احتمالاً به حادثه‌ای که در گذشته اسباب رنجش شما بوده، فکر می‌کنید.

در این صورت از زندگی به حد کافی لذت نمی‌برید. این کتاب راهنمایی برای شناختن ارتباط میان گذشته و امروز است؛ تا بتوانید تلخی حوادث گذشته را در گذرتاریخ پشت سر گذاشته و از امواج دردناک آن برای همیشه خلاص شوید.

اگر رفتار ناراحت‌کننده گذشته را به امروز انتقال داده‌اید و آن ناراحت هستید، مطمئن باشید که این کتاب را برای رسیدن به درمان، رست انتخاب کرده‌اید.

بسیاری از نقطه‌نظرهای مطرح شده در این کتاب حاصل تلاش‌های روزانه و دیگر افراد برای التیام یافتن و بخشودن است. اما در عین حال ادام مباحثی است که نویسندگان در زمینه رشد شخصی، توضیح ارزش‌ها و غلبه‌نفس به آن پرداخته‌اند. بیش از ۲۱ سال دوره‌های آموزشی سیدنی در دانشگاه ماساچوست، آموزش‌های کارگاهی و سمینارها، سرتاسر ایالات متحده، کانادا و اروپا است. کتاب‌های او تعداد زیادی از اشخاص کمک‌نموده تا احساس ارزشمندی بیشتری داشته باشند و زندگی خود را تغییر دهند. ولی با وجود همه موفقیت‌ها همه موانعی که پشت سر گذاشتند، این اشخاص هنوز معتقد بودند که پیزی در زندگی آنها گم شده است.

رنجش‌ها، دلخوری‌ها، عادت‌های مخرب، نبخشیدن و فرار از صلح با گذشته موانع اصلی سعادت‌مندی انسان است. بدین ترتیب

در پاییز سال ۱۹۸۵، نخستین سمینار "بخشودن" در مرکز کنفرانس "کرک ریج"^۲ در بانگور پنسلوانیا برگزار گردید. در این سمینار و در بسیاری از سمینارهایی که پس از آن برگزار شد، به این نتیجه رسیدیم که بخشیدن برای اشخاص در هر سن و سالی که هستند، حائز اهمیت است. به همان اندازه که درباره بخشودن درس دادیم، به همان اندازه نیز آموختیم. در این کتاب درس‌آوردهای تلاش پنج‌ساله اخیر و نیز تجارب دیگران را شرح داده‌ایم. ام‌که این بخش‌ها، خشم و صداقت شرکت‌کنندگان در سمینار کورنیل را برآورد، برای این که می‌توانیم ناراحتی‌های خود را با بخشودن کاهش دهیم.

مسئله در زندگی از روی اف‌دی شماری رنج کشیده‌اید. این کتاب ابزاری برای بخشودن که است که اسباب ناراحتی شما را فراهم ساخته‌اند؛ "بخشش" بطفی در حق آنها نیست؛ بلکه بهانه‌ای است که تألمات ناشی از حوادث ناخوشایند گذشته را فراموش و به زندگی شاد برسید.

همان‌طور که در اشارات سوزان می‌خوانید او پرسید: چون پدرش بود و یا برای آن که آداب و رسوم دینش را رعایت کرده باشد نبخشید! او می‌گوید:

«خیر، من از آن جهت پدرم را بخشیدم که برای تکامل خویش، برای دوست داشت خویش و برای خلاص شدن از بار سنگینی که بردوش داشتم به آن محتاج بودم. من به آرامش ذهن احتیاج داشتم و تا زمانی که گذشته‌ها را فراموش نمی‌کردم، جراحات احساسی گذشته را درمان نمی‌کردم، رسیدن به این مهم امکان‌پذیر نبود. از خود یا از زندگیم راضی نبودم؛ باید کاری انجام می‌دادم و آن کار التیام دردهایم است.»

دارای تمام‌های تحریر شده در این کتاب، در زندگی ما و هزاران زن و مرد نذیرات چشم‌گیر ایجاد نموده است. سرگذشت برخی از آنها را بیان داشته‌ایم. آنها هیچ یک به‌طور کامل پاک و مقدس نبودند، معتقدی به "انسان برتر" نداریم؛ بلکه همه آنها از شرایط زندگی تحت تأثیر گذشته خسته بودند و شرایط جدید را امتحان کردند. شما می‌توانید این کار را انجام دهید. همه انسان‌ها دارای درایت ذاتی و منابع درونی هستند تا جراحات خود را التیام بخشند و زندگی بهتری برای خود بسازند. زندگی خود را از نو بیافرینید. عزت نفس را دوباره کسب نمایید و به آرامش مورد نیاز دست یابید. بدین منظور:

* تصدیق کنید که رنجشی به دل دارید و به‌خاطر آن اقداماتی صورت داده‌اید.

* از احساس شرم و گناه خلاص شوید. گناه همه اتفاقات ناخوشایند را به‌گردن 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 نمایید.

* توجه داشته باشید که با وجود همه مشکلات تاکنون دوام آورده‌اید.

بدانید که تحت تأثیر تجارب گذشته بر توانایی‌های تان افزوده شده است.

* گذشته را در چارچوب واقعیت قرار دهید. نه با آن بجنگید و نه آن را بفرستید.

در پایان راهی که بسیار آن را قبل از شما پیموده‌اند، و عده‌ای نیز هم اکنون در حال پیمودن آن هستند، شرایطی حاکم است که حاکی از بی‌اطلاعی آنها است؛ چیزی که در تمام عمر آن را در مکان‌های مختلف جست‌وجو کرده‌اید، چیزی که فرد فرد ما شایسته و زبینه آن هستیم، آرامش، ذهنی رها، شادی، امید و آینده‌ای که تنها به میل شما شکل می‌گیرد. اما با خاطر داشته باشید که بخشیدن و التیام جراحات احساسی به یک چشم زدن حاصل نمی‌شود. مسیر التیام جاده‌ای طولانی، ناهموار و پره‌داردناک است. فراموشی تألمات ناشی از حوادث تلخ گذشته مستلزم گذشت زمان است؛ به کار شدید و جدیت فراوان نیاز دارد، با آن که ممکن است در طی سفر از تونل‌های تاریک و

طولانی و مسیرهای ناهموار عبور کنید، معتقدیم این راهی
است که به زحمت پیمودنش می‌ارزد. لطفاً با ماهر سفر باشید و
بدون تردید به سفر ادامه دهید.

www.ketab.ir

فهرست:

فصل اول	۲۷
بخشودن	۲۷
بخشودن یا فراموش کردن	۳۸
معنای بخشودن	۴۳
بخشردن خدمتی به شما است	۴۶
را ایند التیام	۴۹
فصل دو	۵۳
چگره متألم شدیم	۵۳
یأس و ناامیدی	۵۶
طرد شدن	۵۸
ترک شدن	۶۱
تمسخر	۶۵
تحقیر	۶۷
خیانت	۶۹
فریب - نیرنگ	۷۰
بدرفتاری	۷۲
همه ما رنج کشیده‌ایم	۷۴
چه کسی شما را رنج داد؟	۷۷
رنج ناشی از پدر و مادر	۷۸
فصل ۳	۸۳
کاری که انجام دادیم	۸۳
تلاش برای زندگی جدید	۸۶
مسائل گذشته	۸۷

۸۹.....	رنجش
۹۲.....	خیابان‌های بن‌بست
۹۷.....	کمبود عزت‌نفس
۱۰۱.....	احتیاط
۱۰۵.....	کشیدن دیوار به دور خود
۱۰۹.....	به هم زدن روابط
۱۱۵.....	تکرار گذشته
۱۱۹.....	تغییر مسیر
۱۲۱.....	فصل ۴
۱۲۱.....	فرآیند تمرین
۱۲۱.....	مسئله به سوی حال
۱۲۳.....	رسیدن به خواسته بدون آزار خود و دیگران
۱۲۶.....	انتخاب التیام
۱۲۸.....	کجا هستیم؟
۱۳۰.....	راهنمایی شماره ۱:
۱۳۰.....	خیابان‌های بن‌بست
۱۳۳.....	سخت‌نگیرید
۱۳۴.....	ترجیح می‌دهید کجا باشید؟
۱۴۰.....	رسیدن به مقصد
۱۴۱.....	وقت‌گیر بودن
۱۴۲.....	مسیر بخشودن خط مستقیم نیست
۱۴۴.....	"نه" بگویید، به‌تنهایی
۱۴۵.....	فصل ۵
۱۴۵.....	انکار
۱۴۶.....	راهنمایی شماره ۲:

مشخص کردن اسامی	۱۴۶
دفاع از خود	۱۵۱
انکار در لحظه آسیب دیدگی	۱۵۱
بی توجهی دوباره	۱۵۴
توقف در مرحله انکار	۱۵۷
هرگز اتفاق نیفتاد	۱۵۹
اتفاق افتاد، ولی روی من اثر نگذاشت	۱۶۰
روی من اثر گذاشت اما آن قدرها بد نبود	۱۶۱
کنش هر چه رده، تمام شده است	۱۶۳
بهای انکار: دانشی از گذشته ها	۱۶۴
رهایی از اندر	۱۶۹
ادامه حرکت	۱۷۲
راهنمایی شماره ۳:	۱۷۳
کنار گذاشتن انکار	۱۷۳
راهنمایی شماره ۴:	۱۷۴
نامه عذرخواهی	۱۷۴
فصل ۶	۱۷۹
سرزنش	۱۷۹
سرزنش خویشتن	۱۸۲
این اتفاق نمی افتد؛ اگر	۱۸۶
باید این حادثه را پیش بینی می کردم	۱۸۸
چگونه سرزنش خویش، به شما خدمت می کند	۱۹۱
تقصیر آنها نیست	۱۹۲
دیگر تکرار نمی شود	۱۹۴
توقف در سرزنش خویش	۱۹۷

۱۹۷.....	راهنمایی شماره ۵:
۱۹۷.....	حرکت
۱۹۹.....	شخصی سازی
۲۰۰.....	کمال طلبی
۲۰۱.....	مسئولیت در قبال همه کس و همه چیز
۲۰۳.....	جان فشانی
۲۰۵.....	عزت نفس
۲۰۸.....	ترک سرزنش خویشتن
۲۰۹.....	راهنمایی شماره ۶:
۲۰۹.....	راه خروج
۲۱۳.....	راهنمایی شماره ۷:
۲۱۳.....	نامه سرزنش خویشتن
۲۱۵.....	توجه به کودک درون
۲۱۹.....	فصل ۷
۲۱۹.....	مرحله قربانی
۲۲۱.....	مرحله قربانی
۲۲۳.....	از قربانی شدن به قربانی بودن
۲۲۵.....	نمایشنامه قربانی
۲۲۶.....	غوطه ور
۲۲۸.....	افراط کار
۲۳۲.....	پرخاش گر
۲۳۴.....	رو به رو شدن با درد:
۲۳۴.....	چگونه مرحله قربانی به شما کمک می نماید
۲۳۹.....	پرداخت بهای ایفای نقش قربانی
۲۴۰.....	کمیود عزت نفس

خودکشی سیستماتیک.....	۲۴۱
کسب آن چه سعی بر اجتناب از آن دارید.....	۲۴۲
تولید قربانی از قربانی.....	۲۴۴
شکاف در دایره بسته:.....	۲۴۶
خروج از مرحله قربانی.....	۲۴۶
برداشتن چشم بندهای قربانی.....	۲۴۷
نوجه چشم انداز مثبت: تمرین تجسم.....	۲۴۹
تمرین سپاس‌گزاری.....	۲۵۰
رفتاری غیر قربانی.....	۲۵۳
رفع نیازهای شکل سازنده.....	۲۵۴
راهنمایی شماره ۸:.....	۲۵۵
شناسایی نیازها.....	۲۵۵
خط پایان.....	۲۵۹
فصل ۸.....	۲۶۱
مرحله خشم.....	۲۶۱
جنبه‌های مثبت و منفی مرحله خشم.....	۲۶۳
«اما من خشمگین نیستم».....	۲۶۹
سرکوب خشم.....	۲۷۳
آسیب زدن در حالت خشم.....	۲۷۶
راهنمایی شماره ۹:.....	۲۷۷
خشمی که می‌شناسید.....	۲۷۷
راهنمایی شماره ۱۰:.....	۲۸۰
خشم‌های غیرمستقیم.....	۲۸۰
توقف در خشم.....	۲۸۳
خروج از مرحله خشم.....	۲۹۰

۲۹۳	راهنمایی شماره ۱۱:
۲۹۳	گفت‌وگوی خشم
۲۹۵	استفاده سازنده از خشم
۳۰۳	فصل ۹
۳۰۳	مرحله بازمانده
۳۰۸	مرحله بازمانده
۳۱۱	بیشترین تلاش خود را انجام دهید
۳۱۷	دست کشیدن از احساس گناه، شرم و تأسف
۳۲۲	تغییر نقش
۳۲۷	رفتاری جدید
۳۳۱	راهنمایی شماره ۱۲:
۳۳۱	خودکشی نیست
۳۳۵	نشانه‌های دیگر بار زنده بودن
۳۳۸	زندگی دوباره
۳۴۳	ادامه حرکت
۳۴۳	اتوبیوگرافی خلاصه در پنج فصل
۳۴۷	فصل ۱۰
۳۴۷	صمیمیت
۳۵۳	مرحله یکپارچگی
۳۵۵	تدارک برای بخشودن
۳۵۹	عبور از آستانه بخشودن
۳۶۴	آشتی کردن