

روش بخشیدن

برای آنهایی که نمی‌توانند فراموش کنند

نگارنده: توماس هرولد

برگرداننده: زهرا قهرمانی

ویراستار: عبدالحسین شناسا

سرشناسه	: هرولد توماس، Herold Thomas
عنوان و نام پدیدآور	: هنر بخشیدن برای آنهایی که نمی‌توانند فراموش کنند/ نگارنده توماس هرولد؛ برگرداننده زهرا قهرمانی؛ ویراستار عبدالحسین شناسا
مشخصات نشر	: شیراز: نشر سیوند، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص: جنول، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ م
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۲۸-۸-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: ص.ع به انگلیسی: How to forgive even when can't forget
موضوع	: گذشت
موضوع	: گذشت، کلمات قصار
شناسه افزوده	: قهرمانی، زهرا، ۱۳۴۹، مترجم
شناسه افزوده	: شناسا، عبدالحسین، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ۴۰۴ ۶۳۷/ BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۲
شماره کتبشناسی ملی	: ۲۴۶۰۰۹۶



شیراز، چهارراه حافظیه، خیابان حافظ، روبروی باغ جهان نما
تلفن: ۰۷۱۱-۲۲۸۲۳۷۸ - تلفکس: ۰۷۱۱-۲۲۹۳۴۸۵

هنر بخشیدن

نگارنده: توماس هرولد
برگرداننده: مهرا مهرمانی

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۱ / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۳۸-۸-۸

صفحه آرا: نفیسه اعتماد

طرح جلد: شجاع رضا انوری

لیتوگرافی: شیرازاسکندر چاپ و صحافی: مصطفوی
قیمت: ۳۵۰۰ تومان

آماده‌سازی پیش از چاپ: مؤسسه‌ی کتاب آرایان پارس

تلفکس ۰۷۱۱۲۲۳۱۲۸ - ۰۹۱۷۶۸۸۹۳۲۰

Ketab.arayan@gmail.com

Printed in the Islamic Republic of Iran- Shiraz

حق چاپ محفوظ است.

سخن برگرداننده

بخشش، کاری بسیار دشوار است، اما می‌تواند روان انسان را آرامش بخشد. چیزی که این کار را برای ما دشوار می‌سازد، به تعریفی برمی‌گردد که از بخشش در سر داریم. بخشش، به این معنا است که باید همه چیز را فراموش کنیم و همه چیز دوباره به همان شکل پیشین برگردد. این تعریف از بخشش، برای ما درک شدنی نیست. چه گونه می‌توان یک مسأله فراموش نشدنی را فراموش کرد؟ چه گونه می‌توان یک کار نابخشودنی را بخشید؟ همه کاری که ما باید انجام دهیم این است که به جلو حرکت کنیم و خود را از آسیب‌های گذشته رها سازیم. تا زمانی که این کار را انجام ندادهایم، به راستی به کار آن شخص در گذشته اجازه می‌دهیم که همچنان ما را ناراحت کند.

ما همه در زندگی به خطا و اشتباه دچار شده‌ایم و ممکن است در آینده نیز، به این خطاها گرفتار شویم. متأسفانه، گاهی خطای کوچک شخص حتی در زمان‌های دور، ممکن است چنان ذهن فرد را درگیر کند، که با این افکار، ذهن شعله‌ور می‌گردد. در این وضعیت‌های روحی نامناسب، ما زمان حال را فراموش می‌کنیم و برنامه‌مان را برای آینده از دست می‌دهیم.

برای این که به هنگام بروز خطا به چنین حالات روحی نامناسب دچار نشویم، بهتر است، که برخوردی مناسب با خطای خود و دیگران داشته باشیم. در این موارد، سرزنش خود و دیگران، راه چاره نیست. حتی اختلالات روحی فرد را نیز، تشدید

می‌کند. راه حل آسان است. هنر بخشیدن را انجام دهیم، از اشتباه و خطاهای گذشته درس عبرت بگیریم و تا آنجا که امکان دارد، از تکرار آن دوری کنیم.

با بخشیدن، دردها کاهش می‌یابد و به دردها اجازه‌ی آسیب رساندن به شخص داده نمی‌شود. بخشش، گونه‌ای از خود گذشتگی است و ثابت شده است، که بخشیدن، نه تنها به سود کسی است که بخشیده می‌شود، بلکه فردی که می‌بخشد نیز، سود می‌برد. زیرا، احساسات منفی را از خود دور می‌کند. بخشش، پیروزی بر احساسات منفی، مانند عصبانیت، بیزاری و میل تلافی جویانه و جایگزین کردن آن‌ها با احساسات مثبت، مانند دلسوزی، خیرخواهی و حتی عشق است.

آیا دوست داری به خود کمک کنی؟ دیگران را ببخش تا ببینی چه احساسی پیدا می‌کنی.

آیا با تو بد رفتار شده است؟ دیگران را ببخش تا ببینی با چه سرعتی افکار منفی از تو دور می‌شود.

برای بخشندگی به پول زیاد، وقت اضافی و یا مهارت نیاز نیست، برای بخشش صادقانه، در هر موقعیتی فرصت وجود دارد. با گذشت و بخشش، زندگی به سطحی بالا از زیبایی صعود می‌کند. هر لحظه از زندگی با بخشش، یک لحظه زندگی با شادی راستین خواهد بود.

زهرا قهرمانی

اول تیرماه ۹۰

گفتار نگارنده

بخشش و گذشت یکی از مهم ترین موضوع هایی است که می توانیم در زندگی روزمره به کار گیریم. بی بخشش، با امیدی ناچیز برای آینده در گذشته غرق می شویم. حتی بدتر از آن، با بیزاری و خشم خودمان، در همه ی زندگی مان غرق می شویم.

مردمانی هستند، که به دلایل گوناگون، به بخشیدن کشش ندارند و تا هنگام مرگ، خود را سرزنش می کنند. آن ها، هرگز یاد نگرفته اند، که چه گونه ببخشند بنابراین، با ناتوانی، با خشم و بیزاری، و سرزنش کردن، یا خود و دیگران دست و پنجه نرم می کنند. کلید بخشش این است: شخص باید خواهان یادگیری این باشد، تا برای به دست آوردن سودمندی های این کار در زندگی، چه گونه ببخشد. خواستن به یادگیری نخستین گام است و برای همه ی فرایند زندگی بایسته و حیاتی است.

می توانیم کارکردهایمان را برگزیده و با به اجرا درآوردن آن ها، واقعیت های خود و دیگران را دگرگون سازیم. اما انتخاب ما ممکن است همیشه با انتخاب دیگران هم سو نباشد. این موضوع به آسانی به سوی تضاد منجر می گردد. این جزئی از سرشت انسانی است که با این گونه تضادها برخورد کند، در غیر این صورت، ما هرگز چیزی را یاد نگرفته و رشد نخواهیم کرد. بلوغ فکری در این راه، از یادگیری این که چه گونه تضادها را با خودمان، به عنوان تجربه ی تضاد با دیگران حذف کنیم، پدید می آید.

می‌توانید بخشیدن را یاد بگیرید و نیز، بیاموزید که، چرا بخشش آسان‌تر از آنچه می‌اندیشیم است. هنگامی که، این موضوع را درک کردید، که چه گونه اتفاقی در زندگی‌تان باعث بی‌زاری و عصبانیت شما می‌شود، می‌توانید رفتار خود را دگرگون سازید. به جای ادامه‌ی سرزنش، گام‌های بخشیدن را آغاز کنید.

اگر می‌خواهید با شادمانی راستین در زندگی رو به رو گردید، به بیرون نگاه نکنید. شادمانی، خود به خود و از محیط بیرون به دست نمی‌آید. می‌توانید شادمانی راستین را با ارزیابی هر داستانی که از گذشته شما را زنده نگه می‌دارد، به دست آورید. می‌توانید با این پدیده‌ها به گونه‌ای مستقیم رو به رو گردید و هنگامی که با آن‌ها رو به رو شدید، آن‌ها به هیچ تبدیل گردیده و به آسانی ناپدید شده و دیگر به وسیله گذشت خود تمخیر نگردیده و کاملاً در زمان حال خواهید بود.

بخشش لذتی بعدی برای بیشتر مردم دارد. پس از این که خواندن این کتاب را به پایان رساندید، درک خواهید کرد، که بخشش کاری است از بلوغ، شجاعت و باهوشی. مهم‌تر از آن این که، پیوندی مستقیم با قلب شما دارد. به تنهایی در ذات و ماهیت عشق است.

برای شما آرزوی توان بخشیدن و حرکت به جلو را دارم...

فهرست مطالب

عنوان	موضوع
..... ۱۳	آثار گذشت کردن
..... ۱۵	سخنان بزرگان درباره‌ی گذشت و بخشش
..... ۱۷	با خود پیمان ببندید
..... ۱۹	بخشش چیست؟
..... ۲۱	فصل اول: داستان شخصی
..... ۲۵	فصل دوم: سودمندی‌های نبخشیدن
..... ۲۸	همدردی
..... ۲۸	زمینه‌ی اخلاقی
..... ۲۹	عصبانیت پرهیزکارانه
..... ۳۱	فصل سوم: سودمندی‌های بخشیدن
..... ۳۳	خلافکاران پشیمان
..... ۳۴	خلافکاران بی‌احساس پشیمانی
..... ۳۵	خلافکاران دست نیافتنی
..... ۳۷	فصل چهارم: سودمندی‌های بخشیدن خود
..... ۳۹	خطرات بیزار بودن از خود
..... ۴۰	خشنودی‌های بخشیدن خود
..... ۴۳	فصل پنجم: آیا بخشش سازش و آشتی را تضمین می‌کند؟
..... ۴۵	زمانی که بخشش می‌تواند آشتی را پدید آورد
..... ۴۶	زمانی که بخشش نمی‌تواند صلح و آشتی را پدید آورد
..... ۴۹	فصل ششم: چه گونه بدانیم که زمان پذیرفتن بخشش فرا رسیده است؟
..... ۵۲	اگر آماده نباشید، چه پیش می‌آید؟

۵۳	زمان بخشیدن
۵۵	فصل هفتم: چه گونه به مرحله‌ی بخشش برسیم؟
۵۷	پنج گام به سوی بخشیدن
۵۸	به جای پیش روید
۶۱	فصل هشتم: چه گونه می‌توان فهمید، که کی، به راستی شخصی را بخشیده‌اید؟
۶۳	بازی پیوندها
۶۴	آزمایش بخشش (گذشت)
۶۷	فصل نهم: اگر شخصی را که بخشیده‌اید تغییر نکند، چه می‌شود؟
۶۹	روابط زهر آگین
۷۰	بخشش یک رفتار است
۷۱	فصل دهم: اگر شما شخصی را ندید که به بخشیدن نیاز دارد، چه می‌شود؟
۷۵	فصل یازدهم: خود را از رنج‌های گذشته رها کنید
۷۷	آسیب‌های خود کرده
۷۸	آسیب‌های آگاهانه
۷۸	آسیب‌های فراموش شده
۷۹	فصل دوازدهم: خود را با بخشش (گذشت) از دلخوری و رنجش رها سازید
۸۱	رنجش چیست؟
۸۲	رنجش می‌تواند آشکار یا پنهان، بی‌درنگ یا با تأخیر باشد
۸۳	بهبود رنجش
۸۳	نمونه‌ای از جهان راستین
۸۴	توجه ثابت شده
۸۴	نشانه‌های تلخی و رنجش
۸۷	فصل سی‌ودهم: تمرین برای بخشیدن
۸۹	۱. تمرین برای بخشش فراگیر
۹۷	۲. تمرین برای بخشش زن و شوهر
۱۰۳	پس گفتار کتاب