

از چشم تا بخشش

ارنی لارسن

انتشارات زکریا

سرشناسه	: لارسن، ارنی، ۱۹۳۹-م
عنوان و نام پدیدآور	: از خشم تا بخشش / نویسنده ارنی لارسن؛ مترجم سحر عزتی
مشخصات نشر	: تهران، زهره‌وند، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ ص.
شابک	: 978-600-5045-46-8
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: From anger to forgiveness
عنوان دیگر	: همه چیز درباره خشم تا بخشش: تکنیک‌های عملی و ساده
موضوع	: خشم
موضوع	: کنترل (روان‌شناسی)
موضوع	: گذشت
شناسه افزوده	: عزتی، سحر، ۱۳۵۷-، مترجم
روابطی کنگره	: ۱۳۹۰ ۵۷۵/خ-۸۴۵۷۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۲/۴۷
شماره کتابت‌نویسی ملی	: ۲۲۶۰۷۳۹۰



از خشم تا بخشش ارنی لارسن

مترجم: سحر عزتی

ناشر: زهره‌وند

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۵-۴۶-۸

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است

تلفن دفتر مرکزی: ۶۶۴۰۹۲۲۰

مرکز بخش و فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان سمیه، بین خیابان ایرانشهر و موسوی (فرست)، روبروی

بانک انصار، پلاک ۱۹۲، ساختمان ۱۳۰، طبقه ۷، واحد ۲۳، حاصی ۰۹۱۹۲۸۹۸۰۹۸-۶۶۴۶۵۸۸۱-

فروشگاه شماره ۱: تهران، ضلع جنوب شرقی میدان انقلاب، بازار بزرگ کتاب، طبقه زیر همکف، پلاک ۳،

دانش و هنر تلفن: ۶۶۹۷۶۲۳۱

فهرست

مقدمه	۵
ابعاد خشم	۹
قدرتمندی از طریق شناخت و آگاهی	۴۱
رنجش - رشد در خانواده‌های الکلی یا ناهنجار	۸۱
بخشش	۱۰۵
آشتی با خانواده	۱۳۳
خشم آشکار	۱۵۹

مقدمه

مردم به دلایل زیادی به مراکز مشاوره و گروه‌های درمانی مراجعه می‌کنند. آن‌ها اغلب مشکلاتی در رابطه با ازدواج و برقراری ارتباط دارند، یا با مسایلی پیرامون خجالت و بی‌ارادگی مواجه هستند. گاهی اوقات، به راحتی از پا می‌افتند و به قدری خسته می‌شوند که نمی‌توانند از عهده‌ی کارهایشان بریایند. موضوعی که به آن توجه نمی‌کنند، تأثیر بی‌چون و چرای خشم فروکش نیافته‌ای است که در تمام مشکلاتی که در مسیر زندگی‌شان با آن مواجه‌اند، حضور دارد.

مادامی که خشم نهفته و پنهان، تقریباً در زیر لایه‌ی سطحی وجودمان می‌چرخد - هر قدر هم که راهکار، پیچیده و پیشرفته باشد و گروه، تأثیرگذار و حمایت‌گر باشد - ممکن است مقادیر فراوانی انرژی، تلاش و پول هدر برود. خشم مذکور، همه‌ی چیزهای سر راهش را مسموم می‌کند، پشت نقاب‌های گوناگون زیادی تغییر چهره می‌دهد و هر پیشرفتی را متوقف می‌کند.

خبر خوب این است که مردم بیش از پیش، آگاهی یافته‌اند تا «روی خشمشان کار کنند»، منابع نهفته‌ی رنجش و عصبانیت‌شان را شناسایی کنند و با آن‌ها رو به رو شوند. خبر بد این است که فقط رویارویی با خشم، کافی نیست. بسیاری از کسانی که با شجاعت، از این روش پیروی کردند، اکنون نسبت به زمان پیش از رویارویی با خشم، عصبانی‌تر هستند. آن‌ها اصلاً آن قدر که باید، موفق نشده‌اند. آن‌ها نمی‌دانند که فقط نیمی از سفر روحانی و معنوی‌ای را طی کرده‌اند که از خشم به بخشش، می‌انجامد.

«حرکت به سوی بخشش»، فقط زمانی می‌تواند شروع شود که دریابیم به همان اندازه‌ی خشم درست و موجه‌مان، حق آرامش و شادی داریم. اما گشودن جعبه‌ی پاندورا پیامدی دارد؛ درست همان طور که بستن در جعبه هم عواقبی داشته است.^۱ فقط با آزاد کردن خشم‌تان، آن‌ها را به دوردست نفرستید؛ چون باز می‌گردند و شما مجبورید با آن‌ها رو در رو شوید. این، مرحله‌ی بعدی سفر است؛ مرحله‌ای که از خشم به بخشش می‌انجامد و به باغ آرامش و صفا منتهی می‌شود.

بخشش، هدیه‌ای نیست که به دیگران بدهیم، بلکه هدیه‌ایست که به خودمان می‌دهیم. سوال این نیست که آیا «آن‌ها» لیاقت بخشش ما را دارند یا نه، بلکه سوال این است که آیا ما از نظر روحی شایسته‌ی زندگی سالم و با نشاط هستیم یا نه. بخشش، با یک نیت شروع می‌شود؛ با این تصمیم که به جای یک فرد قربانی، یک انسان برنده و پیروز باشیم.

مانند هر مسافرتی، باید پیش از سفر دقت کنیم تا مطمئن شویم که

۱. در اساطیر یونان، پاندورا نام اولین زنیست که خلق شد. او با گشودن در جعبه‌ی ممنوعه، بیماری، اندوه و بلاهای مخوف را آزاد می‌کند. وقتی در جعبه را می‌بندد، فقط امید در نه جعبه می‌ماند.

منطقه‌ی سفر را می‌شناسیم و از برنامه‌ی مسافرت آگاهی داریم. مسیر سفر از خشم به سوی بخشش، مسیری پر دست‌انداز و پر تکان است؛ اما به زحمتش می‌ارزد، زیرا مقصد و هدف، ارزش این سختی را دارد و بیشتر از همه، ما ارزشش را داریم.

www.ketab.ir