

بخشش

راہی بہ سوی سعادت

دوئی زانتاماتا

ترجمہ نرگس رسولی دوگاہہ



سرشناسه: زانتاماتا، دو

Zantamata, Doe

عنوان و نام پدیدآور: بخشش: خوشبختی و سعادت‌مندی در زندگی / دوئی زانتاماتا؛ ترجمه‌ی
؛ ترجمه نرگس رسولی دوگاهه.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص؛ ۱۱ × ۱۷ س.م.

شابک: ۳-۶۶۸۳۴۶-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: forgiveness, ۲۰۱۹.

موضوع: گذشت

موضوع: Forgiveness

شناسه افزوده: رسولی دوگاهه، نرگس، ۱۳۵۵-، مترجم

شناسه افزوده: Yousefi, Ghasem

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۶۲۱۵۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



بخشش

راہی بہ سوی سعادت

دوئی زانتاماتا

ترجمہ نرگس رسولی دوگاہہ



نشر ترنگ



nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



بخشش

راهی به سوی سعادت

دوئی زانتاماتا

ترجمه نرگس رسولی دوگاهه

ویراستار: سمیه رشیدی

حروف چین و صفحه آرا: رهگستران

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۴۶-۳

نشانی انتشارات: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴-۰۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶-۰۶۶۴۰۳۵۲۰- همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴-۰۶۶۴۰۳۵۲۰

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۱. بخشش چیست و چه چیزی نیست..... ۷
۲. پدر و مادر تان را ببخشید..... ۱۳
۳. خودتان را ببخشید..... ۳۱
۴. بخشیدن کسانی که در زندگی تان نیستند..... ۳۹
۵. بخشیدن..... ۴۸
۶. سطوح بخشش..... ۶۱
۷. مزایای بخشش..... ۷۳
۸. آیا آن‌ها همچنان در زندگی تان می‌مانند؟..... ۷۹
۹. رسیدن به آرامش..... ۸۷
۱۰. بخشش روزانه..... ۹۱

بخشش چیست و چه چیزی نیست.

بیشتر افراد فکر می‌کنند بخشش به این معنی است که رویدادی را از حافظه خود پاک کنند و زندگی خود را مانند قبل ادامه دهند. این بخشش نیست؛ بلکه نوعی انکار عمدی است که باعث می‌شود در موقعیت‌های بدی گرفتار شویم. چرا بسیاری از افراد نمی‌دانند بخشش چیست و فکر می‌کنند هیچ‌وقت به ایشان آسیبی نخواهد رسید؟ در کمال ناباوری، پاسخ آن واضح و مبرهن است؛ اما این موضوع آن‌قدر قدیمی است که احتمالاً آن را دوباره بررسی و ارزیابی نکرده‌اید. آیا این مسئله از دوران کودکی تا حدودی برای شما آشنا بوده است؟ شما: او به من ضربه زد.

او: من نزدم.

پدر و مادر خطاب به او: معذرت خواهی کن.

او (بابی میلی و با اکراه): معذرت می‌خواهم.

پدر و مادر خطاب به شما: حالا بگو که بخشیدی.
 شما (با بی میلی و احساس سنگینی که روی قفسه سینه دارید):
 می‌بخشم.

پدر و مادر: خب، حالا بروید بازی کنید.
 پدر و مادرتان کاری را انجام دادند که یاد گرفته‌اند و کاری را انجام
 دادند که فکر می‌کردند درست است. آن‌ها تلاش می‌کردند صحبت
 تلفنی خود را تمام کنند و به تماشای برنامه خود بپردازند و فقط از شما
 بچه‌ها می‌خواستند با هم کنار بیایید و با خوشی و صمیمیت با هم
 بازی کنید. این گفت‌وگوی کوتاه که بالاتر خواندید، نه در آن زمان و
 نه در زمان‌های دیگر، درست و واقعی نبوده و با این حال همیشه در
 خانه، منزل دوستان، مدرسه، اردوها و هر زمانی که اختلافی در دوران
 کودکی‌تان ایجاد می‌شد، تکرار شده است.

از این گفت‌وگوی کوتاه می‌توان یاد گرفت که بخشش به معنای
 این است که فردی بدون ابراز ندامت معذرت‌خواهی می‌کند و در واقع
 تظاهر می‌کند گویی هیچ رنجشی در کار نبوده است و زندگی مانند
 قبل، از سر گرفته می‌شود.

این دو کودک هیچ مسئله مهمی نداشتند، اما در زندگی برای
 بخشیدن باید راه‌های بسیاری را طی کنید و شاید چندین دهه تقلا و
 تلاش کنید.

اکنون شفاف‌سازی می‌کنیم که بخشش چیست.

۱. بخشش مربوط به گذشته است و فقط درباره گذشته است.

۲. بخشش رها کردن رنجش‌هایی است که از یک نفر یا یک حادثه داریم.

برای بخشیدن باید بپذیریم اتفاقی که باید بیفتد رخ داده است و هیچ نمی‌توان آن را تغییر داد. این اتفاق گذشته و رفته است. بعد از پردازش ذهن و پاکسازی، نباید دیگر به آن فکر کنیم، عصبانی شویم و به آن پرو و بال دهیم.

همین و بس.

تمام.

درست به همان اندازه، مهم است که بدانیم بخشش چه چیز نیست.

۱. بخشش بستگی به مشارکت و درگیری طرف دیگر ندارد. بخشیدن یک فرد، چیزی است بین شما و ذهن و قلبتان و اصلاً نیاز نیست دیگری یا دیگران را درگیر کنیم.

۲. بخشش ضامن حضور افراد در زندگی حال یا آینده شما نیست. بخشش، راه فراری برای آن‌ها از مجازات شدن یا عواقب ناگهانی که به دنبال دارد، نیست و به این معنا هم نیست که آن‌ها می‌توانند همان راهی را ادامه دهند که قبلاً می‌رفتند. اگر فردی هنوز در زندگی حال و آینده شما است، این موضوع ربطی به بخشیدن او ندارد. شما می‌توانید فردی را ببخشید، اما همچنان فکر کنید که او احمق و خطاکار است. می‌توانید او را ببخشید، اما با او خیلی صحبت نکنید و دیگر مانند قبل با او صمیمی نباشید. می‌توانید کسی را ببخشید اما مطالبه خسارت

کنید. می‌توانید کاملاً کسی را ببخشید، بدون اینکه حتی بداند شما این کار را کرده‌اید و دیگر با او صحبت نکنید و هرگز او را نبینید.

بخشش در قلبتان اتفاق می‌افتد و شما را از زندان درد می‌رهاند. چیزی که به شما انگیزه می‌دهد تا دوباره با او صحبت کنید، اعتماد است نه بخشش.

آیا می‌توانید به کسی اعتماد کنید که هنوز عمل یا اعمال گذشته خود را که موجب آسیب به شما شده است، تکرار می‌کند؟ در موارد زیر، می‌توانید به فردی که دیگر آن عمل زیانبار را تکرار نمی‌کند، اعتماد کنید:

- * اگر تصادفی رخ داده باشد.
- * اگر در واقع سوء تفاهم باشد.
- * اگر او اظهار ندامت کرده باشد، نه اینکه فقط معذرت‌خواهی کرده باشد.

- * اگر خود را اصلاح کرده باشد.
- * اگر قول داده باشد که شفاف‌سازی کند.
- * اگر مسئولیت کارش را به عهده گیرد.

خیلی مواقع این اعتماد است که باعث می‌شود رابطه‌ای ادامه پیدا کند. البته شاید مثل قبل نباشد و این به شرایط بستگی دارد.

اما اگر این اتفاق:

- * بیش از یک بار رخ داده باشد.
- * همیشه رخ دهد.

* اگر این اتفاقات پیش‌بینی نشده باشد و به‌جای اعتراف خود شخص، دستش رو شود.

* اگر او کار خود را نپذیرد، کوچک بشمارد و یا سعی کند آن را توجیه کند.

* اگر فرد دیگری را مقصر بداند و یا سعی کند تغییر موضع دهد و شما را مقصر بداند.

* کاری را به عمد انجام داده باشد.

* ظاهراً نداند چه کاری انجام داده است و حتی زمانی که سعی کنید آن را با او در میان بگذارید، به شما آسیب وارد کند.

در این مواقع نمی‌توانید به او اعتماد کنید و شک می‌کنید که شاید در آینده باز هم آن کار را تکرار کند.

در حقیقت، او احتمالاً این کار را خواهد کرد.

در این موارد باید مرزها و فاصله‌هایی ایجاد کنید و حتی رابطه را به کلی تمام نمایید، حتی اگر دوستش داشته باشید.

حتی اگر بخواهید به او شانس دیگری بدهید تا خود را اصلاح کند و حتی اگر فکر کنید که با او آینده‌ای دارید، شما فقط خودتان را برای درد بیشتر آماده می‌کنید و وقتی دوباره اتفاقات گذشته برایتان رخ می‌دهد، نه تنها مجبورید او را ببخشید، بلکه به خودتان اجازه می‌دهید به هر نحوی ضربه بخورید.

اکنون ممکن است گناه را گردن خودتان انداخته باشید، اما صبر کنید تا همه چیز کاملاً برای شما مشخص و واضح شود. این نبخشیدن