

به نام جان لایتناهی





سرشناسه: جامپولسکی، جرالد جی، ۱۹۲۵ - م. Jampolsky, Gerald G.
عنوان و نام پدیدآور: رهایی از احساس گناه: بخشش. راه رهایی از ترس/
جرالد جمپولسکی، به همراه پاتریشیا هاپکینز، ویلیام ان. تتفورد؛ پیشگفتار از جان دلور؛
مترجم مرجان نخعی.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۶۷ ص؛ ۵/۱۴×۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۷۸-۰

یادداشت: عنوان اصلی: Good-bye to guilt: releasing fear through: forgiveness, 1985.

عنوان دیگر: بخشش. راه رهایی از ترس.

عنوان دیگر: عشق یعنی پرهیز از گناه.

موضوع: گذشت / Forgiveness / عشق / Love / تقصیر / Guilt / ترس / Fear

شناسه افزوده: پاتریشیا

Hopkins, Patricia: شناسه افزوده:

شناسه افزوده: تتفورد، ویلیام ان.

Thetford, William N: شناسه افزوده:

شناسه افزوده: دنور، جان، مقدمه‌نویس

Denver, John: شناسه افزوده:

شناسه افزوده: نخعی، مرجان، ۱۳۵۰ - مترجم

BJ۱۴۷۶ رده‌بندی کنگره:

۱۷۹/۹ رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۵۰۴۱۵



پرفروش‌ترین نویسنده کتاب «عشق، رهایی از ترس است.»

به همراه پاتریشیا هاپکینز و ویلیام آن تفتورد

رهايي از احساس گناه

بخشش، راه رهایی از ترس

جرالد جمپولسکی

پیشگفتار از جان دلور

مترجم: مرجان نخعی



torang_pub
@nashretorang
www.nashretorang.com



نشر ترنگ



رهایی از احساس گناه

جرالد جمپولسکی

مترجم: مرجان نخعی

مدیر هنری: مریم غفوری

ویراستار: سمیه رشیدی

لیتوگرافی و چاپ: نیک

چاپ اول: ۱۴۰۳

تیراژ: ۳۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۷۸-۰

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فہرست

۷	دربارۂ نویسندہ
۱۳	مقدمہ
۱۷	قدردانی
۱۹	بخش اول
۲۱	مقدمہ
۲۹	فصل اول: بررسی اجمالی
۳۵	فصل دوم: آنچه سابقاً باور داشتیم
۴۱	فصل سوم: ایگو و نظام باوری ایگو کہ بیرون راندن خداست
۵۱	فصل چہارم: کشش ایگو بہ سمت گناہ
۵۹	فصل پنجم: نظام باوری عشق
۷۵	فصل ششم: عشق، شنیدن است
۹۵	فصل ہفتم: پلی بہ بہشت، روی زمین

بخش دوم.....	۱۰۵
مقدمه.....	۱۰۹
درس اول: بخشش احساس گناه را شفا می دهد و به بازی آن پایان می دهد.....	۱۱۱
درس دوم: انتخاب عشق به من آزادی از ترس می دهد.....	۱۲۱
درس سوم: امروز دیگر به خودم صدمه نمی زنم.....	۱۳۱
درس چهارم: نمی خواهم خودم را محدود ببینم.....	۱۴۱
درس پنجم: می خواهم امروز صلح جایگزین تمام افکار ترس من شود.....	۱۵۱
درس ششم: از میان نگاه شفا یافته مرگ وجود ندارد.....	۱۶۱
درس هفتم: بخشیدن عشق راهی برای حفظ آن است.....	۱۷۱
درس هشتم: بخشش مرا از گذشته می رهاند.....	۱۸۱
درس نهم: عشق را فقط در زمان حال می توانم بشناسم.....	۱۹۱
درس دهم: اینک من رهایی ام را بدون گذشته می طلبم.....	۲۰۱
درس یازدهم: فقط سرزنش خودم به من آسیب می رساند.....	۲۱۱
درس دوازدهم: آنچه اکنون می دهم را دریافت خواهم کرد.....	۲۲۳
درس سیزدهم: بخشش هرچه بخوام به من می دهد.....	۲۳۵
درس چهاردهم: در بی دفاعی من، امنیت من قرار دارد.....	۲۴۵

درباره نویسنده

پاتریشیا هاپکینز^۱ با مجموعه مقالاتی با عنوان «بخشیدن یعنی گرفتن» که اخیراً در مجله یونیتی منتشر شده است با جرال د جمپولسکی همکار شد. او بازیگر، عضو هیئت مدیره و مشاور مرکز شفای نگرشی تیپورون کالیفرنیا است که محل زندگی او نیز بوده است.

ویلیام ان. تئفورد، استاد روان شناسی پزشکی در گروه روان پزشکی، کالج پزشکان و جراحان دانشگاه کلمبیا، از سال ۱۹۵۸ تا ۱۹۸۱ و مدیر بخش روان شناسی بیمارستان پرسبیتترین کلمبیا شهر نیویورک، از سال ۱۹۵۸ تا ۱۹۷۸، مسئول بخش روان شناسی، بیمارستان پرسبیتترین کلمبیا بود. او به مدت پنج سال به عنوان مدیر مرکز شفای نگرشی در تیپورون کالیفرنیا و به عنوان مشاور و متخصص پزشکی غیر نظامی در پزشکی خانواده در مرکز پزشکی دیوید گرانت USAF، پایگاه نیروی هوایی تراویس کالیفرنیا خدمت کرده است. او در تیپورون زندگی می کند.

1. GERALD G. JAMPOLSKY, M.D.

آنچه همه در جست‌وجوی آن هستند.

آنچه هرکس می‌تواند آن را پیدا کند.

وقتی به عقب نگاه می‌کنم متوجه می‌شوم که در تمام طول زندگی ام جست‌وجو می‌کردم، ولی نمی‌دانستم که به دنبال چه هستم. گاهی به دنبال سلامتی بودم، گاهی به دنبال عزت‌نفس، پول، مادیات، اعتبار، موقعیت‌های اجتماعی، شناخت تخصصی، تأمین امنیت آینده و دوستانی که بتوانم به آنها اعتماد کنم و دوستشان داشته باشم. با وجود موفقیت در این موارد، هرگز آن شادی که انتظارش را داشتم، تجربه نکردم. هرگز به ذهنم خطور نکرد که شاید هدفم اشتباه باشد و نباید به دنبال خوشبختی خارج از وجود خودم بگردم. تا حدودی متوجه شدم که عشق، شادی و آرامش خاطر که خارج از وجودم به دنبالش بودم در واقع در درونم به ودیعه گذاشته شده بود. به خاطر ترسی که به تنهایی ایجاد کرده بودم، آنها در آگاهی‌ام مسدود شده بودند.

برگرفته از مقدمه

کتاب را به کودک بی‌گناهی که درون همه ما است تقدیم می‌کنم و به‌خصوص به همه افرادی که به واسطهٔ فراق‌کنی گناهانم تصور می‌کردم دشمنان زندگی من هستند. بسیار شاکرم که آنها را همچون خواهران و برادرانی در نور تشخیص دادم؛ زیرا انتخاب کردم که آنان را معلمان بخشش ببینم.

مقدمه

آنچه در مورد جری جمپولسکی برای من تحسین برانگیز است توانایی او در بیان احساسات و توصیف تجربیاتی است که همه ما آن را داشته ایم، به شکلی که به ما اجازه می دهد تا مشکلاتمان را درک کنیم و روشن می کند که به عنوان انسان که و چه هستیم و چه چیزی به ما انگیزه می دهد. او به فهم اینکه چرا بعضی از کارها را انجام می دهیم به ما کمک می کند. وقتی صحبت های جری را می خوانم یا با او صحبت می کنم، دائم این نکته که چطور با احساسات و روابط آزاردهنده خود در زندگی ارتباط برقرار می کردم به من یادآوری می شود و خودم را می بینم که می گوید: «اوه، متوجه شدم، چه خبر بود.»

من هم دانشجوی دوره ای در معجزات هستم. کتاب های جری از جمله عشق، رهایی از ترس و تنها عشق را بیاموز را خوانده ام و اکنون این دست نوشته رهایی از احساس گناه را می خوانم. این کتاب ها برایم نه تنها در درک خودم، بلکه در سازمان دهی و بیان افکارم درباره زندگی و جهانی که در آن برای دیگران زندگی می کنیم، مفید بوده است. مهم تر

اینکه جری تصور من را دربارهٔ اینکه نژاد بشر به کجا می‌رود و چگونه به آنجا می‌رسد و چگونه می‌توانیم دنیایی پر از صلح که آرزوی همهٔ ما است را ایجاد کنیم، حمایت و تقویت می‌کند.

در دههٔ اخیر زندگی من برنامه‌ها، مراکز آموزشی، کارگاه‌ها و هم‌اندیشی‌های بی‌شماری برگزار شد که به ما این امکان را می‌داد تا بر خودمان به‌عنوان یک فرد تمرکز کنیم تا از خودآگاهی و ابراز خود به‌عنوان ابزاری برای خودیاری و گسترش هوشیاری استفاده کنیم. این حرکت برای بسیاری افراد، از جمله خود من، گامی به‌سوی شکوفایی معنوی و ادراکی بود. چیزی که به‌ندرت در توصیف‌ها، تحلیل‌ها و انتقادهای دهه‌های اخیر آمده بود، تأثیرات احتمالی بر جهانی بود که در آن زندگی می‌کنیم و پتانسیل تأثیرگذاری بر جامعه به‌عنوان یک کل.

اکثر ما آرزو داریم که دنیا متفاوت بود و بسیار به این فکر می‌کنیم که چطور می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم و آن را به جایی بهتر تبدیل کنیم. به عقیدهٔ من نمی‌توانیم دنیا را تغییر دهیم، بلکه تنها می‌توانیم خود را تغییر دهیم و در همین راستا دنیا نیز متفاوت خواهد شد و اعتقاد راسخی دارم که می‌توانیم دنیای جدید و بهتری را خلق کنیم. در دوره‌ای در معجزات به ما می‌گویند: «شما می‌توانید ذهنتان را تغییر دهید؛ ولی نه با تغییر رفتارتان و وقتی کسی واقعاً ذهنش را تغییر می‌دهد، به واقع قوی‌ترین ابزار برای تغییر را به دست آورده است.»

دنیای ما دنیای تضاد و جدایی است. دنیای قضاوت و مجازات، جایی که دیگران مسئول مشکلات ما هستند، دنیایی ناپایدار. در همان حال که ما در مورد احساس گناه و ترس و قدرتی که آنها در زندگی

و روابط ما اعمال می‌کنند یاد می‌گیریم، تأثیر آنها بر جامعه و جهان به‌طور کلی آشکار می‌شود. به‌محض اینکه سعی می‌کنیم قدرت عشق و بخشش را درک کنیم، انتخاب محیطی که می‌خواهیم در آن زندگی کنیم آسان‌تر و آسان‌تر می‌شود. با انتخاب آگاهانه تفاوت فضایی که در آن زندگی می‌کنیم را می‌شناسیم و بدین‌گونه به آرامش ذهنی و قوت قلب می‌رسیم که هدیه‌ی خداوند عشق است.

می‌دانم که هزاران نفر در سراسر جهان هستند که جری را دوست دارند و پیام او زندگی آنان را بهبود داده است و بنابراین مشتاقانه منتظر کتاب جدید او هستند. چیز لذت‌بخشی در فروشگاه انتظار آنان را می‌کشد. جری با نثری روان و زیبا بیان می‌دارد که صلح انتخابی آگاهانه است. رهایی از احساس گناه گامی حیاتی در این انتخاب می‌باشد.

جان دنور

ویندستار

آسپن، کلرادو

نوامبر ۱۹۸۴

قدردانی

از تمام خوانندگانی که برای من و پاتریشیا نامه نوشتند و آرزو کردند مقالات منتشره در مجله یونیتی به صورت کتاب چاپ شود، تشکر می کنم. این کتاب، بسط و اصلاح آن مقاله ها است.

تشکر صمیمانه خود را از مری آبنی به خاطر حمایت پر از مهرش، صبوری اش و زمان زیادی که صرف تایپ کردن مطالب کتاب کرد، ابراز می کنم. همچنین از گریس بچتولد، سردبیر ارشد انتشارات بنتم بوکز، برای تشویق ها و حمایت مستمرش سپاسگزارم. نقل قول هایی که قبل از هر درس و هر فصل بیان می شود، از دوره ای در معجزات است که در سال ۱۹۷۵ بنیاد صلح درونی آنها را منتشر کرد و با اجازه ناشر در اینجا تجدید چاپ می شود. قدردان سخاوت جودی و باب اسکاچ برای این نقل قول ها هستم.

بخش اول

مقدمه

به اعتقاد من شفای روابط مهم‌ترین مسئله‌ای است که ما در زندگی با آن مواجه هستیم. هدف این کتاب این است که نشان دهد چگونه روابط می‌توانند از طریق بخشش، با «رهایی از احساس گناه» و رهایی از حس ترس و سرزنشگری که ما را از یکدیگر دور می‌کند، شفا یابند.

با تعریفی ساده، گناه حس محکوم کردن خود است که پس از انجام کاری که فکر می‌کنیم اشتباه است تجربه می‌کنیم و ترس اضطراب یا آشفتگی‌ای است که به هنگام درک خطر، به هر شکلی، حس می‌کنیم. در این کتاب حس ترس و گناه ارتباط تنگاتنگی دارند و اغلب مترادف یکدیگر به کار رفته‌اند. بخشش یعنی رها کردن گذشته. تا زمانی که دیگران را به خاطر کاری که فکر می‌کنیم با ما انجام داده‌اند نبخشیم، نمی‌توانیم خود را ببخشیم و حس آرامش را تجربه کنیم.

بیشتر عمرم، بدون اینکه تشخیصی داشته باشم، انتظاراتی از دیگران داشتم تا برایم برآورده کنند. انتظار داشتم عین چارچوب‌های من باشند و عمل کنند. به این معنا که می‌گفتم اگر همه به روش من عمل کنند، دنیا جای فوق‌العاده‌ای خواهد بود. اگر به روش من عمل می‌کردند،

دوست من می‌شدند و اگر طبق انتظارات من پیش نمی‌رفتند، دیگر بود و نبودشان برایم فرقی نداشت. همیشه از دید من این دیگران بودند که باید برای بهبود رابطه تغییر می‌کردند و من هرگز نباید تغییر می‌کردم. در واقع، اتفاق شگفت‌انگیزی در زندگی من بود وقتی فهمیدم که این ذهن من است که نیاز به شفا دارد و برای التیام یک رابطه تنها کاری که باید انجام دهم این است که از طریق بخشش، حس گناه و ترس را از گذشته خود آزاد کنم.

وقتی به بررسی روابط التیام‌یافته در زندگی‌ام پرداختم و برای پیدا کردن اینکه چرا رابطه موفق نبود دنبال دلیل گشتم، کلمه «جوینده» به ذهنم خطور کرد. به عقیده من ما را بیشتر می‌توان جوینده توصیف کرد. در گذر دهه پنجاه زندگی‌ام وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، متوجه می‌شوم که در طول زندگی‌ام جست‌وجو می‌کردم، ولی نمی‌دانستم که به دنبال چه هستم. گاهی به دنبال سلامتی بودم، گاهی به دنبال عزت نفس، پول، مادیات، اعتبار، موقعیت‌های اجتماعی، شناخت تخصصی، تأمین امنیت آینده و دوستانی که بتوانم به آنها اعتماد کنم و دوستانشان داشته باشم. با وجود موفقیت در این موارد، هرگز آن شادی که انتظارش را داشتم، تجربه نکردم. هرگز به ذهنم خطور نکرد که شاید هدفم اشتباه باشد و نباید به دنبال خوشبختی خارج از وجود خودم بگردم.

مطلقاً به اینکه از خود تحمیلی محرومیت معنوی رنج می‌برم، آگاه نبودم که بی‌قرار خودم بودم و در واقع گرسنگی و تشنگی روحی داشتم. (اکنون می‌دانم که حالت محرومیت معنوی مختص من نیست و همه به دنبال چیزی ثابت و ابدی هستند که می‌توان آن را در درون یافت.) تا

حدودی متوجه شدم که عشق، شادی و آرامش خاطر که خارج از وجودم به دنبالش بودم در واقع در درونم به ودیعه گذاشته شده بود. به خاطر ترسی که به تنهایی ایجاد کرده بودم، آنها در آگاهی ام مسدود شده بودند. هرگز فکر نمی کردم که از عشق ترسیده باشم. در اصل خود را متقاعد کرده بودم که شایسته عشق نیستم، دوست داشتنی نیستم و مقدر شده است که تنها و جدا باشم.

در سال ۱۹۷۵ شروع کردم به تغییر نگاهم نسبت به جهان. تا آن زمان خود را یک منکر خدای ستیزه جو می دانستم و آخرین چیزی که آگاهانه به آن علاقه مند بودم قرار گرفتن در یک مسیر معنوی بود که به خدا منتهی می شد. آن سال با مجموعه کتابی سه جلدی آشنا شدم؛ یک دوره خودآموز در تحول معنوی، با عنوان دوره ای در معجزات.

در ابتدا مقاومت کردم. عنوان کتاب را دوست نداشتم و اندازه و وزن (سه پوندی) کتاب ها دلسردکننده و تهدیدکننده بود. با این حال، وقتی یک صفحه از کتاب را خواندم، تجربه خاص و دراماتیکی را حس کردم. لحظه ای یاد خدا را هم به همراه داشت، احساس یکی بودن با تمام دنیا و این باور که وظیفه من در زمین خدمت به خدا است.

از آنجایی که بیشتر عمرم آتئیست بودم، کلمه «خدا» برایم دردسرساز بود. با ترجمه اصطلاحات معنوی در ذهن خود به «هوشیاری متعالی»، از ترس و اضطراب ناشی از اصطلاحات جلوگیری کردم. در نهایت برای من تجربه هیجان انگیزی بود که با یادگیری نحوه به کار بردن اصول دوره ای در معجزات به روش های بسیار عملی در هر بخش از زندگی خود با احساس گناه و ترس خدا حافظی کنم.

اگرچه نکته‌های دوره در فصل ۱ به‌طور کامل بررسی خواهند شد، اما علاقه‌مندم در اینجا به چند مورد از مفاهیم اساسی اشاره کنم. یکی از اصول آن این است که ما تنها دو حس را می‌توانیم تجربه کنیم: عشق که میراث طبیعی ما است و ترس-گناه که ذهن ما آن را از خود درمی‌آورد. (در این دوره و همچنین در این کتاب، «ترس» و «گناه» دوقلوهای منفی تلقی می‌شوند که از یکدیگر تغذیه می‌کنند. رابطه بین دو کلمه گناه و ترس یک رابطه هم‌زیستی است که یکی بدون دیگری دوامی ندارد. همان‌طور که احساس گناه، ترس را شدت می‌دهد، ترس نیز احساس گناه را در یک چرخه به‌ظاهر بی‌پایان گرفتار می‌کند.) هدف ما از این دوره و نیز این کتاب، کمک در انتخاب احساسی است که می‌خواهیم تجربه کنیم. اگر به‌جای اینکه در مقابل دیگران تدافعی عمل کنیم تشویق شویم که انتخاب کنیم دیگران را دوست‌داشتنی بینیم و یا از آنها برای عشق درخواست کمک کنیم، آنگاه عشق را تجربه می‌کنیم.

از زمانی که به سفر معنوی خود ادامه دادم، بیش از هر زمان دیگری بر من روشن شد که راه‌های مختلفی برای رسیدن به خدا وجود دارد و دوره‌ای در معجزات ابزاری برای ارتقای معنوی است و ساده‌ترین راهی است که برای خود برگزیدم. اگرچه اصول آن بر این نکته تأکید دارد که عشق و بخشش مقوله‌ای جهانی هستند؛ ولی مشخصاً منظورش این است که این دوره برای همه مناسب نیست.

سه مفهوم کلیدی که این کتاب مبتنی بر آن است این است که روابط را می‌توان شفا بخشید.

۱. زمانی که از طریق بخشش، احساس گناه و ترس را رها می‌کنیم.

۲. زمانی که تنها هدفمان آرامش خاطر باشد و

۳. زمانی که یاد می‌گیریم برای جهت‌یابی و تصمیم‌گیری به ندای درون خود گوش دهیم.

از سال ۱۹۷۵ که مسافر مسیر معنوی شدم، اغلب از من انتظار می‌رود که خودم را مدام با آنکه قبلاً بوده‌ام مقایسه کنم و متفاوت بدانم. با این حال می‌توانم بگویم که هنوز حس عصبی بودن، افسردگی، بیهودگی و ناامیدی دارم. به جرئت می‌گویم که به این احساسات برای دوره‌های پایان‌ناپذیری که پیش از این داشتم وابسته نیستم. اکنون به نظر می‌رسد که می‌توانم مسئولیت آنچه را می‌بینم و تجربه می‌کنم بیشتر بپذیرم و دیگر ارزشی در رنج و درد نمی‌بینم.

بزرگ‌ترین مانعی که دارم و فکر می‌کنم اغلب انسان‌ها وقتی بیشتر از نظر معنوی سرزنده می‌شوند دارند این است که یک خود شخصی، یک ایگو، دارم که می‌خواهد کنترل و پیشگویی کند و مسئول باشد. يك من که قصد رها کردن را ندارد و صلح با خداوند را دشمن و درگیری را دوست خود می‌داند.

اکنون بیشتر و بیشتر متوجه می‌شوم که به جای تحلیل رفتار خودم و دیگران فقط به بودن راضی هستم. بیشتر از همیشه بر این متمرکز شدم که با هرکسی که برخورد می‌کنم ارتباطی برقرار کنم. بیشتر از همیشه اهمیت ساکن بودن را شادم، اینکه تمام نیازهایم را به صدای عشق درونم بدهم و آرامش و عشقی که خدا می‌دهد را تجربه کنم.

اکنون بیش از قبل به جای جنگ و ستیز، طرفدار صلح هستم. وقتی اصول را فراموش می‌کنم این نکته را به یاد می‌آورم که ایگوی من ممکن

است مانند یک مجموعه تلویزیونی باشد که مدام فیلم‌های قدیمی را تکرار می‌کند. کاملاً می‌دانیم که چگونه شروع می‌شوند و خاتمه می‌یابند و با این حال ایگوی ما سعی می‌کند این توهم را ایجاد کند که کاملاً جدید هستند.

نمایش‌ها اغلب داستان‌هایی در مورد نیازهای برآورده نشده گذشته و آرزوهای خیالی آینده ما هستند. ما را چنان درگیر گذشته و آینده می‌کنند که نمی‌توانیم از خواب بیدار شویم و لذتی را تجربه کنیم که در لحظه حال ممکن است پیدا کنیم. ایگوی ما نویسنده، کارگردان و بازیگر آن فیلمنامه است، سپس خود را از همه این نقش‌ها جدا می‌کند. تمام صحنه‌های خشونت، قتل و جنگ روی پرده ظاهر می‌شود؛ ولی ایگو کاری می‌کند باور کنیم که صرفاً ناظران منفعل این صحنه‌ها هستیم و نه نویسنده آن.

شفای روابط، آموختن راه جلوگیری از نمایش‌های ترسناک در ذهن است که بسیار واقعی به نظر می‌رسند. در این کتاب تلاش کردم آموخته‌هایم از مسیر معنوی و همچنین افرادی که با آنها آشنا شدم و معلم من شدند را با شما به اشتراک بگذارم.

بخش اول به اصول اساسی معنوی می‌پردازد که می‌تواند راه دیگری برای نگرستن به جهان به ما بدهد. بخش دوم مربوط به نحوه استفاده از این درس‌ها است که شامل مباحثی است که در حد توانم در مورد یک اصل معنوی توضیح دادم و سپس یک یا چند نمونه از کاربردهای عملی آن را به اشتراک گذاشتم.