

# چهار گامه ی بخشش

ی ک راه نی رومند بر  
ای آزادی، خوشحالی  
و موفقیت.

نی ترام سگرف می لو

# چهار گامه ی بخشش

یک راه نیرومند برای آزادی، خوشحالی و موفقیت

ولیم فرگس مارتین

کلیه حقوق محفوظ. به جز از استفاده از نقل قول های کوتاه در نقد کتاب، این کتاب و یا هیچ بخش آن بدون اجازه کتبی از ناشر دوباره نشر و یا به هیچ شکلی استفاده نباید شود

این کتاب مبنی بر "بخشش نیرو است" نیز از ولیم فرگس مارتین میباشد و توسط مطبوعات فندهورن منتشر شده است [findhornpress.com](http://findhornpress.com)

تصویر جلد، حق کپی رایت © ۲۰۱۴ مطبوعات فندهورن، استفاده با اجازه

برای اطلاعات بیشتر

[Forgiveness-is-power.com](http://Forgiveness-is-power.com)

ولیم فرگس مارتین یک نویسنده ناوابسته، سخنران و رهبر کارگاه است که مردم را در راه خود توانمند سازی کمک می کند. او اسکاتلندی است و به یک خانم ژاپنی ازدواج کرده است.

او بسیار زیاد سفر کرده و تصنیف های او تحت تاثیر قدردانی از چالش های عمومی که در همه جای دنیا مردم با آنها رو به رو می شوند قرار گرفته است.

ولیم نوشتن مقالات طبق دستور، سخنرانی و پیش بردن کارگاه های آموزشی به ویژه در مورد موضوع بخشش را دوست دارد. او از استفاده از تجربه قبلی نوشتن و آموزش خود در زمینه کامپیوتر برای کمک مردم در آموزش درگذشتن لذت می برد. با او از طریق ناشرش تماس بگیرید: مطبوعات فندهورن [findhornpress.com](http://findhornpress.com)

### آثار دیگر

بخشش نیرو است، مطبوعات فندهورن  
شماره: 2-628-84409-1-978

ستایش برای بخشش نیرو است

ولیم مارتین یک راهنمای کاربری ارشادگری برای بخشش پدید آورده است. به طور کامل تحقیق شده. خیلی بصیر. خیلی "عملی. من اینرا از صمیم قلب توصیه می کنم  
رابرت هولدن، نویسنده تغییر رخ می دهد! و محبوبیت

"یک معدن عمیق طلا پر از اطلاعات غنی و با مورد"  
ولیم بلوم، نویسنده آثار اندورفینی

ولیم مارتین در مورد یادگیری بخشیدن نه تنها برادران و خواهران ما بلکه نیز خودمان یک کتاب راهنمای قوی نوشته کرده "  
است

جان مندی، دکتر نویسنده زیستن در روند معجزات

### وضعیت ترجمه

با عرض معذرت، کتاب من بخشش نیرو است تا کنون در زبان شما در دسترس نیست. برای به روز رسانی ها راجع به  
مراجعه کنید <http://forgiveness-is-power.com> تاریخ دسترسی لطفا به وب سایت من

## چرا باید بخشید؟

### بخشش شما را آزاد می کند

هنگامی که شما بخشش را انتخاب می کنید شما و هر کسی دیگر در اطراف شما فوق العاده بهره مند می شوند. خواه شما نیاز دارید که دیگران را ببخشید و یا خودتان را ببخشید، انجام این کار شما را از قید گذشته آزاد می کند و شما را قادر به تحقق استعداد واقعی تان می سازد. بخشش شما را اجازه می دهد که از اعتقادات و نگرش های محدود کننده رهایی اختیار کنید. آن انرژی روانی و احساسی شما را آزاد می کند تا که شما از آن برای ایجاد یک زندگی بهتر استفاده کنید.

بخشش شما را حتی برای رسیدن به عملی ترین و فوری ترین اهداف تان کمک می کند. ممکن است شما در تلاش کسب بهتر، درآمد بیشتر، روابط بهتر و یا زندگی در یک محل بهتر باشید. بخشش برای رسیدن به همه اینها به شما کمک می کند. اگر شما نبخشیده اید، پس بخشی از انرژی زندگی درونی تان به دام رنجش، خشم، درد و یا نوعی از رنج اسیر است. این انرژی محبوس زندگی دارد شما را محدود می سازد. مثلی این که سوار دوچرخه باشید و همه وقت لگام اش نیمه فعال باشد. آن شما را کند می کند، عاجز می کند و جلو رفتن را مشکل می سازد.

گزینه های شما و چیزهایی فکر می کنید که امکان دارند همه تحت تاثیر روش های نبخشیدن شما قرار می گیرد. هنگامی که بخشیدن را می آموزید، انرژی که در افکار و احساسات ناخوش صرف می شد آزاد می شود و به جای محدود ساختن شما و یا ایجاد کردن رنج بیشتر می تواند برای درست کردن زندگی که شما میل دارید بکار برود.

اگر نمی خواهید بخشیدن را به نفع خودتان یاد بگیرید، سپس بخشیدن را بیاموزید تا که به دیگران نفع برسانید. هنگامی که بخشیدن را یاد می گیرید، همه کسانی که در تماس شما هستند از شما بهره مند می شوند. تفکر شما نسبت به قبل روشن تر و مثبت تر می شود. برای اهدا کردن بیشتر می داشته باشید و از اشتراک گذاری آنچه که دارید به آسانی لذت می برید. شما بدون کدام جدوجهد به طور طبیعی و به آسانی مهربانتر، سخاوتمند تر و در مورد دیگران دلسوز تر می شوید. شما با اشخاصی که در زندگی تان هستند نگرش مثبت تر و شادتر می داشته باشید و در عوض آن آنها با شما مثبت تر برخورد می کنند.

آیا نزدیک بودن به یک فردی آمرزنده آسان تر است نسبت به یک فردی بی گذشت؟ بله، البته چنین است. نزدیک بودن به یک شخص آمرزنده همیشه آسان تر است نسبت به یک شخص بی گذشت. کیفیت زندگی تان با کیفیت روابط تان بستگی دارد. هنگامی که شما بخشیدن را می آموزید در خانواده تان، در زندگی شغلی تان و یا در زندگی اجتماعی تان هر جنبه ای زندگی تان برای بهتر تغییر خواهد کرد. آموزش بخشیدن به تمام روابط شما بهبود می بخشد چونکه نگرش شما بهبود می یابد. هنگامی که روابط تان بهبود می یابد، تمام جنبه های زندگی تان نیز بهبود می یابد.

اگر می خواهید به سطح بعدی موفقیت و فراوانی مالی پیش بروید، بخشش در رسیدن به آن به شما کمک خواهد کرد. به عنوان مثال، اگر در زندگی تان پول بیشتر می خواهید باید نگران باشید که از افرادی که نسبت به شما پول بیشتری دارند دلخور نشوید. مردم با پول بیشتر نسبت به شما بهترین قرار دهی های هستند که به شما نیز برای حصول پول بیشتر کمک شوند. اگر مانند برخی از مردم شما از "مردم با پول" دلخور شوید، آنها قادر به کمک کردن نخواهد بودند زیرا وقتی که شما مشغول دلخور شدن باشید، با آنها صمیمانه رفتار کرده نمی توانید. به همین ترتیب، اگر شما در مقابل افرادی که نسبت به شما موفق تر هستند نگرش مثبت داشته باشید (شما به آنها به جای خشم با لبخند نگاه می کنید) به آنها پذیرا به نظر می رسید و بیشتر احتمال دارد که آنها بخواهند با شما کار کنند و یا با شما معاشرت کنند.

اگر شما کاری بهتر می خواهید و پول بیشتر می خواهید کسب کنید سپس داشتن نگرش مثبت نسبت به محل کار تان، نسبت به رئیس تان، نسبت به همکاران و نسبت به مشتریان و یا خریداران فوق العاده سودمند می باشد. کسانی که نگرش مثبت و کمک کننده می داشته باشند در هر وضعیت استقامت می کنند. در سازمانی که نمی خواهید موفق شوید شما هرگز نمی توانید موفق باشید، چونکه شما از بهترین خود استفاده نمی کنید. اگر شما با انجام کار بهترینی که می توانید از بهترین خود استفاده نکنید

سپس بهترینی که می تواند به شما بیاید نخواهد آمد. بخشش برای داشتن نوع نگرش که شما را در کار تان خیلی موفق می سازد به شما کمک می کند

یادگیری بخشیدن خویش نیز بسیار مهم است. با امتناع از بخشیدن خویش خود را رنج دادن باعث رنج دیگران نیز می شود. اگر شما خود را نبخشید سپس خود را از چیزهای خوب زندگی ممنوع کرده خود را تنبیه می کنید. هر چه بیشتر به خودتان ممنوع می شوید، همان قدر برای اهدا کردن کمتر می داشته باشید. برای اهدا کردن هر چه کمتر داشته باشید، همان قدر کمتر می توانید به افراد دور و پیش تان فایده برسانید. وقتی که شما از محدود کردن آنچه که وصول می کنید منصرف می شوید، شما از محدود کردن آنچه که اهدا می توانید منصرف می شوید. وقتی که خود را می بخشید همه کس بهره مند می شود چونکه شما خوبی بیشتر را در زندگی تان اجازه می دهید و برای به اشتراک گذاشتن خیلی بیشتر می داشته باشید

هنگامی که شما می بخشید شما یک شوهر یا خانم بهتر می شوید، شما یک دانش آموز یا معلم بهتر می شوید، شما یک کارمند یا کارفرمای بهتر می شوید و والدین یا یک کودک بهتر می شوید. وقتی که شما می بخشید شما از هر راهی که برایتان معنی دار است برای موفقیت پذیرا می شوید. وقتی که آموزش را یاد می گیرید آنچه که غیر ممکن به نظر می رسید نه تنها امکان پذیر می شود، بلکه حتی به راحتی دست یافتنی می شود

اگر شما فرد مذهبی یا معنوی فکر هستید سپس یادگیری راه های عملی آموزش به تجربه مذهبی یا شیوه های معنوی تان افزایش و تعمیق می بخشد. این شما را از احساس آنقدر "خوب" نبودن که باید باشید آزاد می کند چونکه این برای شدن آن نوع شخصی که میل دارید باشید به شما کمک می کند. تمرین بخشش خوبی درونی شما را تقویت می دهد تا که آن در زندگی شما فعال تر شود. شما به طور طبیعی در مورد انجام کارهای که می دانید که نباید انجام دهید اما قادر به منصرف شدن نبوده اید، کمتر احساس تمایل می کنید. شما شروع به انجام کار های می کنید که می دانید باید انجام دهید اما برای انجام آن قادر به وادار ساختن خویش نبوده اید

یادگیری ببخش فقط شما را کمک می کند، این به شما رنج رسانده نمی تواند

بخشش بسیار عملی و مفید است. این کدام فعل مبهم و یا غیر عملی نیست. بخشش شما را آزاد می کند. هنگامی که بخشیدن را می آموزید، بسیاری از مشکلات (احتمالا حتی مشکلات بهداشت) به تدریج ناپدید می شوند. مثل این که گویا شما زندگی خود را از بالا مشاهده می توانید و به جایی که می خواهید برسید ساده ترین راه را دیده می توانید. زندگی در مقابل شما باز می شود. فرصت های جدید گویا از روی هوا پدیدار می شود. رویداد های خوش رخ می دهد که در وقت درست با فردی درست ملاقات می کنید. تدبیر ها و یا پاسخ ها در حین حالی که به آنها نیاز دارید به شما می رسند. شاید که یکی از دوستان تان چیزی بگوید، یا شما کدام کتاب و یا مجله را باز کنید، یا ممکن است کدام گفتگو را بشنوید که به شما حینا چیزی را بدهد که شما می خواسته اید. چرا این چنین است؟ این به این دلیل است که با تمرین آموزش شما در مقابل خوبی های زندگی بیشتر قرار می گیرید، و لذا نیکی بیشتر قادر به روانه شدن به سوی شما می شود

هنگامی که بخشیدن را می آموزید، توانایی های که در درون شما نهفته بوده اند ظهور می کنند و شما خود را نسبت به آن که قبلا تصور می کردید یک فرد بسیار قوی تر و قادر تر دریافت می کنید. بخش هایی از نهاد تان که در خاک منجمد نبخشیدن رشد کرده نتوانسته بوده شروع به رشد کردن می کند. شما آغاز به ول کردن کشمکش و تکاپو کردن می کنید. شما یک جریان زندگی آسان را دریافت خواهید کرد و زندگی خیلی خوشایند تر و خیلی لذت بخش تر می شود. اگر این همه گزاف گویی بنظر می رسد سپس اجازه دهید که اکنون همین طور باشد. فقط چهار گامه ی بخشش را که شما در این صفحه ها خواهید یافت تمرین کنید و از کردن آن شما خیلی ممنون خواهید شد

چهار گامه ی بخشش

یک راهی نیرومندی برای تغییر زندگی تان برای بهتر

چهار گامه ی بخشش به شما یک راهی سریع و آسان برای آغاز بخشیدن را نشان می دهد. این می تواند در زندگی تان موجب تغییرات عمیق و پر ژرفا شود. نیروی آن در سادگی آن است، پس فقط شروع به استفاده آن کنید و خودتان می بینید

این چهار گامه می تواند برای هر نوع مسئله بزرگ و یا کوچک استعمال شود. ولی بهترین راهش اینست که با مسائل نسبتاً کوچک آغاز کنید تا زمانی که با پنداشت آن بلدیت پیدا کنید. بلکه بهتر است تا وقتی که تا حدی تجارب و درک فرایند کلی بخشش را نداشته باشید (ببینید بخشش دشوار و صلح) سعی نکنید و کسی را نبخشید که می تواند برایتان باعث رنج بیشتر شود. یک مسئله کوچک را فکر کنید که می خواهید ببخشید و مراحل زیر را امتحان کنید

## چهار گامه ی بخشش

بهتر است تا زمانی که تا حدی با تجربه شوید چهار گامه را در نوشته اجرا کنید

گامه ی اول: تعیین کنید که کی کسی را باید ببخشید و برای چه

گامه ی دوم: اقرار کنید که در حال حاضر در مورد آن وضعیت چه طور احساس می کنید. بهتر است که اینها احساسات صادقانه تان باشد، نه چیز هایی خوب و مؤدبانه که فکر می کنید شما باید آن طور احساس کنید. شما باید از آنجا کار کنید که واقعا احساس می کنید. سپس حداقل برای امکان رهایی از آن احساسات ابراز تمایل خود را بکنید

گامه ی سوم: منافی را که از اثر بخشش خواهد بدست آورید تعیین کنید. این بیشتر مخالف آنچه می باشد که اکنون احساس می کنید. غم به شادی تبدیل می شود، خشم به صلح تبدیل می شود، سنگینی به احساس سبکی تبدیل می شود و غیره. اگر در مورد مزایای آن مطمئن نیستید فقط چند احساسات خوب عمومی را انتخاب کنید که اکنون می خواهید داشته باشید (شادتر، راحت تر، پر اعتماد تر و غیره). این هم کمک می شود اگر بتوانید تصور کنید که وقتی که می بخشید چقدر بهتر احساس می کنید

گامه ی چهارم: خود را به آمرزیدن متعهد کنید. این فقط بیان کردن اینست که کی را قصد دارید ببخشید و سپس مزایای را که از آمرزیدن می آید اعتراف کنید

-معمولا، شما به چهار گامه ی خواهید رسید که چیزی شبیه به این می باشد

مثال اول

فرض کنید دوست شما جان از شما اجتناب می کند و شما نمی دانید چرا

۱. من متمایل به بخشیدن جان برای اجتناب کردن از من هستم.
۲. من الان تصمیم می گیرم که احساسات اندوه، خشم و ترس خود را ول کنم. (اگر نیاز داشتید، می توانید بعدا ول سازی کنید).
۳. من اقرار می کنم که جان را بخشیدن برای من سودمند است چونکه من شادتر، سالم تر و راحت تر احساس خواهم کرد.
۴. من خود را به بخشیدن جان متعهد می کنم و من صلح و آزادی را که بخشش به ارمغان می آورد می پذیرم.

مثال دوم

در این مثال دوست دختر کسی، جینت، رابطه خود را قطع کرده

۱. من می خواهم جینت را برای ترک کردنم ببخشم.
۲. من الان تصمیم می گیرم احساسات تاسف، دل شدن و ترس را ترک کنم.
۳. من اقرار می کنم که جینت را بخشیدن برای من سودمند است چونکه من روشن تر، شادتر و در آینده برای تشکیل روابط بهتر قادر تر احساس خواهم کرد.
۴. من خود را به بخشیدن جینت متعهد می کنم و من صلح و آزادی را که بخشش به ارمغان می آورد می پذیرم.

مثال سوم



در این مثال شخصی از شغل اش اخراج کرده شده

۱. من می خواهم رئیس ام را برای اخراج کردنم ببخشم .

۲. من الان تصمیم می گیرم احساسات خشم، اندوه، بی انصافی و ناامیدی را ترک کنم .

۳. من اقرار می کنم که رئیس ام را بخشیدن برای من سودمند است چونکه من مثبت، شاد و در آینده برای تشکیل روابط بهتر .  
قادر تر احساس خواهم کرد

۴. من خود را به بخشیدن رئیس ام متعهد می کنم و من صلح و آزادی را که بخشش به ارمغان می آورد می پذیرم .

برای کمک در راهنمایی کردن با گامه ها، اینک یک ورقه کار چهار گامه ی بخشش است

# ورقه کار چهار گامه ی بخشش

این ورقه کار می تواند به شما با پیش رفتن در چهار مرحله کمک کند

## چه کسی و چه ۱.

درباره شخصی فکر کنید که باید او را ببخشید و برای چه باید ببخشید و تفصیلات را وارد کنید

\_\_\_\_\_ من می خواهم \_\_\_\_\_ را ببخشم برای

این در مورد کسی را که باید ببخشید و برای آنچه که باید ببخشید یک جمله تشکیل می دهد

نمونه ها

من می خواهم تاتیانا را ببخشم برای ربودن دوست پسرم  
من می خواهم جان را ببخشم برای ضربه زدن به من وقتی که من کودک بود  
من می خواهم پدرم را ببخشم برای به اندازه کافی دوست نداشتنم

## ۲. اقرار کنید و شروع به باز کردن مانع های احتمالی کنید

در مورد هر گونه احساساتی که ممکن است در بخشیدن این وضعیت در راه شما باشد یک جمله بنویسید، مانند  
خشم، رنج، ترس، حسادت، کینه جویی و غیره

من الان تصمیم می گیرم که احساسات \_\_\_\_\_ خود را ول کنم

نمونه ها

من الان تصمیم می گیرم که احساسات خشم و ترس خود را ول کنم  
من الان تصمیم می گیرم که احساسات نفرت، تلخی و ناخوشنودی خود را ول کنم  
من الان احساسات اندوه، رنج و بدبختی خود را ول می کنم

## ۳. منفعت ها

دلایلی را که چرا می خواهید ببخشید بنویسید و سپس از آنها یک جمله درست کنید. از بخشش به شما چه منافع خواهد رسید؟  
چگونه احساس خواهید کرد، نگرش تان چگونه بهتر خواهد شد؟ رفتار شما چگونه متفاوت خواهد شد؟ این به  
تقویت میل و انگیزه ی بخشیدن کمک می کند

برای لیست منافع که در نتیجه ای بخشیدن به دست خواهید آورد یک جمله درست کنید. برای آن جمله ی زیر را با یک  
لیستی از احساسات که انتظار دارید بعد از بخشیدن داشته باشید تکمیل کنید. ترجیحا به جای کمبود احساسات منفی  
("احساسات مثبت را بنویسید") ("صلح آمیز تر" به جای "کمتر هراسان")

من اقرار می کنم که بخشیدن این وضعیت برای من منفعت بخش است چونکه من \_\_\_\_\_ احساس خواهم  
کرد



من اقرار می‌کنم که بخشیدن مادرم برایم منفعت بخش است چونکه من شادتر، سالم‌تر و راحت‌تر احساس خواهم کرد.  
من می‌بینم که بخشیدن جان برایم منفعت بخش است چونکه من آزاد، مهر‌آمیز و برای پیش رفتن در زندگی ام قادر احساس خواهم کرد.

## تعهد ۴.

یک جمله برای تصدیق و تایید قصد بخشیدن تان بسازید. در این مرحله شما قصد خود را راجع به بخشیدن آن شخص اعلام می‌کنید و تصمیم تانرا که زندگی را از دیدگاه عادلانه‌تر و بالاتر به سر ببرید تایید می‌کنید.

من خود را به بخشیدن \_\_\_\_\_ [شخص] متعهد می‌کنم و من صلح و آزادی را که بخشش به ارمغان می‌آورد می‌پذیرم.

مثال: من خود را به بخشیدن جینت متعهد می‌کنم و من صلح و آزادی را که بخشش به ارمغان می‌آورد می‌پذیرم.

الان با پیوستن جملات که در بالا ساختید بیانیهِ ی عفوِ خود را تعمیر کنید.

مثال اول

من می‌خواهم جینت را ببخشم

من الان تصمیم می‌گیرم که احساسات تلخی و ناخوشنودی خود را ول کنم

من اقرار می‌کنم که بخشیدن برایم منفعت بخش است چونکه من شادتر، سالم‌تر و راحت‌تر احساس خواهم کرد

من خود را به بخشیدن جینت متعهد می‌کنم و من صلح و آزادی را که بخشش به ارمغان می‌آورد می‌پذیرم

مثال دوم

من می‌خواهم پدرم را ببخشم برای به اندازه کافی دوست نداشتنم

من الان تصمیم می‌گیرم که احساسات خشم، ناامیدی و ناخوشنودی خود را ول کنم

من اقرار می‌کنم که بخشیدن برایم منفعت بخش است چونکه من آزاد، مهر‌آمیز و سرزنده‌تر احساس خواهم کرد

من خود را به بخشیدن پدرم متعهد می‌کنم و من شیوه‌های را که در آن این عمل مرا اجازه می‌دهد شادتر و نسبت به دیگران مهربان‌تر باشم، می‌پذیرم

تمرین کنید

تعیین کنید که بالای چهار مرحله تا چه مدتی کار می‌خواهید بکنید (۷ روز، ۲۱ روز، و غیره) و در کدام موقع روز از آن استفاده می‌کنید. در هر دوره حداقل سه بار آنرا اجرا کنید، در صورت امکان گامه‌ها را بنویسید، وگرنه در هر دوره با صدای بلند و یا به خاموشی در ذهن خود تکرار کنید

هنگامی که شما گامه‌ها را تکرار می‌کنید شما متوجه خواهید شد که احساسات تان تغییر می‌کند (یعنی در گامه ی دوم

خشم به سرخوردگی تبدیل می‌شود و غیره). اگر این اتفاق بی‌افتد فقط جمله بندی خود را هر چه بهتر می‌توانید

برای مطابقت با احساسات واقعی در آن زمان تان تغییر دهید. شما درک خواهید کرد که پس از چند بار تکرار تمام مراحل

احساسات تمایل به بخشش تان خیلی مستحکم‌تر می‌شود. این نشانه ی خوبی است به خصوص اگر آن بخاطر این باشد که

شما شروع به دیدن تمام مزایای که از یادگیری بخشش خواهد آمد (و آنانی که به شما نزدیک است) کرده اید

بعد از مدتی شما احساس خواهید کرد که اجرای تمام چهار گامه لازم نیست و سپس شما فقط از بیانیهِ ی بخشش در گامه ی

چهارم استفاده می‌توانید کرد تا اینکه شما کامل احساس کنید

به عنوان جز از آزاد کردن خویش از احساسات کهنه، شما شاید به اجرای انواع دیگر آزادی عاطفی نیاز داشته باشید مانند در مورد چیزها با یک دوست صحبت کردن یا حتی دیدن یک درمانگر. هنگامی که بالای این کار می‌کنید، شما احساسات غیر منتظره و خاطرات کهنه‌ی فراموش شده را دریافت خواهید کرد. فقط آنها را اجازه دهید بگذرند و یا کمک حاصل کنید اگر به آن نیاز دارید.

اگر شما در قدرت معنوی بالاتر اعتقاد دارید طبیعی است که بخواهید آن بخشی از فرایند بخشش تان باشد. فقط در ادامه یک جمله پیوست کنید، مانند: "من با بخشیدن و آزاد شدن کمک خدا را می‌طلبم" و یا "من فیض خدا را برای کمک کردن با". "بخشیدن دعوت و می‌پذیرم".

## به کار بردن گامه ی اول

کلید گامه ی اول فقط اقرار کردن است که شما کسی را می خواهید ببخشید و اقرار کردن که برای چه آنان را می خواهید ببخشید. این شما را کمک می کند تا از هر نوع انکار آنچه که اتفاق افتاده آزاد شوید و داخل روحیه ی پذیرش شوید و از آنجا در آن مورد شروع به انجام کاری کنید

مهم است که در این مرحله سعی نکنید که خوب و یا مودب باشید. برای آوردن تغییرات واقعی شما باید در مورد این رویداد احساسات واقعی تانرا بپذیرید. اگر فکر می کنید که کسی "دوست دخترم را ربوده" پس از همین عبارت باید استفاده کنید – حداقل در آغاز. اما از برداشت های بیش از حد پرماجرایی نتیجه این رویداد خود داری کنید، مانند "آنان زندگی ام را کاملا "برای همیشه از بین برده

در ابتدا کمی درام عیبی ندارد اما سعی کنید بدون بیش از حدی از آن دنبال حقایق را بگیرید. بعد، پس از چند بار تکرار گامه ها احتمالاً شما متوجه خواهید شد که احساسات تان تغییر می خورد و جمله بندی که می خواهید استعمال کنید نیز تغییر می خورد. این بخشی طبیعی از این فرایند است

برای بخشیدن کسی دیگر شما ممکن است فکر کنید که آنها اول از شما باید عذر خواهی کنند. یا شاید شما از بخشیدن کسی احساس ترس داشته باشید چونکه نگران می باشید که اگر شما با آنان سر و کار داشته باشید ممکن است دوباره به شما صدمه برسانند. اگر چنین است، سپس به "بخشش دشوار" نگاه کنید که دارد شامل روند جداگانه و مجزای صلح می باشد. اگر میل دارید به راهی "بخشش دشوار" بروید سپس جلو بروید و در حین حال با اجرای چهار گامه ها آنان را ببخشید. وگرنه برای اکنون یک مسئله ساده تر را انتخاب کنید

"اگر بالای بخشیدن خود کار می کنید پس لطفاً مراجعه کنید به "چگونه خود را ببخشید

## به کار بردن گامه ی دوم

گامه ی دوم درباره تصدیق اینست که چگونه رنجی که از آن رویداد احساس کردید هنوز هم در افکار، احساسات و اعمال تان آشکار است. مانند گامه ی اول بسیار مهم است که احساسات واقعی خود را بنویسید چونکه هر چه بیشتر احساسات واقعی تانرا بپذیرید به بیشتر آسانی شما به تبدیلی واقعی دست می اندازید

اگر مطمئن نیستید که چه احساس می کنید، می توانید حدس بزنید و وقتی که یک چند بار گامه ها را تکرار کردید آنان را تغییر دهید

شما نیز می توانید برای شرح احساس تان از احساس های فیزیکی استفاده کنید مانند "من این احساس سرد بی حسی را می خواهم ترک کنم". این بر خصوص وقتی مددگار می باشد که شما در مورد این موضوع از احساسات دقیق آگاه نیستید، اما از احساس های فیزیکی آگاه هستید، سپس فقط می توانید از احساس های فیزیکی استفاده کنید. اگر بعدا از احساسات آگاه شوید، سپس می توانید آن را نیز شامل کنید

اگر احساسات تان مبهم است فقط در آن زمان هر چه بهتر می توانید آنها را تشریح کنید: "من این نوع احساس نا امیدی را ترک می کنم". "من این احساس غیر واضح، نوعی غامض، سرد و ناخوشی را ترک می کنم". حتی احساسات مبهم نیز می تواند به پیشرفت های شگفت انگیز رهنمائی کند پس اگر اکنون در مورد کدام مسئله شما چنان احساس می کنید، اجازه ندهید که ابهام احساسات شما مانع تان شود

اگر شما در این گامه واقعا گیر افتاده اید پس می توانید فقط سعی کنید و بر فعلا بر روی یک مسئله ساده تر کار کنید و به این یکی بعدا بر گردید. در غیر این صورت شما برای حل کردن این مسئله شاید به کمک یک دوست مورد اعتماد یا مشاور نیاز داشته باشید. اگر شما با وجودی که گیر افتاده اید هنوز هم می خواهید جلو بروید، یک گزینه ی دیگر اینست که این مرحله را ملایم ول کنید و بر روی مراحل دیگر بیشتر تمرکز کنید و ببینید که آیا این برای محرک ساختن احساسات تان کمک می شود

## به کار بردن گامه ی سوم

در گامه ی سوم بر روی منافع که از ول کردن احساسات ناخوشی در مورد آن رویداد بدست خواهد آمد تمرکز کنید. تصور کنید وقتی که شما از آن احساسات دردناک کهنه آزاد شوید چگونه احساس و رفتار خواهید کرد. در این مورد فکر کنید که چقدر بهتر و چقدر سبک تر احساس خواهید کرد و در مورد تفاوتی که آن به زندگی تان خواهد آورد. شیوه هایرا فکر کنید که این احساس خوب را برای کسانی که در دور پیش تان هستند برسانید

در این مرحله شما احساس خواهید کرد که بخشش چقدر منفعت بخش است بخاطریکه این بدان معنی است که شما رنج را ول می کنید و در عوض نگرش و اقدامات شاد تر را انتخاب می کنید. اگر این اتفاق می افتد پس شما واقعا شروع به درک این امر کرده اید که چرا بخشش چنان یک عمل شگفت انگیز است. اگر این فهم به شما سپیده می زند سپس این یک نشانه بسیار خوبی است چونکه این شما را برای بخشیدن تشویق می کند

معمولا مزایای آموزش متضاد احساسات دردناک است. بهتر است که این مزایا را در شکل مثبت ایشان بیان کنید: "خوشحال" به جای "غمگین نه بودن"، "صلح آمیز" به جای "خشمگین نه بودن". اگر در مورد مزایای دقیق بخشش مطمئن نیستید سپس می توانید چیز هایی خوبی عمومی را که اکنون در زندگی تان می خواهید استعمال کنید - حتی اگر مطمئن نیستید که با مورد باشد، مثلا: "صلح، شادی، موفقیت و یا فراوانی

اگر برای شرح دادن چیزی که می خواهید ترک کنید از احساس فیزیکی استفاده کرده اید سپس در این مرحله برای شرح دادن مزایا می توانید فقط از مخالف فیزیکی آنها استفاده کنید. احساسات "سرد و بی حس" می تواند به "خونگرمی و سرزندگی" تبدیل شود، "تنگ، قادر نه بودن به تنفس" به "آزاد و تنفس راحت" تبدیل می شود، و غیره

مزایا همچنین می تواند شامل چیزهایی بسیار عملی باشد و در هر شکلی که برایتان گیرا است بیان می توانید کرد: "اعتماد به نفس بیشتری داشته باش"، "یک شغل بهتر بدست بیآور" و یا "یک رابطه جدید شاد درست کن". هر چه نفع بیشتر بخواهید بیشتر خودتان را به تشویق کردن برای بخشیدن کمک خواهید کرد



## به کار بردن گامه ی چهارم

در مرحله چهارم شما رسماً و مشخصاً قصد بخشش خود را بیان می کنید

ممکن است شما مطمئن نباشید که آیا واقعا می خواهید ببخشید. حتی ممکن است شما بسیاری از شک و تردید داشته باشید، اما فقط امتحان کنید و ببینید. بخشش یکی از آن چیزهاست که حتی کمی از تمایل به سعی کردن برای پذیرش اکتشاف کردن امکانات، حتی اگر بسیار احتمالی هم باشد، نتایج بزرگ را به ارمغان می آورد

در ابتدا بهتر است در مورد اثرات آموزش نسبتاً کلی باشید، "و من صلح و آزادی را که بخشش به ارمغان می آورد می پذیرم"، یا "من شفا و رفاهی را که بخشش به ارمغان می آورد می پذیرم"

بعد شما می توانید برخی از مزایای که شما در مرحله سوم ارائه کردید شامل کنید و آنان را به عنوان بخشی از مرحله چهارم شامل کنید. به عنوان مثال، فرض کنید که شما یک موضوع مرتبط به کار را می خواهید ببخشید و شما درک می کنید که حل کردن مسئله به شما برای بدست آوردن یک کار بهتر کمک خواهد کرد. شما می توانید عبارات مانند "من امن و بخششی که آموزش به ارمغان می آورد و مزایای روابط کاری شاد تر و یک کار بهتر را می پذیرم"، یا "من مزایای در کار فعلی خود شاد تر بودن و به پیدا کردن یک کار حتی بهتر بیشتر قادر بودن را می پذیرم" را استفاده کنید

اما اگر این نوع از سود برایتان بیش از حد مادی بنظر می رسد و یا به کدام صورتی فهم ارزش تانرا گران خاطر می کند سپس مزایای عملی را ترک کنید

گاهی اوقات در یک گامه ی مخصوص معطل کردن می تواند مفید باشد، به خصوص اگر شما در جریان کار کردن بر روی آن مرحله احساس آزادی و یا سرزندگی می کنید. در گامه ی چهارم معطل کردن و نسبت به دیگر مراحل این مرحله را بیشتر تکرار کردن در هر گاهی باشد خوب نتایج می دهد

نیز خوب می شود اگر گامه ی چهارم را به تاکید لفظی تبدیل کنید که آنرا شما چند بار با صدای بلند بیان کنید و یا در سکوت در ذهن تان تکرار کنید. تصور کردن که هنگامی که شما این فرایند بخشش را تکمیل کردید شما چگونه فکر، احساس و روش خواهید کرد این را حتی قوی تر می سازد

### چرخه باد بخشش

وقتی که شما بر روی چهار مرحله کار می کنید شما درک خواهید کرد که احساسات درست می شود. هنگامی که بعد از تکمیل دیگر مراحل به گامه ی اول بر می گردید شما احتمالاً درک خواهید کرد که آن احساس "می خواهم ببخشم" قوی تر شده است. شما در مورد آنچه الان در مرحله دوم احساس می کنید واضح تر می باشید و یا شما در مورد مزایای مرحله سوم روشن تر می باشید. هر باری که بر روی گامه ها کار می کنید مثل اینست که شما یک چرخه باد از بخشش را ایجاد کرده روان باشید

شما حتی می توانید اینرا به یکی از آن جارو های برقی مدرن تشبیه بدهید که برای تمیز کردن فرش از چرخه باد استفاده می کند، تنها در این قضیه شما با پی در پی تکرار چهار مراحل بخشش، برای تمیز کردن الگوهای کهنه ی از درد و بدبختی یک چرخه باد درست می کنید. هر چه بیشتر گامه ها را تکرار کنید همان قدر اثرش قوی تر می باشد

نیز هنگامی که شما یک چند بار از چهار گامه استفاده کرده باشید، حتی اگر بر روی یک موضوع کاملاً جدید کار کنید، اثرش قوی تر خواهد بود. وقتی که شما مزایای بخشیدن چیزی را تجربه می کنید، شما برای بخشیدن چیز های بیشتری تمایل پیدا می کنید. سطح "می خواهم ببخشم" تان حتی در مورد کارهای غیر مربوط به فرایند های بخشش قبلی تان قوی تر می شود. به این شکل بخشش برایتان آسان و طبیعی می شود

احساس گناه ما را وادار به احساس می کند که ما چیزی بد کرده ایم؛ خجلت ما را وادار به احساس می کند که ما بد هستیم

برای اینکه خودمان را ببخشیم، باید تفاوت بین احساس گناه و خجلت را درک کنیم. احساس گناه و خجلت اغلب با هم ذکر می شوند مثل این که آنها یکسان و یا بسیار مشابه باشند. اما آنها واقعا چیزهایی بسیار متفاوت هستند

احساس گناه زمانی ناشی می شود که ما کاری کرده باشیم که در خلاف حس حق ما باشد. خجلت زمانی ناشی می شود که ما احساس کنیم که در ما عیبی وجود دارد. احساس گناه احساس است در مورد آنچه که می کنیم و یا آنچه که کرده ایم؛ خجلت احساس است در مورد کسی که ما هستیم. هنگامی که ما احساس گناه می کنیم ما فکر می کنیم "من چیزی بد انجام داده ام". وقتی که ما احساس خجلت می کنیم ما فکر می کنیم "من بد هستم"

مهم است که تفاوت را درک کنیم چونکه برای این که خودمان را به طور کامل ببخشیم ما باید با احساس گناه و حس خجلت مان مقابله کنیم. برخی از وقایع هر دو این احساسات را در ما ممکن است بی انگیزاند، اما فرآیند رفع احساس گناه و خجلت خیلی تفاوت دارد

ما احساس گناه را به سادگی با فراموش کردن میل تنبیه به خودمان، با چشم پوشیدن از ملامت خودمان و از هر شکل تمایل به ضرر و صدمه رساندن به خودمان ترک می کنیم. برای این عمل ما می توانیم برای کار های کرده ای خود جبران کنیم، عذرخواهی کنیم، از چهار گامه ی بخشش استفاده کنیم، و غیره. این می تواند در درمان برخی از احساس گناه و همچنان خجلت مان کمک کند، اما براه رفع خجلت اغلب به استفاده از روش های دیگری نیز نیاز می داشته باشیم

برای رها کردن خجلت ما باید با خودمان آشتی کنیم (ببینید آشتی). خجلت با داشتن یک رابطه مداوم بهتر با خودمان، به خصوص با هر قسمت از خودمان که ما آنرا در یک نه یک نگاه ضعیف و یا ناقص تصور می کنیم، درمان می شود. برای تبعید کردن گونه های ناسالم خجلت ما باید با خود یک رابطه شاد و سالم درست بکنیم. این به این معنی است که مایل به آگاه بودن و آزاد کردن "صدا های" درون ما باشیم که ما را لکه دار و یا تحقیر می کنند. این همچنین به این معنی است که رابطه خود را با مردمی در اطراف ما که برای ما خوب نیستند تغییر بدهیم و اگر می توانیم از آنها فاصله نگه کنیم. یعنی زمان بیشتری را با کسانی صرف کردن که در مقابل ما خوب هستند و برای ما خوب هستند. این یعنی یادگیری جلوگیری از شک کردن بالای افرادی که واقعا ما را دوست دارند. ترک کردن خجلت بسیار زیاد مربوط به تبدیل شدن به یک دوست خوب، مهربان و خاطر خواه به خودمان است

بسیاری از ما یک پدر و مادر، معلم و یا نسبی که به ما در سال های شکل گیری ما بیش از حد تنقیدی و یا زشت بوده را درونگیر می کنیم. اگر چنین است، صدای آن منتقد هر گاه در ذهن ما می پیچد. آن می تواند آنقدر عمیق در درون ما پیوسته شدی باشد که ما متوجه اش هم نباشیم اما باز هم احساسات و روحیه ی که آن خلق می کند آشکار می شود. ما نباید با آن صدای بیش از حد تنقیدی و خجلت آور مبارزه کنیم. ما لازم نیست از آن خود را مخفی نگه داریم، و یا با آنچه که او می گوید نا راحت شویم. ما نباید واکنش کرده به آن قدرت بدهیم. هر گاهی که منتقد درونی ما چیزی ارائه می دهد که برای ما مفید یا سازنده نیست، ما فقط می توانیم به خودمان بگوییم "این فقط یک فکر است، فقط همان است". اگر ما با مقاومت کردن و یا تسلیم شدن و به چیزی که می گوید باور کردن واکنش نکنیم با مرور زمان سوخت اش تمام می شود

در واقع احساس خجلت ما را به انجام دادن کار هایی وادار می کند که ما بعدا افسوس می کنیم. احساس خجلت می تواند اعتیاد، عادت های بد، روگردانی و رفتار بیش از حد پرخاشگرانه را تشویق می کند. احساس خجلت اگر اداره نشود تغییر با پذیر است. زمانی که ما درباره خود احساسات منفی می داشته باشیم ما کمزور احساس می کنیم و برای ادامه کار هایی که در مورد خودمان احساسات منفی ایجاد می کنند آسان تر مایل می شویم. بنابراین احساس خجلت می تواند احساس گناه و خجلت بیشتر را تغذیه کند

احساس خجلت به سریع بودن به سرزنش دیگران و به بی رحم بودن در مقابل اشتباهات آنان وادار می کند. هر فرد خجالت سعی می کند تا خجلت را با وادار ساختن دیگران به احساس شرمندگی از خود دور کند، بنابراین میان مردم یک احساس خجلت منتقل می شود. وقتی رهبر یک گروه از مردم (خانواده، سازمان، یک دین یا هر چه که باشد) دارای احساس خجلت قوی می باشد، این به آسانی می تواند به همه مردم در آن گروه گسترش کند و یک فضای نهانی سمی از سرزنش و محکومیت درست کند

ما خودمان را اجازه نمی دهیم چیز هایی را دارا شویم که فکر می کنیم سزاوار اش نیستیم، هر چه قدر هم آن احساس سزاوار نبودن مضحک و یا بی جا باشد. باز هم خواست های نا تکمیل شده محو نمی شوند. آنها فقط پنهان می شوند و به عنوان اعتیاد و وسواس عملی آشکار می شوند. رفتار تکانشی و اعتیاد آور ما سپس باعث احساس سزاوار نبودن می شود. این حلقه خجلت است؛ احساس اجبار برای انجام کاری که ما احساس می کنیم که نباید انجام بدهیم، احساس شرمندگی از خودمان در مورد آن کار، تلاش ما برای پنهان شدن از احساس خجالت مان (و صدا های منتقد در داخل که ما را تنبیه می کنند) به .. عنوان یک اجبار برای انجام کاری ناشی می شود که ما احساس می کنیم که نباید انجام بدهیم، و به همین شکل

احساس گناه تنها وقتی مفید است که آن ما را به تغییر دادن رفتار ما و به جبران کردن وادار می کند

احساس خجلت فقط شخصی نمی باشد. ما از ملت خود، از خانواده خود و یا حتی فقط از حضری خود در جریان یک رویداد نیز احساسات خجلت را می بر داریم

قبل از این که به خجلت ملی نگاه کنیم بیایید اول به غرور ملی نگاه کنیم. من در یک کشور به طور طبیعی زیبا (اسکاتلند) به دنیا آمدم و زندگی می کنم. یک روز یک بازدید کننده آمریکایی به من گفت: "شما در چه کشور دوست داشتنی زندگی می کنید. کاملا زیبا است!" من در درون ام برای چند ثانیه احساس غرور کردم اما سپس در مورد آن فکر کردم. "یک دقیقه صبر! من مطلقا هیچ ربطی به زیبایی این کشور ندارم. کوه هایرا که او آنقدر توصیف می کند من خلق نه کرده ام، و یا رودخانه ها و چشم انداز هایرا که او از لذت می برد. فکر نمی کنم حتی اگر من تمام زندگی خود را وقف کنم حتی یک تپه ی کوچک هم درست بتوانم. به هر حال، مثل اینکه در مورد درست کردن کوه ها، دره ها و رودخانه ها دوره های آموزشی وجود داشته باشد. چرا من احساس غرور می کنم؟"

از طرف دیگر زمانی که تیم ملی فوتبال ما در فوتبال جام جهانی موفق نمی شود، که متأسفانه هر بار که آنها وارد می شوند همین اتفاقی می افتد، احساس خجلت ام می انگیزد. پس از تماشای چند بازی وقتی که آنها را تماشا می کنم که خوب بازی نمی کنند من معمولا به اندازه کافی خود را خوار می کنم و دلسرد می شوم

جایی خواندم که کلب فوتبال انگلیسی بسیار موفق، منچستر یونایتد نسبت به بریتانیا در کشورهای خارج از بریتانیا طرفداران بیشتر دارد. بسیاری از این "طرفداران" افرادی هستند که هرگز به انگلستان نرفته اند و احتمالا هرگز به بریتانیا نخواهد آمدند. آنها با کلب فوتبال منچستر یونایتد هیچ ارتباط طبیعی ندارند. باز هم زمانی که منچستر یونایتد به خوبی بازی می کنند آنها جشن می گیرند و زمانی که نمی کنند ناراض می باشند

این یک مثال ناچیز است (مگر اینکه شما طرفدار جدی فوتبال باشید) اما به یک موضوع بسیار عمیق تر اشاره می کند. غرور و خجلت ما با موقعیتهایی که ما داریم بالای آن به هیچ وجه کنترل نداریم می انگیزد. و یا ما عمدا چیز هایی را برای استفاده به عنوان منبع غرور انتخاب می کنیم که در غیر آن ما با آن مطلقا هیچ ارتباطی نداریم. احتمالا به همین دلیل است که پسر ها از کشورهای دیگر به جای تیم فوتبال اسکاتلند (که برای موفقیت بسیار نامور نیستند) برای حمایت از تیم فوتبال منچستر یونایتد را (که موفقیت قابل توجهی هستند) عاقلانه انتخاب می کنند. غرور و شرم می تواند دمدمی و اختیاری باشد اما باز هم آنها قوه ی رانندگی اولیه هستند که رفتار ما را در راه های عمیق و پر ژرفا تشکیل می دهد. آنها حوادث را در سطح شخصی و همچنین جمعی در سراسر ملت ها که از طریق صحنه ی جهانی کار می کنند تشکیل می دهد

احساس گناه و شرم به هیچ وجه همیشه بد نیستند. هنگامی که آنها در راه های سالم کار می کنند آنها در رفتار ما محدودیت های منطقی قرار می دهند و ما را کمک می کنند که با هنجارهای اجتماعی زمان ما تناسب داشته باشیم. احساس گناه تنها زمانی مفید است که آن باعث جبران برخی از اشتباهات ما می شود و ما را برای تغییر رفتار ما تشویق می کند. احساس گناه اگر فقط ما را به گره دراز مدت از خود وسواس و خود را سرزنش کردن قرار می دهد که به هیچ تغییر مثبت منجر نمی شود، مفید نیست. خجلت تنها وقتی مفید است که ما را به باز جویی نگرش و اعتقادات ما و به دنبال کردن راه هایی وادار کند که ما را به یک فرد بهتر تبدیل کنند، مانند توسعه کردن کیفیت های شخصی که ما فاقد از آن باشیم. خجلت منجر می شود به توسعه بیشتر حساسیت نسبت به احساسات دیگران، اگر ما فاقد از آن باشیم، و یا به جسارت بیشتر برای به ثمر رساندن ایده های ما، اگر ما فاقد از آن باشیم

این موضوعی است درباره یادگیری نحوه مدیریت احساسات اولیه ی از گناه و شرم از شیوه های که سازنده است. این موضوعی نیست درباره کورکورانه به آنها تسلیم شدن، (خود را مشغول نگه داشته) از آنها چشم پوشی کردن و یا با آنها

مبارزه کردن. ما نمی خواهیم توسط احساسات از گذشته که به نگرش های سازنده و یا اقدام مفید منجر نمی شوند محدود شویم. ما می توانیم احساس گناه و شرم را توسط تمرین آمرزش خودمان اداره کنیم، تا که به جای این که به رحمت آنها محتاج باشیم خودمان تعیین کنیم که در مقابل این احساسات اولیه چگونه واکنش می کنیم.

### بهترین ندامت یک زندگی به خوبی به سر برده شده است

به گذشته چسپیدن در خلاف خوبی طبیعی زندگی است. بهترین راه برای جبران هر گونه اشتباه که ما انجام داده ایم اینست که در حال حاضر به خوبی زندگی کنیم. یک ضرب المثل قدیمی در مورد انتقام را به الفاظ خود یاد آوری می‌کنم: "بهترین ندامت یک زندگی به خوبی به سر برده شده است". اگر برای جبران چیزی که انجام داده ایم طریقه‌ی وجود دارد پس طبیعتاً آن بخشی از زندگی خوبی به سر بردن می‌شود.

یک عذرخواهی صادقانه‌ی از قلب اغلب می‌تواند کار شگفت‌آوری بکند و برای جبران هر گونه خسارت که ما انجام داده ایم کمک بکند. همه‌گی اشتباه می‌کند و همه‌کس چیزی گفته و یا انجام داده که از آن پشیمان است. این خیلی زیاد شجاعت می‌خواهد که کسانی را که رنج داده ایم با آنها رو به رو شویم و اعتراف کنیم که ما در اشتباه بوده ایم و اعتراف کنیم که چقدر پشیمان هستیم. اما انجام این کار به ما کمک می‌کند تا نگران باشیم که دوباره همان اشتباه را تکرار نکنیم. هنگامی که ما عذرخواهی می‌کنیم، با فرد دیگر یک پیوند همدلی درست می‌کنیم که آن احتمال رنج رساندن به آنها را کمتر می‌سازد.

ما توسط جبران خسارت می‌توانیم ابراز ندامت کنیم؛ با تصحیح کردن چیزهای بی‌عاطفه که در مورد کسی گفته ایم با صحبت کردن حرف‌های خوب در مورد آنها، پول دزدیده را پس دادن، برای تعادل گزند که ما رسانده ایم با همه‌گی بیشتر صادقانه و آزاد رفتار کردن، و غیره.

اگر نمی‌توانیم برای فردی که آزار داده ایم جبران خسارت کنیم، می‌توانیم سعی کنیم که در جماعت او برای کسی دیگری نفع برسائیم. به عنوان مثال، اگر ما بخاطر نژاد کسی به او رنج رسانده ایم، ما می‌توانیم با انجام کاری به کمک شخص دیگری از آن نژاد جبران کنیم. ما می‌توانیم به یک موسسه خیریه مناسب کمک مالی گمنام ارائه کرده جبران کنیم. حتی اگر کسی را که آزرده کرده ایم به طور مستقیم در دسترس ما نیست که جبران کنیم، با کمی اندیشه و تخیل ما راهی خواهیم پیدا کرد که توسط آن جبران بتوانیم کرد.

اگر ما چیزی بسیار بد انجام دادیم، مثلاً کسی را عمداً کشته باشیم، یا به طور جدی مجروح کرده باشیم، بدیهی است که جبران آن دشوار تر است. اما هیچ‌کس تا کنون بدون امید نیست. بخشش و صلح و بهبود که آن به ارمغان می‌آورد، در نهایت برای هر کس دست‌یافتنی است. در وضعیت‌های شدید بهتر است که اول از جبران اشتباهات کوچک که انجام داده ایم شروع کنیم و سپس بعداً ما بهتر می‌دانیم که در مورد اشتباهات بزرگتر چه خواهیم کرد.

هرگز تصمیم نگیرید که شما باید مجازات شوید و سپس شروع به مجازات کردن خود شوید. خودتان را تنبیه کردن به کسانی را که شما آزار داده‌اید کمکی نمی‌کند. این فقط بالای یکی سفاکت دیگری می‌افزاید. شما با تنبیه کردن خود هیچ اشتباه را اصلاح نمی‌توانید کرد. شما می‌توانید یک اشتباه را فقط با انجام کار خوبی اصلاح کنید. و نه شما می‌توانید دیگران را با آسیب رساندن به خودتان کمک کنید. شما فقط می‌توانید دیگران را توسط انجام کار خوب به آنها کمک کنید.

به خوبی زندگی کردن به این معنی نیست که دیگران را اجازه بدهیم تا از اشتباهات ما را علیه ما استفاده کنند، اگر ما کاری انجام داده ایم منطقی است که آن می‌تواند مانع راه جبران کردن ما شود. اگر مردم بیش از حد به سرزنش ما ادامه بدهند پس آن درباره آنهاست و نه در مورد ما. آنها به مسائل خود نشاندهی می‌کنند و حتی اگر آنها خود را مظلوم نمایان می‌کنند ما باید در مورد انگیزه هایشان سوال کنیم. مظلوم‌تهاجمی دوست دارد برای توجیه‌ی رفتار متخاصم خود و به عنوان پوششی برای مخفی کردن انگیزه‌های مشکوک خود از احساس گناه و خجالت دیگران استفاده کند.

احساس گناه یا شرم می تواند توسط دیگران برای تحت تاثیر قرار دادن ما و یا کنترل رفتار ما استفاده شود. این کار ها معمولاً از کسانی ظاهر می شود که ادعای بالای اخلاقی می کنند. اما اینگونه ادعاها در بهترین وسیله ناسالم نفوذ هستند. رهبران واقعی اخلاقی برای جبران اشتباهات ما را به اقدام مثبت راهنمای می کنند؛ و چنین اشتباهات را به عنوان بهانه ای برای دستور کار خود استفاده نمی کنند.

حتی افراد در غیر آن صورت با اعتماد به نفس زیاد و صالح حالی در مقابل حمله خجالت ممکن است سقوط کنند. آن می تواند از یک عضو خانواده بیاید "من به یادم است تو در زمانی کودکی تخت را خیس می کردی"، و یا از شریک زندگی ما، "یادت است هنگامی که سالروز ازدواج مانرا فراموش کرده بودی!"، و یا از یک حمله بالای اقدامات گذشته کشور ما بیاید، "به یاد داری شما مردم در جنگ چه کردید!". پاسخ به تمام اینها فقط یک نگرش از "من از آنجا جلو آمدم، دیگران چه می کنند مربوط به آنهاست" است. به عنوان دفاع اضافی، ما همیشه حق داریم به جنبه ی اخلاقی موقعیت که کسی با چنین تاکتیک هایی کم حفظ کرده است از روی تردید نگاه کنیم

اگر ما خودمان را برای اشتباهی که ما انجام داده ایم و یا کشور ما انجام داده است، گوشمالی و سرزنش کنیم، این به کی فایده می رساند؟ کی از این سود می برد؟ چگونه از سرزنش خودمان دنیا مکان بهتری می شود؟ آن می تواند برای جلوگیری از رساندن آسیب بیشتر به خودمان به عنوان اقدامی موقتی مفید باشد، اما فراتر از آن مفید نیست. سرزنش به خودمان برای وقت طولانی فقط یکی از همان نوع تمرکز بیش از حد خود محور است که از اولاً باعث دردسر مان شده است. بسیاری از اشتباهات ما از بیش از حد گرفتار بودن به خودمان و به اندازه کافی از خواست و نیازهای دیگران آگاه نبودن ارائه می شوند. مجازات به خود فقط مانند همان خود محوری است. بسیار بهتر است که از وقت و انرژی خود در راه های استفاده کنیم که به نیازهای دیگران کمک و خدمت می کنند به جای این که آنها بیفایده بالای نوعی از سرزنش به خود، ملامت به خود و یا خود آزاری خرچ کنیم

## بخشش خویش یکی از افعال خیلی عاری از خود خواهی است که می توانید انجام دهید.

اگر شما فرد مذهبی هستید شما شاید فکر کنید که با این همه خدا چگونه تناسب دارد. شما شاید فکر کنید، "این دست خداست که ما را ببخشد". چیزی که در نظر گرفته شود اینست که آن کیست که شما را محکوم کرده است؟ یقیناً شما کرده اید، در غیر آن نیاز به بخشش خویش نمی داشتید. شما باید به شیوه های که خود را سرزنش می کنید بپردازید و از آنجا جلو بروید. آیا شما واقعا فکر می کنید که این یک ایده خوب است که تصمیم بگیرید که خدا اعمال شما را چگونه قضاوت خواهد کرد و خود را در پیشبرد تنبیه کرده به پیشدستی سعی کنید؟ اگر چنین است، سپس فکر کنید که آیا کاری عاقلانه است که فرض کنید که شما ذهن خدا را می دانید. بهتر است که با تمرین بالای خود و یا دیگران ببخش را یاد بگیرید و سپس شما شاید واضح تر ببینید که خدا احتمالاً چیز ها را از کدام نگاه می بیند. اگر شما احساس می کنید برای آمرزش به دعا نیاز دارید. سپس حتماً همان طور بکنید.

یک مرتبه یک مردی بود که خدمتکار یک شاهنشاه بزرگ یک کشور بزرگ بود. یک روز، او برای جشن گرفتن بازگشت شاهنشاه خود از سفر دور سور آماده می کرد. خدمتکار در عجله بود زمانی که او با درب تصادم کرد و کاسه ظریف و بسیار با ارزشی را بر زمین انداخت که در روی سنگ به تکه های بیشمار شکست. خدمتکار آنقدر وحشت زده بود که خود را دور زد و از خشم شاهنشاه خود را مخفی کرد. در نومیادی خود او سخت فکر کرد که برای جبران مجازات که او مطمئن بود که به او می رسد چه باید بکند. او معتقد بود که آن چیزی باشد که برایش باعث خیلی درد شود بنابراین او تصمیم گرفت یکی از انگشتان دست خود را کات کند. او همان طور کرد و فریاد عذابش سایر خدمتکاران را به خود جذب کرد که او را پیدا کردند، زخم اش را نوار بندی کردند، و او را به سوی شاهنشاه که همان زمان رسیده بود بردند.

هنگامی که شاهنشاه اطلاع یافت که چه شده، او به خدمتکار گفت: "خدمتکار احمق تو به من سه ضربه رسانده ای که فقط یکش از روی اشتباه بوده. تو با ارزش ترین کاسه را شکستاندی درست است، اما این هیچی نیست. تو سپس بر خود حق اداره عدالت را دادی هنگامی که تو نباید آن حق را داشته باشی. تو تصمیم گرفتی که به خود زخم بدهی، و داری هیچ فکر نه کردی که برای خدمت کردن به من چگونه این توانایی ات را کاهش می کند. این دو تایی آخر تا کنون خطاهای بزرگ تری هستند. حالا تو باید اینرا دانسته زندگی کنی که تو خود را مراتب به مجازات شدید تر از آن کرده ای که من می کردم و به سبب زخم ات الان تو برای خدمت من توانایی خود را فلج کرده ای و بنابراین تو توانایی خود". "را برای پیشبرد ایستگاه زندگی خود فلج کرده ای".

یک مردی که در حال غرق شدن باشد دیگری را از غرق شدن نجات داده نمی تواند. هر کسی که خود را نه بخشوده باشد برای بخشیدن کس دیگری ایده و یا توانایی زیاد نمی داشته باشد. به همین خاطر است که برای بسیاری بخشش دشوار می باشد. آنها از احساس ناسزاواری به بخشیدن خود حاضر نمی شوند. احساس ناسزاواری آنها را برای آمرزش دیگران هم ناتوان می سازد چونکه آنها احساس می کنند که آنها آنقدر کم دارند که برای ارائه کردن چیزی ندارند. احساس نالایق بودن آنها را به آسانی وادار به توهین می کند و آنها مایل به ذخیره کردن حس بی عدالتی و یا تنفر می شوند. بخشش راه حل این است.

بخشش یک هزینه ی زیباست. هزینه ی آمرزش خویش اینست که آن چشم پوشی از بخشیدن دیگران را برایتان سخت تر می سازد. هزینه ی آمرزش دیگران اینست که آن چشم پوشی از بخشیدن خویش را برایتان سخت تر می سازد. بخشش اهدا کردن هدیه ی است که ما فکر می کنیم بضاعتش را نداریم، اما به مجرد اینکه آنرا انجام می دهیم پیدا می کنیم که از آن به فراوانی داریم.

دیدن این آسان است که خودخواه بودن یعنی در مورد خود گمان بیش از حد بالا داشتن. اما دیدن این بسیار آسان نیست که خودخواه بودن یعنی در مورد خود گمان بیش از حد افسرده داشتن. نفس دوست دارد با احساس "ویژه" بودن خود را منفرد



کند حتی اگر آن به معنی به ویژه گی بد بودن باشد. متکبر نباشید، شما هیچ بد تر از کس دیگر نیستید. هر چیزی که در زندگی مانع مشارکت عادی می شود، شما را با بیش از حد خودنگرانی و در خود رفتگی از زیستن یک زندگی کامل جلوگیری می کند، خودخواهی است. تمرکز بر روی "اشتباهات من"، "تاسف من"، آنچه من ناروا کرده ام"، فقط حینا مانند خود ارتقاء و خود راضی بودن خوش ظاهر خارج از تعادل است. اگر شما متوجه شوید که شما این کار را کرده اید، نیاز به سرزنش خودتان نیست. حقیقت چوبی نیست که با آن خود را لت و کوب کنید

بخشش خویش نه تنها شما را کمک می کند. آن برای دوستی های سالم تر، خانواده سالم تر، محل کار سالم تر، جوامع سالم تر، دولت سالم تر و در نهایت برای جهان سالم تر کمک می کند. این یک گام به سوی جهانی است که در آن بیشتر و بیشتر مردم حق می گویند و انجام می دهند و از طریق حس نیکی و صداقت عمل می کنند؛ به جای تقلب و وسواس که از احساس گناه و شرم اعتراف نشده بوجود می آید

بخشش خویش اجازه می دهد تا شما انرژی خود را به انجام کار های خوبی قرار بدهید؛ یا برای جبران به کسانی که شما با ایشان صدمه رسانده اید و یا در زندگی تان به طور کلی. انرژی که برای حمله به خودتان صرف می شد، سپس می تواند به جای رفتار مخرب خویش به اقدامات سازنده به خرج بروند

بخشش خویش یکی از افعال خیلی عاری از خود خواهی است که می توانید انجام دهید. این شما را از گرایش تمرکز به خویش و خود وسواسی آزاد می کند و در زندگی تان داشتن یک نقش مثبت را برایتان آسان می سازد. بخشش خویش شما را از بودن نوع از شخصی جلوگیری می کند که بالای دیگران یک بار احساساتی و یا روحی می باشد. این شما را قادر می سازد تا شما نیازهای خود را به شیوه های سالم بشناسید و بر آورده کنید. این شما را قادر می سازد تا شما در روابط در شیوه های که در زندگی دیگران به طور مثبت و سازنده همکاری می کند شرکت کنید. این کمک می کند تا شما به زندگی اجتماعی خود و زندگی کاری خود بهترین خود را تقدیم کنید. بخشش خویش شما را قادر می سازد تا کسی باشید که می داند چه خوب و مناسب است (شاید از راه سخت تر فرا گرفته باشید که چه خوب و مناسب نیست) و به ایستادگی در درست کردن آن در زندگی خود و در جهان قادر است

## چگونه خود را ببخشید

به جای چیز های بدی که لغو نمی توانید بکنید چیز های خوبی را که انجام داده می توانید در نظر بگیرید

به منظور بخشش خویش شما باید یک راه مناسبی برای جبران کردن به فرد دیگر فکر کنید. جبران کردن و یا حتی در مورد اهدای جبران فکر کردن، به طور معمول به شما احساس رهایی به ارمغان می آورد. اگر نمی آورد سپس آن در لباس دیگری نوعی از خودآزاری یا مجازات به خویش است. جبران کردن ممکن است هزینه داشته باشید؛ اما نباید به شما صدمه برساند.

اگر شما به آن فرد هیچ نوع دسترسی ندارید (آنها از زندگی تان خارج شده به هر دلیلی که باشد) باز هم می خواهید جبران کنید، سپس از راه عوض چنان بکنید و به کسی از همان نژاد، گروه یا نوع شخص به خصوص مهربان، سخی و مددگار باشید - و یا حتی به کسی کاملاً تصادفی

آیا فکر می کنید قبل از این که شما خود را ببخشید باید خدا شما را ببخشد؟ اگر چنین است، از خود بپرسید چطور میدانید که از پیش آن اتفاق نه افتاده. سپس سعی کنید گامه ی چهارم را چند بار تکمیل کنید و ببینید اگر شما تا اندازه (ای روشن تر شده اید). (ملاحظه کنید آیا خد مرا می بخشد؟

در آموزش خویش چهار گامه ی بخشش اساساً همان است. اما ما گامه ی سوم را با اضافه یک بخش در مورد این که از آموزش خودمان دیگران از ما چگونه بهره مند می شوند تغییر می دهیم

### گامه ی اول: من می خواهم خودم را ببخش

یک چیز خاص را انتخاب کنید

نمونه: من می خواهم خودم را برای شدن و گفتن حرف های مضر به برادرم ببخشم

### گامه ی دوم: من می خواهم ول کنم احساساتی

فهرست احساسات خود را در مورد این رویداد بنویسید. شما باید برای ول کردن و جلو رفتن از آن احساسات اعتراف کنید. نمونه ها: ترس از مجازات، سرزنش خود، خود بیزاری، احساس گناه، خجالت، و غیره

### گامه ی سوم الف: من موافقم که آموزش این وضعیت برایم منفعت بخش است چونکه من

لیست مزایای را که از قادر شدن به بخشش خویش به ارمغان می آورد بنویسید. مزایا می تواند شامل آزاد شدن از احساسات که در گامه ی دوم ذکر کرده اید و احساس مخالف آن باشد. بسته به آنچه که شما می خواهید ببخشید، مزایا نیز می تواند شامل قادر بودن به درست کردن روابط بهتر، بدست آوردن کار بهتر، داشتن پول بیشتر، و غیره باشد

نمونه ها: شاد تر احساس کردن، آزاد باشد، آرام تر بودن و غیره

چونکه این فرایند بخشش خویش است ما یک گام اضافی، گامه ی سوم ب، را به چهار گامه معمول اضافه می کنیم.

در این مرحله تمرکز ما بر روی راه های می باشد که از بخشش خودتان دیگران از شما بهره مند می شوند. برخی از مزایا شاید منفعت ثانوی از مزایای که از بخشش خویش خودتان بدست می آورید باشند؛ برخی شاید مزایای باشد که هنگامی که شما سرزنده تر و خلاق تر می شوید به دیگران می رسند

### گامه ی سوم ب: من موافقم که برای این وضعیت آموزش خودم برای دیگران منفعت بخش است، بخاطریکه

آموزش خویش به دیگران منفعت بخش می باشد چونکه کمک می کند تا شما به پدر یا مادر بهتر، یک دوست حواس جمع، یک شنونده بهتر و فرد بیشتر آمرزنده و غیره تبدیل شوید. شما کمتر محو خود و بیشتر علاقه مند به دیگران می باشید. شما

کمتر نیازمند می باشید و برای اهدا کردن بیشتر می داشته باشید. به عنوان مثال یک مزایای برای دیگران را انتخاب کنید که احتمال دارد برای کسانی در اطراف شما واقعا مهم باشد

نمونه ها: من هم صحبت خوشایند خواهم شد (کمتر ترشرو، ترش و افسرده)، من مهربانتر و دوست داشتنی تر خواهم شد.  
من برای اهدا کردن بیشتر خواهم داشت

**گامه ی چهارم: من خود را متعهد می کنم به بخشیدن خویش برای \_\_\_\_\_ و من صلح و آزادی را که بخشش به ارمغان می آورد می پذیرم**

همچنین، و یا به جای صلح و آزادی شما می توانید مزایای مخصوصی را بنویسید. شما نیز می توانید مزایای را شامل کنید که به دیگران از تغییرات که در نتیجه ی یادگیری بخشش در درون شما اتفاق می افتد می رسد. اغلب منافع که شما بدست می آورد به طور مستقیم دیگران نیز از آن بهره مند می شوند. اگر شما به یک فرد شاد تر و یا یک کارمند بهتر تبدیل می شوید، بسیاری دیگر در اطراف شما از آن بهره مند می شوند. هنگامی که ما روی این گامه های بخشش کار می کنیم، از مزایا به دیگران آگاه بودن می تواند کمک بکند تا خودمان را آسان تر ببخشیم

**نمونه ها**

۱. من خود را متعهد می کنم به بخشیدن خویش برای عصبانی شدن با همسر/شوهر من، تا که من به آزادی با استعداد کامل. خود زندگی کنم و یک همسر بیشتر دوست داشتنی باشم

۲. من خود را متعهد می کنم به بخشیدن خویش برای از دست دادن کار خود، تا که من بتوانم جلو بروم و یک کاری. حتی بهتر با پرداخت بیشتر برای نفع خودم و خانواده ام پیدا بکنم

بهتر است که در ابتدا گامه ها را در نوشته انجام دهید. با چیزهای کوچک شروع کنید، هر چند که شما پیدا خواهید کرد که با بخشش هیچ چیزی کوچک وجود ندارد. بخشش خویش حتی برای چیز هایی که خرده و جزئی به نظر می رسد که چندی پیش اتفاق افتاده است می تواند باعث تغییرات بزرگ شود. تمام مراحل را حداقل چند بار تکرار کنید و خواهید دید که هنگامی انجام این کار چگونه در درون شما توانایی و ظرفیت بخشش ایجاد می شود. هنگامی که تکرار می کنید چیز های را اضافه کنید، کلمات که استعمال می کنید (اگر می خواهید) تغییر دهید. مراحل که شما را محرک می کنند، در آنجا می توانید تعلل کنید

البته هیچ یک از این مانع جبران کردن یا عذرخواهی در جایی که این امکان پذیر و مفید باشد نیست؛ تا زمانی که انجام این کار علت درد بیشتر دیگران نشود. اگر شما در این مورد کمی فکر و احساس کنید که چه مناسب است، شما به زودی دریافت خواهید کرد که چه باید کرد. اگر امکان ندارد که جبران کنید؛ سپس زندگی خود را هر چه بهتر می توانید به سر ببرید. به جای چیز های بدی که لغو نمی توانید بکنید چیز های خوبی را که انجام داده می توانید در نظر بگیرید

## بخشش واقعی یک احساس آزادی و سبکی به ارمغان می آورد

برای خود را به زودی بخشیدن بالای خود فشار و ظلم و جور کردن و یا از برخی از نوع فرایند عمدی بخشش (مانند چهار گامه ی بخشش) استفاده نکردن به بخشش کاذب منجر می شود. در بخشش کاذب نوعی آشتی صورت می گیرد اما هیچ کار واقعی بخشش انجام نیافته. ما با فرد دیگر دوباره ارتباط می کنیم مثل اینکه ما آنان را بخشیده ایم، اما ما واقعا آنها را نه بخشیده ایم

بخشش کاذب بوجود می آید از به طور کامل قبول نه کردن که یک تجربه چقدر رنج آور بوده (از احساسات دردناک اجتناب کردن)، در مورد فرایند بخشش عجله کردن، و یا حتی از هیچ نوع فرایند بخشش استفاده نه کردن و فرض کردن که ما می توانیم فقط تصمیم بخشش را بگیریم و سپس وانمود کنیم که هیچ چیزی بد اتفاق نه افتاده

بخشش کاذب نیز زمانی صورت می گیرد که مردم از احساسات واقعی خود چشم پوشی می کنند و به بخشش تصمیم می گیرند بخاطری که آنها فکر می کنند که انجام این کار چیزی "خوب" است. حتی اگر آنها می دانند که فرد دیگر بسیار احتمالاً همان چیزی را دوباره خواهد داد، باز هم آنها احساس می کنند که "باید" ببخشند. واقعا آنها از بخشش استفاده نمی کنند چونکه آنها فقط تنفر و زمانی که منتظر می باشند که باز دوباره آن اتفاق خواهد افتاد، خیلی اضطراب ایجاد می کنند. آنها از "بخشش" به عنوان بهانه ای برای تحمل رفتار بد استفاده می کنند، پس آنها حس تندرستی را که بخشش واقعی به ارمغان می آورد تجربه نمی کنند

بخشش واقعی یک احساس آزادی و سبکی به ارمغان می آورد که در آن هنگام ما می توانیم راه خود را واضح ببینیم و برای سلامتی خود بهتر تصمیم بگیریم. بخشش کاذب فقط ما را در شرایط مشابه با همان مردم گرفتار نگه می دارد. بخشش کاذب از صحبت کردن و یا اقدام کردن اعتقادی که ما سزاوار بهتر نیستیم و یا چیزی بهتر ایجاد نمی توانیم کرد، بوجود می آید، بنابراین ما چیزهایی را که در دراز مدت برای ما خوب نیست "تحمل" می کنیم. بخشش واقعی دیدگاه مان را تغییر می دهد و ما را آزاد می کند بنابراین ما می توانیم یک زندگی شاد تر ایجاد کنیم. بخشش واقعی ما را به عنوان یک فرد با قدر و ارزش خودمان وصل می کند؛ بخشش کاذب ما را از حس ارزشمند بودن قطع نگه می دارد

در یک وضعیت وابسته به هم که در آن الگوهای اعتیاد دو نفر با یکدیگر در آمیخته می شود، بخشش بسیار کمی وجود دارد. مثل این به نگاه می رسد که یک شریک همیشه دیگری را "می بخشد"، اما واقعا این بخشش کاذب است چونکه آنها بدون بخشش واقعی آشتی می کنند. اگر بخشش واقعی اتفاق می افتاد یک فرد از گرفتاری خود آزاد می شد. آن شخص سپس برای نوع رابطه که آنها می خواهند مذاکره می کرد و اگر آن قریب الوقوع نمی بود آنها به سادگی شخص دیگر را وداع می گفتند و جلو می رفتند، تا حدی که عملی می بود

راه برای اجتناب از بخشش کاذب اینست که نگران باشید که شما در فرایند بخشش مشغول شوید که اجازه می دهد شما احساسات عمیق تر خود را شامل کنید

## بخشش بی قید و شرط است، اما آشتی گهگاهی مشروط است

در کتاب بخشش نیرو است، بخشش به عنوان "ترک کردن میل مجازات کردن" شرح داده شده است. اگر شما با دقت در این جمله بندی نگاه کنید خواهید دید که آن در مورد آشتی هیچ چیزی نمی گوید. آشتی مربوط است به این که ما با فردی را که سعی می کنیم ببخشیم چه نوع رابطه می خواهیم. آشتی یک روند برای دوباره برقرار کردن روابط ما با کسی است. آشتی اغلب بخشی از بخشش است، اما لازم نیست که همیشه باشد. آشتی واقعا یک فرایند جداگانه و مجزا است.

آشتی را از بخشش جدا کردن واقعا می تواند ما را کمک کند تا یاد بگیریم چگونه ببخشیم چونکه این در فرایند وضوح و بینش بسیار مفیدی به ارمغان می آورد. درک تفاوت بین آشتی و بخشش و چگونه آنها با هم متناسب هستند راه بسیار خوبی برای برجسته کردن کدام موانع بالقوه که در راه بخشش داشته باشیم است و اجازه می دهد تا آن به بیشتر راحتی اتفاق بی افتد.

بخشش بی قید و شرط است و همیشه ممکن است؛ آشتی گاهی اوقات باید مشروط باشد و همیشه امکان پذیر نیست.

بخشش بی قید و شرط است چونکه همیشه ممکن است میل مجازات به کسی را ول کنیم خواه که آنها زنده باشند و یا مرده، چه که آنها هنوز هم در زندگی مان باشند و یا مدت ها پیش رفته باشند. ول کردن میل مجازات به کسی صرفا به ما مربوط است و می تواند مستقل از فرد دیگری انجام داده شود.

آشتی گاهی اوقات باید مشروط باشد چونکه ممکن است ما بر روی کسی کار می کنیم که فرد مداوم بد رفتار، شدید معتاد، یک جنایتکار حرفه ای، یا از رفتار خود کاملا منکر است. ما احتمالا می خواهیم شرایط واضح و مخصوص قرار بدهیم که ما با چنین شخصی چه نوع رابطه می خواهیم داشته باشیم (ملاحظه کنید بخشش دشوار). ما می توانیم آنها را ببخشیم، اما هنوز هم می توانیم در اطراف رابطه ی مان با آنها مرزهای واضح درست کنیم. انتخاب بخشیدن کسی از انتخاب آشتی با آنها یک انتخاب متفاوت و جدا است.

علاوه بر این، آشتی همیشه امکان پذیر نیست. آن فرد ممکن است مدت ها پیش فوت کرده باشد، از زندگی ما رفته باشد، یا فقط چنان ناامیدوارانه معتاد است که ما آنها تماس گرفته نمی توانیم. آشتی کردن با کسی صرفا به ما مربوط نیست؛ این بیشتر از این به بعد به رفتار فرد دیگری بستگی دارد.

این فهم که شما می توانید کسی را ببخشید و هنوز هم تصمیم بگیرید که از این به بعد با آنها سر و کار نداشته باشید (اما اگر شما تصمیم آنرا می گیرید مراقب انتقام پنهانی باشید) در واقع می تواند بخشیدن آنها را آسان تر بسازد. کسی که نزدیک بودنش برای ما یک کابوس باشد اگر از راه اشتباه هم فرض کنیم که ما به آنها بر گردیم، ما به طور طبیعی با بخشیدن آن کس محتاط می باشیم. این فهم که ما می توانیم در مورد شرایط یک آشتی که برای ما قابل قبول باشد مذاکره کنیم، یا حتی تصمیم بگیریم که این قسمتش را اصلا انجام ندهیم، ما را آزاد می کند که هر چه گسترده ای دوست داریم ببخشیم.

در آموزش افرادی مشکل جو از چهار گامه ی بخشش حتما استفاده کنید و در یک مقام تصمیم بگیرید که اگر در مورد یک آشتی چیزی می خواهید بکنید چه می خواهید بکنید. نیز تصمیم گیری آنچه که می خواهید در مورد یک آشتی انجام دهید می توانید انتظار کند تا زمانی که شما از به کار بردن چهار گامه چیزها را از زاویه نو ببینید.

شما ایده بخشش دشوار را برای تفکر درباره نحوه بخشش در شرایط چالش برانگیز یک راه مفید خواهید یافتید.

## بخشش دشوار یعنی بر روی رابطه آینده ی شرایط گذاشتن

ایده بخشش دشوار در شرایط مشکل و چالش برانگیز بخشش را آسانتر می سازد. با بخشش دشوار ما می بخشیم (و بخشش را تمرین می کنیم مانند استفاده از چهار گامه)، اما ما به خودمان اجازه می دهیم که با فرد دیگر هیچ گونه ارتباطی نداشته باشیم مگر اینکه برخی از شرایط برآورده شود. ما می توانیم تصمیم بگیریم که مگر اینکه از آنها شواهد کافی نبینیم که آنها واقعا متاسف و یا مایل به تغییر هستند، آستی نکنیم

شما احتمالا با ایده عشق دشوار بلد هستید. بخشش دشوار نیز یک ایده مشابه است. همانطوری که در صفحه در مورد آستی ذکر شد، بخشش بی قید و شرط است، اما آستی گهگاهی مشروط است. بخشش دشوار یعنی ما بر روی رابطه آینده ی شرایط می گذاریم

در بخشش دشوار هر آستی مشروط است چونکه آن تا حدی به این بستگی دارد که از این به بعد فرد دیگر چگونه رفتار می کند. این مهم است چونکه که مردم اغلب بخشش را با آستی اشتباه می گیرند و فرض می کنند که هر دو همیشه با هم هستند. اما آنها دو چیز خیلی متفاوت هستند که تنها گاهی اوقات با هم می روند. با بخشش دشوار ما بدون قید و شرط آنها را می بخشیم (یعنی ما میل مجازات به آنها را ول می کنیم) اما در پیرامون فرایند آستی با آنها مرزهای واضح و مشخصی برقرار می کنیم. این به ما کمک می کند تا احتمال دوباره (و دوباره) به سادگی به همان شکل توسط همان شخص صدمه خوردن را حداقل بسازد

تصمیم گیری برای حفاظت از خودمان از آسیب بسیار متفاوت است از تصمیم گیری برای جلوگیری از کسی به عنوان تنبیه به آنها. به فرد دیگر یکسان خواهد به نظر برسد اما اگر ما واضح بیان کنیم که چه می خواهیم بکنیم و چرا، کمتر احتمال دارد که یکسان به نظر برسد. با بخشش دشوار ممکن است کسی را ببخشیم اما باز هم به منظور محافظت از خودمان از آنها اجتناب کنیم

بخشش یک کیفیت وارسته گی دارد که ذهن ما را به یک سطح بالاتر ترفیع می دهد و ما را اجازه می دهد تا به آزادی قدم بزنیم

طوری که من در کتاب بخشش نیرو است دوست دارم بگویم  
بخشش ما را آزادی باقی ماندن و آزادی ول کردن را می دهد

با بخشش دشوار می توانید ببخشید و

در مورد مسائل مخصوص توافق واضح درست کنید تا که به جلو رفتن مایل شوید (تا که شما محفوظ و محترم احساس + کنید)

نوع رفتاری را مشخص کنید که برایتان قابل قبول نیست و باعث خواهد شد که روند آستی را به پایان برسانید و یا توقف بدهید

تا زمانی که شرایط خاصی برآورده نشده نوع تماس های که شما با فرد دیگر دارید محدود کنید +  
برای انجام کاری به منظور افزایش درک متقابل توافق بخواهید، مثلا با هم از یک مشاور بازدید کردن +

هسته بخشش دشوار احترام متقابل است. بخشش دشوار یعنی اطمینان کردن که فرد دیگر احساسات شما را می داند و احترام می کند و شما احساسات او را می دانید و احترام می کنید. اگر این نوع احترام متقابل وجود ندارد و فرد دیگر نمی خواهد به ایجاد آن کمک کند، سپس هیچ رابطه ای واقعی و برای آستی هیچ زمینه واقعی وجود ندارد

آستی فقط تصمیم گیری نیست؛ این یک فرایند است. به عنوان بخشی از بخشش دشوار ما باید اطمینان کنیم که آنها واقعا

در مورد آنچه که آنها انجام داده اند احساسات ما را درک می کنند. اما بخشش دشوار به این معنی نیست که ما می توانیم برای هر چه که ما را ناراضی می کند شخص دیگر را سرزنش کنیم. بین "من این طور احساس می کنم..." و این همه اشتباه تو است." و به سادگی گفتن "من این طور احساس می کنم..." تفاوت بزرگی است. اولش حامل سرزنش و قضاوت زیادی است. دوم اش بیشتر یک بیانیه متقابلاً مودب احساسات صادقانه است

ما نیز می توانیم تصمیم بگیریم که آشتی قطعاً امکان پذیر نیست. اگر کسی قصد به تغییر کردن را ندارد ما باید مطمئن باشیم که آنها تغییر نمی کنند. تبدیلی بدون تلاش و تعهد اتفاق نمی افتد. مهم نیست که ما تا چه اندازه می خواهیم آنها تغییر کنند، بدون تعهد به تغییر کردن آنها تغییر نمی کنند

احترام متقابل شامل نشان دادن احترام برای خود و همچنین نشان دادن احترام به فرد دیگر می باشد. احترام به خویش شامل صادق بودن با خودتان درباره احساسات واقعی تان می باشد. شما هرگز احساس خود را از خودتان مخفی نکنید، چون اگر آن به عادت تبدیل شود، آن نیز به راحتی می تواند منجر به بخشش کاذب شود

اگر شما آماده به بخشیدن کسی نیستید و یا به آشتی با آنها آماده نیستید، پس شما باید خود را ببخشید و بپذیرید که چیزی که الان احساس می کنید همان طور باشید. به این شکل شما حداقل با خود آشتی می باشید. قبل از این که شما آماده به بخشش برخی از مسائل بزرگتر زندگی تان شوید، شما ممکن است برای بهبود یافتن، خود را از سر گرفتن و برای باز گرداندن اعتماد تان در مورد زندگی و دیگر انسان ها نیاز به زمان داشته باشید. به خود زمانی را که به آن نیاز دارید بدهید. همینکه در هر دو آموزش و آشتی دارای تمرین بیشتر شوید شما به بخشیدن، و شاید حتی آشتی شدن، با آنهایی که بیشتر چالش برانگیز هستند بیشتر قادر می باشید

برای این که معلم بخشش شوید، فقط تصمیم بگیرید که این همانچه است که شما می خواهید انجام دهید

اگر می خواهید بیشتر به طور عمیق اکتشاف بکنید لطفا با دیگران بخشش را یا شخصا یا آنلاین از طریق شبکه های اجتماعی مورد بحث قرار دهید. شما پیدا خواهید کرد که این یک موضوع عالی گفتگو است که در تعمیق و غنی سازی اتصالات شما کمک می کند

فقط به مردم گوشزد کردن که شما کتابی در مورد بخشش می خوانید یک مکالمه فوق العاده را جرقه می تواند بدهد. شاید کسی به شما در مورد چیزی حرف بزند که او می خواهد ببخشد، اما نمی داند که چگونه. فقط به آنها چهار گامه ی بخشش را بگویید! با توضیح این چهار گامه ی ساده به کسی شما می توانید زندگی آنها را کاملاً تغییر دهید

هر کسی که بخشیدن را یاد می گیرد او نیز معلم بخشش است. هر چه بیشتر شما بخشش را بی آموزانید همان قدر بیشتر آمرزنده می شوید؛ و هر چه بیشتر شما بر روی بخشش کار کنید همان قدر بیشتر می آموزانید. شما می توانید این را به خود به عنوان وظیفه تعیین کنید (وظیفه مخفی اگر شما چنان ترجیح می دهید) تا که مردم را درباره بخشش آگاه بسازید و یا حتی معلم بخشش شود

تنها چیزی که شما برای شدن معلم بخشش باید انجام دهید تصمیم گرفتن اینست که این همانچه است که شما می خواهید انجام بدهید. شما نیاز ندارید "متخصص" باشید، شهادتنامه بدست بی آورید و یا کدام چیزی دیگر. همه ما معلمان بخشش و یا مخالف آن هستیم، چون همه به یکدیگر از روی مثال تدریس می کنیم. این فقط مربوط است به آگاه شدن از این و به جای آموزش عدم بخشش، عمداً به تدریس آن تصمیم گرفتن. شما فقط نیاز دارید به انجام آن شروع کنید و همان طور که ادامه می دهید شما در آن بهتر می شوید

شما با کمال میل اجازه دارید از این کتاب نقل قول کنید و از آن به عنوان مواد آموزشی استفاده کنید. اما اگر بیش از ۱۰٪ این کتاب را می خواهید کپی کنید لطفاً برای اجازه به من ایمیل کنید. ما همه میل داریم دنیا را در وضع حداقل کمی بهتر از آن که دیده ایم ترک کنیم. برای انجام این کار چه راهی بهتر از گسترش پیام بخشش است؟

شما نیز شاید علاقه مند به کتاب دیگر من بخشش نیرو است باشید، منتشر شده توسط مطبوعات فندهورن، و قابل حصول در بسیاری از فروشگاه های کتاب. در زبان های مختلف در دسترس است پس لطفاً به وب سایت من بروید و بر روی پرچم کشور تان، و یا زبان تان کلیک کنید، برای اطلاعات بیشتر

[forgiveness-is-power.com](http://forgiveness-is-power.com)