

۲۰۱۲۳۸۱

www.ketab.ir

رهایی از قضاوت

اثر: گابریل برنشتاین | ترجمه: محمد مهدی قاسمی

سرشناسه: برنشتاین، گابریل

Bernstein, Gabrielle

عنوان و نام پدیدآور: رهایی از قضاوت / گابریل برنشتاین؛ ترجمه محمد مهدی قاسملو

مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۸۰ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۶-۴۴-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: خودسازی

موضوع: قضاوت

موضوع: خوشبختی.

شناسه افزوده: قاسملو، محمد مهدی، ۱۳۵۵ - مترجم

رده بندی کنگره: الف ۱۳۹۷ ب ۴ خ ۹۳۷/ BF۶۳۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۱۵۹۹۲

رده بندی دیویی: ۱۵۸

رهایی از قضاوت

Judgment Detox By Gabrielle Bernstein

شرکت نشر البرز

امور فنی: آریا نوری / صفحه‌آرا: یاسر آباد / لیتوگرافی: مینا / چاپخانه: کاج /
چاپ اول: بهار ۱۳۹۸ / شمارگان: ۵۰۰ / بها: ۲۹۰۰۰ تومان

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشر
البرز محفوظ است. تکثیر، انتشار و بازتولیدی
این ترجمه یا قسمتی از آن به هر روش بدون
مجوز کتبی از ناشر ممنوع است و پیگرد
قانونی دارد.

مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن:

۸۸۴۳۳۱۰۱ - ۸۸۴۳۳۱۱۲

نشر البرز: تهران، نخیابان شهید بهشتی، بین چهارراه آریه و سنه زردی، ساختمان شماره ۶۸.

تلفن و نمابر: ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲ - صندوق پستی: ۱۶۱۸۱۰۸۱

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

- Alborzpublication
- T.me/Alborzpublication

فهرست

- ۱ مقدمه | رهایی از قضاوت
- ۲۰ قدم اول | شاهد قضاوت خودتان - دوازده تاوت باشید
- ۴۰ قدم دوم | زخم را بپذیرید
- ۷۰ قدم سوم | عشق را سرلوحه کارهایتان قرار دهید
- ۹۴ قدم چهارم | برای اولین بار ببینید
- ۱۱۴ قدم پنجم | سیم‌ها را قطع کنید
- ۱۴۰ قدم ششم | تیرگی‌های خود را به عرصه روشنی بیاورید
- ۱۶۳ فصل پایانی | کاربرد رهایی از قضاوت در زندگی

مقدمه

رهایی از قضاوت

موقع شروع این مقاله، انگشت هایم می لرزد. مرتب کسی در گوشم زمزمه می کند که: تو کی هستی که می خواهی کتابی با عنوان رهایی از قضاوت بنویسی؟ خودت همیشه داری همه را فاساد می کنی! نفس عمیقی می کشم و به ... می نهد. می خورم. قرارداد این کتاب را بسته ام، مهلت تحویل و تعهد من هم مشخص است. مجبورم این کتاب را بنویسم. در سکوت پشت کی برد می نشینم، نفس عمیقی می کشم و شروع به تایپ می کنم.

حقیقت شفاف بخش است

نفس راحتی می کشم و می پذیرم که هرچه نسبت به درگیری خودم با قضاوت صادقانه تر برخورد کنم، کتاب بهتری از آب درمی آید. می پذیرم که درد من درد شماست. مهم نیست هر کدام از ما چقدر روحانی، مهربان یا بخشنده هستیم، مسئله این است که همگی دچار قضاوتیم. قضاوت گریبان گیر همه ماست. تعهد من به عنوان مدرس روحانی این است که واقع بین باشم. اگر بخواهم این رابطه را حفظ کنم باید حقیقت را به شما بگویم. پس باید بگویم من هر روز با قضاوت درگیرم. خیلی زیاد هم قضاوت می کنم. عقاید سیاسی مخالف غریبه ها را قضاوت می کنم. در رسانه های اجتماعی،

نظریه‌هایی که آشناهایم می‌دهند را قضاوت می‌کنم. شیوه تربیتی فرزندان مردم را قضاوت می‌کنم. دختری را که جلوتر از من است و کند حرکت می‌کند قضاوت می‌کنم. شوهرم را چون آن‌طور که دوست دارم به من پاسخ نمی‌دهد قضاوت می‌کنم. والته خودم را هم در همه موارد قضاوت می‌کنم.

سال‌ها چیزی را که ظاهراً رفتاری معصومانه به نظر می‌رسید توجیه یا انکار می‌کردم. وقتی دیگران را قضاوت می‌کنیم خودمان را محق می‌پنداریم. وقتی احساس توهین، ناامنی یا آسیب می‌کنیم این خودمحقق‌پنداری برایمان مثل عصای زیر بغل عمل می‌کند. قضاوت ما درباره دیگران باعث می‌شود احساس کنیم رانها را، باهوش‌تر، زنگ‌تر، روشن‌فکتر، سالم‌تر یا ثروتمندتریم.

اما نمی‌توانیم این احساس از بین می‌رود. وقتی قضاوت می‌کنم انگار نیرویم تحلیل می‌رود و 'کارم تیره می‌شود. بارها قضاوت باعث شده عمیقاً احساس ناخشنودی و تهی‌دستی داشته باشم و خودم را از زنی که می‌خواهم باشم دورتر احساس کنم.

تعریف من از قضاوت در این است: کاملاً مشخص است: جدا افتادن از عشق. آن لحظه که خودمان را از دیگران جدا احساس می‌کنیم وارد یک نظام عقیدتی نادرست می‌شویم که با سرشت حقیقی ما، یعنی عشق، در تضاد است. همه ما در عمق وجودمان موجوداتی عاشق، مهربان و بخشنده‌ایم. در کتاب پیش رو، این حقیقت را عشق نامیده‌ام. نیروی پشت هر چیز از ره‌گیری در زمین بازی و نژادپرستی سیستماتیک گرفته تا سیاستمداران بیگانه‌ها را در ذهنی تروریسم، همین جدا افتادن از عشق است. در روزگار تفرقه زندگی می‌کنیم و جدا افتادن به هنجار بدل شده است. وقتی حس کنیم کسی به ما حمله می‌کند واکنش ما هم چیزی نیست جز حمله کردن به او. واکنش با حمله و دفاع از خود را توجیه می‌کنیم. البته این کار صرفاً موجب جدا افتادن بیشتر می‌شود و مسئله را بغرنج‌تر می‌کند. متأسفانه، اینترنت هم می‌تواند این مسئله را تشدید کند. مدام شاهد این هستیم که کسانی در اینترنت و رسانه‌های اجتماعی به زورگویی و ایجاد

تبعات ویرانگر می‌پردازند. دانش‌آموزان و دانشجویان بسیاری به خاطر تعرض و پست‌های منفی دست به خودکشی می‌زنند؛ تعداد افراد خوش‌بختی که بر اثر مقایسه کردن زندگی خودشان با دیگران دچار افسردگی می‌شوند از آن هم بیشتر است.

من به عنوان شاگرد و مدرس روحانی، بیش از یک دهه است که صادقانه فهمانی از ترس‌ها، قضاوت‌ها و جدایی‌هایم را تهیه می‌کنم و توانسته‌ام با تمایل و صفا، درگیری‌ام با قضاوت را حل کنم. در کل این کتاب، سعی می‌کنم دربارهٔ رنج‌هایی که حققت را به شما بگویم و درس‌هایی را که از آن گرفته‌ام برایتان نقل کنم. این درس‌هایی است که من هر روز تمرین می‌کنم و موجب شده‌اند تا احساس‌رهایم شده باشم. هنوز هم درگیر قضاوت هستم اما الان دیگر تغییری معجزه‌آسا صورت گرفته. اجازه بدهید توضیح بدهم: معجزه این نبود که از همه قضاوت‌ها خلاص شدم؛ این است که دیگر باورشان نمی‌کنم. به همین خاطر با اینکه عادت قضاوت کردن همچنان من را به چالش می‌کشد، با تمرین‌های روحانی به این پذیرش رسیده‌ام که قضاوت من حقیقت من نیست.

برای قدم گذاشتن در مسیر رهایی از قضاوت راجع به عشق باید پذیریم که همه ما مشکل واحد و راه حل واحدی داریم. مشکل ما این است که از عشق جدا افتاده‌ایم و راه حل ما بازگشت به عشق است.

ابتدا اجازه بدهید بدانیم چرا از عشق جدا افتاده‌ایم. از دنیای روحانی، معضلات زندگی ما از همین لحظه جدا افتادن نشئت می‌گیرد: زمانی که جدای ترس درون باعث دوری ما از عشق، محبت و وحدت شد. جدا افتادن ما از عشق می‌تواند نتیجه یک تجربه دردناک یا اتفاقی ظاهراً بی‌اهمیت باشد. اما علت آن هر چه باشد نخستین بار در لحظه‌ای روی داده که خودمان را جدای از دیگران یا پایین‌تر از آنها احساس کرده‌ایم.

گاهی جدا افتادن از عشق از بدو تولد آغاز می‌شود. گاهی نوزاد در محیط خشن به دنیا می‌آید و مورد بی‌مهری قرار می‌گیرد. این امر باعث می‌شود تا به این

باور برسد که بدون محافظ و در یک جهان ناامن قرار دارد. گاهی جدا افتادن از لحظه‌ای آغاز می‌شود که کودک متوجه می‌شود به خاطر نژاد یا مذهب یا جنسیتش با او برخوردی متفاوت می‌شود. در آن لحظه است که حس وحدت از او دور می‌شود و یاد می‌گیرد تا کثرت دنیا را ببیند.

به بیشتر ما در کودکی گفته‌اند آن قدر که باید باهوش نیستیم، قوی نیستیم یا زیبا نیستیم یا بعضی صفت‌های مثبت را نداریم. بعد، خودمان را جدا از دیگران احساس کرده‌ایم. این جدایی باعث می‌شود احساس تنهایی در دنیا داشته باشیم.

گاهی جدا افتادن ما از آرزوی احساس ویژه یا «بهتر» بودن ناشی می‌شود. مثلاً، کودکی که شاهد برابری پادشاهان و مردم است، یا کودکی که با برتری مادرش در مدرسه درس می‌خواند، به این عقیده نادرست برسد که چون پادشاهان و مادر آدم‌ها، ویژه‌ای هستند.

چیزی که هر یک از ما را از عشق جدا کرده ممکن است یکی نباشد اما واکنش همه ما به احساس تنهایی، ترس، جدافتادن از عشق اتفاق دردناکی است و احساس ترس و عدم امنیت به ما می‌دهد. یکی از راه‌های واکنش ما به این احساس ترس همان حس به دیگران و قضاوت آنهاست. ما می‌خواهیم با این کار خودمان را توجیه کنیم؛ در نتیجه برای محافظت از خودمان متوسل به قضاوت می‌شویم.

صدای ترس درون با باور به اینکه جدا افتاده‌ایم بیشتر و بیشتر در کتاب ماورائی درس معجزات چنین آمده که درونمان ما را متقاعد می‌کند که نسبت به دیگران کمتری یا بیشتر ویژه هستیم و به این ترتیب جدا افتادگی ما را تشدید می‌کند. ویژه به این معناست که دیگری از تو بهتر است چون پول بیشتر، جذابیت بیشتر، موفقیت بیشتر یا شهرت بیشتری دارد و یا از نژاد و مذهب «برتر» است. برعکس هم عمل می‌کند: اگر خیال کنیم دیگری فاقد چیزی است ممکن است خودمان

را ویژه ببنداریم. اگر دنیا را از زاویه ویژه بودن ببینیم، ابرهای تیره قضاوت مانع از رسیدن پرتوی روشنی و پیوند با دیگران می شود.

یکی از نمودهای بارز ویژه بودن رابطه ویژه است که از آن برای حفاظت از خود در برابر حس درد جدا افتادن استفاده می کنیم. به خاطر جدا افتادن از عشق و بریدن از حقیقت، احساس گناه شدید می کنیم و از حس ناراحت کننده نقص رنج می بریم. سعی می کنیم با کسی دیگر از این حس رها شویم و به این باور می رسیم که شاید کسی دیگر بتواند ما را «کامل» کند و گناهمان را بتوانیم به او فراقکن کنیم. رابطه ویژه به این شکل ایجاد می شود.

رابطه ویژه خود را در بسیاری از بخش های زندگی مان نشان می دهد. مثلاً، ممکن است معلم خردتان او را زده باشید چون همیشه به او مراجعه می کنید و او هم همیشه شما را رام نماید. می کند. گاهی ممکن است از معشوقتان بت بسازید و احساس کنید بدون عشق و توجه او نمی توانید زندگی کنید. رابطه ویژه گاهی بی ضرر است مثل وقتی که ویژه بودن را به پدر و مادران فراقکن می کنید. اما این ممکن است گول زنده باشد چون شاید اعضای خانواده تان حمایت زیادی از شما کرده یا منبع الهام شما بوده باشند اما به حق، شما نیستند.

هرکسی را که ویژه کنید روزی شما را مأیوس خواهد کرد. به هر حال آنها هم انسان هستند و گاهی خودخواه می شوند. ممکن است شما را اساس سرخوردگی و تنهایی کنید. این تجربه خود موجب تشدید اثرات ویرانگر جدا افتادن می شود. شما هم در واکنش به این سرخوردگی، فرد ویژه را - به خاطر این که کسی که شما فکر می کردید یا امیدوار بودید نبوده - قضاوت می کنید. وقتی بت های شما سقوط کند شما هم با آنها سقوط می کنید. هرگاه کسی را منبع خوش بختی خود بدانیم، دست آخر گناهمان را به او فراقکن می کنیم و چرخه قضاوت آغاز می شود.

چرخه قضاوت

عشق سرشت حقیقی همه ماست. اما در جایی از زندگی و معمولاً در کودکی،

بعضی اتفاقات بیرونی باعث می‌شوند تا ما از سرشت حقیقی خودمان دور شویم. این جدایی از عشق در ما حس ویژه بودن یا ناکارآمدی ایجاد می‌کند و منتهی به تنهایی و بالطبع، ترس می‌شود. ما می‌خواهیم خودمان را از آن ترس محافظت کنیم، به همین خاطر آن را به شکل قضاوت به بیرون فرافکن می‌کنیم.

می‌دانیم که موجوداتی عاشق و در پیوند با هم هستیم اما موقع جدا افتادن، در خرابیم و پیوند با حقیقت عاشقمان را قطع کرده‌ایم. این جدا افتادن درک خود جعلی ما بر اساس قضاوت است. ما با این درک جعلی از خودمان بزرگ می‌شویم تا در جهان جدا افتادن احساس امنیت کنیم.

در عمل وجودمان و بدون آنکه بدانیم، خودمان را به خاطر جدایی از حقیقت قضاوت می‌کنیم و این خود باعث احساس شرم و گناه می‌شود. این گناه ناخودآگاه چنان دردناک است که چاره‌ای نداریم جز اینکه آن را به بیرون فرافکن کنیم تا رنجمان کاهش یابد. فرافکنی قضاوت به دیگران، احساس گناه خودمان را انکار و سرسبوب می‌کنیم. این کار خود به صورت نیمه خودآگاه باعث می‌شود احساس گناهمان بیش‌تر شود زیرا می‌دانیم این قضاوت شخصیت حقیقی ما نیست. سپس کنایه‌ای که از قضاوت دیگران حس می‌کنیم به خودمان برمی‌گردد و دور باطل دوباره شروع می‌شود. این چرخه قضاوت است.

اغراق نیست اگر بگوییم قضاوت دلیل اصلی احساس افردگی و راندوه ماست. رسانه‌ها و فرهنگ غالب ما ارزش زیادی برای موقعیت اجتماعی، ظواهر، جدایی نژادی و مذهبی و ثروت مادی قائلند. طوری بارآمده‌ایم که حس کمتر بودن، جدایی یا خوب نبودن داشته باشیم. به همین دلیل سعی می‌کنیم درد ناکارآمدی، ناامنی یا بی‌ارزشی درونمان را با قضاوت تسکین دهیم. مسخره کردن و قضاوت کردن دیگران و نقاط ضعفشان آسان‌تر از دیدن و توجه به نواقص خودمان است.

قضاوت یک الگوی اعتیادی است

قضاوت واکنش اعتیادی به دردهای عمیق است. نخستین درد همان جداافتادن از عشق است. از منظر روحانی، ترجیح ترس و جداافتادن به عشق موجب دوری ما از حقیقت می شود. در این جداافتادن گسسته می شویم و پیوند با وجود درونمان را از دست می دهیم. در این شرایط گسست، ناخواسته به درد درونمان پشت می کنیم و به فرافکنی بیرونی کسی که فکر می کنیم خود میقیمت ماست می پردازیم. احساس گناه و اندوه بر سرمان آوار می شود زیرا در عمق وجودمان می دانیم که به عشق پشت کرده ایم. اما نمی توانیم گناهمان را به طور کامل درک کنیم. به همین خاطر دست به هرکاری می زنیم تا خودمان را از این حس رها کنیم. ایراد آنست که چرخه قضاوت به الگوی اعتیادی بدل می شود.

وقتی با فرافکنی گناه و درد معنی می کنیم از آنها رهایی یابیم تخدیر می شویم. قضاوت هم مثل مواد مخدر درد ما را تسکین می دهد و حواسمان را پرت می کند. حتی ممکن است ما را نشسته کند. غیبت مثال خوبی از این تخدیر است. هروقت با دوستانتان پشت سرکس بگردید حرف می زنید زخم های درون خودتان را فراموش می کنید. از قضاوت ما را نوازش می دهد و تخدیر و تسکین دردتان استفاده می کنید. غیبت کردن از این نظر درست است که به این توهم دامن می زند که در حال اختلاط با دیگرانیم در حالی که فقط معنی می کنیم دردهایمان را روی دوش کسی دیگر بگذاریم.

غیبت کردن می تواند درد ما را تسکین دهد چون موقتاً مانع از حمله و قضاوت نسبت به خودمان می شود. مرتب از صبح تا شب خودمان را در دایره بسته ای این گونه قضاوت می کنیم: من آدم خوبی نیستم. چرا این اشتباه را کردم؟ من خیلی زشتم. باهوش نیستم. و نظائر آن. تمامی این رفتارهای خود ویرانگر نوعی دیگری از اعتیاد هستند. ما ناخودآگاه ترجیح می دهیم قضاوت کنیم تا درد زخم هایمان را احساس کنیم.

این دایره بسته است چون به ناکجاآباد می‌رسد! مسیر رهایی مستلزم این است که درد را حس کنیم. اما از این کار وحشت داریم به همین خاطر غیبت می‌کنیم و دیگران را قضاوت می‌کنیم. خودمان را قربانی دنیا می‌دانیم. قربانی دانستن خود امنیت بیشتری نسبت به روبه‌رو شدن با زخم‌ها دربردارد. این‌گونه است که قضاوت نسبت به خود هم به اعتیاد بدل می‌شود.

انکار ما این الگوی اعتیادی را تشدید می‌کند. دوست داریم احساس بهتری داشته باشیم اما انکار می‌کنیم که مشکلمان قضاوت است. درواقع قضاوت را راه‌حل می‌بنداریم؛ راه‌حلی که از ما محافظت می‌کند. نظام عقیدتی ما ناخودآگاه ما را رفتار - رَحَةُ قضاوت نگه می‌دارد زیرا از مواجهه با درد و رنج خودمان وحشت داریم. قضاوت برای محافظت خودمان در برابر افشای عمیق‌ترین زخم‌ها استفاده می‌کنیم.

تکرار قضاوت موجب ایجاد عادت می‌شود. اگر رفتاری را بارها تکرار کنید مسیرهای عصبان را ترسیم می‌کنید. آن رفتار به سرشت ثانوی شما بدل می‌شود. هرچه الگوی قضاوت را بیشتر تکرار کنید پیش‌تر به آن باور می‌کنید. به گفتهٔ ابراهام^۱ و هیکس^۲، «معلمان ماورائی»، «ور فقط یک فکر است که شما مدام به آن فکر می‌کنید». شما با فکرهایی که خراب می‌کنید و باورهایی که می‌پذیرید واقعیت خودتان را خلق می‌کنید. وقتی قضاوت نظام عقیدتی شما باشد همیشه احساس ناامنی و مورد حمله قرار گرفتن دارید و به سختی دفاعی خواهد بود. اگر بخواهید عادت قضاوت‌کردن را تغییر دهید باید تمام امیدهای خود را عوض کنید. هدف ما یافتن راهی برای بازگشت به عشق درونمان است.

مسیر رهایی از قضاوت

از لحظهٔ جدایی، کابوسمان آغاز شده و عادت قضاوت ما را در خواب غفلت

1. Abraham

2. Hicks

نگه داشته است. رهایی از قضاوت همان بیداری و بازگشت به آرامش است. وقتی از سرشت قضاوت خودم آگاه تر شدم احساس کردم در حال بیدار شدن هستم. با عشق به رفتارم نگاه کردم و متوجه شدم لحظات ظاهراً معصومانه و ناچیز قضاوت درست مثل حمله و منفی نگری بیرونی ویرانگر است. دیگر نمی توانستم احساس گناه گرفتاری در چرخه قضاوت را نادیده بگیرم. تصمیم گرفتم به جای دورزدن آن، انکار یا پشت گوش انداختنش، با آن روبه روم. بنابراین عزم خودم را جزم کردم تا از چرخه قضاوت رها شوم. می دانستم اگر تصمیم می گیرم این را دادن به این چرخه جدی باشد باید راه حل آن را هم بپذیرم. حتی اگر مجبور شوم نظام عقیدتی همیشگی ام را عوض کنم. به همین خاطر وارد یک برهه رشتن محرمی و روحانی شدم و تمرینات تحول برای رهایی از قضاوت را آغاز کردم.

این فرایندی برای تغییر نظام عقیدتی قضاوت است؛ نظامی که آن همه درد و رنج تولید کرده باید تغییر کند تا ما بتوانیم روی آرامش را ببینیم. از طریق مسیر شخصی درمان، شش قدم خلق کردم که در این کتاب ارائه شده. خودم این شش قدم را کار کردم و هنوز هم هر روز آن را تکرار می کنم.

برای نگارش شجاعانه این کتاب، این چیزها را درخت نخست آموختم که لازم نیست حتماً تمام قضاوت هایمان را کنار بگذاریم. بسیاری اوقات به آنها نیاز داریم. لازم است بدانیم چه چیزی مز است و چه چیزی ناامن. باید بدانیم کار اخلاقی درست کدام است. این کار زوداً بر انواع قضاوت تأثیر نمی گذارد؛ اینکه چه چیز بخوریم، با چه کسی دوست شویم یا چه مدل ماشینی سوار شویم. در واقع، این موارد را باید انتخاب شخصی در نظر گرفت. بدون قضاوت هم می شود از منطق و شهود برای تعیین چیزی که برایمان خوب باشد استفاده کرد. از این عادت محکوم کردن و انتقاد کردن است که باید رها شویم. یکی از راه هایی که معلوم می شود در حال قضاوت هستید یا نه این است که احساس خوبی نداشته باشید، حالت دفاعی بگیرید و ترس از دشمن

داشته باشید. این نشانه آن است که از عشق فاصله گرفته‌اید و ترس را انتخاب کرده‌اید. وقتی تصمیمی می‌گیرید که احساس خوبی به شما می‌دهد و از حقیقت درونتان سرچشمه می‌گیرد باید بدانید که ناشی از قضاوت نیست.

دوم اینکه متوجه شدم وقتی دیگران را قضاوت می‌کنیم در حال قضاوت بخش فراموش شده‌ای از تاریکی خودمان هستیم. هر چیزی که از کسی بدمان بیاید بازتاب چیزی است که درون خود ماست یا نمود زخمی عمیق است که نمی‌خواهیم درمانش کنیم. معمولاً دیگران هستند که زخم‌های ما را تحریک می‌کنند. وقتی، این اتفاق می‌افتد به جای پذیرش اینکه این ناراحتی به خود ما مربوط می‌شود شروع به قضاوت آنها می‌کنیم.

سوم اینکه امید ناهم قضاوت در ابتدا باعث خلسه می‌شود اما بعد خماری بدی در پی دارد. قضاوت آری ما را پایین می‌آورد و موجب ضعف جسمانی و روانی ما می‌شود. باعث می‌شود احساس تنهایی کنیم و از عشق و الهام دور شویم.

و دست آخر اینکه متوجه شدم هرچقدر قضاوت سخت و دردناک است، باز کردن گره قضاوت ساده است؛ به ترستان نگاه کنید و نور بتابانید. با نور تاباندن بر آن از طریق تمرین‌های این کتاب، ارتباط برقرار کنید، با آن برقرار خواهید کرد. مثل سم‌زدایی، سم از وجودتان دفع می‌کنید و سالم می‌شوید. در این حالت جدید و شفاف است که متوجه می‌شوید این عادت چقدر به شما آسیب می‌زند. بعد، مواجهه شهودی با آن را می‌آموزید.

تعهدی که به اصلاح رابطه‌ام با قضاوت داشتم تأثیر زیادی در زندگی‌ام گذاشته. آگاهی به قضاوت‌هایم باعث شده که آدم هشیار و ذهن‌آگاهی باشم. تمایلم به اصلاح این برداشت‌ها باعث آزادی‌ام شده. از رنجش و حسادت رهایی پیدا کرده‌ام، توانسته‌ام با عشق و کنج‌کاوی با درد مواجه شوم و خودم و دیگران را آسان‌تر از قبل ببخشم. مهم‌تر از همه اینکه، رابطه‌ام با قضاوت را چنان سالم کرده‌ام که می‌دانم چه وقتی سروکله‌اش پیدا می‌شود و به کمک این قدم‌ها

به سرعت به عشق بازمی‌گردم.

این کتاب نوعی فرایند سم‌زدایی درشش قدم است که از اصول روحانی کتاب درس معجزات، کوندالینی یوگا، تکنیک‌های رهایی عاطفی یا ای‌اف‌تی^۱ (موسوم به ضربه‌درمانی^۲)، مدیتیشن، دعا و دیگر آموزه‌های ماورائی بهره می‌گیرد. سعی کرده‌ام این اصول را به زبان ساده توضیح بدهم تا کاربردشان در زندگی روزمره آسان شود. در درس پایه درس بعدی برای درمان صحیح محسوب می‌شود. وقتی از این فرایند پیروی می‌کنید و تمایل به انجام آن دارید، قضاوت، درد و رنج کم‌کم از بین می‌رود. پیش از آنکه ارد به کتاب شویم و سم‌زدایی را آغاز کنیم، خلاصه‌ای اجمالی از هر قدم را ارائه می‌کنیم.

قدم اول: شاهد قضاوت خودتان بدون قضاوت باشید

وقتی ایجاد احساس با سرشت قضاوت خودم را مشاهده کردم، کاملاً متوجه شدم که چرا زندگی‌ام به دست انداز افتاده. قضاوت باعث بروز احساس ضعف، غم و گسستگی می‌شد. درد جسمی هم برایم به همراه داشت. هنگامی که توانستم از قضاوت فاصله بگیرم و شاهد ایجاد احساس ناشی از آن شدم واقعاً فهمیدم که چقدر این قضاوت مانع از خوش‌بختی من بوده.

در اکثر موارد اصلاً متوجه نیستیم که چقدر قضاوت می‌کنیم. باید آناً این باشد که قضاوت خودمان را قضاوت می‌کنیم. شاید مسخره به نظر برسد اما این کار همیشه ماست. ممکن است وسوسه شویم خودمان را به خاطر قضاوت‌هایمان سرزنش کنیم یا به خاطر افکار و رفتارمان شرم‌منده باشیم. اما وقتی فهرست صادقانه‌ای تهیه می‌کنیم باید به خودمان افتخار کنیم که تمایل

1. Emotional Freedom Techniques

2. tapping

داریم با عشق به قضاوت‌های خودمان نگاه کنیم. راه خروج از قضاوت هنگامی آغاز می‌شود که شاهد قضاوت خودتان بدون قضاوت باشید. وقتی به قضاوت‌مان با عشق نگاه کنیم مسیر درمان آغاز می‌شود.

در قدم اول، با قضاوت خودتان صمیمیت پیدا می‌کنید، محرک‌های آن را شناسایی می‌کنید و نسبت به احساساتی که در شما به وجود می‌آورد صداقت می‌یابید. شما را راهنمایی می‌کنیم تا ماجرهای گذشته‌ای که باعث جرقه قضاوت در شما شده مشخص شود و به این درک برسید که قضاوت بخش فراموش شده‌ای از تاریکی شماست. این بررسی اصیل رفتارتان نخستین قدم ضروری است. و بدون آن نمی‌توانید وارد مرحله دوم درمان شوید. مسیر روحانی رهایی از قضاوت با تهیه فهرست صادقانه‌تان آغاز می‌شود.

قدم دوم: زخم را بپذیرید

قدم بعدی در اصلاح رابطه شما با قضاوت به پذیرش تاریکی و انداختن نور بر آنها مربوط است. در این مرحله یک تکنیک قوی به نام ای‌اف‌تی یا ضربه درمانی را به شما آموزش خواهیم داد. ای‌اف‌تی یک تکنیک فشار با انگشت است که سلامت روانی شما را تضمین می‌کند. به این نتیجه رسیده‌ام که ای‌اف‌تی یکی از بهترین روش‌های رفع علت اصلی مسئول احساسی پشت قضاوت ماست.

انجام ای‌اف‌تی مستلزم این است که به قسمت‌های خاوران در بدن ضربه بزنید. وقتی این قسمت‌ها تحریک شود، به آمیگدال (بخش از مغز که واکنش جنگ و گریز را تحریک می‌کند) دستور می‌دهد تا آرام باشد. وقتی آمیگدال این پیام را دریافت کرد، احساسات شما دست‌خوش تغییر چشمگیری می‌شود. من سناریوهای مختلفی درمورد رایج‌ترین مسائل تحریک نوشته‌ام. وقتی روی قسمت خاصی ضربه می‌زنید، احساسات معینی را که با آن فشار ایجاد می‌شود دفع می‌کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا به محرک‌ها، زخم‌ها و دردهای

پشت قضاوتتان غلبه کنید. خود این فرایند تأثیر شفافبخش عظیمی بر زندگی شما می‌گذارد. در قدم دوم سم‌زدایی، به آموزش ای‌اف‌تی خواهیم پرداخت تا از احساسات آنی رها شوید.

قدم سوم: عشق را سرلوحه کارهایتان قرار دهید

وقتی به اهد افکار همراه با قضاوت خود شدید و با ای‌اف‌تی زخم‌هایتان را پذیرفتید، دعا می‌کنیم. با این کار قضاوت‌هایتان را به‌طور کامل از طریق دعا واگذار می‌کنید. پیش‌شرط ضروری این کار ایجاد رابطه با قدرتی برتر از خودتان است (هرچه می‌خواهد باشد). با عمل روحانی سپردن، قضاوت را با عشق محور می‌کنید.

رهایی از بعضی قضاوت‌ها سوارتر است. ممکن است احساس کنید سپردن بعضی از آنها غیرممکن است. این ناست که قدرت دعا کارساز می‌شود. نیاز نیست فقط به خودتان محلی باشید بلکه می‌توانید از قدرتی فراتر از خودتان هدایت و حمایت بخواهید. سپردن کامل قضاوت از طریق دعا بار را از شانه‌هایتان برمی‌دارد و به کائنات این سیکنال را می‌دهد که شما تمایل دارید نگاه متفاوتی به اشخاص یا موقعیت‌ها داشته باشد. حتی اگر دقیقاً نمی‌دانید چطور باید این کار را بکنید.

دعا برداشت شما را تغییر می‌دهد و به شما کمک می‌کند انتخاب خود را از دریچه عشق و محبت ببینید. اگر برایتان سخت است که خوبی‌ای از اشخاص یا موقعیت‌ها را پیدا کنید می‌توانید به محبت متوسل شوید. وقتی حسن محبت را درونتان پرورش می‌دهید دیگر نمی‌تواند قضاوتی وجود داشته باشد. محبت متضاد قضاوت است. به جای اینکه از رفتار اشخاص یا موقعیت‌ها احساس ترس کنید می‌توانید آن را فرصتی برای عشق‌ورزی ببینید.

در قدم سوم سعی خواهید کرد که نسبت به خودتان هم با محبت باشید. اگر به نحوی در پی عشق باشید قضاوتی هم در کار نخواهد بود.

قدم چهارم: برای اولین بار ببینید

بعد از اینکه دعا کردید و بذرمحبت را در دل کاشتید کم کم کسانی را که قضاوت کرده بودید از زاویه دیگری خواهید دید. ما معمولاً دیگران (و خودمان) را با فرافکنی تجربیات گذشته به شرایط فعلی قضاوت می‌کنیم. اما وقتی تمرین می‌کنید که کسی را برای اولین بار ببینید او را از فرافکنی نادرست و نظر غلطی که باعث جدایی شما شده بود رها می‌کنید. به جای دیدن دیگران از دریچه گذشته، آنها را به چشم کسی که در پی عشق است ببینید.

وقتی می‌پذیریم که دیگران معلم ما در مدرسه زندگی هستند دست از قضاوت نسبت به آنان برمی‌داریم. این کار باعث می‌شود که نگاه متفاوتی به موقعیت خودمان داشته باشیم. شاهد خواهید بود که چطور دارید گذشته را به زمان حال می‌کشانید و می‌توانید انتخاب دیگری داشته باشید. یاد خواهید گرفت چگونه به اشخاص (یا رفق و یاران) به گونه‌ای نگاه کنید که انگار آنها را برای اولین بار است که می‌بینید. صبر کنید اگر محبور نباشید بار گذشته را به دوش بگیرید و به زمان حال بیاورید چتر ره‌رو خواهید بود! یادتان باشد که همه ما در چرخه ترس گرفتاریم و مایوسانه در جست‌وجوی راه نجات هستیم. راه نجات در عشق است.

قدم پنجم: سیم‌ها را قطع کنید

اگر یاد بگیرید که دیگران را برای اولین بار ببینید آماده خواهید بود که قضاوت مدیتیشن می‌شوید. بخشی از مهم‌ترین پیشرفت‌های من روی بالش سبک گرفته چون در آرامش، جدایی‌ها محو می‌شود و یگانگی بازمی‌گردد. قدم پنجم شامل مدیتیشن تصور، مدیتیشن‌های کوندالینی و مدیتیشن‌های مانترایی برای اصلاح رابطه با قضاوت است. شش نوع مدیتیشن وجود دارد. روزی یکی از این شش مورد را باید به‌ترتیبی که ارائه شده انجام دهید. هر مدیتیشن پایه مدیتیشن بعدی است و کمک می‌کند تا افکاری که به سرتان هجوم می‌آورد را دور کنید

و به سیستم راهنمایی درونی تان وصل شوید. پس از هر مدیتیشن، باید در دفتر روزانه تان چیزی بنویسید تا فرزاندگی درونی تان رشد کند و آنچه را برای رشد و درمان عمیق تر نیاز دارید نشان تان دهد. از نتیجه کار شگفت زده خواهید شد! بعد از انجام این شش مدیتیشن، پیشنهاد می شود که یکی را به دلخواه انتخاب کنید و آن را هر روز انجام دهید. این مدیتیشن ها کمک می کنند تا رهایی واقعی را تجربه کنید و با فرایند «رهایی از قضاوت» همسو شوید.

قدم ششم: به تاریکی ها نور بتابانید

آخرین قدم هاست از قضاوت کنار زدن پیلۀ قضاوت هایی است که انجام داده اید. این امر برای آن که پذیر می شود که می فهمید با قضاوت دارید در جست و جوی عشق می گردید. هدف واقعی حمله همین است. در عمق وجود همه ما، این خواست مطرح است که خود را در برابر دوری از عشق محافظت کنیم. قصد کسی که از نظرتان به شما حمله کرده هم همین است. همه ما در جست و جوی عشق هستیم.

در واقع باید گفت حمله، ترس، قضاوت و هر نوع حمله ای تنها نوعی درخواست کمک محسوب می شود. وقتی دچار درد جسمانی هستید می دانید که دردتان نیازمند تسکین است. قضاوت هم همین طور است. قضاوت نوعی درد روانی است که می خواهید تسکین پیدا کند. دوست ندارید رنج، غمگین یا وحشت زده بمانید. هر لحظه که شاهد قضاوت خودتان هستید می توانید، خیلی ساده خودتان را با بخشیدن آن فکر آزاد کنید. خودتان را به خاطر داشتن آن فکر- و حتی خود آن فکر-را-بخشید.

دوست دارید آزاد باشید. وقتی شاهد قضاوت خودتان بدون قضاوت کردن هستید، بپذیرید که خودتان ترس را انتخاب کرده اید و آغوشتان را برای دریافت کمکی که می خواهید باز کنید. می توانید خودتان را از این الگوها کنید. رهایی از قضاوت تمامی مرزها را با عشق از میان برمی دارد و ما را به این حقیقت

باز می‌گرداند که: همه ما باهم هستیم. همه ما رنج می‌بریم و همه احساس بی‌ارزش بودن و تنها ماندن می‌کنیم. اما دیدن یگانگی باهم باعث می‌شود تا نگاهمان را از جدایی به عشق بازگردانیم. دستگاه فکری ترس در ما مشترک است. ذهن عاشق هم در ما مشترک است. ظرفیت ما در ترجیح عشق به ترس نیز مشترک است. به قول معلم عزیزم، کنت وینیک: «همه ما خواستار بیداری از خواب نامهربانی و بازگشت به مهربانی‌ای که ما را خلق کرده هستیم.»

عالم فراسوی قضاوت

اگر آردۀ شما در مسیر اصلاح برداشت نادرست جدایی و ویژه بودن هستید، آماده پیاپی‌ها، آن هم باشید! این کتاب مسیری برای اصلاح الگوی قضاوت و بازگشت به یگانگی، صاف، آرامش و هماهنگی درونی است. اما چند نکته هست که باید پیش از شروع به این سم‌زدایی مدنظر قرار دهید. نخست اینکه آهسته و پیوسته حرکت کنید. مثل هر سم‌زدایی دیگری، هرچقدر اراده شما قوی‌تر باشد نتایج بهتر به دست خواهید آورد. پیشنهاد می‌کنم که پیشرفت تدریجی خودتان را ثبت کنید. نگران محروم شدن از شادی لحظات موفقیت نباشید. این بخش مهمی از این فرایند است چون هرچقدر سالم‌تر شوید درون خود خواهتان بیشتر در مقابل رشد مقابله می‌کند. بنابراین ایجاد آگاهانه موقعیت برای شادی موجب می‌شود تا نسبت به کارهای قضاوت نکنید. توجه به راه‌هایی که درون خود خواهتان سعی می‌کند پیش از این بگذارد هم اهمیت دارد. هر وقت به تاریکی نور بیندازیم، درون خود خواهان اضافه کاری می‌کند. من قصد دارم همین حالا مقاومت درون خود خواه شما را تحریک کنم تا هرگاه خواست مانع شما شود آماده برخورد با او باشید چون بهبودی شما را انکار می‌کند و نتایجتان را قضاوت می‌کند. در سراسر این کتاب، از شما خواهم

خواست تا دقیق‌تر به نقش خودتان در درد ورنجی که می‌کشید نگاه کنید. شما را به چالش می‌کشم تا تاریکی‌های وجودتان را ببینید و شاهد الگوهای منفی خودتان باشید. وقتی این کار را می‌کنید تحریک می‌شوید تا خودتان را قضاوت کنید. این کار باعث می‌شود ترس بر ما غلبه کند و وسوسه شویم که کارمان را نیمه‌کاره رها کنیم. حواستان به این مطلب باشد تا بتوانید مقاومت درون خود را هتایتان را شناسایی کنید. هرکس که این کتاب را می‌خواند در دام تصانیف نسبت به خود می‌افتد. هنگام نوشتن این کتاب کاملاً این موضوع را احساس کردم. هرچه ر قدم‌ها را عمیق‌تر کار کردم، صدای انتقاد درونم بیشتر شد. اما به جای تسلیم شدن به صدای ترس، به عشقی که در هر قدم وجود دارد سرسپردم. بهترین راه مقابله با قضاوت نسبت به خود انجام عمیق تر تمرین‌های رهایی از قضاوت است. هر قدم را به تازگی از آزادی و رهایی را در اختیاران قرار می‌دهد. به این فرایند اعتماد کنید و پیوسته پیش بروید.

وعدۀ رهایی از قضاوت

این شش قدم وعده‌های بسیاری در پی دارد. ریحتمای کوچک از بین خواهد رفت، محبت جای‌گزین حمله خواهد شد، انرژی عاقلیت به آزادی بدل خواهد شد و شما بیش از هر زمان دیگری احساس آرامش و پیش‌رفت می‌خواهید کرد. من روی این نتایج قسم می‌خورم چون با آنها زندگی کردم. هیچ‌گاه در عمرم به اندازه وقتی که این قدم‌ها را می‌نوشتم و کار می‌کردم احساس آزادی و شادمانی نداشته‌ام.

و معجزات مرتب به وقوع می‌پیوندند. هرگاه احساس بهتری پیدا کردید، از مقاومت در برابر عشق دست برمی‌دارید. هرچه قدر این قدم‌ها را بیشتر کار کنید، عشق بیشتری وارد آگاهی و ارتعاش انرژی شما می‌شود. وقتی با عشق همسو شدید، چیزی که می‌خواهید را بیشتر دریافت می‌کنید. انرژی شما چیزهای شبیه خود را جذب می‌کند. پس وقتی انرژی خودتان را از قضاوت دفاعی به

جریان عشق بدل می‌کنید زندگی‌تان از این روبه آن رومی شود. دقیقاً چیزی را که نیاز دارید جذب می‌کنید، روابطتان اصلاح می‌شود، سلامتی‌تان ارتقا می‌یابد و احساس امنیت و ایمنی بیشتری خواهید کرد.

این کتاب را نوشته‌ام تا کمک کنم همه احساس بهتری داشته باشند. به عنوان فعال روحانی، عقیده دارم مهم‌ترین نقش من در عالم این است که به بقیه کمک کنم تا دوباره به قدرت عشق وصل شوند. وقتی این اتفاق می‌افتد ارتعاش ما با فرکانس جدیدی صورت می‌گیرد. وقتی هم فرکانس ما تغییر می‌کند، خانواده، همسایه‌ها و دوستانمان از آن بهره‌مند می‌شوند. تغییر انرژی یک نفر می‌تواند اثر موی بر روی برگذارد. و هرچه ارتعاش بیشتری در افراد با قدرت عشق ایجاد شود، ارتعاش مثبت، قضاوت تضعیف می‌شود. در روزگار ما تعهد به عشق ضرورت پیدا کرده است. از هم دور، وحشت زده، عصبانی و دردمند هستیم. تنها راه نجات از این شرایط تعویض فرکانسمان است. این کار فقط باعث احساس خوش‌بختی و برتری نمی‌شود بلکه جهان را نیز نجات می‌دهد.

همه ما ندای درونمان را می‌شنویم. قدرتمندترین راه پاسخ به این ندا تغییر حیات درونی‌مان است. وقتی از درون تغییر می‌کنیم به صورت شهودی می‌دانیم که از بیرون باید چگونه باشیم. از جایگاه محبت و بخشش پیش‌تر می‌رویم. به رسانه‌های اجتماعی و گفت‌وگوهای چهره‌به-چهره گاه‌تر می‌شویم. برای فرزندانمان الگوهای بهتری می‌شویم و هر فکر همراه با عشق که داشته باشیم به اعتراض مسالمت‌آمیزی بدل می‌شود که امید می‌نهد، در جهان را شفا می‌بخشد. هر فکر همراه با عشقی در هر بار موجب خلق معجزه می‌شود. با این قدم‌ها همه موانع را بردارید، عشق بیشتری را اشاعه دهید و زندگی معجزه‌آسایی داشته باشید.

منابع مهم حمایت

منابع دیگری هم هستند که برای حمایت از شما در این مسیر ایجاد و جمع‌آوری

کرده‌ام. در سراسر این کتاب، به این منابع ارجاع خواهم داد و می‌توانید در سایت GabbyBernstein.com/JudgmentDetox آنها را ببینید. هر قدم نیازمند ثبت تمرین‌هایی است که می‌توانید در دفترچه یادداشت کنید. دفترچه‌ای برای شما طراحی شده تا معجزات را در آن ثبت کنید و روال هر قدم را در آن یادداشت کنید. در صفحه منابع (GabbyBernstein.com/bookresources) مطالب دیگری نیز وجود دارد که دفترچه شما را کامل می‌کند. جازم بدهید شروع کنیم. ورق بزنیم و قدم اول رهایی از قضاوت را آغاز کنیم.