

بگو نه، تو مقصّر نیستی



Lindenfield, Gael

لیندنفیلد، گابیل

بگو نه، تو مقصر نیستی: گام‌هایی ساده که کمک می‌کند بهتر زندگی کنی /
گابیل لیندنفیلد؛ [مترجم] آرزو خوشابی.
تهران: ادبی طلایی، ۱۳۹۸.

ISBN: 978-600-8029-91-5

Skip the Guilt Trap: Simple steps to help you move on
with your life

عزیزانِ من:

۱. اعتماد به نفس: نصیر.

۱۵۸/۱

خوشابی، آرزو؛ ترجمه

BF۵۷۵

۱۳۹۹

۶۰۹۵۹۷۲

کتابخانه ملی ایران

بگو نه، تو مقصرت نیستی

منیبل ییندنفیلد / آرزو خوشابی

ویرا ایتار: مریم غازی

طراح: سید حمید جوکار

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۰

تیراژ: ۲۰۰

قیمت: ۵۹۵۰۰ تومان

شابک: ۵-۹۱-۸۰۲۹-۸-۶۰۰

کلیه حقوق محفوظ است.

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



انتشارات ازدهای ملایی

فهرست

فصل ۱: احساس ۹۰۰	دقیقاً چیست و چه ویژگی‌ای دارد؟	۱۵
فصل ۲: انواع محارف از احساس گناه		۳۱
فصل ۳: چهار اصل کیفیت‌های شخصی که یاری‌گر شما خواهند بود...		۷۰
فصل ۴: پنج مهارت اصلی زنانی		۱۰۱
فصل ۵: بسته اصلاحی ام ۱/م ۱		۱۶۷
فصل ۶: سروکار داشتن با مولدها		۱۹۹
فصل ۷: نشانه‌هایی از ۹ احساس گناه مشکل‌ساز		۲۱۱
فصل ۸: چگونه به دیگران درخصوص احساس ۹۰۰ می‌کنند کمک کنیم		۲۳۹
فصل ۹: احساس گناه در اهداف		۲۴۹
فصل ۱۰: خودتان را از افتادن در دام گناه حفظ کنید		۲۵۹

مقدمه

اصلاً این طور نیست که احساس گناه کردن احساسی بد و عشق ورزیدن احساس خوبی باشد. (معهلاً) حالت اتفاق می افتد):

اگر واکنش ما به هر دو مقوله منفی باشد، احتمالاً به دردسر خواهیم افتاد.
اگر واکنش ما به هر دو مقوله بالا مثبت باشد، احتمالاً به نتیجه خواهیم رسید.
اگر ما در واکنش به این دو مقوله، به ناری انجام ندهیم، احتمالاً در دام احساسات و ضعف افتاده ایم.

برای برخی افراد این عبارت ها خیلی واضح تر می رسند، اما برای من سال ها به طول انجامید که بتوانم واکنشم به این موضوع را صادقانه ادا کنم. از اوان کودکی ام به شدت از احساس گناه می ترسیدم. این ترس در خصوص ترس از آتش جهنم و ... نبود؛ در واقع، ترس من این بود که هرگز سوزان یک قدیس بشوم، چرا که اشتیاق سوزان من به "قدیس شدن" از زمان دوان بود که حتی قادر نیستم به یاد بیاورم.

بنابراین، به عنوان یک کودک، با جدیت تشنه پاکی و قداستی بودم که هرگز احساس گناهی در آن نباشد؛ اما با این که بسیاری از نشانه های هدایت را به دست آورده ام، همچنان ترس در من وجود دارد. در آن هنگام من به مذهبی وابسته بودم که باید در آن به همه ی گناهانم در پیشگاه فرقه مقدس اعتراف

می‌کردم، و البته نه تنها از من انتظار می‌رفت که به چنین قداستی دست یازم، بلکه خودم هم خواهان آن بودم. می‌دانستم این کار به اعطای فیضی می‌انجامد که من برای قدیس شدن به آن بسیار نیاز داشتم. وقت اعتراف که نزدیک می‌شد، دچار هراس می‌شدم. از این که گناهی برای اعتراف کردن نداشتم، احساس گناه می‌کردم. راه حل من این بود که از خودم گناهانی اختراع می‌کردم، زیرا مجبور بودم چیزی برای گفتن به کشیش داشته باشم، و البته دروغ می‌گفتم و امیدوار بودم خدا این موضوع را درک کند.

در اواسط نوجوانی ام، مشکلات احساس گناه داشتنم از میان نرفتند. شروع کردم به انجام دادن کارهایی که «باید» قاعدتاً در من ایجاد احساس گناه می‌کردند؛ اما این طور نشد و دوباره رسیدم به این جاکه از احساس گناه نکردن هایم احساس گناه کنم.

همان‌گونه که انتظار می‌رفت قدیس نشدم و توجهم به جای اعتراف کردن، به کمک کردن حرفه‌ای، مطلق شد. آن جا بود که دریافتم قطعاً در داشتن این مشکل تنها نیستم. در حقیقت، روزهای بسیاری را به خوبی صرف ترغیب دیگران کردم که مدام احساس گناه کنند.

سرآخر تصمیمم این شد که سفت و سخت‌تر به موضوع احساس گناه بچسبم و به آن بپردازم. می‌توانستم ببینم که این احساس باعث ایجاد مشکلات بی‌شماری در انواع ارتباطات و سلامت روانی من است. شروع کردم به تحقیق و آزمایش راهبردهایی که به این احساس مربوط می‌شد. رفتی به جایی رسیدم که مطمئن شدم می‌توانم کتابی در این باره به نگارش درآورم، ایده نوشتن درباره این احساس را با ناشرم در میان گذاشتم. قراردادی با ناشر من اتفاق شدن بر احساس گناه میان ما به امضا رسید که البته هرگز به رشته‌ی تحریر درنیامد، چرا که دختر کوچکم در تصادف اتومبیل جان سپرد؛ و دوباره احساس گناه مهم‌ترین موضوع شخصی‌ام شد.

بیش از بیست سال سپری شد تا درنهایت، اکنون این کتاب را به نگارش درآوردم. بر این باورم که این کتاب رویکردهای صمیمانه‌تری در ارتباط با موضوع مورد بحث ارائه می‌دهد که اگر قبلاً نوشته می‌شد، عاری از آن بود. اکنون بیشتر

توان تحسین جنبه‌های مثبت احساس گناه کردن را دارم. در مقابل، در خلال این مدت، روان‌شناسان احساس گناه را در شمار حالت‌های احساسی منفی در نظر گرفته‌اند که نشان می‌دهد افراد بسیار دیگری هم که در زمینه سلامت روان حرفه‌ای هستند، نگران افزایش تأثیرات منفی این احساس بر سلامت روان مردم هستند. اما هدف من از نوشتن این کتاب هنوز هم همان است که از نخست بوده است. و رای همه این‌ها، می‌خواستم کتابی ساده و کاربردی بنویسم که بتواند به‌عنوان برنامه‌ای خودیاری‌گر، هم به کار خود فرد و هم به کار گروه کوچک دوستان او بیاید.

آیا این کتاب به درد من می‌خورد؟

- اگر کسی باشد که هر روز و در هر موقعیت در حال جنگیدن با احساس گناه، دنبال درمه‌وضوع‌های مختلفی مانند موقعیت‌های زیر هستید:
 - نمی‌توانید در کارتان تمرکز کنید، زیرا هنوز از اشتباهی که آخرین بار در حین انجام این کار مرتکب شده بودید احساس گناه می‌کنید.
 - هنگامی که با موقعیتی روبه‌رو می‌شوید که باید تصمیم سختی بگیرید، با خودتان می‌اندیشید: «شُب، اگر این کار را انجام بدهم گند می‌زنم، اگر انجامش ندهم هم گند می‌زنم».
 - وسواس‌گونه و با موشکافی به کاری که دیگران انجام می‌دهند نگاه می‌کنید و اگر از پس انجام آن کار برآیید از خودتان ناچسب می‌کنید.
 - هنگامی که رابطه‌ای پایان می‌پذیرد نمی‌توانید به این موضوع فکر نکنید که ای کاش فلان کار را انجام می‌دادید تا به اینجا نمی‌رسید...
 - هنگامی که کسی مرده است و برایتان دشوار است به زندگی‌تان برگردید و از آن لذت ببرید، چون احساس گناه می‌کنید که آنان دیگر زنده نیستند.
 - این که پدر یا مادری باشید که درباره گفته‌ها و کارهایی که باعث پشیمانی و تأسفتان هستند با فرزندتان حرفی نزنید، مبادا به آن‌ها یا به فرصت‌هایشان برای همیشه آسیب وارد کنید.
 - از این که خوشبخت‌تر، ثروتمندتر یا موفق‌تر از افراد دوروبرتان هستید به شدت احساس گناه می‌کنید و نمی‌توانید از داشته‌هایتان لذت ببرید.