

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سرشناسه بوربو، لیز، ۱۹۴۱-م.

Bourbeau, Lise

عنوان و نام پدیدآور..... شفای عاطفی / نویسنده لیز بوربو؛ مترجم هستی عباسی.

مشخصات نشر..... مشهد: رنگین کتاب، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری..... ۱۲۸ ص؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۵-۳۸-۵

وضعیت فهرست نویسی ... فیپا

یادداشت.....عنوان اصلی:

Ego: the greatest obstacle to healing the 5 wounds, 2017

موضوع خویشتن (روانشناسی)

Ego (Psychology).....موضوع

موضوع هویت (روان شناسی)

Identity (Psychology).....موضوع

موضوع جسم و جان

Mind and bodyموضوع

موضوع ابراز وجود

Self realizationموضوع

شناسه افزوده عباسی، هستی، ۱۳۵۶-، مترجم

شماره کتابشناسی ملی ... ۷۵۹۲۵۳۱

وضعیت رکورد فیپا

شفای عاطفی

نویسنده: لیزبوربو

مترجم: هستی عباسی



شفای عاطفی

نویسنده: لیز بوربو

مترجم: هستی عباسی

ناشر: رنگین کتاب

صفحه آرای: شیما طاهریون

نوبت چاپ: قطع رقعی / چاپ اول، ۱۴۰۰

چاپ و صحافی: دقت

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۵-۳۸-۵

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران - سهروردی شمالی - خیابان خرمشهر - خیابان صابونچی -

کوچه ایازی - پلاک ۱۰ - واحد سه غربی

شماره تلفن: ۰۹۳۶۹۳۰۷۹۶۱

فهرست

- در مورد نویسنده ۷
- پیش نویس ۹
- فصل چهارم کاهش نفس و زخم ها ۱۳
- فصل پنجم زخمهای طردشدگی و بی عدالتی ۵۵
- فصل ششم زخمهای رهای شدگی و خیانت ۷۹
- فصل هشتم دانستن اینکه کدام زخم فعال شده است ۱۰۹

در مورد نویسنده

در سال ۱۹۴۱، لیز بوربو در کبک، چهارمین فرزند خانواده از یازده کودک به دنیا آمد. در خانواده ای که توسط عشق و پذیرش بی قید و شرط احاطه شده بود. او شجاعت، تعادل و احساس اعتقاد را در خود شناخت که باعث ایجاد انبوهی از ایده های مربوط به سلامتی، عشق، موفقیت و خوشبختی شد. صداقت و ویژگیهای استثنایی رهبری وی، دقیقاً نیاز متناسب را در اختیار مخاطبان خود قرار داده است، به گونه ای که هدیه های او می توانند علناً به نفع هر کس که سبک منحصر به فرد خود را تجربه می کند، به اشتراک گذاشته شود.

در سال ۱۹۸۲، لیز بوربو مدرسه گوش دادن به بدن را بنا نهاد. از آنجا که این شهر که در قلب کوه های زیبای لورنتی واقع شده است به یکی از بزرگترین مدارس رشد شخصی در کانادا تبدیل شده است. فلسفه های آموخته شده، از طریق کارگاه های آموزشی وی و از طریق ۲۵ کتاب موفق او، مبتنی بر نوآوری و استفاده از عشق بی قید و شرط است.

گوش دادن به بدن خود به عنوان بزرگترین مدرسه رشد شخصی فرانسوی در جهان همچنان از موفقیت چشمگیر برخوردار است. کارگاه ها و همایش هایش در بیش از ۲۷ کشور گسترش یافته است.

لیز بوربوتاکنون بیش از ۵٫۵ میلیون کتاب فروخته است!

پیش‌نویس

اکنون چهارده سال از آن زمان گذشته است که اولین کتابم در مورد پنج زخم عاطفی را نوشته‌ام. من تصمیم گرفتم که اکتشافات بیشماری را که در آن زمان انجام داده‌ام با شما به اشتراک بگذارم و تأکید ویژه‌ای بر بهبود این زخم‌ها داشته باشم که باعث رنج بسیاری از مردم می‌شوند.

به کمک این کتاب زخم‌های خود را بهبود بخشیده و خود واقعیتان را پیدا می‌کنید. تا سال ۲۰۱۴ که من در حال نوشتن این کتاب بودم، به شانزده زبان ترجمه شده بود و در صدر فروش قرار داشت. اختصاص یک فصل برای بهبود زخم‌ها به نظر کافی نبود، زیرا از من مدام سؤال می‌شد، "چگونه می‌توانیم زخم‌هایمان را التیام بخشیم؟"

اگر کتاب اول را نخوانده‌اید، من اکیداً پیشنهاد می‌کنم که آن را بخوانید، زیرا من نمی‌توانم تمام اطلاعات موجود را در این کتاب دوم تکرار کنم. در فصل اول، من یک خلاصه‌ای از ویژگی‌های اصلی را برای تازه‌کردن حافظه خواننده

آماده کرده ام، دقیقاً همان پیشنهادی را که شما در اولین کتاب من در آن موضوع خوانده اید یا میخوانید، پیشنهاد می کنم. نفس هنگام مواجهه با زخمها با چنان وحشتی واکنش نشان می دهد که هر کاری را در توان خود انجام می دهد تا مانع از درک ما یا تفسیر نادرست از آنچه گفته یا نوشته شده است بشود. در فصل سوم جزئیات بیشتری درباره تأثیر عظیم نفس ما در حفظ زخمها ارائه خواهم کرد.

با هزاران کارگاه آموزشی که من و معلمانم در تمام این سالها ارائه کرده ایم، می توانم براساس آنچه که شخصاً مشاهده کرده ام و از شرکت کنندگان گرفتم، صحبت کنیم. در این کتاب، چگونگی کنار آمدن با بعد انسانی را یاد خواهید گرفت که همچنان بر این باور است که یک رفتار معین به معنای طردشدگی، یک رفتار دیگر به معنای ترک کردن و غیره، برای این پنج زخم وجود دارد. واقعیت کاملاً متفاوت است. هنگامی که امور را از قلب درک می کنید، چشم انداز کلی تری دارید و هم افراد و هم موقعیت ها را از یک دیدگاه جدید مشاهده می کنید.

به عنوان مثال، کسی می تواند با شما به شکلی صحبت کند که باعث شود شما احساس طردشدگی کنید، اما آنها فقط نیازها یا محدودیت های خود را بیان می کنند. با رسیدن به این نکته که شما فقط می توانید مشاهده کنید که زخم را احساس می کنید، متوجه خواهید شد که این زخم ها به طور فزاینده ای آسیب می بینند و برای مدت زمان کوتاهتری دوام می آورند.

مردم غالباً به من می گویند که وقتی زخم های خود را کشف می کنند، یا با خواندن کتاب یا حضور در کارگاه، آنها عصبانی شده و حتی از یادگیری چیزهای

ناخوشایند در مورد خودشان عصبانی می شوند. اولین واکنش آنها انکار آنچه کشف کردند و پشت سر گذاشتن آن است.

مهم است که به این فکر نکنید و پیش بروید، هر "روشی در کتاب" برای این است که باید خود را از زخم‌ها محافظت کنید. من اطمینان دارم تا زمانی که درمان نشوند زخمها مانع از بروز واقعی آنها می شود، در هستی و در قلبشان قرار می گیرند.

تمایل به از بین بردن آنها نشانه رد، نه پذیرش است، دقیقاً مانند کسی که می خواهد وزن کم کند به جای قبول خود، خود را طرد می کند. ما می دانیم که اگر بتوانیم از شر چیزی یا شخصی "خلاص شویم" چون ما نمی توانیم آن یا آنها را بپذیریم، این یک اقدام موقت است، زیرا اوضاع با یک انتقام جویی باز می‌گردد. بعضی اوقات دوباره به شکلی متفاوت ظاهر می شود، اما همین درد و رنج را برای ما ایجاد می کند.

شناخت اینکه کدام زخم فعال شده و چگونگی پذیرش آن به شما کمک می کند تا از ماسک مرتبط با این زخم خودداری کنید. به شما کمک می کنیم تا با ماسک مرتبط آشنا شوید. شما خوشحال خواهید شد و متوجه خواهید شد که می توانید خیلی سریع مرهمی روی زخم بمالید تا به رنج خود پایان دهید. به این روش، پذیرش گفته می شود. از شدت زخم‌ها به تدریج کاهش می یابند اما در هنگام فعال شدن به طور فزاینده ای آسیب می رسانند.

من فرض می کنم شما از قدرت پذیرش آگاه هستید، زیرا این موضوعی است که در هر کتاب، کنفرانس و همه کارگاه های من برمی گردد. ما همچنان در مورد

آن خستگی ناپذیر صحبت می کنیم ، زیرا نفس به خصوص رنج های گذشته را به خاطر می آورد و باعث می شود که آنچه را که می شنویم و چیز جدیدی است را نادیده بگیریم .

برای کمک به شما در کسب آگاهی بیشتر از اهمیت هر یک از زخم های خود ، که دلیل اصلی دیگری برای نوشتن این کتاب است ، به نمونه های بیشماری از زخم های فعال شده استناد می کنم . با گذشت سالها ، سؤال زیر را از افراد بسیار آشنا با موضوع پرسیده ام : آیا از زخمی که در وضعیتی که اخیراً برای من شرح داده اید آگاه بودید ؟ و شخص با تعجب به من نگاه می کرد ، زیرا آنها مثلاً فقط بی تاب بودن خود را در نظر می گرفتند . این مثال خوبی از نفس ما است که مانع از آگاهی از هر نمونه ی محل زخم فعال می شود . چطور می توانید صدمات خود را به تدریج بهبود بخشید ، زیرا نمی دانید که این افراد باعث رنج شما می شوند ؟

اکنون تنها کاری که برای انجام آن باقی مانده اینست که قلب خود را باز کنید تا خواندن خود را ادامه دهید . خواهید دید که در پایان هر فصل یک صفحه خالی ارائه شده است که می توانید پس از خواندن فصل آنچه را که تصمیم می گیرید برای زندگی خود استفاده کنید ، بنویسید . یادآوری می کنم که ، برای آزمایش تغییرات خاص و مطلوب ، باید تصمیم بگیرید تا کارهای مختلفی را در زندگی روزمره خود انجام دهید . شما همچنین باید قبول کنید که قبلاً نتوانسته اید تغییراتی ایجاد کنید . دو چیز بی نهایت است : هستی و حماقت انسان . و من در مورد جهان مطمئن نیستم .

آلبرت انیشتین

فصل چهار

کاهش نفس و زخم‌ها

هنگام نوشتن عنوان این فصل ، من نمی دانم که چرا توانایی نفس در حال افزایش است ، با توجه به اینکه بسیاری از نویسندگان قبلاً در مورد آن بسیار نوشتند. پاسخی که به ذهنم رسید این بود که این بیداری آگاهی جمعی به همین دلیل است که نفس هنوز بسیار زنده است - تمام تلاش خود را انجام می دهد تا زنده و قوی بماند.

من همچنان در مورد آن صحبت می کنم ، همانطور که در هر کتابم و در هر یک از کارگاه ها و کنفرانس های آشنایی با بدن انجام می دهم. برای کسانی که چندین کتاب من را خوانده اند یا در کارگاه های آموزشی شرکت کرده اند ، فکر کردم نمونه های زیادی را به این فصل و در کل کتاب اضافه کنم. من می خواهم به شما حتی بیشتر کمک کنم تا دقیقاً بدانید چه موقع زندگی خود را اداره کنید و در چه نقطه ای به خود اجازه دهید تا کنترل خود را به دست بگیرید.

در ۴۵ سال گذشته هزاران کتاب خوانده ام و در جلسات آموزشی متعددی

شرکت کرده ام تا آگاهی شخصی خود را ارتقاء دهم. علاوه بر این، من بیش از ۳۰ سال است که تدریس می‌کنم. حتی با وجود این همه تجربه، من هنوز در حال کشف چیزهایی هستم که قبلاً از آنها بی‌خبر بودم و هر کشف مرا به وجد می‌آورد. هر بار، تعجب می‌کنم که هر آنچه را که آموخته‌ام هرگز از قبل نمی‌دانستم.

به همین دلیل من واقعاً می‌خواهم به شما کمک کنم که از طریق این کتاب تأثیر شگرف و قدرتی که نفس شما می‌تواند بر شما داشته باشد را کشف کنید. من مطمئن هستم که تنها کسی نیستم که هر روز و هفته و سال به تدریج آگاه‌تر می‌شود. بعد از اینکه اغلب به این فکر می‌کردم که آیا این امکان وجود دارد که روزی دیگر تحت تأثیر نفس خود نباشم، تصمیم گرفتم که وقتی فهمیدم تمام راه‌هایی که مرا فریب می‌دهد و مرا راهنمایی می‌کند، رها کنم و فقط در شادی که بر من تأثیر می‌گذاشت غوطه‌ور شوم. این تنها راهی است که من می‌توانم برای کنترل بهتر زندگی خود داشته باشم.

منبع وجودی نفس

اغلب از من سؤال می‌شود: نفس از کجا می‌آید؟ چرا در زندگی ما اینقدر مهم است؟ ایگو یا نفس وقتی از چندین میلیون سال پیش انرژی ذهنی خود را توسعه داد، خود را آشکار ساخت. داستان آدم و حوا را به خاطر دارید؟ آنها در بهشت زندگی می‌کردند. هنگامی که حوا سیب را از درخت دانش (بعد ذهنی)

خورد، آنها ناقص شدند ، و مشکلات شروع به ظهور کردند.

این نمادگرایی به ما می گوید که با انرژی ذهنی که انسان ایجاد کرده است ما قدرت انتخاب را به ارث برده ایم. ما تنها موجودات روی زمین هستیم که از اراده آزاد لذت می بریم. با گذشت زمان ، ما تصمیم گرفتیم که فضای زیادی به بعد ذهنی خود بدهیم و از انرژی آن برای ایجاد نفس خود استفاده کردیم و معتقدیم که برای ما مفید است. با این حال ، ما به آن اجازه داده ایم تا قدرت خود را غصب کند. متأسفانه ، ما فراموش کردیم که تنها قدرت واقعی ما موجودیت الهی در هر یک از ماست - که همان نور و آگاهی ماست.

ایگو را می توان با همسایه ای مقایسه کنیم که ما به او اجازه داده ایم تا به خانه ما بیاید تا به ما بگوید که چگونه زندگی خودمان را بگذرانیم. در این سناریو ، همسایه احساس می کند بسیار مهم و ضروری است. او متقاعد شده که ما نمی توانیم بدون او زندگی کنیم و اگر در اختیار خودمان باشیم ، قادر به تصمیم گیری در زندگی نخواهیم بود. آیا واقعاً می توانیم همسایه را مقصر بدانیم؟ پاسخ نه ، چرا که او فکر می کند کارهایش به نفع ما است.

همین موضوع در مورد نفس ما نیز پیش می رود. این نمی تواند خود را ببیند یا آنچه را که واقعاً اتفاق می افتد درک کند. به همین دلیل است که باید یاد بگیریم که خود را مشاهده کنیم تا از حضور آن آگاه شویم. شبیه به لکه ی روی بوم است که نمی داند این لکه است. ما باید یک قدم عقب برداریم و به بوم نگاه کنیم تا لکه را ببینیم.

این نکته را باید در نظر داشته باشید که نفس از انرژی ذهنی تشکیل شده است. بعد ذهنی ما برای توانایی ما در تفکر، استدلال، برنامه ریزی، سازماندهی حفظ و غیره بسیار مهم است. این ماده ظریفی است که ما حتی نمی توانیم آنرا بینیم و لمس نمی کنیم - آنتی بادی از جنبه جسمی ما - اما با این وجود همه جانبه و مهم است. برای اینکه بتوانیم فکر کنیم و آن را سامان دهیم، بعد ذهنی ما باید همیشه بر حافظه آن، به همه چیزهایی که در گذشته آموخته است، تکیه کند. بعد ذهنی ما با همه چیزهایی که آموخته می شود به ما کمک می کند تا در پاسخگویی به نیازهای هستی خود متعادل باشیم.

پس چرا می خواهیم در این کتاب خیلی درباره نفس صحبت کنم؟ چون از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، زیرا به شما کمک می کند تا در تمام مواقعی که یکی از زخم های شما برانگیخته می شود و شما واکنش نشان می دهید، بیشتر آگاه شوید. هر واکنشی با زخم برانگیخته وارد می شود و این همواره نشان دهنده احساس بدی در ما است.

وقتی می فهمید که نفس شما غالب شده است، فوراً می دانید که ماسکی در ارتباط با یکی از زخم های خود نیز دارید.

نفس چیست؟

ایگو کاملاً یک آفرینش انسانی است و برای زنده ماندن از انرژی ذهنی ما تغذیه می کند. این تنها به همه چیزهایی که در گذشته آموخته شده است متکی

است. به عنوان مثال ، هر شرایطی که در گذشته تجربه شود ، خطرناک خواهد بود ، تا زمانی که ما به آن اجازه بدهیم ، برای همیشه خطرناک تلقی می شود. دائماً به دنبال متوقف کردن کارها در مسیرهای خود است ، در حالی که از هر طریق ممکن تغییر را انکار می کند. رنج یکی از تخصص های آن است.

در صورت تحقق خواسته های خود ، نفس به دلیل خواسته های برآورده نشده و همچنین از ترس از رنج ، رنج می برد.

نفس نمی تواند در واقعیت زندگی کند ، زیرا همه چیز را با جهانی که ایجاد کرده است مقایسه می کند. متقاعد شده است که دنیای خودش دنیای واقعی است. چند بار شنیده ام که بزرگسالان درباره سختی هایی که در کودکی تجربه کرده اند به من می گویند ، در حالی که همه آنها متقاعد شده اند که این سختی ها واقعی هستند. آنها بعد از شنیدن داستان بقیه خانواده ، فهمیدند که ادراک آنها غلط است. رنجی که این وقایع ایجاد کردند سالها در کنار آنها ماندگار شده ، زیرا نفس آنها بر آنها تأثیر می گذاشت تا به جای دیدن واقعیت ، چیزها را به گونه ای دیگر درک کنند.

من از یک خانواده ۱۱ نفری هستم ، و من مطمئن هستم که اگر از هر کدام از ما یکی پس از دیگری بخواهید والدین خود را توصیف کند ، ما هر یک نسخه متفاوتی خواهیم داشت. وقتی جوان بودم ، آتشی در خانه ما رخ داد و چند سال بعد از این اتفاق من و خواهرانم گفتگویی بوجود آمد. در مورد آتش صحبت