

از گذشته آموختم

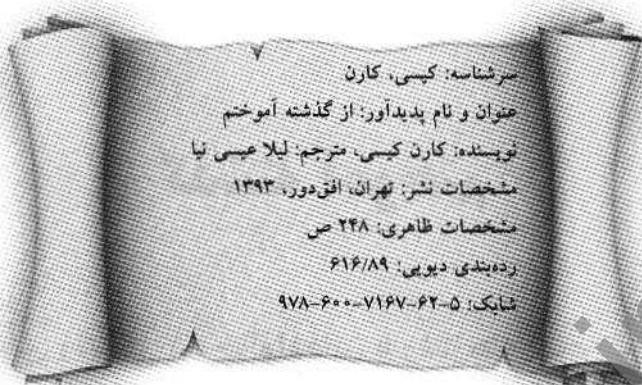
مزایای زندگی در خانواده‌ای با رفتارهای مخرب

کارن کیسی

لیلا عیسی نیا



انتشارات افق دور



از گذشته آموختم



مترجم: لیلا عیسی نیا

نویسنده: کارن کیسی

ویراستار: سیما فلاح

انتشارات: افق دور

طراح جلد: سپیده صاحب قلم

صفحه آرایی: سمیه شاهنجرانی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۷-۶۲-۵

قیمت: ۱۱۵۰۰ تومان

لیتو گرافن: رایپد گرافیک

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه، چاپ اول: ۱۳۹۴

طبعات: امیر

چاپ: گوهرا ندیشه



ندای آرامش

مرکز پخش: خ انقلاب، پیچ شمیران، جنب کمش ملی، ساختمان ۴۰۰، طبقه ی اول، واحد ۴

تلفن: ۷۷۶۲۹۰۳۱ سایت اینترنتی: www.nedaye-aramesh.ir

دفتر مرکزی: انقلاب کارگر شمالی تقاطع بلوار کشاورز بن بست گیتی پلاک ۲ طبقه ۲ واحد ۴

تلفن: ۰۹۳۸۵۱۹۴۳۶۸ - ۶۶۹۱۵۹۱۸

سایت اینترنتی: www.ofoghedoor.com info@ofoghedoor.com

فهرست مطالب

مقدمه	۷
فصل اول: پرورش تاب آوری	۱۳
فصل دوم: پشتکار	۳۱
فصل سوم: شوخ طبعی	۴۷
فصل چهارم: بخشش گذشته و قدم گذاشتن در زمان حال	۵۹
فصل پنجم: این نیاز را که همیشه پیروز میدان باشید کنار بگذارید	۷۳
فصل ششم: درمان از طریق ارتباط و قدرت اتحاد	۹۱
فصل هفتم: تشخیص عشق واقعی	۱۰۷
فصل هشتم: نیروی مهر و محبت	۱۲۱
فصل نهم: قطع وابستگی را نیرویی اثربخش بدانیم	۱۳۵
فصل دهم: با قلبمان گوش بدهیم	۱۵۳
فصل یازدهم: دوری از قضاوت و پذیرش دیگران	۱۷۳
فصل دوازدهم: مسئولیت پذیر باشیم و بگذاریم دیگران هم	
مسئولیت پذیر باشند	۱۸۹

فصل سیزدهم: تشخیص بدهیم که فرمان کامل و بی عیب و نقص

بوده است ۲۰۳

فصل چهاردهم: ادامه بدهیم، به دنیای آرامش قدم بگذاریم ۲۱۹

www.ketab.ir

مقدمه

در طول سالیان متمادی شرکت در جلسات بهبودی، با هزاران نفر اعم از زن و مرد برخورد داشتم که سفرشان به تفصیل گواه آن بود که به خاطر رفتارهای مخرب سال‌های پراز درد و رنجی را پشت سر گذاشته‌اند. وقتی به شرح زندگی این اشخاص گوش می‌دادم، و شاهد تلاش‌های سخت و طاقت‌فرسایشان بودم، واقعاً از سخنان آنها به حیرت می‌افتم؛ از اینکه چطور با صراحت از مسائلی حرف می‌زدند که شاید کسی دلش نخواهد دیگران از چنین اسراری سر در بیاورند، از چگونگی بهبودی‌شان، از تاب‌آوری، شوخ‌طبعی، شهامت، و از همه مهم‌تر از اینکه در نهایت امر، تمام آن سختی‌ها را با موفقیت پشت سر گذاشته و جان سالم به در برده بودند. سال‌های سال واقعاً برایم سؤال بود که مگر می‌شود بزرگ شدن در خانواده‌ی مخرب امتیازاتی برایمان داشته باشد. به ندرت پیش آمده که کسی در مورد این مسئله حرفی بزند یا چیزی بنویسد، چون باورش برایمان دشوار است؛ چطور ممکن است آن سال‌هایی که مورد آزار و اذیت قرار گرفتیم و کسی به ما توجهی نشان نمی‌داد، منفعتی برایمان داشته باشند. ولی کسانی که در خانواده‌هایی با رفتار مخرب بزرگ شده‌اند می‌دانند که این شرایط فواید خاصی برایشان داشته، و هر چالشی فرصت‌های جدیدی را

برای آنها به ارمغان داشته است. گاهی اوقات هنگام واکنش نسبت به شرایط مخربی که در آن زندگی کرده‌ایم، و گاهی هنگام فهمیدن چون و چراى چگونگی این موقعیت‌ها، مهارت‌هایی را آموخته‌ایم تا بتوانیم با وجود شرایط دشوار جان سالم به در ببریم. ما فهمیدیم که در پس خیلی از این دیوارهای تیره و سیاه مرواریدهای زیبایی نهفته است.

برای نگارش این کتاب، با این تکلیف شروع به کار کردم، با تکلیفی که مطمئناً از روز اول روی دوشم قرار داشته است: مصاحبه با مردان و زنان متعدد، با جان و دل گوش دادن به داستان‌های آن‌ها و موشکافی رفتارها و دیدگاه‌های منحصر به فرد آن اشخاص. می‌دانید که منظورم از مصاحبه، ملاقات حضوری است؟ من دلم می‌خواست شخصاً با این اشخاص ملاقات کنم و شرح مفصل دوازده خصوصیت مثبتی را با شما در میان بگذارم که می‌توانند در شما نیز ریشه بگیرند، درست همانطور که در اشخاصی با خانواده‌های مخرب به وجود آمده‌اند.

این دوازده ویژگی چشم‌اندازی هستند به سوی یک زندگی موفق. داستان‌هایی که برایتان انتخاب کرده‌ام به روشنی به شما نشان می‌دهند که وقتی کسی تصمیم می‌گیرد نه تنها تغییراتی در خود به وجود بیاورد و پیشرفت کند، بلکه شرایط خانوادگی‌ای را پشت سر بگذارد که می‌توانست شکست و نابودی‌اش را رقم بزند، با چه نتایجی روبرو خواهد شد.

وقتی چه از نزدیک و چه از دور شاهد سفر بهبودی این اشخاص بودم، واقعاً از اینکه چگونه فراز و نشیب‌های زندگی را پشت سر می‌گذاشتند متعجب می‌شدم. در لحظاتی که شاهد مهارت‌های خاصی بودم که این اشخاص به آنها تسلط یافتند و ویژگی‌های مثبتی که در طول مسیر کسب کردند، بارها و بارها دهانم از تعجب باز ماند! در گفتگوهایی که با این اشخاص داشتم، حقیقتاً به نعمت‌هایی که در اختیارمان قرار گرفته، پی بردم، حتی در شرایطی که شاید از نگاه آدمی که بیرون از دایره‌ی زندگی ما ایستاده بسیار غم‌افزا و ناراحت‌کننده باشند.

ما همیشه می‌توانیم به کسانی که سر راه زندگی‌مان با آنها برخورد می‌کنیم این هدیه را تقدیم کنیم که به حرف‌هایشان گوش جان بسپاریم. برخورد بسیار صمیمی من با مصاحبه‌شوندگان موجب شد که آن اشخاص به راحتی توضیح دهند که چه کسی بودند، چه اتفاقی برایشان رخ داده و حالا که هستند. در تمام موارد، آن اشخاص به شکلی معجزه‌آسا از گرداب بیرون آمده و الگویی بودند برای بقیه تا بدانند هیچ چیزی نمی‌تواند ما را شکست دهد. از طریق این مصاحبه‌ها، به اهمیت در میان گذاشتن تجارب و شنیدن تجربه‌ی زندگی دیگران پی بردم. در میان گذاشتن تجاربمان با دیگران، ما را با یکدیگر ارتباط می‌دهد، به ما فرصت می‌دهد تا زندگی‌مان را با وضوح بهتری ببینیم، درک کنیم و صداقت بیشتری داشته باشیم. در نتیجه به خودمان تکانی می‌دهیم تا تغییراتی را که در زندگی بقیه دیدیم، در زندگی خودمان نیز به وجود بیاوریم.

ما اغلب اوقات داستان‌هایی را در مورد اشخاصی می‌خوانیم که خود را قربانی زندگی می‌دانند و از خودشان با عنوان «بیچاره من» یاد می‌کنند. ولی من به این نتیجه رسیده‌ام و باور دارم که ما خودمان مسئول زندگی خویش هستیم و به اختیار خودمان مسیر زندگی‌مان را انتخاب کردیم. ما قربانی نیستیم، بلکه حق انتخاب داریم و آگاهی از این مطلب نگاه مرا نسبت به این دنیا به طور کامل تغییر داده است. عده‌ی زیادی همیشه خود را قربانی می‌دانند و از خودشان با عنوان «بیچاره من» یاد می‌کنند. این مسئله باعث می‌شود احساس آرامش کنند و عذاب وجدان نداشته باشند. ولی هیچ شکی وجود ندارد که هر کسی خودش مسیر زندگی‌اش را انتخاب می‌کند، چه این را بداند و چه نه و اگر ما مشتاق یادگیری باشیم، با مشاهده‌ی زندگی دیگران مطمئن‌آ به این موضوع پی می‌بریم.

در مجموع، به گمانم آن افراد غمگین امیدوار هستند تا کسانی را بیابند که برایشان دلسوزی کنند و به آنها حق بدهند که خود را یک قربانی بدانند و به آنها بگویند واقعاً سزاوارشان نیست که اینقدر رنج و عذاب بکشند. البته

اغلب اوقات هم موفق می‌شوند و چنین افرادی را پیدا می‌کنند. واقعاً عجب دوستی بیخود و مزخرفی! متأسفانه، اقرار می‌کنم که خود من نیز یکی از همین نوع آدم‌ها بودم. شاید این مسئله بخشی ضروری از سفرم بود، ولی حالا دیگر این‌طور نیست. به نظرم، ما علاوه بر خرد و دانش دیگران می‌توانیم از اشتباهات خودمان نیز چیزهایی بیاموزیم، مثلاً من هم از اشتباهات خودم و هم از اشتباهات تمام کسانی که با آن‌ها مصاحبه داشتم درس‌هایی آموختم. امیدوارم بتوانم آن‌ها را به شکل مناسب به شما خوانندگان محترم انتقال دهم تا اگر خداوند بخواهد برای شما نیز آموزنده و مفید باشند.

در این کتاب داستان‌هایی را از اشخاصی، از جمله خودم برایتان نقل می‌کنم که توانستند بعد از زمین خوردن دست‌هایشان را روی زانو بگذارند و دوباره بلند شوند و ابزارهای خاصی را در اختیارشان قرار می‌دهم تا اگر مایل باشید با استفاده از آنها داستان زندگی خودتان را تغییر بدهید و استعدادهای‌تان را شکوفا بسازید. اینها داستان زندگی اشخاصی هستند که از باتلاق زنده بیرون آمدند؛ داستان‌هایی با نتایجی عالی و بی‌نظیر. داستان‌هایی که بیانگر رشد و ترقی شگفت‌انگیزی هستند، داستان‌هایی که می‌توانند الگویی باشند برای اشخاصی که هنوز در خانواده‌ای مخرب دست و پا می‌زنند. امیدوارم که این کتاب مرجع خوبی برای خوانندگانی باشد که هنوز شک دارند و فکر می‌کنند از آن جایی که در خانواده‌ای مخرب بزرگ شدند محکوم به فنا هستند و استعداد آن‌ها را ندارند که خود را نجات دهند و به موفقیت برسند.

من نیز در خانواده‌ای مخرب بزرگ شدم، هرچند که در آن زمان از این مسئله آگاه نبودم. فقط می‌دانستم از بودن در آن خانه حس خوبی ندارم. من اغلب اوقات حتی زمان‌هایی که در جمع خانواده بودم احساس تنهایی می‌کردم. ویرجیانا ستیر^۱ یک روانپزشک بود و کتاب‌های متعددی نوشت، او

به میلیون‌ها نفر کمک کرد که اصل و نسب خانوادگی خودشان را بشناسند. او در کتاب‌هایش نوشته که در اوایل دهه‌ی هفتاد، ۹۸٪ خانواده‌ها مخرب بودند. هنوز آن روزی که آن درصد را شنیدم و کتاب این روانپزشک را با عنوان «عزت نفس» خواندم، به خاطر دارم. شنیدن این موضوع مرا به حیرت انداخت و تا حدودی خیالم را راحت کرد. چون حالا دیگر می‌دانستم که شاید خانواده‌ی من تفاوت چندانی با بقیه نداشته باشد. اصلاً به خواب هم نمی‌دیدم که زندگی خودم نیز دارد به سوی مسیری پیش می‌رود که مشکلات را پشت سر بگذارد، ولی همینطور شد. من در جستجوی یافتن درک بهتری از خودم بودم. البته، این مسئله مدتی طول کشید، و به خاطر این کار مجبور شدم از مسیرهای تاریکی عبور کنم، ولی بالاخره به زندگی‌ام نوری تابید و شروع به نوشتن این کتاب کردم تا این ماجرا را برایتان نقل کنم.

من فکر می‌کنم این وظیفه‌ی همه‌ی ما است که تجربه‌ی زندگی خودمان را با بقیه در میان بگذاریم. به همین خاطر است که در طول زندگی با یکدیگر برخورد می‌کنیم و به همین دلیل است که من این کتاب را نوشتم و حالا شما این کتاب را در دست دارید. به همین شکل هم کتاب ویرجیانا ستیر روانپزشک سر راه من قرار گرفت و توجه مرا به خود جلب کرد و امیدوارم این کتاب نیز همین تأثیر را در شما داشته باشد. امیدوارم این کتاب نیز به شما کمک کند تا به زندگی خودتان توجه نشان دهید و ببینید زندگی‌تان چه شکلی بوده، در حال حاضر چه شکلی است، و در آینده می‌تواند به چه صورتی در بیاید. من مطمئنم که مهارت‌ها و ویژگی‌هایی که در طول این کتاب با شما در میان می‌گذارم زندگی شما را قابل‌کنترل‌تر می‌سازند و کاری می‌کنند که هنگام روبرو شدن با شرایط هر روز زندگی‌تان بهتر بتوانید خودتان را با اوضاع تطبیق بدهید.

امیدوارم این کتاب را با امید بهتر شدن زندگی‌تان به دست بگیرید، درست همان‌طور که زندگی همه‌ی این اشخاص بهبود پیدا کرده، چون

آن‌ها از مشکلات فرار نکردند، تسلیم نشدند و لاقلاً برای مدتی طولانی احساس نکردند که مورد ظلم واقع شدند. آنها فقط به زندگی‌شان ادامه دادند و در میان تجربه‌های تلخ زندگی‌شان به دنبال نکات مثبت پنهان بودند. هیچ تجربه‌ی خانوادگی، هر چقدر هم که طولانی باشد، روی زندگی ما تا ابد سایه نخواهد انداخت. به شما قول می‌دهم که در میان تجربه‌های تلخ زندگی‌تان همیشه مرواریدهای درخشانی نهفته است.

www.ketab.ir