

پاکسازی ضایعات گذشته

تکلیفی هدمند

به منظور تکمیل

قدم‌های ۴ تا ۷

حاج‌الین لیدم

فرزام حبیبی اصفهانی



فهرست مطالب

خوش آمدید	۷
بخش اول: آمادگی برای خانه‌تکانی	۱۱
فصل اول: آمادگی خانه‌تکانی	۱۲
فصل دوم: تبدیل خانه به پاکسازی شروع شود	۲۵
فصل سوم: پیش‌نیازهای برای خانه‌تکانی	۳۶
بخش دوم: پایانی بر رازها - قدم‌های ۴ و ۵	۳۹
فصل اول: بررسی ضایعات	۴۰
فصل دوم: جزء ۱ - فهرستی از وسایل که باید هایتان تهیه کنید	۵۲
فصل سوم: جزء ۲ - تجزیه و تحلیل رنجش‌ها و چشم‌هایمان	۹۸
فصل چهارم: جزء ۳ - خطاهایمان را فهرست کنیم	۱۱۴
فصل پنجم: جزء ۴ - درست کردن گذشته‌مان، اگر بتوانیم	۱۴۴
فصل ششم: پایانی بر رازها - قدم ۵	۱۴۸
بخش سوم: ساخت شخصیت - قدم‌های ۶ و ۷	۱۷۰
فصل اول: قدم‌های فراموش‌شده‌ی ششم و هفتم	۱۷۱
فصل دوم: تدارک پیشنهادی متواضعانه	۲۳۹
وداع	۲۴۲
فرهنگ اصطلاحات	۲۴۳
درباره‌ی نویسندگان	۳۰۳

خوش آمدید

بخش اعظم نخستین سال‌های زندگی ما، با رنج و ناامیدی شکل گرفته است. کودکی ما پر از ندانم‌کاری‌ها و مسامحه‌های پدر و مادرمان آسیب دید و از شکل افتاد تجربه‌های تلخ و البته فراموش‌نشده‌ی مورد خشونت واقع شدن، سوءاستفاده‌های جسمی و محرومیت‌های روحی، همه چیز را برای قدم گذاشتن به دوی تنهایی پر آشوبی که از هر امیدی خالی بود، آماده کرد؛ تک‌تک ما با این بزرگسالی نیز تفاوت چندانی با کودکی و نوجوانی ندارد، قدم به این دوره گزشتیم و همانی شدیم که در کودکی بارمان آورده بودند؛ و آن زمان که انسانی بالغ و پخته شدیم، با دروغی مواجه شدیم که در کودکی، بزرگ‌ترهایمان مدام با سکوتشان در مقابل پرسش ما، به ما تحویل می‌دادند. هر یک از ما مسئولیت بداند علل رفتارهای غریب و دیوانه‌واری که در اطرافمان شاهدش بودیم، چیست. به هیچ‌کدام از ما گفته نشد چرا اطرافیان ما چنین رفتاری دارند، و همان می‌کردیم وقتی به دوران بزرگسالی قدم بگذاریم، علت آن را نمی‌فهمید؛ اما با رسیدن به سن بلوغ نیز علت آن را درک نکردیم.

نمی‌گویم دوران کودکی پر از آشوب و سال‌های بلوغ دلخراشمان به ما اجازه نمی‌دهد با کودکانی که در خانواده‌های درست و حسابی بار آمده‌اند، پدر و مادر خوب داشتند و از معتادان دور نگه داشته شده بودند، رقابت کنیم؛ چه‌بسا بسیاری از ما برای مقابله با مشکلات زندگی و

حتی ازدواج و تشکیل خانواده، بیش از آن عده آمادگی داشتیم. ما، همانند بسیاری از بچه‌های فراموش‌شده‌ی جامعه، در روز ازدواجمان تغییر کردیم و همه‌ی زخم‌ها و دلشکستگی‌ها را به دست فراموشی سپردیم و زندگی‌نو را بهترین راه‌حل برای ایزین‌بردن آفت‌های زندگی‌مان دانستیم. شاید هم حق با ما بود که گمان می‌کردیم اتحاد دو روح، مرهمی بر شخصیت آسیب‌دیده‌ی ما خواهد بود و دست‌آخر نیز، تمام نقاط ضعفی که از دوران کودکی نابسامان به یادگار مانده است، ترمیم خواهد شد. اما هر کس که بشنود، می‌گوید دوام این زندگی به یک سال هم نمی‌رسد و به‌بسیار در همان دوران ماه عسل، پایان یابد.

اگر شما هم از آن گروهی هستید که به ما اعتماد ندارید، باید بگویم که من و همسرم به‌رودی در سایه‌ی هوشیاری حاصل از شرکت در جلسات انجمن، سه‌وپنجم سالگرد ازدواجمان را جشن می‌گیریم. بنابراین جزو آن گروهی باشید که وقتی زندگی‌امثال ما را می‌بینند، از همان آغاز می‌گویند عمر این زندگی کوتاه است. شرط نیندید، که بازنده می‌شوید؛ نه فقط به این دلیل که پیوند من و همسرم در آسمان‌ها بسته شده، بلکه به این علت که زندگی‌ما، از ابتدای زنجایتِ هوشیاری است. دوازده قدم بهبود، به‌نوعی به ما وعده‌ی اعاده‌ی حیثیت از دست‌رفته‌مان را می‌دهد و به ما می‌آموزد که چگونه سالم زندگی کنیم. درواقع با برداشتن این دوازده قدم، رشد می‌کنیم. دوازده قدم، قسمتی است که ما را به هم متصل می‌کند. برخی از زوج‌هایی که سختی‌ها و ناملایمات‌های فراوانی را در طول زندگی مشترک متحمل شده‌اند اما از علاقه‌زودس نجات یافته‌اند، اغلب از همین روش استفاده کرده‌اند. به مددروش‌های آسیب‌شناختی این شیوه، می‌توان با تمام تفاوت‌های یک زوج در ابتدای ازدواج، آنها را به یکدیگر پیوند داد و کنار هم نگه داشت.

در طول این سال‌ها، ما در بسیاری از کمبودها و ایرادهای شخصیتی با

هم شریک بوده‌ایم. سال‌های سال، به مراقبت، چه در زمینه‌ی شخصیتی و چه در زمینه‌ی شغلی، نیاز فراوان داشتیم. اما همه‌ی این کمبودها را تحمل کردیم و سرانجام توانستیم با آن‌همه فشار، زندگی زنشویی‌مان را پایدار نگه‌داریم؛ چرا که به سودمندی دوازده قدم اعتقاد داریم و آن را خوبه و اجرا کردیم. قواعد کلی نهفته در دوازده قدم، پایه‌ی روش دستیابی به زندگی هوشیارانه است. ما شخصاً از روش درمانی آن استفاده کردیم و به اثربخشی آن ایمان کامل داریم و باورمان این است که تمام تغییرات شخصیتی و عقلانی، همه و همه هدیه‌ای است که دوازده قدم برایمان به ارمغان آورده است. تعهد ما به اصول کلی دوازده قدم و همچنین گرامر مراجعان راهنمایی آنها، باعث رشد دانش و توان ما شده است و این بصیرت پایه ما داده که بتوانیم آنان را در هر قدمی که برمی‌دارند، از سردرگمی نجات دهیم.

پاکسازی ضایعات ذهنی، راهنمای هدفمند است برای تکمیل قدم‌های ۴ تا ۷ و به الهام گرفتن شما منظور رسیدن به بهبود کامل، نزد درمانگر یا مشاورتان، کمک می‌کند. تهیه‌ی این راهنما، به شما امکان می‌دهد هرگاه سؤالی داشتید، از پایگاه اطلاع‌رسانی ما به نشانی www.leademcounseling.com بازدید کنید. شما به پرسش‌های شما درخصوص دستیابی به بهبود نهایی پاسخ خواهیم داد. نیازی نیست به‌تنهایی سفر کنید. مطمئنیم که این راهنما، همسایه‌ی خوب و مورد نیاز شماست. به شما نیز یاری خواهد رساند.

روحاً با شما هستیم
جان و الین لیدم