

خدا حافظی آمادگی می خواهد

www.ketab.ir
مؤلف: مریم بهشتی

پیک آذر سحر

سرشناسه : بهشتی، مریم، ۱۳۵۷ شهریور-
 عنوان و نام پدیدآور : خداحافظی آمادگی می خواهد/ مولف مریم بهشتی؛ ویراستار رحیم عیوضی.
 مشخصات نشر : تبریز: پیک آذر سحر، ۱۴۰۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۱۴ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۱-۰۰۰-۵:
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : بهشتی، مریم، ۱۳۵۷ شهریور-- یادداشت‌ها، طرح‌ها و غیره.
 رده بندی کنگره : CT۱۸۸۸:
 رده بندی دیویی : ۰۵۵/۹۲۰:
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۷۴۵۰۸۹:
 اطلاعات رکورد : فیبا
 کتابشناسی



انتشارات پیک آذر سحر

عنوان : فداها/فطی آمادگی می خواهد.
 مولف : مریم بهشتی
 ویراستار : رحیم عیوضی
 طراح جلد : فهیمه غلامی (اده
 ناشر : پیک آذر سحر
 نوبت چاپ : اول - ۱۰۰۰ جلد- ۱۴۰۳
 قیمت : ۲۵۰۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۴۲۱ - ۰۰۰ - ۵:

آدرس: تبریز، خیابان شریعتی جنوبی - روبروی بازار موبایل کریستال
 انتشارات پیک آذر سحر تلفن ۰۴۱-۳۵۵۶۸۸۱۶-۰۹۱۴۴۰۰۲۷۵۲
 www.peikazarsahar.ir

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	عمر بشر کوتاه نیست،
۱۰	تنهایی، بخشی از زندگی است
۱۱	از دست دادن، جزئی از زندگی است
۱۲	زندگی مملو از ناکامی است
۱۳	زندگی انعطاف پذیر است
۱۴	ترس هایی که هم سن خودمان نیستند
۱۵	فرار از درد با انکار و سرزنش
۱۶	هر کنار هم بودن، صمیمیت نیست
۱۷	مبتلا بودن به تردید، رنج عمیقی است
۱۸	حذف خود برای رسیدن به صمیمیت بیشتر
۱۹	رفتارهای ابهام آمیز
۲۰	رفتار با درماندگی
۲۱	خشم زیاد، آدم ها را از ما هم دور می کند
۲۲	تمرکز روی تغییر خود، نه دیگران
۲۳	با خود مهربان باشیم
۲۴	حسرت
۲۵	وقتی مظلومانه رفتار می کنیم
۲۶	روابط متعدد
۲۷	خودت را سرزنش نکن
۲۸	ناکام ماندن در به دست آوردن

- ۲۹ ناکامی در گفت و گو
- ۳۰ ناکامی کمک می کند تغییر مسیر بدهیم
- ۳۱ خداحافظی آمادگی می خواهد
- ۳۲ از دست دادن یک واقعیت است
- ۳۳ مکث
- ۳۴ منتظر نباش
- ۳۵ خودت باش
- ۳۶ تمرین سکوت
- ۳۷ تمرین کنیم اثبات نکنیم
- ۳۸ تمرین کنیم قضاوت نکنیم
- ۳۹ یافتن مقصد زندگی
- ۴۰ با آدم‌ها درگیر نباشیم
- ۴۱ آدم‌ها مسئول کمبودهای ما نیستند
- ۴۲ تماشاگر خوبی برای درونمان باشیم
- ۴۳ جهان بیرون و درون
- ۴۴ خیلی زود دیر می شود
- ۴۵ رابطه‌ها را تجربه کنیم
- ۴۶ درمانده رفتار نکنیم
- ۴۷ ناامیدی فرصتی برای تغییر و رشد
- ۴۹ آنان که مانند استادان ما هستند
- ۵۰ زمان حال
- ۵۱ گذشته ارزشمند

- ۵۲ عادت‌ها
- ۵۳ گذشته‌ی حل نشده
- ۵۴ حل گذشته‌ی دردناک
- ۵۵ گذشته، کمرنگ می‌شود
- ۵۶ مرز گذشته حال و آینده
- ۵۷ دریای مرگ
- ۵۸ جدی‌نگیر
- ۵۹ تاثیر پذیرش تنهایی بر روابط
- ۶۰ احساسات مشابه
- ۶۱ تکراری از کل
- ۶۲ روشن بینی
- ۶۳ زمان حال
- ۶۵ پیکره درد
- ۶۶ درک شگفتی حضور
- ۶۷ لحظه به لحظه
- ۷۰ لذت ببر از هرچی که برای توست
- ۷۱ بی‌زمانی
- ۷۲ آرامش بدون نگرانی
- ۷۳ منتظر چه هستی
- ۷۴ آرامش درون
- ۷۶ معجزه تا تحول
- ۷۷ ناپایداری چرخه‌های زندگی

۷۸	عروج و لذت
۷۹	معجزه‌ی تسلیم
۸۰	دیرتر پیر شوید
۸۱	سیستم دفاعی قوی
۸۲	قدرت انتخاب
۸۴	روزمرگی‌های این فیزیوتراپیست
۱۰۶	در مسیر آرامش
۱۱۰	من و خدایم

مقدمه:

خواهر بسیار عزیزم،

با رفتنت، دانه‌ای کاشتی در قلبم، روحم و زندگیم!!

در امتداد زندگی‌های نکرده‌ی توی مهربان، کلی اشک ریختم، احساس ناتوانی کردم، زمین خوردم و زخمی شدم. فرشته‌ی مهربان من، لحظات نزیسته‌ی تو، استرس‌های پنهان تو، آرزوهای جوانه زده‌ی تو را با تک تک ذرات روحم حس کردم.

بیمار شدم از نداشتنت، صبحه زدم از دیگر ندیدنت، عصیان کردم به از دست دادنت

ولی روح زیبا و مهربانت مثل همیشه کنارم بود و هست. باصبر، بی‌قراری مرا دیدی و کمکم کردی. گریه مرا دیدی و آگاهم کردی. در روانم رخنه زدی و در روحم دست بردی. رفتنت، برایم همیشه خاص و سنگین بود و هست و خواهد بود. ولی از تو و نبودنت بسیار سپاسگذارم که درهای جدیدی برایم باز کرد. در سکوتی سنگین و ژرف غرقم کرد که ناگهان متوجه نادیده‌های زندگیم شدم.

نوری شدی در دنیای معلق و مه آلود من...

عزیزم از نبودنت، رسیدم به اینکه چقدر از خودم دور بوده‌ام چقدر خودم را ندیده بودم، و چقدر غمگین بوده‌ام من.

بودنت، مرهمی بود بر زخم‌های کهنه و نو ... نبودنت اما، سفری شد برای من به اندرون دنیایم. شناساندی به من، تنهایی بی انتهای تمام انسان‌ها را، ارزش هر لحظه از زندگیم، نفس کشیدنم و بودنم را.

با نبودنت، دنیای دیگری از بودن، وارد زندگیم شد.

خودم را دیدمخودم را دیدم.

و این ملاقات زیبا و افسانه‌ای را به نبودن تو مدیونم.

"مهربان من، همیشه در آرامش باش"

خداحافظی من با عوامل سمی و زخمی کننده زندگیم، آمادگی لازم داشته و جسارت می طلبیده....

و زمان درستش، زمان از دست دادن تو بوده!

واقعاً که خداحافظی، آمادگی می خواهد.

« عمر بشر کوتاه نیست، ولی فرصت بشر کوتاه است »

زندگی بی تفاوت ترین جریانی است که در حال تجربه اش هستیم. در نهایت آرامش در مسیر خود پیش می رود، نه مهربان است، نه نامهربان. نه ما برایش مهم هستیم و نه مهم نیستیم. زندگی، فقط حرکت می کند و ما در طی این حرکت، رشد می کنیم.

رشد جسمی در سن معینی تمام می شود، ولی رشد روانی تا زمانی که قدرت رویارویی با چالش ها را داشته باشیم و از دردها و رنج ها نترسیم، ادامه می یابد.

این دنیای عجیب و شگفت انگیز نه به ساز ما می رقصد نه به ساز خودش. او فقط می گذرد ... هر لحظه و هر ثانیه ... و حواسمان باشد که در دنیای بزرگسالی، فرصتی برای بهانه گیری و غرزدنهای کودکانه وجود ندارد.

هیچ چیز مطلق نیست و هر اتفاقی هر لحظه ممکن است روی دهد.

باید با نگاهی بالغ، پخته و عمیق پای تصمیم هایمان بایستیم و با قبول ناپایداری دنیا و زندگی، هر لحظه اش را تجربه کنیم. زندگی، تمام قسمتی از بودن ما در لحظه است، و قابل حس است و حضور در این جریان بی توقف، راز همراهی با شگفتی های آن است.

همیشه چنین بوده و خواهد بود.

« تنهایی، بخشی از زندگی است »

تنهایی، شبیه انسان نامرئی است که همیشه حضور دارد، ولی دیده نمی‌شود. هست، اما ترجیح می‌دهیم فکر کنیم که نیست.

« تنهایی، بخشی از ماست »

گاهاً زندگی، ما را در موقعیتهایی قرار می‌دهد که مجبوریم با این بخش مهم وجودمان رودررو شویم. چون ضروریست به آدمی که مدام کنارمان است و ما انکارش می‌کنیم، توجه کنیم. وقتی توانستیم از تنهایی فرار نکنیم، دیگر نیاز نداریم به آدم‌ها پناه ببریم. حالا، آدم‌ها را می‌بینیم و تنهایی‌شان را ...

قوی خواهیم شد روزی که در مسیر زندگیمان، تنهایی را ببینیم، طردش نکنیم و با آن، همراه شویم.

همچنین به نفعمان است چراهای کودکانه را از روی روابطمان برداریم و از زاویه‌ای باز، پذیرا و عمیق به اتفاقات و پیشامدها نگاه کنیم. در دنیای رشد یافته‌ها، قرار نیست همه خوب و دوست داشتنی باشند و نیز قرار نیست از هر کس یا موقعیتی که شبیه ما نباشد متنفر باشیم. در هر شرایطی، چه زمانی که کسی کنار و تکیه گاهت باشد یا به تنهایی، به تصمیماتی که گرفته‌ای، احترام بگذار و با هیجانی پرشور، از شگفتی‌ها و غیر منتظره‌های زندگی استقبال کن.

زندگی را شجاعانه زندگی کن.

«از دست دادن، جزئی از زندگی است»

از دست دادن فرصت‌ها جزء جدایی ناپذیر زندگی ماست، که آسان نیست، ولی غیر قابل تحمل هم نیست. برای هر به دست آوردنی، چیزی را از دست می‌دهیم. مثلاً داشتن خانه بزرگ، تفریح را می‌گیرد. ازدواج فرزندان، غیبت آن‌ها را باعث می‌شود و ...

باید به جهان پیشرونده زندگی اعتماد کنیم. هر چه را که مدت‌ها قبل از دست داده‌ایم رها کنیم و به استقبال تجربه‌های جدیدتر برویم. ما میل داریم جوان بمانیم، ولی این همیشگی نیست. میل داریم همه با ما خوب باشند، ولی همیشه اینگونه نمی‌شود. میل داریم تنها نباشیم، ولی اکنون تنهایییم. اینها همه، دردناک هستند و نه رنج. ولی اگر درد اتفاقات و احساساتی را که برخلاف میل و پیش‌بینی ما هستند، قبول نکرده و در مقابلشان، مقاومت کنیم، تبدیل به رنج خواهند شد. دردها را با انکار و مقاومت، به رنج تبدیل نکنیم. در زندگی، فقط یک راه خوب و معقول برای پیشروی وجود دارد: پذیرش درد، عدم مقاومت و رد شدن از آن.

پس از درک احساس‌ها و عواطف دردناک است که التیام از درون شروع می‌شود و ما با نیروی جدید، دوباره وارد جریان زندگی می‌شویم.

به زندگی خوش آمدی...