

پاکسازی ضایعات گذشته

تکلیفی هدفمند

به منظور تکمیل

قدم‌های ۴ تا ۷

جان و الین لیدم

فرزام حبیبی افغانی



انتشارات لیوسا

Leadem, John

لیدم، جان

پاکسازی ضایعات گذشته. تکلیفی هدمند به منظور
تکمیل قدم‌های ۴ تا ۷
۳۰۴ ص.

Clearing Away the Wrecheage of the past

معتادان - توانبخشی - برنامه‌های دوازده قدمی -
اعتیاد - درمان

۲ پ ۱/۹/۵۸۰۱ HV

۳۶۲/۲۹۳

۳۱۰۲۴۱۰

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۸

■ تیراژ: ۴۰۰ نسخه

■ چاپ و صحافی: رامین

■ قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: پاکسازی ضایعات گذشته

■ نویسنده: جان و الین لیدم

■ ویراستار: علی ابوطالبی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۳۸-۸۸-۷



۶۶۹۶۳۰۳۵ - ۰۶۱۰۶۰۵۹



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



[instagram.com/dorsaliusa](https://www.instagram.com/dorsaliusa)

۶۶۴۶۴۵۷۷

www.dorsabook.ir

liusa@nashreliusa.com

[telegram.me/dorsaliusa](https://t.me/dorsaliusa)



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست مطالب

خوش آمدید.....	۷
بخش اول: آمادگی برای خانه‌تکانی.....	۱۱
فصل اول: ابزار خانه‌تکانی.....	۱۲
فصل دوم: قبل از اینکه پاکسازی شروع شود.....	۲۵
فصل سوم: پس‌بازرسی مهم برای خانه‌تکانی.....	۳۶
بخش دوم: پایانی بر رازها - قدم‌های ۴ و ۵.....	۳۹
فصل اول: بررسی ضایعات.....	۴۰
فصل دوم: جزء ۱ - فهرستی از دردها و نواحی پنهان تهیه کنید.....	۵۲
فصل سوم: جزء ۲ - تجزیه و تحلیل رنج‌ها و خام‌هایمان.....	۹۸
فصل چهارم: جزء ۳ - خطاهایمان را فهرست کنید.....	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.....	۱۵۱
فصل اول: قدم‌های فراموش‌شده‌ی ششم و هفتم.....	۱۵۲
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. کودکان در این دوران ندانم‌کاری‌ها و مسامحه‌های پدر و مادرمان آسیب دید و از شکل افتاد، تجرباتی تلخ و البته فراموش‌نشده‌ی مورد خشونت واقع شدن، سوءاستفاده‌های جسمی و محرومیت‌های روحی، همه‌چیز را برای قدم گذاشتن به دوره‌ی جوانی را آثربی که از هر امیدی خالی بود، آماده کرد؛ تک‌تک ما با این باور که بزرگسالی نیز تفاوت چندانی با کودکی و نوجوانی ندارد، قدم به این دوره گذاشتیم. 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 هرگز به ما سکه‌شان در مقابل پرسش ما، به ما تحویل می‌دادند. هر یک از ما می‌خواست بداند علت رفتارهای غریب و دیوانه‌واری که در اطرافمان شاهدش بودیم، چیست. به هیچ‌کدام از ما گفته نشد چرا اطرافیان ما چنین رفتاری دارند و گمان می‌کردیم وقتی به دوران بزرگسالی قدم بگذاریم، علت آن را خواهیم فهمید؛ اما با رسیدن به سن بلوغ نیز علت آن را درک نکردیم.

نمی‌گوییم 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 زندگی نو را بهترین راه‌حل برای از بین بردن 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 ضعف ما 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 عجب‌ها در همان دوران ماه عسل، پایان یابد.

اگر نه ماه‌ها در آن گروهی هستید که به ما اعتماد ندارید، باید بگوییم که من و همسرم با زودی و در سایه‌ی هوشیاری حاصل از شرکت در جلسات انجمن، می‌توانیم سالگرد ازدواجمان را جشن می‌گیریم. بنابراین جزو آن گروهی نباشید که وقتی زندگی امثال ما را می‌بینند، از همان آغاز می‌گویند عمر این زوج کوتاه است. شرط نبندید، که بازنده می‌شوید؛ نه فقط به این دلیل که بیوند من و همسرم در آسمان‌ها بسته شده، بلکه به این علت که زندگی ما، از ابتدای در نهایت هوشیاری است. دوازده قدم بهبود، به‌نوعی به ما وعده‌ی آسودگی و حیات از دست‌رفته‌مان را می‌دهد و به ما می‌آموزد که چگونه سالم زندگی کنیم. درواقع با برداشتن این دوازده قدم، رشد می‌کنیم. دوازده قدم، تضمین است که ما را به هم متصل می‌کند. برخی از زوج‌هایی که سختی‌ها و ناملایماتی‌های فراوانی را در طول زندگی مشترک متحمل شده‌اند اما از طلاق زودرس نجات یافته‌اند، اغلب از همین روش استفاده کرده‌اند. به مدد روش‌های 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 زناشویی مان را پایدار نگه داریم؛ چرا که به سودمندی دوازده قدم اعتقاد داریم و آن را موبه‌مو اجرا کردیم. قواعد کلی نهفته در دوازده قدم، پایه‌ی روش ده‌یابم 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 شده‌ی مبتنی و عقلانی، همه و همه هدیه‌ای است که دوازده قدم برای ما به ارمغان آورده است. تعهد ما به اصول کلی دوازده قدم و همچنین کار با مراجعان و رزمایی آنها، باعث رشد دانش و توان ما شده است و این بصیرت را به ما داده که بتوانیم آنان را در هر قدمی که برمی‌دارند، از سردرگمی نجات دهیم.

پاکسازی ضایعات گذشته را سه‌گانه‌ی هدفمند است برای تکمیل قدم‌های ۴ تا ۷ و به الهام گرفتن شما به منظور رسیدن به بهبود کامل، نزد درمانگر یا مشاورتان، کمک می‌کند. تهیه این راهنما، به شما امکان می‌دهد هرگاه سؤالی داشتید، از پایگاه اطلاع‌رسانی ما به نشانی www.leademcounseling.com بازدید کنید؛ حتماً به بخش‌های شما درخصوص دستیابی به بهبود نهایی پاسخ خواهیم داد. نیازی نیست به‌تنهایی سفر کنید. مطمئنیم که این راهنما، همان‌طور که به ما خدمت کرد، به شما نیز یاری خواهد رساند.

روحاً با شما ایم
جان و الین لیدم