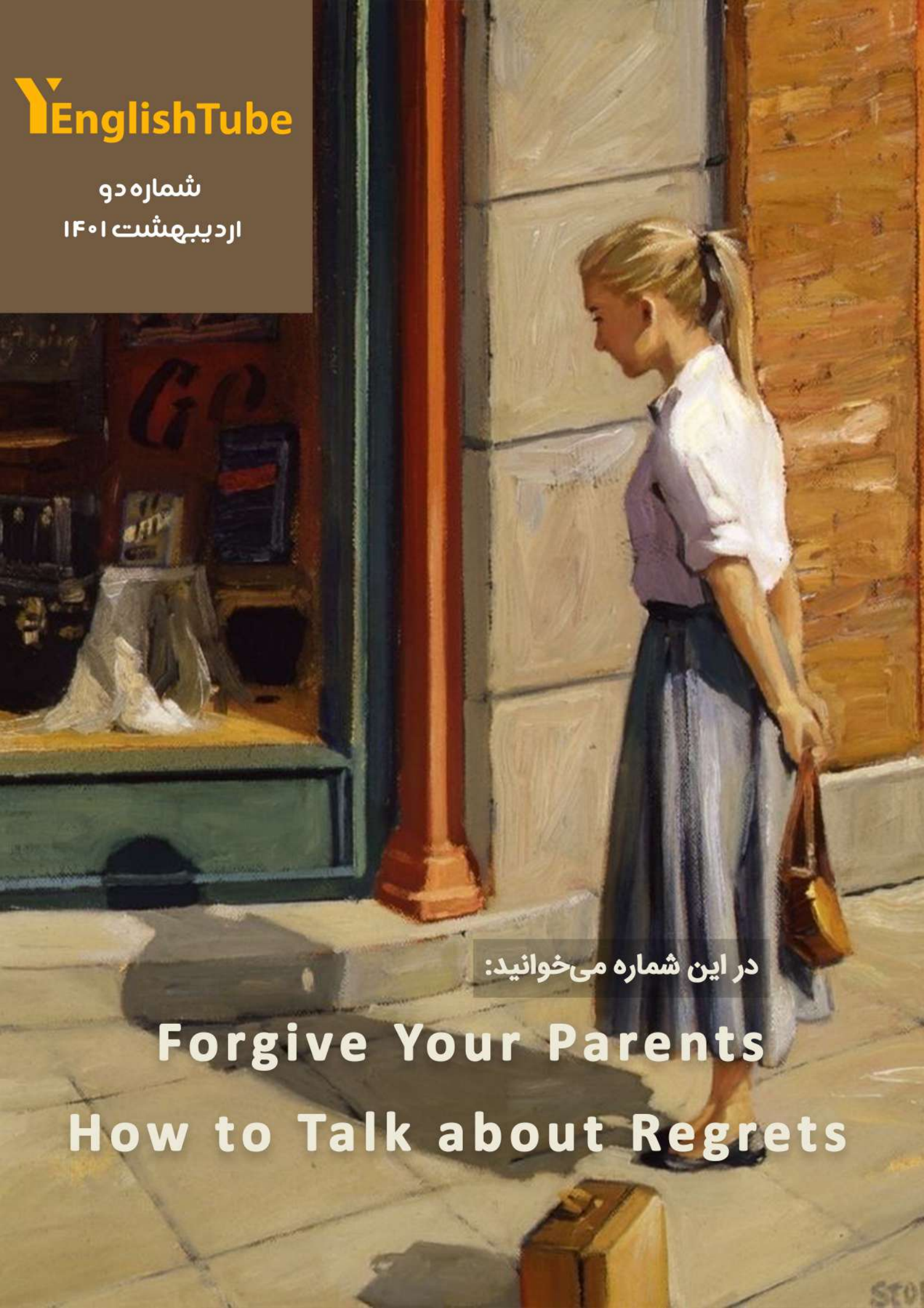


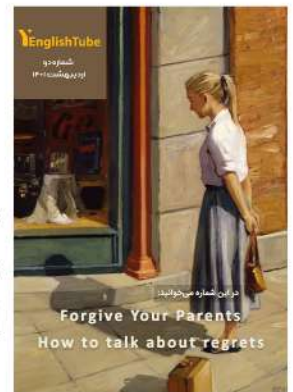
در این شماره می‌خوانید:

Forgive Your Parents How to Talk about Regrets



- 3 Forgive Your Parents
- 5 دلایلی برای بخشیدن والدینتان
- 7 How to Talk about Regrets
- 8 گشتی در موزیک جمعه‌ها

مجله YEnglishtube
شماره دوم
اردیبهشت ۱۴۰۱
۱۰ صفحه



کاری از گروه YEnglishtube
YEnglishtube.com

سردبیر: یلدا علایی
صفحه آرایی: شیما سخایی
مسئول محتوا: مهدیه کلانتری
مترجم: نسیم صفایی
حروفچینی: شیما سخایی

FORGIVE

YOUR

PARENTS

For many it is a leap to consider that our parents did the best they could with their past, available resources, beliefs, and abilities. Yet to move out of the blame game and see ourselves as victims may require exploring our parents' reality and giving up resentment and judgement. Look at this quotation by the psychologist and family counselor, Dr. David Stoop :
"Forgiveness, I have learned, is the key to resolving the pain of the past and breaking generational patterns. Without it, nothing is ever laid to rest. The past still operates in the present."

My therapist had explained that it didn't matter if I did the internal work of transforming the father in my head or felt courageous enough to experiment with transforming the actual relationship itself. I was blessed to be able to do both.

THE INTERNAL JOURNEY

If you are ready to do some personal

exploration of your relationship with a parent or caregiver, here are some initial steps.

1: Write down how you feel. You might feel hurt that you were seldom seen and heard. You might feel angry for living in a state of fear or that your parents abandoned you or refused to get their addictions under control.

2: Write a process letter to yourself. Write out these beginning sentences a number of times until you run out of responses.

- I resent you for . . .
- From now on, for my own self-care, I will . . .

3: Have realistic expectations. The chances of your parents healing their past is less likely than your ability to accept them as they were and are. Believe they did the best they could. Accept that we are all flawed.

4: Put a spotlight on their positive characteristics and deeds. This is not denying your pain. It is a reality check. Every day has a dark night and daylight. Don't get lost in the dark.

5 : Imagine a healed mother or father. Visualize a different childhood for them with loving care, wise guidance, and abundant resources. Who might they have been?

6: Develop a loving and affirming parent voice and presence for yourself. This part of yourself can give your wounded childhood parts what they need. Many of us need a process to help us grow up again, whole and perfect.

THE IN-PERSON JOURNEY

Caution If your parent or parents still continue to be toxic, please establish:

- Physical boundaries: Decide how much time, if any, you will spend with them. Perhaps if you live a distance away, use a hotel for accommodation when visiting.
- Emotional boundaries. Make clear what topics are acceptable.

“We will not discuss.....”

Make clear that guilt trips , swearing or other disrespectful behaviour is unacceptable.

CURIOSITY QUESTIONS TO ASK YOUR PARENTS

- Consider starting some of the following questions with, “I feel curious.”
 - After you hear the initial answer, say something like, “Please, tell me more about that?” and “Do you mean to say. . .?”
 - Add “Thank you for sharing.”
- 1 What is the story behind this teapot (your ring, degree, house, hobby, career, or decision)?
 - 2 As a child how were you disciplined?
 - 3 As a child, what was a treat for you?
 - 4 What was school (church, money, sports,) like for you?
 - 5 As a child, who was there for you, listened and supported you?

CONCLUSION

Your biological parents cannot be switched. Your past cannot be changed. However, your perspective can change. We can forgive our parents for being human, for making mistakes, and not giving us all that our minds, emotions and spirits wanted. We can start the journey to change our generational story, acknowledge our own mistakes, and step up to the plate to embrace full-out living.

Patricia Morgan

move out of the blame game

خارج شدن از بازی سرزنش

speak your mind

حرف دل خود را زدن

step up to the plate

با آغوشی باز گام برداشتن

give up resentment

کنار گذاشتن رنجش

break generational patterns

شکستن الگوهای نسلی

lay to rest

آرام گرفتن/دفن کردن

have realistic expectations

انتظارات واقع بینانه داشتن



دلایلی برای بخشیدن والدینتان

۲. نامه‌ای به این شکل برای خود بنویسید که در آن مثال‌هایی مانند موارد زیر آنقدر کامل شوند تا دیگر برای تکمیل آنها ایده‌ای نداشته باشید. مثلا:

من ازت دلخور و عصبانی هستم چون...
از این به بعد برای حمایت از خودم... انجام خواهم داد.

۳. انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید. احتمال اینکه والدین شما گذشته‌ی خود را التیام بخشند، کمتر از توانایی شما برای پذیرش آنها به همان صورتی که بوده‌اند و هستند می‌باشد. باور کنید آنها بهترین کاری که می‌توانستند را انجام دادند. بپذیرید که همه‌ی ما نقایصی داریم.

۴. به ویژگی‌ها و اعمال مثبت آنها توجه کنید. این کار به معنی انکار درد شما نیست، بلکه بررسی واقعیت است. در هر روز، شبی تاریک و روزی روشن وجود دارد. در تاریکی شب گم نشوید.

۵. پدر و مادر خود را به شکل فردی شفاف‌یافته تصور کنید. اگر از مراقبتی محبت‌آمیز، راهنمایی‌های خردمندانه و منابع بی‌پایان برخوردار بودند، چگونه افرادی می‌توانستند باشند؟

۶. صدای والد درونی خود را به تدریج به صدای والدی حمایت‌گر با حضوری پررنگ تغییر دهید. تجسم چنین پدر و مادری بخش‌های زخم‌خورده‌ی کودکی شما را التیام می‌بخشد. بسیاری از ما به فرآیندی نیاز داریم که به ما کمک کند دوباره، تمام و کمال رشد کنیم.

برای بسیاری از ما دانستن اینکه والدین ما با در نظر گرفتن گذشته خودشان، منابع موجود، باورها و توانایی‌هایشان بهترین عملکرد را داشتند یک قدم بزرگ رو به جلو است. با این حال، برای اینکه از بازی سرزنش و خود قربانی‌نگری خارج شویم، ممکن است نیاز داشته باشیم تا واقعیتی که آنها با آن روبه‌رو بوده‌اند را درک کنیم و رنجش و قضاوت را کنار بگذاریم.

به این گفته از روانشناس و مشاور خانواده، دکتر دیوید استوپ نگاه کنید: "من آموخته‌ام که بخشش، کلید مداوای درد گذشته و شکستن الگوهای نسلی است. بدون آن، هیچ چیز آرام نمی‌گیرد و گذشته در زمان حال به کار خود ادامه می‌دهد.

درمانگرم توضیح داده بود که فرقی نمی‌کند تصویر پدرم را در ذهنم دگرگون کنم یا شجاعت آن را داشته باشم تا رابطه‌ی واقعی با پدرم را متحول سازم. من سعادت داشتم که بتوانم هر دو را انجام دهم.

سفر درونی

اگر آماده‌ی روبه‌رو شدن با ماهیت رابطه‌ی خود با والدین یا سرپرست خود هستید، اینها مواردی از گام‌های اولیه‌اند:

۱. احساس خود را بنویسید. ممکن است از اینکه به ندرت مورد توجه قرار گرفته‌اید، آسیب دیده باشید. ممکن است از اینکه در شرایط رعب و وحشت زندگی کرده‌اید یا از طرف والدین طرد شده‌اید یا والدینتان اعتیاد خود را کنار نگذاشته‌اند عصبانی باشید.

سفر رویارویی

اگر والد یا والدین شما همچنان سمی هستند، موارد زیر را در نظر داشته باشید. مرزهای فیزیکی: تصمیم بگیرید که در صورت نیاز چقدر زمان را با آنها سپری کنید. شاید بهتر باشد اگر دورتر زندگی می‌کنید، هنگام دیدارشان در هتل بمانید. مرزهای عاطفی: مشخص کنید که چه موضوعاتی قابل قبول است. به عنوان مثال، ما در مورد (مسئله‌ای آزاردهنده برای شما) بحث نمی‌کنیم. مشخص کنید که احساس گناه دادن، فحش دادن یا بی‌احترامی غیرقابل قبول است.

سوالات کنجکاوانه‌ای که باید از والدین خود پرسید

۰. برخی از سوالات زیر را با «من کنجکاوم بدانم» شروع کنید.
پس از شنیدن پاسخ اولیه، سوالاتی مثل موارد زیر مطرح کنید: «لطفاً در مورد آن بیشتر به من بگویید» و یا «آیا منظورت این است که...»
در ادامه این را بگویید: «ممنونم که این را با من به اشتراک گذاشتی.»
۱. داستان پشت این قوری (حلقه، مدرک، خانه، سرگرمی، شغل یا این تصمیم) چیست؟
۲. در کودکی چگونه تنبیه می‌شدید؟
۳. به عنوان یک کودک چه چیزی برای تشویق به حساب می‌آمد؟
۴. مدرسه (کلیسا، پول، ورزش) برای شما چگونه بود؟
۵. در کودکی، چه کسی در کنار شما بود، به شما گوش می‌داد و از شما حمایت می‌کرد؟

نتیجه

والدین بیولوژیکی شما قابل تغییر نیستند. گذشته‌ی شما قابل تغییر نیست. با این حال، دیدگاه شما می‌تواند تغییر کند. ما می‌توانیم والدین خود را به خاطر انسان بودن، اشتباه کردن و برآورده نکردن تمام نیازها و خواسته‌های ما ببخشیم. ما می‌توانیم شروع‌کننده‌ی تغییر در سفر زندگی خود باشیم، اشتباهات خود را بپذیریم و با آغوشی باز به سمت داشتن زندگی غنی گام برداریم.

پاتریشیا مورگان



Wish + had + p.p

سلام، من مهدیه‌ام و در این صفحه می‌خوام پست انتخابیم از صفحه‌ی Yenglishtube رو براتون بررسی کنم:

من فکر می‌کنم در زندگی همه‌ی ما کلی حرف‌های نگفته، کارهای انجام نشده، مکان‌های نرفته و تلاش‌های نکرده وجود داره. کارهایی که گاهی بخاطر تنبلی اتفاق نیفتادند، گاهی به خاطر مسائلی که از دست ما خارج بودند. به همین خاطر تصمیم گرفتم برای این شماره از مجله این پست کاربردی رو انتخاب کنم. داخل این پست یلدا بهمون یاد میده که چطوری پشیمونی‌هامون رو بیان کنیم. کافیه از ساختار پایین کمک بگیریم:

wish + had + p.p

مثلا من می‌خوام بگم کاش در مدرسه بیشتر درس می‌خوندم:

I wish I had studied harder at school.

یا بگم کاش ماه پیش خیلی پول خرج نمی‌کردم:

I wish I hadn't spent so much money last month.

دیدید چقدر راحت و ساده می‌تونید با این ساختار جمله بسازید؟ حالا نوبت شماست که بگید «کاش خیلی غذا نخورده بودم»:

I wish I _____ .



حالا بریم سراغ بررسی موزیک‌های جمعه:

من هیچوقت در زندگیم به پایان یک رابطه نزدیک نشدم. اما اگر روزی بخوام با ترک شدن از سمت شخص مقابلم روبرو شم، بدون شک ترجیح میدم رابطه در سریع‌ترین زمان ممکن به پایان برسه. اصرار برای موندن در رابطه‌ای که هیچ چراغی براش روشن نیست، درست وقتی که می‌دونی ممکنه به زودی از هم پاشیده بشه مثل سعی برای نگه داشتن آجرها روی هم بدون ماسه می‌مونه. مطمئنی که قراره خیلی زود روی زمین ریخته شن اما به چیدن آجرها ادامه می‌دی.

به این قسمت از ترانه دقت کنید :

If you're leaving baby, let me down slowly.

عزیزم، اگر داری ترکم می‌کنی لطفاً آرام آرام ناامیدم کن. خواننده می‌دونه که دیوار رابطه قراره دیر یا زود ریخته بشه اما می‌خواد برای خاموش شدن چراغ امیدش زمان بخره. عبارت **let sb down** برای ناامید کردن کسی به کار میره. به جمله‌ای که من با این عبارت ساختم توجه کنید:

My ex-boyfriend let me down.

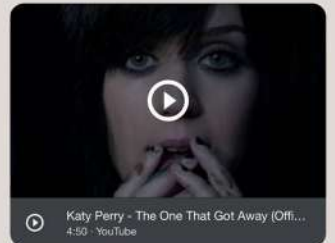
دوست پسر سابقم ناامیدم کرد. شما اخیراً در زندگی‌تون توسط چه کسی ناامید شدید؟ حالا میتونید با استفاده از این عبارت درموردش جمله بسازید و در جای خالی یادداشت کنید:

تا به حال برای شما پیش اومده که انقدر غرق روزهای خوب در زندگی‌تون بشید که حتی یک ثانیه هم به اینکه ممکنه در آینده به پایان برسند فکر نکنید؟ هیچ احتمالی رو در نظر نمی‌گیری و براش برنامه‌ریزی نمی‌کنی. اگر از من بپرسید باید بگم که متاسفانه یا خوشبختانه: همیشه! مغز من در تمام 21 سال زندگیم تمام برهه‌های زمانی خوب رو همیشگی می‌دونسته و هیچوقت به بعدش فکر نکرده.

درست مثل **Katy Perry** که در این موزیک زیبا می‌گه :

Never planned that one day I'd be losing you.

هیچوقت توی سرم نبود که از دستت می‌دم.



وقتی شروع کردم به انتخاب موزیک‌های این شماره از مجله، این موزیک از Rudy Moncuso با یک عبارت بامزه، توجهم رو به خودش جلب کرد و سریع در ذهنم نقش بست. دقیقا همون روز بود که داشتم برای پیدا کردن خونه‌ی مورد نظرم تمام املاکی‌های شهر رو زیر و رو می‌کردم و در نهایت با خونه‌های وحشتناک با قیمت‌های وحشتناک‌تر روبرو می‌شدم و درست وقتی که امیدم از دست رفت، خونه‌ی پرنور مورد علاقه‌ام رو با شرایطی که دلم می‌خواست پیدا کردم! وقتی وارد خونه شدم اونقدر هیجان داشتم که نمی‌دونستم چطوری احساساتم رو از خوشحالی کنترل کنم و از اونجایی که نمی‌خواستم جلوی مشاور املاک خیلی مشتاق به نظر برسم، مغزم ناخودآگاه تکرار می‌کرد:



"Play It Cool Mahdie"

این عبارت کاربردی برای وقتی به کار میره که می‌خواهیم به کسی بگیم که خودش رو خیلی مشتاق و احساساتی نشون نده. من فکر می‌کنم یکی از دلایل پررنگ تاثیرگذاری مثبت موزیک‌ها روی روند زبان‌آموزی ما همین باشه که موزیک‌ها معمولا راجع به احساسات درونی ما مثل عشق، خوشحالی، اشتیاق و خشم صحبت می‌کنند و ما چیزهایی که هر روز در زندگی‌مون باهاشون سروکار داریم رو خیلی زود یاد می‌گیریم. اینطور نیست؟

این موزیک زیبا از Ed Sheeran یکی از زیباترین ترانه‌هایی هست که تا به حال شنیدم. یک موزیک فوق‌العاده، پر از عبارت‌های عاشقانه. به این قسمت از ترانه توجه کنید:



I will not give you up this time.

یعنی این بار رهاش نمی‌کنم.

عبارت **give sb/sth up** برای دست کشیدن، رها کردن و یا حتی ترک کردن یک فعالیت هم به کار میره. برای مثال:

I gave up smoking.

حالا شما هم درباره‌ی فعالیتی که در گذشته انجام می‌دادید ولی الان ترکش کردید، فکر کنید و اینجا بنویسید:

_____ .

تست موزیک



Forgiveness is making a conscious decision to live in the present, even if the past still hurts.

