



## پوست تخم مرغ

راه رفتن روی پوست تخم مرغ

معانی این اصطلاح :

• دائماً با احتیاط نسبت به یک موقعیت یا شخص عمل کردن، به دلیل ترس از عصبانیت او یا اینکه رفتار ما را توهین تلقی کند.

• تلاش بیش از حد برای اینکه دیگران از دست ما دلگیر نشوند.

• اصطلاحی برای توصیف این احساس که فرد، اسیر اراده‌ی دیگری شده و مجالی برای صحبت کردن به او داده نمی‌شود.

در دوران کودکی‌ام، تمام اعضای خانواده‌ی ما می‌دانستند که نباید در حضور پدرم روی پوست تخم مرغ راه بروند. پدرم آدم دمدمی مزاجی بود و همه او را با عصبانیت‌های وحشتناکش که اغلب به نحوی منجر به خشونت علیه مادر و برادرانم می‌شد، می‌شناختند. هنوز به یاد دارم که به خاطر ترس از عصبانیت‌های او به اتاقم فرار می‌کردم.

بعدها، در ازدواج دومِ مادرم دیگر کمتر نیاز بود تا مواظب راه رفتن روی پوست تخم مرغ‌ها باشیم. تنها زمانی که مشروب خوردن را شروع می‌کردند، من مجبور بودم تا بیشتر مراقب پدرخوانده‌ام و دوستانش باشم؛ چرا که ممکن بود در مستی به من تعرضی بکنند. من در آن برهه نوجوان بودم. وقتی ازدواج کردم، شوهرم با آن خودشیفتگی‌اش خیلی زیرکانه تر این رفتارها را انجام داد. هموابستگی مرا به سمتی می‌کشاند که سعی کنم از هر راهی که شده، رضایت او را جلب کنم. من می‌دانستم که چه چیزهایی ممکن است او را خشمگین کند

و به ندرت روی آن پوست تخم مرغ‌ها پا می‌گذاشتم. حتی آن معدود دفعاتی که نیازهایم را در رابطه‌ام با او مطرح کردم ( که خیلی هم برایم ترسناک بود ) بسیار محتاطانه به من توضیح داد که باید نیازهایم را کنار بگذارم و فراموششان کنم. نیازهای من همیشه در سایه‌ی نیازها و خواسته‌های او قرار می‌گرفتند؛ با توجه به زندگی گذشته‌ام این امر خیلی هم غیر منطقی به نظر نمی‌آمد.

در ازدواج دومم ورق کاملاً برگشت. برایم مهم نبود چطور، اما می‌خواستم هر طوری که شده حرفم را به کرسی بنشانم و اینگونه سنتِ راه نرفتن روی پوست تخم مرغ‌ها را به پسرانم و همینطور فرزند خوانده‌هایم نیز یاد دادم. حالا دیگر این من بودم که اگر چیزی بر وفق مرادم نبود با دیگران بد رفتاری می‌کردم. تمایلم به کنترل کردن دیگران از اختیارم خارج شده بود. شوهر بیچاره‌ام که از قضا او هم یک هموابسته است، تمام تلاشش را انجام می‌داد اما اغلب اوقات من و شیوه‌ی من را برای بزرگ کردن بچه‌ها، نادیده می‌گرفت. این مسأله فشار زیادی را در روابط ما به وجود می‌آورد و مرا مجاب می‌کرد تا برای شنیده شدن بلندتر صحبت کنم.

امروز پس از چهار سال حضورم در برنامه‌ی کدا خوشحالم که تنها باید مراقب پوست تخم مرغ‌هایی باشم که متعلق به خودم هستند.



همچنان که روی بهبودی ام کار می‌کنم، می‌توانم پایم را روی یک پوست تخم مرغ بگذارم و نسبت به تغییری که باید در وجود خودم ایجاد کنم تا این عمل دیگر تکرار نشود، آگاهی پیدا کنم. امروز میتوانم به جای تجربه‌ی عصبانیت، بخشش و مهربانی را که یادآور برنامه و ابزارهای بهبودی است، به خودم هدیه دهم.

مشارکت در جلسات هفتگی برایم واقعیت‌ساز تا به اندازه کافی شنیده شوم. می‌توانم بنویسم، با راهنمایم تماس بگیرم یا نشریات را مطالعه کنم تا بتوانم با این پوست تخم مرغ‌هایی که مرا همچون یک میدان مین احاطه کرده‌اند مواجه شوم. راه‌های زیادی برای بهبود سلامت روابطم با کسانی که به آن‌ها عشق می‌ورزم، وجود دارد. کدا این راه‌ها را به من آموخت و به‌طور مداوم آن‌ها را به من یادآوری کرد.

هر روز خداوند را شکر می‌کنم بابت این یادآوری‌ها که به من کمک می‌کند تا آن شخص با ارزش و دوست داشتنی که او می‌خواهد، باشم.

خبر خوب دیگر اینکه من رفتارم را نسبت به فرزندانم اصلاح کردم و زندگی‌ام به لطف ۱۲ قدم، بهتر از همیشه در جریان است.

Joyce M-۲۰۲۰



:Walking on eggshells" definition"

To be overly careful in dealing with a person or situation because they get angry or offended very easily  
To try very hard not to upset someone or something. 3) A metaphor that is often used when describing a feeling of being trapped by another's will and our voice being

When I was growing up, all of our family knew mostly when it was time to be "walking on eggshells" around my father. He was a volatile man and known for his scary rages that usually ended in some type of violence against my mother or brothers. I remember hiding in my bedroom to escape his rage

Later when my mother remarried the "walking on eggshells" episodes were much fewer. It only happened when the drinking started. Then I had to be careful of my stepfather or his friends. These drunk men were prone to make unwanted sexual advances toward me, now a young teenager

When I married, my husband was much more insidious, being a narcissist. My learned codependency was full blown trying to please him in any way possible. I knew where the eggshells were with him and very seldom trod on them. The few times I approached him about my needs in the marriage (which was very scary for me) he carefully explained my needs away and dismissed them. My needs were always overshadowed by his needs and demands. It seemed very rational to me because of my past. With my next marriage the tables were turned. I was going to be heard no matter what! My poor boys and stepchildren learned to "walk on eggshells". I was now the one to blow off the handle if what I wanted was not done. My control issues were out of hand. My poor husband, who is also codependent, tried his best but mostly ignored me and my ways of handling the kids. This caused a great strain on our marriage ".and made me only want to "speak louder to be heard

Gladly now in my fourth year of recovery through CoDA, the only eggshells are for me, by me

As I try to navigate my recovery, I can step on an "eggshell" and recognize a need to change whatever caused that. I can give myself grace and mercy that these are reminders to work the program and use the tools I have learned. I am fully heard in my weekly CoDA group during our sharing time. I can journal, call my sponsor or read a meditation to help me through the "eggshell" minefield I am facing. There are many ways to develop healthier ways of communicating with my loved ones. CoDA taught me the ways and reinforces them all the time. I bless God every day that through these reminders I can grow into the worthy and loved person He wants me to be

The other good news is that I have made amends to all my children and my marriage is doing better than ever thanks to the Twelve Steps.

Joyce M - 2020

**لطفا داستان های خود را برای گاهنامه CoDA ارسال نمایید :**

 ۰۹۰۲۶۶۰۱۳۳۳



**Email: journals@coda-ir.org**

آدرس سایت ایران : coda-ir.org

کانال تلگرام : @CoDAir

خط خدماتی آدرس جلسات ایران: ۰۹۳۹۳۸۹۱۰۶۴

شماره هماهنگی سفارش و ارسال نشریات: ۰۹۹۰۹۶۰۰۳۹۴

خط خدماتی کمیته نشریات: ۰۹۹۱۴۲۸۸۰۳۰

**ترجمه شده توسط کمیته نشریات شورای منطقه CoDA ایران**