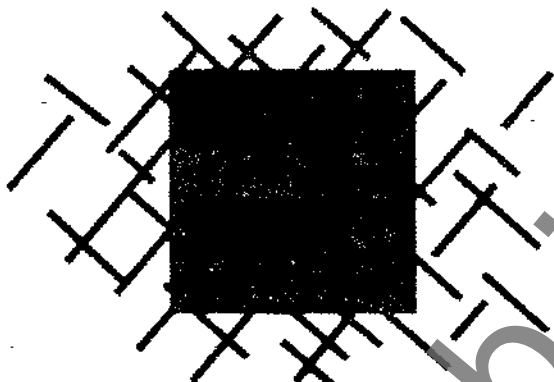


الگوهای قدیمی



حقایق جدید

آن سوی سندرم کودک بزرگسال

نویسنده:

ارنی لارسن

برگردان:

علیرضا رضایی کوجانی

نشر اوحدی

۱۳۹۱



نشر لوحی فروشگاه و مرکز پخش: تهران، خیابان روشمهر، بین خیابان فروردین و اردیبهشته پلاک ۱۳۶، واحد ۳،
ناکس: ۰۱۸-۶۶۴۰۵۰۱۸، تلفن ۶۶۹۷۷۳۸۶ تلفن همراه ۰۹۹۴۰۹۹۴۱۰۹۱۲۱۰



موسسه فرهنگی ندای آرامش
تهران: خیابان انقلاب بین پیچ شمیران و بهار-جنب کفش ملی-پلاک ۴۰۰-طبقه اول-واحد ۴
تلفن: ۷۷۶۳۶۹۷۵-۷۷۶۲۹۰۳۴ تلفکس: ۷۷۶۲۹۰۳۶
WWW.NEDAYE-ARAMESH.IR آدرس فروشگاه اینترنتی:

الگوهای قدیمی - حقایق جدید

- نویسنده: ارنست لارسن
- مترجم: علیرضا رضایی کوجانی
- ویراستار: منظر رزاقی
- حروفچینی و صفحه‌آرایی: شهر
- لیتوگرافی: نگین
- صحافی: سیاره
- چاپ: فراین

- توبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۱
- تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۵۸۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۴-۰۱-۴

سرشناسه: لارسن، ارنست، ۱۹۳۹ م. Larsen, Ernest
عنوان و نام پدیدآور: الگوهای قدیمی حقایق جدید آن سوی سننرم کودک بزرگسال / نویسنده ارنی لارسن؛
برگردان علیرضا رضایی کوجانی.
مشخصات نشر: تهران: لوحی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ده، ۱۶۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۴-۰۱-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Old patterns, new truths: beyond the adult child syndrome, 1988.
موضوع: فرزندان الکلی‌ها، کودکان خانواده‌های نابسامان، خانواده‌های نابسامان
شناسه افزوده: رضایی کوجانی، علیرضا، ۱۳۴۴-، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۷۱۳۹۱ الف ۷۲ / H۷۵۱۳۲
رده‌بندی دیویی: ۳۶۲/۲۹۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۰۱۴۸۴

فهرست مطالب

۱	مقدمه
	لحظه‌ی انتخاب
۷	فصل اول
	نگاهی عاشقانه به گذشته همراه با حسن قدردانی و نگاهی به آینده همراه با امید
۲۷	فصل دوم
	راننده‌ی اتوبوس شما کیست؟
۵۱	فصل سوم
	گشودن گره‌ها: نگاهی به خانواده‌هایتان
۶۵	فصل چهارم
	گره‌های دست و پاگیر: مذهب، جامعه و خودمان
۸۳	فصل پنجم
	خانواده‌ی مبدأ: برای شما و والدین شما
۱۱۵	فصل ششم
	بهبودی: حرکت از تنش به سوی یکپارچگی
۱۳۷	فصل هفتم
	امید و بهبودی
۱۵۷	فصل هشتم
	سخن آخر: ما می‌توانیم؛ زیرا اعتقاد داریم که می‌توانیم

مقدمه:

لحظه‌ی انتخاب

الگوهای رفتاری قدیمی یا حقایق جدید؟ عشق و زندگی یا
عقب‌نشینی و مرگ؟ ما همگی به خوبی می‌دانیم که روش‌های قدیمی و
فرسوده ما را به کجا می‌کشاند. ما این موضوع را درک می‌کنیم و
احساس هم‌دردی داریم؛ ولی آن لحظه خواهد رسید که هر یک از ما
مجبور هستیم نا‌دست به انتخاب بزنیم. این انتخاب کدام خواهد بود؟
۲۷ فوریه

برگرفته از کتاب روزهای شفا، روزهای شادی

این انتخاب کدام خواهد بود؟ این پرسشی است که تنها ما می‌توانیم به
آن پاسخ دهیم. هر چند که این سؤال ممکن است در بعضی از ما که در
خانواده‌های معتاد یا دیگر خانواده‌های بیمار پرورش یافته‌ایم موجب
ترس و وحشت گردد؛ ولی متضمن حقیقتی حیات‌بخش و مهم برای
همگی ما می‌باشد و آن حقیقت این است: "ما یک حق انتخاب داریم. برای
نجات و بیرون آمدن از دام الگوهای رفتاری کهنه‌ی خود، راه حلی وجود
دارد. امید و آرزوی من این است که این کتابچه‌ی تمرین، در تشخیص این
الگوهای رفتاری و رسیدن به بهبودی شما را یاری کند.

در سرتاسر این کتاب، من از عبارت سندرم کودکِ بزرگسال یعنی همان

چرخه‌ی رفتاری و فکری مستمری که بسیاری از ما را در زندان موقعیت‌های منفی گذشته محبوس داشته یاد خواهم کرد. ما مدت‌ها تمرین کرده‌ایم تا تبدیل به کودکانِ بزرگسال شده‌ایم. بسیاری از ما چشم و گوش بسته، ترس، توهم خودگرایانه، کمال‌جویی و رنجش‌ها را در ارتباطات و تعامل‌های روزمره‌ی خود زنده نگاه داشته‌ایم. حتی عده‌ای از ما بر این تصورند که بحران پریشان‌حالی همچون سایه‌ای از پشت، ما را تعقیب می‌کند. حقیقت این است که عده‌ای از ما می‌توانیم از سایه‌ی این بارهای سنگین گذشته خلاص شده و خود را تحت پرتویی نو بنگریم؛ به این شرط که حاضر باشیم در ابتدا به روش‌هایی که از آن طریق خود را نشان می‌دادیم نگاهی داشته باشیم؛ یعنی همان سندرم کودکِ بزرگسال.

تقریباً در تمام موقعیت‌هایی که ردپای سندرم کودکِ بزرگسال دیده می‌شود، ردپای فقدان قدرت نیز مشاهده می‌شود. بسیاری از ما که کودکانِ بزرگسال خانواده‌های معتاد یا دیگر خانواده‌های مشکل‌دار هستیم، استاد از دست دادن قدرت می‌باشیم.

ما به عنوان کودکانِ بزرگسال، اغلب افرادی هستیم که جهت‌مان رو به دنیای بیرون می‌باشد؛ به همین دلیل، ما زندگی خود را بر پایه و اساس ارزش‌ها و تصمیم‌های دیگران بنا می‌کنیم و این امر دربرگیرنده‌ی این مطلب است که چه کاری بایستی انجام دهیم و چه کاری را نیایستی انجام دهیم، چه کاری را می‌توانیم و چه کاری را نمی‌توانیم انجام دهیم و چه کاری را باید و چه کاری را نباید انجام دهیم. ما براساس ارزش‌های مشخص خود اقدام و عمل نمی‌کنیم و بیشتر از آنکه عمل نشان دهیم، عکس‌العمل نشان می‌دهیم. در بخش‌هایی از زندگی که تحت فرمان سندرم کودکِ بزرگسال قرار دارند، تصمیمات معمولاً مبتنی بر تصویری

است که می‌پنداریم دیگران دارند؛ حتی آن دسته از ما که ناپایدار و بی‌ثبات هستیم و لاف می‌زنیم که "هیچ کس نمی‌تواند به من دستور دهد که چه کاری باید انجام دهم" قدرت خود را می‌بخشیم. ما به دیگران اجازه می‌دهیم تا به ما تحمیل کنند که به چه شکلی به موقعیت‌ها، واکنش و پاسخ نشان دهیم. ما به واسطه‌ی این که همیشه عکس کاری را انجام می‌دهیم که احساس می‌کنیم کسی بر ما تحمیل می‌کند، دست و پایمان از نظر عاطفی در غل و زنجیر است این عمل نبوده؛ بلکه واکنش و عکس‌العمل به چیزی است که تصور می‌کنیم جهت آن به سوی ما است، تصویری که مبتنی بر تجربیات گذشته‌مان می‌باشد کسی که به او واکنش نشان می‌دهیم ممکن است فردی که در مقابلمان قرار دارد، نباشد؛ بلکه شخصی باشد که مربوط به زندگی گذشته‌مان است، شخصی که مدت‌ها قبل از زندگی‌مان بیرون رفته و یا مرده باشد.

هرگاه که به دیگران اجازه دهیم تا قدرت تصمیم‌گیری ما را تحت کنترل داشته باشند، از راه تسلیم قدرت خود، یکپارچگی‌مان را قربانی کرده‌ایم که نتیجه‌ی آن چیزی به جز تنش نمی‌باشد. در فصل‌های بعد در مورد نحوه‌ی تبدیل شدن عملی این تنش به چرخه‌ای که کرکرانه برای خود به وجود آورده‌ایم خواهیم پرداخت، چرخه‌ای که تمام قدرت ما را در خود فرو کشیده و با بروز این الگوهای رفتاری پوسیده، رشد می‌کند. همین که شروع به تشخیص این الگوهای رفتاری کردیم متوجه خواهیم شد که این الگوها به چه نحوی در به حرکت درآوردن این چرخه کمک کرده است، همچنین با نحوه‌ی متوقف ساختن آن نیز آشنا خواهیم شد.

هنگامی که تصویر این الگوها پدیدار شوند، با روش‌هایی که از آن

طریق به این الگوها اجازه می‌دادیم تا باعث آشفتگی زندگی مان شوند، آشنا می‌شویم. آن وقت است که می‌توانیم مسئولیت رفتارهای سالم‌تر و بهداشتی‌تر خود را به عهده بگیریم. ما همچنین باید یک نظام حمایتی را وضع کرده و به وجود آوریم تا به قدرت و توان ما در پیدا کردن راه درهم شکستن این الگوهای رفتاری فرسوده، بیفزاید.

هنگامی که عازم سرزمین بهبودی می‌شویم، از راه شناخت انتخاب‌هایی که در اختیار داریم و به واسطه‌ی تجربه کردن موفقیت - چه کم و چه زیاد - یکبار چک به ما باز خواهد گشت. با به کارگیری رفتارهای سالم‌تر، امید و آرامش را کسب خواهیم کرد. با نتایج مثبتی که از تصمیمات خود می‌گیریم، میل ما برای رسیدن به بهبودی و حفظ آن افزایش خواهد یافت. بله، ما تحت تأثیر گذشته‌ی خود هستیم؛ ولی لازم نیست که به واسطه‌ی آن یک قربانی باقی بمانیم.

هر چند که ممکن است در گذشته مان تجربیات وحشتناکی وجود داشته باشد؛ اما زندگی آتی ما به خودمان بستگی داشته و به عهده‌ی خودمان می‌باشد. از راه شکستن چرخه‌ای که مدت‌ها قبل توسط والدین ما و یا شاید والدین آن‌ها به حرکت درآمده می‌توانیم زندگی بهتری را برای فرزندان خود بسازیم. ما به این ترتیب می‌توانیم این چرخه‌ی خانوادگی را که محصول سندرم کودک بزرگسالی است، درهم بشکنیم.

تمرین‌های پیشنهادی در این کتاب را به دقت انجام دهید. در صورت امکان، پاسخ‌ها را بر روی کاغذ بیاورید. برای سؤال‌ها و جواب‌های مربوط به تمرین، در سرتاسر کتاب، بخش‌هایی اختصاصی داده شده است. با آوردن اطلاعات مربوط به تجربیات خود بر روی کاغذ، الگوها را مشاهده خواهید کرد و حقایق و بینش‌های خود را نشان خواهید داد. ما این

حقایق و بینش‌ها را در چهارچوب ریشه‌های خانوادگی‌مان مورد معاینه و بررسی قرار خواهیم داد و اصول و مشخصات کودک بزرگسال را به بحث و گفت‌وگو خواهیم گذاشت. ما همچنین به نحوه‌ی تأثیرگذاری جنبه‌های به‌خصوصی از جامعه و مذهب که در ایجاد سندرم کودک بزرگسال نقش دارند نگاهی خواهیم داشت. با پر کردن جاهای خالی، راه بهبودی نیز روشن می‌شود. این کار آسانی نیست؛ ولی الگوهای رفتاری‌مان را مشخص‌تر خواهد ساخت.

من در فصل اول چهار نکته را پیشنهاد کرده‌ام که اگر به داشتن یک زندگی بهتر تمایل داشته باشیم باید مورد توجه قرار گیرند. این نکات عبارتند از:

- شناخت الگوهای رفتاری بیمارگونه
 - تشخیص نتایج رفتار کنونی که توسط الگوهایی به وجود آمده‌اند که در دوران کودکی آغاز شده‌اند (رفتار کنونی، نتیجه‌ی کودک جریحه‌دار شده‌ای می‌باشد که هنوز در حال نشان دادن واکنش است).
 - آشنایی با این نکته که هدف برنامه‌ی ما بهبودی بوده و مسئولیت این بهبودی به عهده‌ی خود ما می‌باشد.
 - رسیدن به یک نظام حمایتی که توان و ظرفیت حمایت را برقرار کردن چالش‌ها را داشته باشد.
- در بخش تکلیف، به هر یک از این نکات به نوعی پرداخته شده است. بهبودی امری است که مسئولیت آن به عهده‌ی خودمان می‌باشد. همگی ما از گذشته‌ی خود تأثیر گرفته‌ایم؛ ولی لزومی ندارد که هیچ یک از ما قربانی این گذشته باقی بمانیم. این واقعیتی است که ما طالب آن بوده و این کتابچه

بر آن است تا ما را در تحقق این هدف یاری رساند. بخش‌های مربوط به متن و تمرین به شما کمک خواهد کرد تا به درد خود نگاه کرده، منشأ آن را کشف نموده و در مورد اقدامی که برای التیام آن درد می‌توانید انجام دهید و در این مسیر مورد حمایت باشید، تصمیم بگیرید. اگر به هر یک از این نکات به دقت و به وضوح پردازید، در آن صورت به قول «رودیارد کیپلینگ» (Rudyard Kipling) در مورد کسانی که در این سفر پر پیچ و خم به موفقیت رسیده‌اند عنوان کرده: زمین و هر چه در آن است، از آن شما خواهد بود.

بهبودی حق شماست و به آن دست خواهید یافت.

ارنس لارسن