



● راه‌های تربیت بهتر کودکان و نوجوانان

کود کی بد
زندگی خوب

● **دکتر لورا شلزینگر**

● ترجمہ منیرہ شہباز خان، نرگس خدایندہ

سرشناسه : شلسینگر، لورا، ۱۹۲۷ - م. Schlessinger, Laura
 عنوان و پدیدآور : کودکی بد، زندگی خوب / لورا شلزینگر؛ ترجمه نرگس خدابنده، منیژه شهبازخان؛ ویراستار رضا کریمی.
 مشخصات نشر : تهران: پنجره، ۱۳۸۶.
 مشخصات ظاهری : ۲۷۲ ص.
 شابک : 978-964-6353-68-8
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: Bad childhood, good life: how to blossom and thrive in spite of an unhappy childhood, c2006
 موضوع : موفقیت -- جنبه‌های روانشناسی.
 موضوع : خودسازی.
 موضوع : سرزندگی.
 موضوع : خودباختگی.
 موضوع : کودکان -- رشد.
 شناسه افزوده : خدابنده، نرگس، مترجم.
 شناسه افزوده : شهبازخان، منیژه، مترجم.
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۶ م ۸ ش ۸ م / BF ۶۳۷
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۹۶۸۱۷

نشر پنجره

راه‌های تربیت بهتر کودکان و نوجوانان
 کودکی بد، زندگی خوب

دکتر لورا شلزینگر
 ترجمه منیژه شهبازخان، نرگس خدابنده
 ویراستار: رضا کریمی
 زیر نظر شورای بررسی
 طرح روی جلد: کاظم طلایی
 حروف چینی: پنجره

چاپ اول: زمستان ۸۶

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: کارا

چاپ: نگرش

حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۳۵۳-۶۸-۸

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان، بعد از لبافی نژاد، کوچه رازی، شماره ۷۲

تلفن: ۸-۶۶۴۱۶۹۲۷ و ۶۶۴۵۸۸۹۲ فکس: ۶۶۴۰۲۵۶۲ صندوق پستی: ۱۳۱۸۵/۲۱۷

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۲۵	فصل اول: قربانی... بودن یا نبودن
۲۵	در آغاز
۳۲	و بعد
۳۳	۱. هویت
۳۴	۲. پاداش‌ها
۳۶	۳. دردهای روزمره
۳۷	۴. انتقام
۳۹	۵. وابستگی
۳۹	۶. توجیه
۴۰	۷. فرار از چالش
۴۲	۸. خودمرکزبینی
۴۵	۹. دگرگونی سخت و ترسناک است!

فصل دوم: حرکت به سوی یک زندگی خوب	۵۰
شوخی می‌کنید! مشکل خودم هستم؟	۵۰
چه باید کرد؟	۵۳
۱. یک نگاه در آینه	۵۳
۲. تحمل درد	۵۷
۳. پذیرش	۵۹
۴. رها کردن خود از مشکلات	۶۲
۵. یافتن جانشین برای عادت‌های بد	۶۶
۶. ارتباط	۷۰
۷. معنویت	۷۴
۸. ژرف‌نگری	۷۶
۹. سرگرمی‌ها	۷۹
۱۰. نگرش مثبت	۸۰
فصل سوم: «مدارا» یا «پایان دادن»؟	۸۲
زندگی شما از درون آینه	۹۳
آیا با یک عذرخواهی حل می‌شود؟	۹۸
فصل چهارم: درباره پدرها و مادرها	۱۱۰
فیل‌ها خُرخر نمی‌کنند!	۱۱۰
شاهزاده خانم و نخود سبز	۱۱۵
بازگشت	۱۲۲
شما پیروز می‌شوید	۱۲۶
یافتن جواهر در: فاضلاب	۱۳۳

فصل پنجم: با این عصبانیت، دلخوری و خشم چه باید کرد؟.....	۱۳۶
من مادرم را دوست ندارم.....	۱۴۴
آدم‌های خوب عصبانی نمی‌شوند (۱؟).....	۱۵۱
با پدران و مادران روانی چه باید کرد؟.....	۱۵۳
چرا من این قدر از دست خودم عصبانی هستم؟.....	۱۶۰
به من دست زن!.....	۱۶۶
من کیستم؟.....	۱۶۹
چه کسی می‌تواند رنج مرا کاهش دهد؟.....	۱۷۲
فصل ششم: هرگز عشق را نزد شیطان جست‌وجو مکن.....	۱۷۴
هرگز، در هیچ صورت عشق را از شیطان طلب مکن.....	۱۷۸
خشم فروکش نکرده به همه جا سرایت می‌کند.....	۱۹۱
آیا باید قطع رابطه کنم؟ نمی‌شود خودم را به ندیدن بزنم؟!.....	۱۹۴
وقتی که دیگران مخالف‌اند.....	۱۹۸
بوسه خداحافظی.....	۲۰۲
نامه‌ای به پدرم.....	۲۰۴
فصل هفتم: چگونه عاشق شوم؟.....	۲۰۹
فصل هشتم: سفر خوب.....	۲۴۱
ترزا یک شنونده.....	۲۴۱
لیج، یک شنونده.....	۲۴۱
شنونده‌های ناشناس.....	۲۴۲
۱. نوشتن رویدادهای روزانه.....	۲۵۳
۲. نگاه درست به گذشته.....	۲۵۳

۳. ارزیابی شخصی (خودسنجی) ۲۵۴
۴. محیط انسانی خود را انتخاب کنید ۲۵۵
۵. تصمیم بگیرید خوب باشید ۲۵۵
۶. بگذارید دیگران، تردید را تجربه کنند ۲۵۷
۷. دکمه «پخش دوباره» را فشار ندهید ۲۵۷
۸. ارزش‌ها، اصول اخلاقی و مذهب را با آغوش باز بپذیرید ۲۵۸
۹. تحمل سختی و ناراحتی ۲۵۹
۱۰. جنگ در حلقه محاصره؟! ۲۶۰
۱۱. نیک‌خواهی و مهربانی ۲۶۱
۱۲. زندگی برای چیزی غیر از خودتان ۲۶۲
۱۳. همیشه احساسات، واقعیت را نمی‌گویند ۲۶۲
- نتیجه‌گیری ۲۶۵
- پس‌نوشت (نکته‌های تازه) ۲۶۶

مقدمه

محض رضای خدا، دوباره شروع نکن. می‌دانم! تو کودکی بدی داشته‌ای. پدرت مستبد و مادرت نسبت به تو بی‌توجه بوده، اما حالا چی؟ «چلسی»، تو عقده‌ای شده‌ای و این خیلی بد است، پیوسته غرق در گذشته‌ات هستی. به خانه نمی‌آیی، مگر زمانی که از تو خواهش کنم. وقتی هم که می‌آیی، تنها کاری که می‌کنی، نق زدن در مورد گذشته است. موضوع چیه؟

تو باید بدانی که هر کسی وقتی به دوران کودکی‌اش بر می‌گردد، چیزی پیدا می‌کند که به خاطرش دلخور باشد یا تأسف بخورد! عزیزم، نباید به خاطر گذشته‌ات زندگی‌ات را خراب کنی. تو حالا دیگر دختر بزرگی هستی. واقعا از این رفتار خسته نشده‌ای؟

آه! متأسفانه زندگی می‌گذرد و من به تو پیشنهاد می‌کنم که با آن کنار بیايي. این جمله‌ها را اتل (کاترین هیپ مورن) به دختر بزرگسالش چلسی (هین فوندا) در فیلم «بر روی برکه طلایی» می‌گوید.

یک بار یکی از شنوندگانم برایم نوشت:

«خیلی از مردم پدر و مادر و دوران بد کودکی‌شان را دلیل ناکامی‌های زندگی‌شان می‌دانند؛ اما همه این مسائل مربوط به گذشته است. لطفاً این افکار را رها کنید و به زندگی‌تان بپردازید.»

به نظر واضح می‌آید! چرا به این سادگی‌ها نیست؟ در ژوئن ۲۰۰۵، یک

فروشنده، محصولی به نام اسپری فوری تنفسی خاطرات شاد کودکی می فروخت و محصول خود را این گونه معرفی می کرد: «اسپری فوری تنفسی خاطرات شاد کودکی با طعم گیاهان همیشه سبز... یک محصول مطمئن برای همه مصرف کنندگان.» برای آدم های دوست داشتنی (یا نه چندان دوست داشتنی) دوروبرتان که از کودکی شان ناله و شکایت کنند و دلیل شکست های زندگی شان را گناه مامان، بابا، شما یا حتی سگ شان می دانند، این اسپری تنفسی کمک می کند تا دید جدیدی نسبت به زندگی پیدا کنید.

پشت پاکت آن هم نوشته است: «از احساس معصومیت، امنیت و رفاه کامل لذت ببرید. و در یک آن، لحظه های شادی بخش گذشته تان از جمله تعطیلات آخر هفته، بازی توی حیاط خلوت و روزهای خوشایند همراهی با پدر و مادر در خانه را به یاد آورید.»

تبلیغات این محصول بیشتر به شوخی و لطیفه شبیه است؛ اما تعجب می کنم که چطور بسیاری از افراد آن را برای خودشان یا دیگران می خرند، به این امید که...!

به نظر من تا وقتی که افراد به واسطه دوران بد کودکی، خود را شخصی آسیب دیده یا معلول می دانند، هرگز نمی توانند درک کنند که کودکی شان چگونه بر الگوهای رفتاری و فکری بزرگسالی شان به صورت غیر محسوس تأثیر گذاشته است. این افراد معمولاً به عنوان قربانی، بازمانده، بزرگسالی که کودکی بدی داشته یا فردی با عزت نفس پایین و از یک خانواده نا کار آمد شناخته می شوند. آنها متوجه نیستند که برخی از واکنش های هیجانی مخرب و تمایلات منفی شان در واقع پاسخ هایی طبیعی به درگیری های ناخوشایند کودکی است. نمی فهمند که بسیاری از جنبه های زندگی بزرگسالی شان، تکرار فعالیت های ناخوشایند کودکی است تا بدین وسیله آرزوها و صدمات عمیق کودکی را ترمیم کنند. مشکلات زندگی آنها را وادار کرده باور کنند که نه بر آنها و نه وضعیت زندگی شان بهبود پیدا نمی کند و درک نمی کنند که برای

ساختن یک زندگی خوب، قدرت و حق انتخاب دارند.

آیا می‌دانید چرا خیلی از مردم، به خصوص آنهایی که خودشان را قربانی کسی یا چیزی در کودکی‌شان می‌دانند، نمی‌توانند برای مشکلات خود یک راه‌حل مناسب پیدا کنند؟ یکی از مهم‌ترین دلایل این ماجرا، این است که درک نمی‌کنند که زندگی گذشته‌شان چه اثری بر شیوه فکر کردن و احساس کردن آنها گذاشته است. مثلاً وقتی مردم با من تماس می‌گیرند تا در مورد مشکلی صحبت می‌کنند، بیشتر با این جمله شروع می‌کنند «من نمی‌دانم چرا، اما...»

این طرز بیان روشن می‌کند که آنها به طور همزمان در گذشته و حال زندگی می‌کنند؛ اما نفوذ هیجانات گذشته قوی‌تر از منطق حال است. در حالی که برای فردی با احساس گنجی و تعارض، این مسئله محسوس نیست. بگذارید یک مثال روشن و ساده بزنم. یک آقای جوان به نام کریس با من تماس گرفت که در مورد بچه‌دار شدن مردد بود.

کریس: من ۲۵ سال دارم و تا چند ماه آینده هشت سال می‌شود که ازدواج کرده‌ام و فعلاً بچه ندارم تا زگی‌ها من و همسرم تصمیم گرفته‌ایم که در مورد بچه‌دار شدن فکر کنیم. با وجودی که هیچ سابقه نقص ژنتیکی در خانواده من و همسرم وجود ندارد، نمی‌دانم چرا تردید و ترس زیادی در مورد بارداری شدن همسرم و به دنیا آوردن فرزندی ناقص دارم. و این ترس باعث شده که من در مورد بچه‌دار شدن به طور کلی تردید پیدا کنم.

دکتر لورا: خُب کریس، کجا به تو یاد داده‌اند که باید کامل و بی‌نقص باشی؟

کریس: (سکوت طولانی) خُب، من،... من این کار را یاد نگرفته‌ام، بلکه باید این طوری باشم.

دکتر لورا: بله، تو باید این طور باشی،... خُب کجا به تو یاد داده‌اند که باید این طور باشی!

کریس: (سکوت طولانی تر) خُب، من احساس می‌کنم که...

دکتر لورا: لطفاً به سؤال من جواب بده! من نمی‌پرسم که احساس در مورد این مسئله چیست؛ بلکه سؤال من این است که کجا به تو یاد داده‌اند که باید کامل باشی؟

کریس: ممکن است این مسئله مربوط به تربیت باشد. من باید هر چیزی را به طور صحیح یا کامل انجام دهم. همان‌طور که شما نیز اشاره کردید، من با تمام وجود سعی می‌کنم هر کاری را به بهترین نحو ممکن انجام دهم.

دکتر لورا: فرق است بین داشتن احساس مسئولیت برای این که کارت را به بهترین نحو انجام دهی و بی‌ارزش دانستن خود در صورتی که کارت بی‌نقص از آب در نیاید. تو بیشتر در گروه دوم جای داری و به خاطر همین نگرانی که اگر فرزندان ناقصی داشته باشند، دیگر فرد لایق و شایسته‌ای نخواهی بود. کریس: (به طور آرام) بله.

دکتر لورا: بی‌رو درباستی و دوستانه می‌گویم. تو اگر بتوانی همه نیازهای فرزند آینده‌ات را برآورده کنی، شایستگی خود را به بهترین نحو ثابت خواهی کرد. درباره این موضوع فکر کن.

در واقع کریس ۲۵ ساله با هشت سال سابقه تأهل متوجه این مسئله نبود که این نیاز او برای بهترین بودن از کودکی‌اش نشأت می‌گیرد و روی تصمیماتش در بزرگسالی برای ساختن یک خانواده تأثیر می‌گذارد.

اگر او صرفاً در حال زندگی می‌کرد، آن وقت منطقی‌تر به او می‌گفت که از لحاظ پزشکی با توجه به سن، سلامت و تاریخچه ژنتیکی خانواده او و همسرش، احتمال بسیار کمی برای به دنیا آمدن فرزندی ناقص وجود دارد. همچنین وقتی یک زن یا مرد در مورد بچه دار شدن فکر می‌کند، موضوع نگران کننده برای او معمولاً امور مالی، بی‌خوابی‌ها و مشکلاتی از این قبیل است؛ نه خطراتی با احتمال کم که شاید هم بسیار وحشتناک باشند، اما چون کسی به خاطر مسائل دوران کودکی تمایل زیادی برای کامل بودن دارد، به

دلیلی که خود نیز نمی‌داند، برای بچه‌دار شدن اضطراب دارد. علاوه بر این، به خاطر این حقیقت که داشتن کودکی سالم و زیبا کاملاً خارج از کنترل اوست، خود را در معرض شکست در مقابل چشمان پدر و مادرش می‌بیند، حتی اگر هردوی آنها فوت کرده باشند! چون احساس شکست، ناتوان بودن و باعث دلسردی پدر و مادر شدن، بیشتر از خود آنها عمر می‌کند.

مردم ممکن است کاملاً از درگیری‌های سال‌های اولیه زندگی‌شان آگاه باشند؛ اما به طور جدی از چگونگی ارتباط انتخاب‌های اصلی زندگی‌شان با این تجربه‌ها آگاه نیستند.

یک مثال تلخ از این ناآگاهی که تقریباً که مثل یک حرکت کورکورانه به سمت پرتگاه است، مشکل «جینی» است که با برنامه من مطرح کرد. او تقریباً ۳۰ ساله متأهل و صاحب دو فرزند خردسال است. او در حالی که گریه می‌کرد، به من زنگ زد تا بگوید این حقیقت که برادرش خود را در خانه آنها کشته است و این که اول بچه‌هایش او را پیدا کرده‌اند، به شدت او را مستأصل کرده است. من از او پرسیدم که آیا او چیزی در مورد انگیزه خودکشی برادرش می‌داند؟ او گفت: که واقعاً نمی‌داند. به جز این که او خود از برادرش خواسته بوده تا در خانه‌شان با آنها زندگی کند، اما مسائل آن‌طوری که جینی فکر می‌کرده پیش نرفته و شب قبل از خودکشی از برادرش خواسته که خانه آنها را ترک کند.

من به مشکلاتی که پیش آمده و عمل وحشتناک برادرش اشاره کردم و از او پرسیدم که آیا برادرش مشکلات عمیق روحی داشته و او جواب مثبت داد. وقتی که از او پرسیدم چرا او با آوردن برادر مشکل‌دارش به خانه برای همسر و فرزندانش مشکل درست کرده، او واقعاً حرفی برای گفتن نداشت. هر قدر او را تحت فشار قرار دادم یا چیزهایی را یادآوری کردم، باز او پاسخی نداشت. ما با همدیگر چند دقیقه‌ای بحث کردیم و سرانجام به او پیشنهاد کردم که با همسرش در این زمینه صحبت کند؛ یعنی همان کسی که از

زندگی برادرش در آن خانه راضی نبوده است؛ بلکه با این روش بتواند تا حدودی به دلایلی که باعث شده که تلاش کند برادرش را نجات و سروسامان دهد، پی ببرد.

قرار شد روز بعد هم در مورد این مسئله باهم صحبت کنیم. جینی درست سر ساعت زنگ زد؛ اما صدایش با دیروز خیلی فرق می‌کرد. من سؤال را تکرار کردم. «چرا با آوردن برادرت به خانه این مشکلات را برای خانواده درست کردی؟»

او به جای این که به انکار این قضیه پردازد، گفت: «باید واقعاً با خودم روراست باشم... برادرم به خاطر هر چیزی مرا سرزنش می‌کرد. من هم تصمیم گرفتم همه تقصیرها را بپذیرم؛ چون از احساس گناه لبریز شده بودم و می‌خواستم سعی کنم این مشکل را حل کنم.»

- خُب جینی، ذهن منطقی تو می‌بایست متوجه این قضیه می‌شد که تو نمی‌توانی مسئول همه مشکلات و ناراحتی‌های برادرت باشی. درست می‌گوییم؟

- من درباره او کاملاً احساس مسئولیت می‌کردم. من او را بزرگ کردم مادرم طلاق گرفته و همیشه سرکار بود و من تنها کسی بودم که از او نگهداری می‌کردم.

- بنابراین فکر می‌کنی تقصیر توست که او زندگی‌اش را نابود کرده! - بله.

- جینی، یک نفر مسئول «آشفته‌گی» برادر تو بوده، اما اجازه بده به حقیقت بزرگ‌تری نگاه کنیم.

پدرت حضور نداشته و مادرت پرمشغله بوده؛ بنابراین برادرت پدر و مادری نداشته؛ پس تو این مسئولیت را قبول کردی تا به بهترین نحو انجام دهی؛ اما تو هم بچه بودی و بچه‌ها نمی‌توانند از بچه‌های کوچک‌تر از خودشان به خوبی مراقبت کنند. آیا از خودت نپرسیدی که چرا برادرت در

خانهٔ مادرت خودکشی نکرده است؟ من حدس می‌زنم او می‌خواسته آن‌چه با مادرش داشته، هرچند اندک، حفظ کند یا در انکار عمیق حقیقت‌های تلخ فرو رفته بوده و تو را مسئول همه چیز می‌دانسته. من فکر می‌کردم تو هم همه این حقیقت‌های تلخ را انکار می‌کنی. و این با قبول مسئولیت همهٔ کارهای برادرت کاملاً روشن است. تعجبی ندارد که برادرت را به خانه‌ات آوردی. با این کار می‌خواستی به تکمیل «وظیفهٔ مادری» پردازی؛ وظیفه‌ای که فکر می‌کردی نتوانستی به نحو احسن آن را انجام دهی. اما شما هر دو در مشکلات گذشته سهمیم بوده‌اید و هر دو از فقدان پدر و مادر رنج برده‌اید. تو دلشوره‌های دوران کودکی خودت را نادیده گرفتی و تمام توجه خود را به برادرت و مشکلاتش معطوف کردی. برادرت هم دلهره و نگرانی‌های دوران کودکی خودش را با سرزنش کردن تو انکار کرد؛ چیزی که انکار تو را تقویت کرد... و همین‌طور این مسئله ادامه پیدا کرد.

- من با شما صد در صد موافقم.

در جلسه اول، هنگامی که در مورد تصمیم او برای آوردن برادرش به خانه صحبت می‌کردم، او مثل یک موشک هدایت نشده به طور کورکورانه‌ای سعی می‌کرد قیافه یک «مادر بد» را به خود بگیرد. در واقع هیچ یک از آن دو نمی‌خواستند این حقیقت را بپذیرند که پدر و مادرشان آنها را طرد کرده‌اند، اما جینی سیری بهتر را برای زندگی برگزید. یعنی تحصیل کرد، ازدواج کرد و مادر شد، اما برادرش حدود بود و از همهٔ آن‌چه که او داشت، رنج می‌برد و می‌خواست که به «مادر دوم» خود آسیب برساند. او مریض و ناراحت بود.

در پایان صحبت جلسهٔ دوم جینی احساس کرد که از این وضعیت حاد و احساس گناه غیرمنطقی که باعث شده برای حل مشکلات عاطفی خانواده مادری‌اش، خانواده خود را در اولویت دوم قرار دهد، آزاد شده است.

وقتی که بین مسائل خانوادگی قبلی بعضی‌ها و تصمیمات و نگرش‌های فعلی‌شان رابطه برقرار می‌کنم، آنها که ظاهراً از تاریخچهٔ خانوادگی خودشان

کاملاً آگاه‌اند و حتی گاهی سال‌ها روان درمانی کرده‌اند، می‌گویند: «آهان! من هرگز به آن مورد فکر نکرده بودم و از این دیدگاه به مشکلم نپرداخته بودم.» و این مسئله بیار عجیب است!

اگر در سن هشت سالگی یک سگ وحشی شما را وحشتزده کرده است، در بزرگسالی نیز از سگ‌ها خواهید ترسید؛ دقیقاً به همان دلیل، اگر شما شاهد آزار و اذیت‌های پدرتان نسبت به مادر صبورتان بوده‌اید، حالا تنها برای این‌که به سرنوشت مادرتان دچار نشوید، مانند پدرتان عمل می‌کنید. انگار شکارچی یا طعمه بودن، تنها گزینه‌های شما هستند. از مثال اول این نتیجه را می‌گیریم که عقل ما همواره در رابطه با تجربه‌های بد گذشته به ما هشدار می‌دهد. مثال دوم نیز نشان می‌دهد که شما به عنوان یک بزرگسال، همه واکنش‌های متقابل انسانی را تنها با دید خودتان و براساس زندگی خانوادگی اولیه‌تان بررسی می‌کنید.

بیشتر راهکارهای دفاعی و واکنش‌های گذشته تبدیل به عادت می‌شوند و عادت‌ها، رفتارهایی تکراری، غیرارادی و دور از تفکر هشیارانه هستند. افراد به طور کلی متوجه این موضوع نیستند که شاید رفتارهای کنونی‌شان تنها مناسب موقعیت‌های دوران کودکی آنهاست و برای موقعیت‌ها و روابط فعلی مناسب نیست، به خاطر همین، این‌گونه رفتارها و شیوه‌ها برای تحلیل و تفسیر حوادث و اهداف دیگران، معمولاً نه تنها معقول و راهگشا نیستند، بلکه باعث ناراحتی دیگران نیز می‌شوند.

سخنان تعداد زیادی از کسانی که با من تماس می‌گیرند، این موضوع را تأیید می‌کند. یک مثال معمول، کسانی هستند که پدر یا مادری بدقول داشته‌اند. عکس‌العمل‌های دوران بزرگسالی، می‌تواند وابستگی بیش از حد یا فاصله گرفتن بیش از حد باشد. در این مثال، فرد در بزرگسالی تلاش می‌کند هرکسی را که می‌خواهد رابطه صمیمی با او برقرار کند، مورد آزمایش قرار دهد یا به او تهمت بزند. و بدون هیچ دلیل به چشم فردی غیرقابل اعتماد

می‌نگرد. در واقع این آدم، رفتار ناامیدکننده پدر یا مادر بدقولش را به همه رفتارهای صمیمانه تعمیم می‌دهد و سرانجام به خاطر ترس از صدمه خوردن، از روابط صمیمی دوری می‌کند.

کسانی نیز وجود دارند که کاملاً هوشیارانه ترجیح می‌دهند پیوسته در ذهنشان نقش یک قربانی را بازی کنند. این افراد آن قدر از تغییرات می‌ترسند که از رنج کشیدن استقبال می‌کنند. این رنج کشیدن هم چنین «فواید ثانویه»^۱ را هم به دنبال دارد. فواید ثانویه در واقع، مزایای جنبی روان شناختی و بین فردی هستند که ریشه در ترس‌ها، آسیب‌ها یا ناراحتی‌های افراد دارند. و افراد با کمک آنها تلاش می‌کنند دیگران را کنترل و از خود حمایت کنند.

یکی از شنوندگان برنامه من در مورد این مشکل و در پاسخ به خانمی که آن قدر به گذشته‌اش چسبیده بود که فرصت‌های جدید را از دست داده بود، برای من نوشت: «بی‌گمان شما به عنوان روان‌شناس می‌دانید که بسیاری از ما انگار همیشه یک کیسه پر از زباله بدبو را با خود حمل می‌کنیم. یک شخص منطقی زباله را دور می‌اندازد یا دفن می‌کند، اما بیشتر ما آدم‌ها اصرار داریم که این کیسه را با خودمان نگه داریم. گهگاهی دستانمان را درون آن فرو می‌بریم و آن را به هم می‌زنیم. بله، بوی تعفن می‌دهد. مشمژکننده است، اما آن کیسه همیشه همراه ما بوده است و ما به بوی آن عادت کرده‌ایم و به خاطر گرمی ناشی از حس آشنایی با آن، احساس راحتی می‌کنیم. اگر آن را رها کنیم، دفنش کنیم یا از شرش خلاص شویم، دیگر چه چیزی خواهیم داشت که با آن توصیف شویم؟ به نظر من اگر ما دیگر آن کیسه بدبو را نداشته باشیم تا ما را توصیف کند، باید «ما»ی جدیدی به وجود آوریم که با چیز دیگری توصیف شود.»

می‌خواهم این نکته را روشن کنم که هیچ‌کس از داشتن هیجان درد آلود

لذت نمی برد و به هیچ وجه آن چنان که عوام تصور می کنند، این امر برای بیمار، «لذت بخش» نیست.

همه این مسائل از ترس و درون گرایی و نیاز به حمایت و نجات در دوران کودکی سرچشمه می گیرد. متأسفانه، خیلی از این دیدگاه های درمانی رایج و ذهنیت های روان شناختی اجتماعی طوری عمل کرده اند تا مردم در اندوه خویش و توهم قربانی بودن باقی بمانند و از خوش بینی، اعتماد به نفس، امید، رشد و تغییر محروم باشند.

گیل یکی از شنوندگان برنامه که گرفتار چنین درمان ها شده است، می نویسد: «خودم هرگز به این فکر نیفتاده بودم که قربانی دوران کودکی ام شده ام. تا این که شخص دیگری چنین تشخیصی در مورد من داد. من هم از قربانی بودن لذت می بردم و یکسره با کسانی که با من ابراز همدردی می کردند، در این مورد صحبت می کردم. پیدا کردن شخصی که با رضایت به حرف هایم گوش دهد، سخت نبود؛ افراد زیادی هم بودند که از یادآوری اشتباهات پدر و مادرشان لذت می بردند.

نقطه عطف برای من زمانی بود که من نوار صحبت های خواهرم و خودم را گوش کردم. ما در مورد پدر و مادرمان و لزوم سرزنش آنها به خاطر زندگی های ناخوش آیندمان بحث می کردیم. من با وجودی که بیش از ده سال بود که با آنها زندگی نمی کردم، در آن نوار آنها را مسئول تمام بدبختی هایم دانسته بودم. و این موضوع مرا بسیار شرمند کرده.

از آن زمان به بعد، چند ماهی خودم را از هرکسی که مرا ترغیب به این افکار غلط می کرد، جدا کردم و پذیرفتم که خودم مسئول شرایط زندگی کنونی ام هستم. و سرانجام فهمیدم که پذیرش این واقعیت ها بسیار مؤثر است و همچنان که وضعیت زندگی ام بهتر شد، رابطه ام با پدر و مادرم نیز بهبود یافت. اگر کسی یکسره به خود تلقین می کند: «بیچاره من!»، باید او را درک

کنیم. قرار گرفتن در معرض شکنجه، صدمه، طرد، بی توجهی، تهدید، سوءاستفاده، تحقیر، فراموشی، ترس، عجز، ناتوانی و تعارض یا رفتار بیمارگونه خانواده و پدر و مادر، یا قرار گرفتن در معرض رفتارهای غیرانسانی و یأس آور خیلی وحشتناک است. و اگر کسی بخواهد این مشکلات را دست کم بگیرد، به چیزی بین نادیده گرفتن و بی تفاوتی دچار خواهد شد.

خیلی از این «قربانیان»^۱، زندگی به عنوان یک فرد همیشه قربانی را ناامیدکننده، سخت، ناموفق و غم‌انگیز می‌دانند.

«گری» را پس از تولد به عنوان فرزند خوانده پذیرفتند؛ اما در سن چهار سالگی، زن و مردی که او را به فرزندپذیری قبول کرده بودند، از هم جدا شدند و او در سن ده سالگی از سوی برادر خوانده‌اش مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفت. او می‌گوید: «من با ذهنیت یک قربانی کامل رشد کردم و همه این مشکلات، کوره راهی از بیچارگی در ذهنم ایجاد کرد که خارج شدن از آن برایم خیلی سخت بود. هرکاری که می‌کردم، به گونه‌ای خرابکاری یا اشتباهی واضح بود و من تقصیر را به گردن دوران کودکی نامطلوبم می‌انداختم. حالا بیست و هفت ساله هستم و به یک «برنده» تغییر موضع داده‌ام. من سرانجام به خاطر ایمان به خداوند و درک قدرت او، متوجه شدم که مهم نیست از کجا آمده‌ایم یا چه اتفاقی در زندگی برایمان افتاده و در هر صورت ما مسئول برخورد با مسائل خود هستیم. داستان یوسف^۲ در کتاب‌های آسمانی مثال^۳ خوبی برای این موضوع است.

1. Victims

2. Joseph

۳. برادران حسود یوسف، پسر محبوب یعقوب، خواستار مرگش بودند، اما سال‌ها بعد وقتی قحطی باعث شد تا آنها برای کمک گرفتن به مصر بروند، با وی دیداری دوباره داشتند. مجموعه حیرت‌انگیزی از حوادث یوسف را به وزیر دست راست حاکم مصر تبدیل کرده بود، اما وی با برادرانش یزرگوارانه برخورد کرد.

سفارش من به دیگران این است که جایگاه موردنظر خود را انتخاب و به سمت آن حرکت کنند. آیا شما زندگی شادی می‌خواهید که سرشار از عشق و رضایت باشد؟ پس می‌بایست در این مسیر شروع به حرکت کنید. به هر حال انتخاب با شماست. شما می‌توانید در گذشته نیز زندگی کنید و درباره‌ی شما اتفاق افتاده یا از دست داده‌اید، از خود حساسیت نشان دهید. می‌توانید گذشته‌تان را همان‌گونه که بوده، بپذیرید و شروع به حرکت کنید. رسیدن به آینده موردنظر غیرممکن است، مگر این‌که از گذشته خود بیرون بیایید.

گاهگاهی، از این‌که که روابطم با پدرخوانده و مادر خوانده‌ام چندان صمیمی و نزدیک نبوده برای خودم متأسف می‌شوم؛ اما می‌دانم گذشته‌ها گذشته و می‌بایست به سوی آینده حرکت کرد.

این نکته خیلی مهم است که گری اعتراف می‌کند که گاه من واقعاً برای خودم متأسف می‌شوم که... درباره‌ی رشد و دگرگون ساختن رفتارها و نگرش‌ها باید به دو حقیقت توجه کنیم:

اول این‌که برای اثر گذاشتن بر احساسات نامعقول، غیرقابل پیش‌بینی و غیرقابل کنترل، باید رفتارها و نگرش‌های خود را دگرگون کنیم؛ نه این‌که قبل از انجام حتی یک حرکت مثبت در زندگی، منتظر تغییراتی در این عواطف باشیم. دوم این‌که تغییر و رشد همیشه به دلخواه ما انجام نمی‌گیرد؛ بلکه باید یاد بگیریم که گاهی برخی از دردها و اثرات نامطلوب را برای همیشه تحمل کنیم، زیرا آنها در قلب و ذهن ما با جزروندهای طبیعی تجربه‌ها و چالش‌های زندگی، گاهی جریان می‌یابند و گاهی فروکش می‌کنند. هیچ راهی نیز برای ریشه کن کردن آن خاطرات هولناک کودکی وجود ندارد.

اما ترزا، شنونده دیگری می‌نویسد: «این خیلی راحت است که در بیچارگی خودمان غوطه‌ور شویم؛ اما آن‌چه که اتفاق افتاده، دیگر تمام شده. مثلاً خود من تصمیم گرفتم تا دیگر مانند یک دیو نباشم؛ سرانجام نیز در این نبرد

پیروز شدم. من در آن چه که در دوران کودکی‌ام اتفاق افتاده، مقصر نیستم؛ اما مسئولیت چگونگی واکنش به آن حوادث و پیامدهای این واکنش با من است.»

عقیدهٔ جسورانه «ترزا» کاملاً درست است. او حقیقت را گفته است؛ اما ایجاد تغییر نیز سخت، دردناک و عذاب‌آور است؛ زیرا تا به خود می‌آیید، می‌بینید که به همان افکار و عادت‌های قدیمی بازگشته‌اید.

آنانیز این مسئله را تأیید می‌کند. او می‌نویسد: «پدر و مادر سختگیر به ما خودکم‌بینی و خودبیزاری را می‌آموزند. به قول شما دکتر لورا، پدر و مادر من تصویر پدر و مادر خوب را پاره کرده‌اند؛ به خاطر همین، من هنوز دچار یک اغتشاش درونی‌ام که باید بر روی آن کار کنم. حالا من می‌خواهم تغییر کنم؛ کاری که خسته‌کننده و وقت‌گیر است؛ زیرا با تمام وجود حس می‌کنم که کارهای دیوانه‌کنندهٔ آن پدر و مادر سختگیر، در وجود من نقش بسته و نهاده شده است.»

تینا هم می‌گوید: «یک زمانی با خود می‌گفتم: فوق‌العاده است! من خوب شدم! خدایا از تو متشکرم. من حالا نرمال هستم... حال باید با زندگی پیش بروم. و به کمک خدا به مراحل دیگری از زندگی وارد شدم (برای مثال ازدواج کردم، بچه‌دار شدم و...) اما بعد فهمیدم که باید مراحل دیگری از درمان را نیز طی کنم. اول این حقیقت مرا آزار می‌داد که می‌بایست این مسائل دردآور را دوباره مرور کنم. حالا می‌فهمم که خدا می‌خواست در حالی که به سوی زندگی بزرگسالی قدم برمی‌دارم، بهبودی عمیق‌تری برای من حاصل شود.»

حتی وقتی شما به طور جدی وجود یک کودکی نامطلوب را انکار می‌کنید، در درون خود می‌دانید که آسیب دیده‌اید این مسائل باعث پریشانی، رنج، ترس یا حتی خشم شما می‌شود.

شاید تصویر شما در پردهٔ بزرگ مشکلات دوران کودکی قابل مشاهده

باشد، اما «جزئیات ریزه»^۱ این پرده ممکن است چندان واضح نباشد، اما دوستان! زندگی از جزئیات تشکیل شده است.

این جزئیات مثبت عبارت‌اند از:

- پیروزی بر درد و رنج دوران کودکی با کمک واکنش‌های دوران بزرگسالی.

- تمایل به خطر کردن و بی‌پروایی در عشق و دوستی

- اعتماد به مردم

- رفتارهای غیرقابل کنترل و افکار وسواس‌گونه در جهت جلب توجه و

عشق

- هماهنگ شدن با هرکس و هرچیزی؛ مانند کودکی که می‌خواهد ناتوانی

خویش را درمان کند.

- بازسازی دائمی موقعیت‌های بد کودکی در بزرگسالی، به منظور اصلاح

معجزه‌آسای دیروز

● و...

این همه بدین معناست که زندگی شما، ترکیبی از درد و رنج «دیروز» و ناامیدی و ناکامی «امروز» است. خیلی از مردم تلاش می‌کنند روزهای خود را با روی کار آوردن به بی‌بندوباری‌های جنسی، اعتیاد، الکلی، کار زیاد و رفتارهای غیرقابل کنترل بگذرانند تا از خشم، رنج و ناامیدی درونی‌شان بکاهند. اگر چه این رفتارها برای کاهش درد است، اما در عمل به طور شگفت‌آوری درد را بیشتر نیز می‌کند.

افرادی که توانسته‌اند بر حس قربانی بودن خویش غلبه کنند، کسانی بوده‌اند که با وجود تردیدها و ترس‌های وحشتناکی که آنها را به عقب هل داده‌اند، در مسیر صحیح پیش رفته‌اند.

«جولی» برای ما از «یک اراده قوی» می نویسد: اگر بخواهیم به دامن الک و اعتیاد نیفتیم، در سراسر عمر خود به یک اراده قوی نیازمندیم. من عاشق دوران کودکی ام نیستم و خیلی به عقب نگاه نمی کنم یا در آن فرو نمی روم من هیچ گاه درباره «اگر چنین و چنان بود» فکر نمی کنم.

من خود کودکی بدی داشته ام؛ به خاطر همین هم خیلی کم با کسانی که دوران کودکی نامطلوب خود را دلیل همه اشتباه های زندگی شان می دانند، احساس همدردی کنم. من احساساتی هستم؛ اما همیشه از خودم می پرسم که چه فرقی بین من و آنها وجود دارد؟ تفاوت، در خاطره ای کمرنگ از سن هشت سالگی من است. یادم می آید بعد از یک بحث خشونت بار بین پدر و مادر الکلی ام، به خودم قول دادم که روزی زندگی خوبی برای خود «بسازم».

من به قولم پایبند ماندم، به آن عمل کردم و هرگز به گذشته برنگشتم. بعد از این که من در رادیو اعلام کردم که دارم بر روی این کتاب کار می کنم، افراد زیادی دیدگاه ها و اندیشه هایشان را درباره دوران کودکی و زندگی خوب برای من فرستادند. بیشتر آنها بر این عقیده بودند که وقتی انسان کسی را داشته باشد که بتواند به او اعتماد کند و بداند که او حرف هایش را باور می کند، اراده انسان نیز قوی تر خواهد شد. و برای بیشتر مردم نیز آن همدم قابل اعتماد، خداوند است. «ایمی» اعتقاد دارد که ایات شعر ۲۷ از کتاب مقدس، تبدیل به بخشی از زندگی اش شده است. او برای من نوشت: «اگر پدر و مادرم مرا رها کردند، عیسی همیشه مرا به سوی خود می خواند. من تنهایی ام را با خدا پر می کنم».

چرا ارتباط با خدا به بسیاری از مردم کمک می کند؟ به عقیده من این سؤال چند پاسخ دارد: نخست این که در ارتباط با خداوند، مردم احساس می کنند که کسی دوستشان دارد و بنابراین با ارزش و شایسته اند؛ دوم این که پس از عمری دوری از آموزش اخلاق و مقاومت در برابر وسوسه ها، دستور ها و ارزش های

اخلاقی به دل آنان می‌نشیند هرچند که تا پیش از آن، وسوسه‌ها به خاطر ایجاد رضایت کوتاه‌مدت برای آنان جذاب بوده‌اند. سوم این که یک دیدگاه مذهبی توجه انسان را به سوی بیرون جلب می‌کند؛ اما کانون توجه قربانیان، درون آنهاست.

«لوری» دربارهٔ تأثیر مثبت اعتقادات مذهبی در بهبود افراد می‌نویسد: «یافتن هدفی والاتر در زندگی بسیار به من کمک کرد. من تلاش کردم تا آن جایی که می‌توانم، یاریگر باشم تا به خاطر داشته باشم که خدمتگزار خدا هستم. کمک کردن و حمایت کردن از دیگران بسیار خرسندکننده‌تر از آن بود که فکرش را می‌کردم. وقتی به این مسئله پی بردم که آن‌چه از آن متفرم، وجود خارجی ندارد؛ بلکه چیزی در ذهن من است، تغییرات و رشد مثبت در من آغاز شد.»

من باور نمی‌کنم که کسی بتواند به تنهایی زندگی خوبی داشته باشد. در واقع به نظر من، با منزوی کردن خویش، باعث از دست رفتن انسانیت خود می‌شوید. این بدین معناست که شما می‌بایست پیاموزید که در کنار دیگران زندگی و خدواند را عبادت کنید و پیشرفت در این راه نیز بستگی به خود شما دارد. کتاب «کودکی بد، زندگی خوب» می‌خواهد به شما کمک کند تا این حقیقت را بپذیرید که به روح و روان شما صدمه وارد شده است؛ درک کنید که با چه شیوهٔ منحصر به فردی با مشکلات مقابله می‌کنید و چگونه این شیوه بر افکار و اعمال روزمره‌تان تأثیر می‌گذارد. و در آخر، هدف این کتاب هدایت شما به سمت یک زندگی آرام‌تر و شادتر است.

اگر شما به عنوان یک کودک یاد گرفته باشید که انتقادپذیری، اعتماد کردن و دوست داشتن کاری ترسناک است، نخواهید توانست در بزرگسالی نیز انتقاد بشنوید، اعتماد کنید یا دوست بدارید و اگر چنین شود، کودکی تباه شده‌ای داشته‌اید (که البته خارج از اختیار شما بوده)؛ شما اما حالا که اختیار در دست شماست، چرا تصمیم گرفته‌اید کسی باشید که به آزار خویش

بپردازید و زندگی آرام، شاد، رضایت‌بخش، هیجان‌انگیز مهیج و ایده‌آل را از خودتان دریغ کنید.

و اگر نتوانید رویه خود را عوض کنید، به طور مستقیم یا غیر مستقیم به سمت قربانی کردن کودک دیگری هدایت می‌شوید. کارول در این باره می‌نویسد: «احساسات عمیق پسر دربارۀ زندگی در خانه با پدری الکلی (مثل پدر خودم) همیشه با وی خواهد بود، و من واقعاً متأسفم؛ چون می‌بایست خیلی زودتر طلاق می‌گرفتم. لطفاً یک ازدواج نامناسب را رها کنید و اجازه ندهید نسل دیگری قربانی شود.

من حالا تنها زندگی می‌کنم؛ چون فهمیده‌ام کسی را ندارم که مشکلاتم را با او تقسیم کنم. رفتار بچه‌هایم عالی است؛ اما این ترس‌ها را در بسیاری از روابطشان نشان می‌دهند. وقتی می‌بینم مسائل، خارج از کنترل آنهاست، سعی می‌کنم با نصیحت به آنها کمک کنم و تنها امیدوار باشم که آنها روزی عشق و آرامش را در زندگی‌شان پیدا کنند.»

من دلم برای تمام کارول‌ها می‌سوزد؛ کسانی که تلاش می‌کنند تا قربانیان بی‌گناه درگیری‌های دوران کودکی خویش یعنی کودکانشان را نجات دهند. بد رفتاری کودکان نیز معمولاً پاسخی به آشفتگی و انتخاب‌های بی‌هدف و ناآگاهانه این پدر و مادرهاست. وقتی پدر و مادرها به من زنگ می‌زنند و از بد رفتاری‌های بچه‌هایشان گله می‌کنند، من به آنها می‌گویم که این آنها هستند که باید از بچه‌هایشان به خاطر افتضاحی که در زندگی به وجود آورده‌اند، عذرخواهی کنند. هم‌چنین من به آنها می‌گویم که به فرزندانشان یادآوری کنند که رفتارهای سرکشانه آنها پاسخی طبیعی به دلخوری‌ها، ناگامی‌ها و ناامیدی‌هاست که به ناحق به کودکی آنها وارد شده است.

به عبارت دیگر، باید اندیشه‌ها و احساسات آنها را دربارۀ دوران کودکی نامطلوب‌شان باور کنیم؛ اما یادمان باشد که آن‌چه آنها دربارۀ دوران کودکی خویش انجام می‌دهند، بی‌شک مسیر بقیۀ زندگی‌شان را نیز روشن می‌سازد؛

یعنی آنها با این کار تکلیف بهشت یا جهنم را روشن می‌سازند.

شما نباید قربانی شوید یا نجات یابید؛ بلکه می‌بایست همان‌طور که چندیل شنونده‌ای دیگر، نوشته بود، «تصمیم بگیرید تا «یک پیروز» باشید.» او نوشت: «من بر کودکی خویش پیروز شدم، نه این‌که از آن نجات پیدا کردم، چیزی که مرا به شخص توانای امروز تبدیل کرد.»

ویژگی فوق‌العاده‌ای در روان آدمی وجود دارد که باعث می‌شود که او پیش از نجات یافتن، طلب پیروزی کند. من امیدوارم بتوانم به شما در کشف این ویژگی کمک کنم.

به یاد داشته باشید که روزی شما تنها حاشیه‌ای کمرنگ در تاریخ جهان خواهید شد. حال می‌خواهید بین امروز... و آن روز چه کاری انجام دهید؟!