

زندگی یعنی...

مستقل بودن

اولیویه نانژ

سیمون مورترا

برگردان: نسرین گلدار

نشر آسیم

تهران، ۱۳۸۵

Nunge, Olivier

نونژ، اولیویه

زندگی یعنی... مستقل بودن / اولیویه نونژ؛ سیمون مورترا؛
برگردان نسرين گلداری. - تهران: آسیم، ۱۳۸۴.

ISBN 964-418-185-9

۹۴ ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان به فرانسه:

Etre autonome: a l'écoute de ses vrais besoins.

۱. راه و رسم زندگی. ۲. اعتماد به نفس. ۳. فردیت.
الف. مورترا، سیمون، Mortera, Simonne. ب. گلداری.

نسرین، ۱۳۳۹ - مترجم. ج. عنوان.

۱۷۰/۴۴

BJ ۱۵۸۸ / ۲ ف ۹۳

۱۳۸۴

۸۴-۴۰۰۲۵ م

کتابخانه ملی ایران

این کتاب برگردانی است از:

ÊTRE AUTONOME

A L'écoute De Ses Vrais Besoins

by

Olivier Nunge & Simonne Mortera

Éditions Jouvence, France, 1998

ویراستار: بهاره فیروزه

حروف نگار: امیر عباسی

چاپ اول: ۱۳۸۵

شمار نسخه های این چاپ: ۲۰۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

چاپ: چاپخانه کاج

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۸ (۸ خط)

فهرست

پیشگفتار	
مقدمه	
مستقل بودن یعنی چه؟	
نیاز روانی چیست؟	
ویژگی‌های یک نیاز چیست؟	
چگونه به نیازهای خود پاسخ دهیم؟	
انواع مختلف نیازهای روانی کدام‌اند؟	
طبقه اول نیازها	
تمرین	
طبقه دوم نیازها	
چگونه روابط خود را به طور صحیح تغذیه کنیم؟	
تمرین	
طبقه سوم نیازها	
تمرین	
طبقه چهارم نیازها	
تمرین	

۳ طبقه پنجم نیازها

۲ تمرین

۳ نیازها و استقلال

۱ مین صحیح و متناسب نیازها

۲ تنلال در چرخه نیازها ما را با چه خطری مواجه می‌کند؟

۱ گونه نیاز، آرزو و کمبود را از یکدیگر متمایز کنیم؟

..... یجه

۲ تمرین

پیشگفتار

«مستقل بودن» بدون شک یکی از مسائل بسیار مهم نه تنها در تعلیم و تربیت بچه‌ها، بلکه در تمام مراحل زندگی بشر محسوب می‌گردد.

سیمون مورترا و اولیویه نائز، نویسندگان این کتاب، یادآوری می‌کنند که ما انسان‌ها ناتوان و در نتیجه وابسته به پاسخ‌های پیرامون خود به دنیا می‌آییم. این وابستگی جسمی-روحي اغلب با باورهای عاطفی، احساسی و فرهنگی آمیخته شده است. به همین دلیل اکثر ما انسان‌ها، در بزرگسالی خود را محبوس شبکه‌ای از روابط و عقاید پیچیده می‌یابیم که مانع از تصمیم‌های آزاد و متناسب با ظرفیت‌ها، استعدادها و علایق شخصی‌مان می‌گردد. به عبارتی، زندگی هماهنگ و همگام با احساسات واقعی و درونی را از ما سلب می‌کنند.

برای پایه‌ریزی استقلال شخصی و حفظ آن مطابق با اصول صحیح، نه تنها نیاز به شهامت داریم، بلکه باید به ابزارها، روش‌ها و پشتوانه‌های واقعی فکری دسترسی داشته باشیم تا

سختی‌ها و موانع این فرایند دلسردمان نکنند.

اهمیت این کتاب کوچک در ارائه کردن چندین روش اصولی و متنوع برای علاقه‌مندان به مستقل بودن و روی پای خود ایستادن است که می‌تواند چشم‌انداز منطقی و واقع‌بینانه‌ای از مسیر را به آنها نشان دهد تا راه اصلی را گم نکنند. این کتاب غنی و تفکربرانگیز دعوتی است برای شناخت و درک نیازهای ارتباطی خود و رها کردن باورهای اشتباه و گمراه‌کننده‌ای که در راه رسیدن ما به استقلال واقعی سنگ‌اندازی می‌کند. این کتاب چشم ما را به توانایی‌های شخصی خود باز می‌کند و از وعده‌های دروغین دیگران مطلع می‌سازد یعنی توهمات و افکاری که ما را به بن‌بست‌های بیشتر، گمراهی‌های تاریک‌تر و دلسردی و ناامیدی می‌کشاند.

کتاب زندگی یعنی... مستقل بودن یک دستورالعمل ساده، عملی و قابل اجرا برای همه است. مطالب ساده و صریح آن نسخه‌ای معتبر برای تمام افراد خلاق و طالب استقلال است.

من شخصاً توصیه‌ها، راهنمایی‌ها و دعوت‌های این کتاب را دقیقاً بررسی کرده‌ام. به عقیده من آنها در زمانهٔ بغرنجی که زندگی می‌کنیم بسیار مثبت و روحیه‌دهنده هستند. ما در برههٔ آزار و تعدی‌های حاد به سر می‌بریم و شاهد اقدامات افراطی و رقت‌برانگیزی هستیم که متأسفانه کم‌کم به نوعی فرهنگ عمومی تبدیل می‌شوند. فراهم شدن زمینهٔ استقلال صحیح و

متناسب و کامل هر فرد یعنی مسئولیت پذیری فعال، رشد
همزیستی و تفاهم، باور به وجود انسانی خود و در یک کلام
یعنی فرصت ظهور بخشیدن به انسانیت.

ژاک سالومه

روانشناس جامعه

مقدمه

این مبحث را با تعریف واقعهای که اخیراً شاهد آن بودیم، آغاز می‌کنیم. اتفاقی که می‌تواند انگیزه و سوالات ضروری را برای وارد شدن به موضوع اصلی ایجاد کند.

چندی پیش، وقتی با اتومبیل از کنار مزرعه‌ای می‌گذشتیم در کنار جاده توقف کردیم و به گله‌های گوسفندی که در آن مزرعه مشغول چرا بودند نگاه کردیم. در همان زمان اتفاقاً گوسفندی در حال به دنیا آوردن بره‌اش بود. چه صحنه تکان‌دهنده‌ای! هنوز دقایقی از به دنیا آمدن این موجود کوچولو نگذشته بود که سعی می‌کرد روی پاهای نازک و لرزان‌ش بایستد. و ساعتی نگذشته بود که استوار و محکم بالا و پایین می‌پرید و با شتاب خود را به پستان‌های مادرش می‌رساند.

در واقع، می‌توان گفت این بره کوچولو خیلی مجهزتر از نوزاد انسان پا به دنیا می‌گذارد. استقلال او از همان آغاز از اطرافیانش قابل توجه است، و ظرفیت و توانایی‌های خوبی برای تأمین نیازهای شخصی‌اش دارد.

اما نوزاد انسان در بدو ورود به این دنیا، فاقد امکانات و توانایی‌های لازم برای مستقل زیستن است. او شدیداً ناتوان و ضعیف است و شهادت برهٔ کوچولو را برای روی پا ایستادن ندارد. نوزاد انسان برای رسیدن به سطح متناسبی از توانایی‌ها و قابلیت‌هایش باید دو مرحلهٔ وابستگی را پشت سر بگذارد:

۱- وابستگی در تأمین نیازهای اولیه.

نوزاد انسان کاملاً وابسته به مادر و کارهایی که او برایش انجام می‌دهد، است. مادر به او شیر می‌دهد، جایش را گرم نگه می‌دارد، او را نوازش می‌کند، در برابر خطرات احتمالی حمایت می‌کند و ...

این دوران وابستگی در صورتی که مادر نیازهای واقعی کودک را به درستی تشخیص بدهد شیرین و دوست داشتنی است.

اما اگر در تشخیص و برآورده کردن نیازها دچار اشتباه گردد، بسیار سخت و دردناک خواهد بود. مثلاً اگر مادر گریه‌های کودک را که احتیاج به آغوش گرم او دارد دلیلی بر گرسنگی تلقی کند و شیشه شیر را به دهانش بگذارد، کودک زجر می‌کشد.

۲- وابستگی در یاد گرفتن مهارت‌های زندگی.

مادر، پدر، اطرافیان، مربی و معلم آموزش‌ها و پیام‌هایی را به کودک انتقال می‌دهند که خود باور کرده و قبول دارند. مثلاً

مادری که شغلش پرستار-بچه است و معتقد به نظریه‌هایی چون «باید گذاشت بچه گریه کند تا ریه‌هایش باز شود» مطمئناً این باور را روی بچه‌اش پیاده می‌کند و اجازه می‌دهد او دقیقه‌ها در اتاقش مانده و گریه کند. بعد وقتی بالاخره کودک ساکت شد او را از اتاق یا گهواره‌اش بیرون می‌آورد چون فکر می‌کند وقت شیر دادن اوست!

- تکرار این تجربه، پیغام‌های منفی مختلفی به کودک می‌دهد:
- صدا کردن دیگران هیچ فایده‌ای ندارد.
 - فقط دیگران می‌توانند نیازهای مرا تأمین کنند.
 - ...

استقلال ما در بزرگسالی با تجربیاتی که به دست آورده‌ایم شکل می‌گیرد و گاهی با بقایای وابستگی‌های قدیمی لطمه می‌بیند.

مثلاً این باور که «لازم نیست به همسرمان بگوییم دوستش داریم او خودش می‌فهمد و سعی می‌کند خواسته‌های ما را انجام دهد»، آسیب‌های جدی به روابط خانوادگی وارد می‌کند.

انسان اغلب با آموزش‌ها و اطلاعات نادرستی که به دست آورده، ارتباط واقعی خود را با نیازهای اصلی‌اش از دست می‌دهد و به همین دلیل نمی‌تواند به آنها پاسخ بدهد.

مثلاً در محیط کار یکی از همکاران از مشکلات و مسائلی که با آنها روبه‌روست با ما درددل می‌کند و ناراحتی خود را

در میان می‌گذارد. وقتی از آنها می‌پرسیم که در این موقعیت بهترین راه‌حل برای برطرف شدن این احساس ناراحتی چیست و به چه چیزی احتیاج دارند، اغلب پاسخ دقیقی نمی‌توانند بدهند. گاهی حتی متوجه منظور ما نیز نمی‌گردند. ما فقط از نگاه بهت‌زده و گیج آنها متوجه میزان بیگانگی آنها با ضروریات حقیقی فراموش شده زندگی‌شان می‌شویم.

ما انسان‌ها مستقل به دنیا نمی‌آییم، بلکه «مستقل» می‌شویم. جاده‌ای طولانی با گذرگاه‌ها و موانع فراوان را باید پشت سر بگذاریم. مستقل شدن و روی پای خود ایستادن فرایند تحول و دگرگونی است که شخص خیلی زود ممکن است با کمبودها، جراحات‌ها و خطراتی که مسلماً بدون نتیجه نخواهند بود روبه‌رو شود.