

اسرار خاطرات کودکی

شما همان دختر و پسر کوچکی
که بودید . هنوز هم هستید .

مؤلف : کوین لیمن - رندی کارلسون
مترجم : ضیاء الدین رضاخانی

با خواندن این کتاب شخصیت خود را بهتر بشناسید

اسرار خاطر استاد مدنی
(رمان خانگی)



کتاب بفروش محمدی ۶۷۷۳۳۸

106501

قیمت: ۱۲۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۶۷۱۴-۰۶-۴

ISBN: 964-6714-06-4



انتشارات
نسل نو اندیش

اسرار خاطرات کودکی

نوشته: دکتر کوین لیمن / رندی کارلسون

ترجمه: ضیاء الدین رضاخانی

این کتاب ترجمه‌ای است از:

UNLOCKING THE SECRETS OF YOUR CHILDHOOD

MEMORIES BY

Dr. Kevin Leman And Randy Carlson

مشخصات کتاب

- عنوان: اسرار خاطرات کودکی
مؤلف: دکتر کوین لیمن / رندی کارلسون
مترجم: ضیاءالدین رضاخانی
ناشر: نسل نواندیش
تیراژ: ۵۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: پائیز ۱۳۷۷
صفحه آراء: سامیه باطنی
لینتوگرافی: آرین
چاپ: نوهزار
صحافی: توحید
تلفن: ۶۴۶۸۶۶۷
نشانی: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۱۶
شابک: ۹۶۴-۶۷۱۴-۰۶-۴
ISBN: 964-6714-06-4

فهرست

فصل اول:

- ارزش خاطرات ۹
- ۱- «حالا یادم آمد! پس...» ۹
- ۲- ترسهای زندگی ۲۴
- ۳- یک خاطره بگوئید، هر خاطره‌ای ۴۰

فصل دوم:

- خاطرات: همه چیز از اینجا شروع می‌شود ۶۷
- ۴- «پدر و مادرم را به خاطر می‌آورم» ۶۹
- ۵- انگیزه‌ها ۹۸

فصل سوم:

- خاطراتتان را تغییر دهید ۱۲۳
- ۶- اصلاح خاطرات ۱۲۵
- ۷- فقط حقیقت ۱۵۰
- ۸- تحول پایدار ۱۸۸
- ۹- والدین خود را ملامت نکنید ۱۸۸

فصل چهارم:

اهمیت خاطرات

- ۱۰- خواستگاری از ظاهر، ازدواج با باطن ۲۰۹
- ۱۱- دوری از تله‌های تربیتی ۲۲۶
- ۱۲- شما بهتر از آنید ۲۵۲

سخن آخر - تجدید خاطره

- ضمیمه یک: باز نویسی خاطرات اولیه ۲۷۳
- ضمیمه دو: بخشش والدین ۲۷۷
- ضمیمه سه: تبادل توقعات ۲۸۱

فصل اوّل

ارزش خاطرات

ارزش خاطرات

۱- «حالا یادم آمد! پس...»

کتاب را با این عهد و پیمان آغاز می‌کنیم که: اولین خاطرات دوران خود را به ما بگوئید و ما شخصیت امروز شما را باز می‌گوییم.

ما با جرأت چنین ادعایی می‌کنیم زیرا شخصیت امروزی شما... فلسفه زندگی... دلیل پنهان دیدگاه شما نسبت به زندگی... همگی در لابه‌لای اولین خاطرات ایام کودکی‌تان نهفته است. همه ما در طول حیات خویش تلاش می‌کنیم خود را بهتر بشناسیم. با حیرت از خود می‌پرسیم:

«چرا چرخ زندگی آنگونه که فکر می‌کردم نمی‌چرخد؟ چرا همیشه بدشانسی می‌آورم؟ چرا احساس آزردگی و اندوه می‌کنم؟ چرا نمی‌توانم ازدواجی رضایتبخش و توأم با شادمانی داشته باشم؟ چرا در یافتن دوستان خوب مشکل دارم؟ چرا

شغلم مرا ارضا نمی‌کند؟» همه این موضوعات آزاردهنده به یک سؤال اساسی ختم می‌شوند: «من که هستم؟ و (آیا واقعاً کسی اهمیت می‌دهد؟)».

برای پاسخ به این سؤال روشهای گوناگونی وجود دارد. بعضی‌ها به سیروسیاحت روانی روی می‌آورند که روان درمانگر عمو مافی هر ماه در پناهگاهی کوهستانی برگزار می‌کند و هزینه آن سر به فلک می‌زند. دیگران از طرف شرکتهایی که در آن کار می‌کنند به سمینارهای سی‌سیمی استریت^۱ فرستاده می‌شوند تا «چگونگی زندگی و کار کردن با دیگران را بهتر بیاموزند».

این روشها گاهی اوقات مؤثر واقع می‌شوند اما برای سؤال «که هستم» شما، ما پاسخی ساده‌تر و مطمئن‌تر داریم. اگر حوصله به خرج دهید و تا آخر کتاب همراه ما باشید، متوجه خواهید شد پاسخ سؤال در اولین خاطرات ایام کودکی خود شما نهفته است. اگر تحمل کنید خواهید آموخت چگونه قسمتهایی از شخصیت خود را که مورد علاقه شماست، تقویت نمائید و بخشهایی را که دوست ندارید، تغییر دهید.

ما درباره افسون و جادو صحبت نمی‌کنیم و امیدواریم تصور نکنید نقب زدن در خاطرات کودکی، مانند سفری پرپیچ و خم و خسته‌کننده به مقصد عقده‌های اودیپ^۲ و الکتر^۳ از

1- Sesame Street

2- Oedipus Complex

3- Electra Complex

نوع فرویدی آن است. ما تنها یکی از اصول اساسی تئوری شخصیت را مطرح می‌کنیم: خاطرات دوران کودکی شما - کلماتی که برای توصیف این خاطرات به کار می‌گیرید و احساساتی که این خاطرات در شما ایجاد می‌کند - مطالب زیادی درباره شما و نحوه زندگی شما می‌گوید.

نمی‌توانید برخلاف خوی و خصلت ذاتی خود گام بردارید.

اغلب به مراجعه‌کنندگانی برخورد می‌کنیم که نه تنها می‌خواهند زندگی خود را دگرگون سازند بلکه قصد آن دارند تا شخصیت وجودی خویش را نیز تغییر دهند. آنها فریب تبلیغات پرزرق و برق خیابان مادیسون را خورده‌اند. این تبلیغات چنین القا می‌کنند که تنها با استفاده از ادکلن فلان، مصرف فلان نوشیدنی، خوردن فلان غذا و داشتن فلان ماشین پنج دنده اسپرت با صندلیهای چرمی مارک فلان، می‌توان به فردی کاملاً متفاوت تبدیل شد. چه مزخرفاتی! حقیقت امر این است که شخصیت و هویت ذاتی شما همانند رگه‌های درخت بلوط، بخشی پایدار و غیرقابل تغییر از وجود شما است. می‌توانید در زندگی خود تحول اساسی پدید آورید، رفتار و کردار خود را تغییر دهید اما طبیعت ذاتی شما تغییر نمی‌کند. در تمام طول حیات خود با این طبیعت روبرو می‌شوید، به کشمکش می‌پردازید و با آن مدارا می‌کنید. و این هویت در گهواره (شاید هم قبل از آن) شروع می‌شود. زمانی که طفل کوچکی بیش نبودید، چشم‌انداز شما نسبت به زندگی غیرمنطقی و نامعقول بود. همان‌طور که کوین می‌گوید:

همان دختر یا پسر کوچکی که بودید، هنوز هم هستید!

این یک نظریه خام یا حدس و گمان نیست. شغل مشاوره ما هر روز این تفکر را تقویت می‌کند. می‌دانیم که افراد خودشان را در پرتو خاطرات ایام کودکی خویش بهتر درک می‌کنند. این خاطرات همچون آینه‌ای است که واکنش‌های آنان را نسبت به وقایع روزمره منعکس می‌کند. افراد معدودی به صحت این موضوع پی می‌برند اما حقیقت دارد. خاطرات آنها معدن غنی و سرشار از طلا را می‌ماند که آماده بهره‌برداری است. در این کتاب اطلاعات لازم را در اختیار شما می‌گذاریم تا گنجینه خویش را بیابید و به اسرار آن پی ببرید. اسراری که شما را در رسیدن به درکی عمیق‌تر از خود یاری می‌نماید.

می‌گویید نمی‌توانید چیزهای زیادی درباره «آن وقتها» به یاد آورید؟ نگران نباشید. شیوه‌ها و ابزارهایی در اختیارتان می‌گذاریم تا قفل بانک خاطرات خود را بگشایید. در ضمن، خاطرات قشر گسترده‌ای از افراد، از جمله مراجعین خود ما، بستگان و آشنایان و دوستان را با شما در میان می‌گذاریم. همچنین به خاطرات تنی چند از ثروتمندان و مشاهیر نگاهی گذرا خواهیم انداخت که گواد روشنی است از اینکه چرا آنها در موقعیتی قرار دارند که امروز از آن بهره‌مند هستند.

- دونالد ترامپ، یکی از برجسته‌ترین و زنده‌ترین سازندگان بنا، در اولین خاطرات خود به یاد دارد که تمام مکعبهای برادرش را می‌گرفت تا با آن «ساختمانی زیبا» بسازد و هرگز هم آن مکعبها را پس نمی‌داد.

ارزش خاطرات ۱۳

- لی آیاکوکا، مدیر نجاتبخشی که شرکت اتومبیل‌سازی کرایسلر را از ورشکستگی و فنا نجات داد، از اسراف و دور ریختن هر چیز متنفر است زیرا ایام دشوار کودکی در دوران ملال‌انگیز رکود اقتصادی هنوز در خاطر اوست.

- و دکتر مارتین لوترکینگ، رهبر کبیر و فقید حقوق مدنی سیاه‌پوستان آمریکا به وضوح به خاطر داشت که پدرش به او می‌گفت «تو چیزی کمتر از دیگران نداری».

اگر خاطره‌ای با شخصیت درونی شما متناسب باشد، آن را به خاطر خواهید داشت. واقعیت این است که همه ما در سطح نیمه‌هشیار تصمیم می‌گیریم چه خاطره‌ای را به یاد آوریم و چه خاطره‌ای را از ذهن خود محو کنیم. از بدو تولد، تمام تجارب ما مانند نواری در مغز ما ضبط و بایگانی شده است. هرگاه بخواهیم خاطره‌ای در ذهن خود زنده کنیم، مغز ما چون پیچیده‌ترین کامپیوتر موجود در جهان این کار را انجام می‌دهد. پس چرا بعضی خاطرات را به یاد می‌آوریم و برخی دیگر را به فراموشی می‌سپاریم؟ سؤال خوبی است. هنگامی که درباره شخصیت ذاتی شما صحبت کردیم و گفتیم مانند رگه‌های درخت بلوط است، تا حدودی به این پرسش پاسخ دادیم. در واقع ما مبادرت به نوعی پردازش خاطرات می‌کنیم، بدین شکل که خاطراتی که ظاهراً مناسب و در امتداد تصورات و برداشتهای کنونی ما از خودمان و جهان پیرامونمان هستند را حفظ می‌کنیم و خاطراتی که فاقد این تناسب و هماهنگی‌اند، نادیده گرفته و

سرکوب می‌کنیم. این پردازش خاطرات نام مشخصی ندارد اما ما آن را قانون «آفرینش همسان» می‌نامیم:

تنها آندسته از وقایع دوران اولیه کودکی که با عقاید و باورهای کنونی افراد دربارهٔ خودشان و جهان پیرامونشان همسان است، به خاطر آورده می‌شوند.

بدون آفرینش همسان، انسان دچار مشکلات فراوانی خواهد شد. پروردگار عالم این توانایی را به ما داده است تا بین اکنون و گذشتهٔ خویش، توازن و تعادل برقرار نماییم، مبادا که از پرتگاه‌های زندگی به گرداب ناکامی، افسردگی یا جنون سقوط کنیم. بخش آفرینندگی و خلاق این امر در نحوهٔ معنا و مفهوم بخشیدن به کلیه اطلاعاتی است که در حافظه انباشته‌ایم و همسانی زمانی شکل می‌گیرد که ما برای معرفی یا هویت بخشیدن خود و بیان دیدگاهمان نسبت به زندگی، نکات مرجع و مهمی را برمی‌گزینیم. این نکات مرجع، پیوسته با خاطرات ایام کودکی ما موافق و متناسب است.

برای آن که نشان دهیم آفرینش همسان چگونه عمل می‌کند، تعدادی از خاطرات خودمان را شرح می‌دهیم. از آنجا که این کتاب را با هم می‌نویسیم حتماً متوجه شده‌اید اول شخص جمع (ما) به کار می‌بریم اما وقتی خاطرات خودمان را نقل می‌کنیم، در شرح برخی از نکات، اول شخص مفرد (من) مفهوم بیشتری می‌یابد. بنابراین کوین با شرح خاطراتی از خود شروع می‌کند.

«دلکهارا به میدان بفرستید»

در اولین خاطره‌ام (تقریباً سه‌ساله بودم) در خانه‌مان را می‌کوبیدم. می‌خواستم داخل شوم و به دستشویی بروم. اما در قفل بود. می‌دانستم صبح یکشنبه است چون روزنامهٔ یکشنبه‌ها که صفحات زیادی دارد جلوی در افتاده بود. به یاد ندارم چرا بیرون رفته بودم اما وقتی می‌خواستم برگردم، دیدم در قفل شده است. بنابراین همانجا ایستادم و با دست و پا و داد و فریاد به در کوبیدم تا شاید کسی مرا به داخل راد دهد. اما هیچکس صدایم را نشنید و من شلوارم را خیس کردم.

وقتی هفت‌ساله بودم در راه مدرسه سیگاری سالم و دست‌نخورده پیدا کردم. آن را برداشته و در جیب گذاشتم. بعد از مدرسه به طرف خانه می‌آمدم که یکی از بچه‌های محل سوار بر دوچرخه از راه رسید. او دوازده سال داشت و تقریباً قهرمان من بود. من سیگار کشیدن بلد نبودم اما یک سیگار در جیب داشتم و می‌خواستم یاد بگیرم. بنابراین از «ادی» خواستم مرا سوار دوچرخه‌اش کند و همان‌طور که روی فرمان دوچرخه می‌نشستم، سیگار را روی لبانم گذاشتم و گفتم: «هی، ادی، کبریت داری؟» در همان دوچرخه‌سواری به طرف خانه، من اولین سیگارم را کشیدم و احساس بزرگی و قلدری کردم، درست مثل «ادی».

این خاطره را در کتاب دیگری هم آورده‌ام اما مجدداً می‌گویم چون یکی از خاطرات زنده و مهم دوران کودکیم است: هشت‌ساله بودم. خواهرم که کاپیتان دستهٔ تشویق‌کنندگان تیم مدرسه‌شان بود، مرا به عنوان سمبل تیم انتخاب کرده بود. در

آن شب بخصوص در خاطر دادم، هوای ورزشگاه مدرسه بسیار گرم و دم‌کرده بود، بازی بسیار نزدیک و تماشاگران، پرسروصدا بودند. وقتی بازی متوقف می‌شد یا زمان کوتاهی برای تنفس به بازیکنان داده می‌شد، من وسط زمین می‌رفتم. یک ژاکت که تصویری از یک بُز نر بر روی آن بود (تیم ما بُزهای نر ویلیامزویل نام داشت) بر تن داشتم و تماشاگران را به خواندن سرودی که برای تشویق تیم بود، ترغیب می‌کردم. اما یک دفعه سرود را پس و پیش خواندم و بعد به کلی آن را فراموش کردم. برای یک لحظه دستپاچه و شرمسار شدم. اما همین که به جایگاه تماشاگران نگاه کردم و آن همه چهره‌های خندان را دیدم، فهمیدم دارم آنها را می‌بخندانم و سرگرم می‌کنم. آنها اوقات خوبی داشتند و واقعاً لذت می‌بردند. بلافاصله دریافتم تنها با اشتباه کردن، می‌توانم مردم را بخندانم و احساسی از شادمانی در آنها ایجاد کنم. من هم از این احساس لذت بردم و از خودم خوشم آمد.

حالا که به تعدادی از خاطرات اولیه دوران کودکی کوین لیمن پی بردیم، درباره‌ی شخصیت امروزی او چه می‌توانیم بگوییم؟ آیا این اکتشاف خاطرات واقعاً کارایی دارد؟ کوین خودش به شما می‌گوید با همین چند خاطره هم می‌توان چیزهای زیادی آموخت و به شخصیت امروزی کوین لیمن پی برد.

ابتدا نگاه می‌کنیم به تصویری که من با سروصدای فراوان به در خانه می‌کوبم. در این خاطره من تقاضا می‌کنم کسی مرا به داخل راه دهد «بپذیرد» - که تصویری است از سراسر زندگیم. به

نظر می‌رسد من بهترین دوران عمر چهل و چندسالگی خود را فریاد کشیده‌ام تا کسی مرا «بپذیرد». مثلاً برای شرکت در برنامه تلویزیونی فیل دانهیو من چهارده کارت پستال «نه متشکریم، فعلاً تمایلی نداریم» دریافت کردم تا بالاخره توانستم در آن برنامه شرکت کنم. در واقع چهارده جواب منفی بد هم نبود. پس از اتمام دبیرستان که با نمرات ناپلئونی قبول شده بودم، با یکصدوشصت کالج مکاتبه کردم تا بالاخره با شرایط مشروط وارد کالج شدم.

کشیدن سیگار در سن هفتسالگی مطالب بیشتری دربارهٔ من می‌گوید. من جوانترین عضو خانواده در میان سه فرزند بودم. خواهرم هشت سال و برادرم پنج سال از من بزرگتر بودند. آنها دانش‌آموزان موفقی بودند که نمراتشان همیشه ۱۹ یا ۲۰ بود و در مدرسه شهرت داشتند. در همان ایام می‌دانستم نمی‌توانم روی دست آنها بلند شوم. بنابراین کوین دلفکی شدم که هر کاری را (چه خوب یا بد) برای جلب توجه انجام می‌داد. کشیدن اولین سیگار در حالیکه بر روی فرمان دوچرخه یکی از قلدرترین بچه‌های محل نشسته بودم، به نظرم بهترین روشی بود که در آن زمان می‌توانست رضایتم را جلب کند.

اما گویاترین خاطردام، یادآور منظره‌ای است که در آن ورزشگاه شلوغ و پرجمعیت نتوانستم ابیات سرود را به خاطر آورم. بُز شدن من برای تیم بُزهای نر ویلیامزویل تنها زمانی نبود که به من بز می‌گفتند. از وقتی که می‌توانستم سر پا بایستم، آدم دست‌وپا چلفتی و شلخته‌ای بودم و می‌ترسم هنوز هم

باشم. تلاش من برای شوخی و هزل، خودجوش است و برای آن که افراد را بخندانم تمرین نمی‌کنم اما خوب گاهی اوقات زیاده‌روی می‌کنم. چندی پیش به اتفاق دو روانشناس در یک برنامه تلویزیونی به منظور بحث پیرامون تربیت کودکان شرکت کرده بودم. یکی از همکارانم دربارهٔ نیاز به آسان‌گیری والدین نسبت به فرزندانشان داد سخن می‌داد که مبادا روح و روان طفل آسیب ببیند. همان‌طور که وی به سخنرانی می‌پرداخت و می‌گفت: اگر فرزندان دلش خواست با استریو گران قیمت شما بازی کند، این اجازه را به او بدهید، من از حرفهای او کلافه شدم. به طرف حضار در استودیو برگشتم و در حالیکه زبانم را از دهانم بیرون آورده بودم، شکلک درآوردم. متأسفانه مجری برنامه متوجه این حرکت من شد و گفت: «یک لحظه صبر کنید! دکتر لیمن آیا درست دیدم، شما زبان‌درازی می‌کردید؟»

«آ... خوب... می‌دونین... بله. متأسفانه همین‌طور است. من فکر کردم دکتر فلان توصیه نابجایی می‌کردند». همین امر موجب شد تا برنامه از آن حالت خشک و بی‌روح به یک برنامه شاد و مفرح تبدیل شود. می‌دانم نباید آن کار را انجام می‌دادم و منظورم این نبود که خودم را مطرح کنم. اما نمی‌توانم بگویم از اینکه دستم رو شده بود احساس شرم و خجلت کردم زیرا در اوایل زندگی خود (یعنی پس از آن که در آن روز یکشنبه جلو در خانه‌مان شلوارم را خیس کردم) فهمیدم کثافت‌کاری هم یکی دیگر از روشهای جلب توجه است که من شدیداً به دنبال آن

بودم.

خاطرات دوران کودکی کوبین دلیلی بر این مدعاست که: وی همان پسر بچه زمان کودکی است. می‌توان قضایای تکراری را در این خاطرات مشاهده کرد: احساس درماندگی، اشتیاق برای پذیرش، سرپیچی از اولیای امور، نیاز به توجه و تمایل به ریسک. همچنین یک لجاجت و سرسختی با کارهای او توأم است که هرگز پاسخ منفی را نمی‌پذیرد. کوبین، یکی از تهیه‌کنندگان برنامه تلویزیونی فیل دانا هیو را به خاطر می‌آورد که از او پرسیده بود آیا می‌تواند به عنوان تنها مهمان برنامه، یک ساعت تمام صحبت کرده و به سؤالات پاسخ گوید. کوبین گفته بود: «بگذار این طوری به شما بگویم. اگر فیل دانا هیو مریض شد و نتوانست به استودیو بیاید، یک زنگی به من بزن».

رندی چطور؟ هر کس ما را می‌شناسد می‌گوید: ما خیلی با هم تفاوت داریم. شاید به همین دلیل است که برنامه رادیویی ما به نام «خانواده امروز» موفق بوده است. حالا اجازه دهید رندی خاطرات اولیه‌اش را تعریف کند و ببینیم در مورد او چه می‌توانیم بیاموزیم.

«ای وای، آه، نه! مواظب باش! آخ!»

تقریباً شش یا هفت ساله بودم که والدینم برایم یک دوچرخه دخترانه قرمز رنگ دست دوم خریدند. پدرم مجبور شد یک میله آهنی به آن دوچرخه جوش بدهد چون من دوچرخه دخترانه سوار نمی‌شدم. یادم می‌آید روزی در پارک مقابل خانه‌مان مشغول دوچرخه‌سواری بودم که کسی مرا از پشت صدا کرد و

همین که پشت سرم را نگاه کردم، کنترل دوچرخه از دستم رها شد، با درخت برخورد کردم و به هوا پرتاب شدم. احساس شرم و خجالت سراپای وجودم را دربر گرفت و خودم را خوار و ذلیل احساس کردم.

یک وقتی هم گردباد مهیبی شهر ما را درنوردید. همه خانواده به انباری پناه بردیم. هنوز هم می‌توانم صدای وحشتناک آن گردباد را که مانند قطاری عنان‌گسیخته بر روی بام خانه در حرکت بود، بشنوم. این گردباد به زمین ننشست اما با باد باران و سروصدای فراوان همراه بود. من خیلی ترسیده بودم.

یک خاطره دیگر: دو برادر بزرگتر از خودم داشتم. یکی شش سال و دیگری ده سال از من بزرگتر بودند. برخورد آنها با من مانند برخورد با یک «بچه عقب‌مانده» بود. یک روز هر دو آنها در اتاق برادر بزرگترم سرگرم و رفتن با رادیو بودند. من هم آن جا رفتم اما استقبالی از من نشد. برادر بزرگم گفت: «بزن به چاک شکم‌کنده (این لقب مورد علاقه آنها بود. چون من برای سن و سال خود کمی سنگین بودم)، سه ثانیه وقت داری و گرنه با تفنگ بادی سوراخ‌سوراخت می‌کنم». او تفنگش را برداشت و همان‌طور که من از اتاق بیرون می‌رفتم ماشه را کشید و نشیمنگاه گویشتالوی مرا نشانه رفت. خیلی عصبانی شده بودم و احساس محرومیت و تحقیر کردم.

این خاطرات در مورد رندی کارلسون بالغ چه می‌گویند؟ بدیهی است او با کوبین لیمن تفاوت‌های زیادی دارد. نگاهی گذرا به خاطرات او، درد و رنج، ترس و وحشت، تحقیر و توهین و نیاز به

امنیت و اهمیت فراوان به نظریه دیگران را آشکار می‌کند. رندی هم مانند کوین معتقد است تمام قضایای خاطرات دوران کودکی در زندگی امروز او نمایان می‌شود. وی می‌گوید:

«من آدم محتاط و دست به عصایی هستم و آن قدر احساس ناامنی می‌کنم که گاهی اوقات مجبور می‌شوم ریسک کنم و خطر تحقیر و حقارت را بپذیرم. غالب اوقات از اینکه مردم درباره من و شغلم چه می‌گویند، همسرم را به مرز جنون می‌کشانم. برای مثال از واکنش مردم نسبت به این کتاب بیمناک هستم. منتقدان چه خواهند گفت؟ آیا خریداران کتاب از آن خوششان خواهد آمد؟ یک نقد منفی یا یک نامه انتقادآمیز کافی است تا چند روزی پریشان و افسرده باشم. از طرف دیگر اگر ما انبوهی از نامه‌های انتقادآمیز را دریافت کنیم، احتمالاً کوین بگوید: «رندی، ببین چقدر نامه داریم! می‌دانی برای هر نامه‌ای که دریافت می‌کنیم، هزاران نفر دیگر تازه این کتاب را خریده‌اند و هنوز فرصت نکرده‌اند تا نامه انتقاد خود را برایمان نوشتند؟» شخصیت‌های ما تا این اندازه متفاوت است و این مرور مختصر بر خاطرات من و او آشکارا این اختلاف را نشان می‌دهد.»

بسیار خوب، آیا این اکتشاف خاطرات در مورد همه صادق است؟

حالا حتماً فکر می‌کنید: «برای دو روانشناس، اینها مطالب جالبی است. اما من شک دارم بتوانم خاطره بخصوصی به یاد آورم و اگر هم بتوانم چگونه آن را تفسیر کنم؟» شما را درک می‌کنیم. در سمینارهایمان با افراد بسیاری

برخورد می‌کنیم که همین تصور را دارند و می‌پندارند «این اکتشاف خاطرات نمی‌تواند چندان هم عملی باشد»، اما وقتی با کمک ما همسانی بین خاطرات خود و شخصیت امروزی خود را می‌بینند، خیلی زود تغییر عقیده می‌دهند. اگر در این مقطع نمی‌توانید خاطرات دوران کودکی خود را به یاد آورید، نگران نباشید. جایی در ذهن شما، آن خاطرات در انتظارند، ما راه را نشان‌تان خواهیم داد و به شما خواهیم آموخت چگونه آنها را تفسیر کنید. این اکتشاف خاطرات بسیار ساده است اما ساده‌انگاری نیست و به دلیل آن که به آسانی قابل درک است، موثر واقع می‌شود.

ما مدعی نیستیم بتوانیم به هر سؤالی که شما در زندگیتان با آن کلنچار می‌روید پاسخ دهیم و قصد آن نداریم که بگوییم اگر راهنمائیهای ما را دنبال کنید به درک جامعی از خود می‌رسید، جایزه صلح نوبل را می‌برید و یا میلیونر می‌شوید. اما پیش‌بینی می‌کنیم وقتی مطالعه این کتاب را به اتمام برسانید، ویژگیهای تازه و باارزشی درباره خود کشف کنید. در واقع ضمانت می‌کنیم با مطالعه این کتاب خواهید آموخت چگونه فکر می‌کنید، دیدگاهتان نسبت به زندگی چیست، با دیگران چگونه ارتباط برقرار می‌نمایید و با احساسات خود چگونه برخورد می‌کنید. با اکتشاف در خاطرات دوران کودکی می‌توانید به نگرش خود درباره ازدواج، فرزندان، کارفرما یا کارمندان خود و حتی نسبت به قادر متعال پی‌ببرید. وقتی به گذشته‌ها برگردید و نوار خاطرات خود را به حرکت درآورید و چون زورقی کوچک در

اقیانوس بیکران خاطرات پیش برانید، ناگهان جرقه‌ای در ذهن شما می‌درخشد، آوایی می‌شنوید و به خود خواهید گفت: «پس این طوریه، حالا فهمیدم... برای همین است که نمی‌توانم ترفیع بگیرم... روابطم با دیگران ارضاءکننده نیست... شهادت مخالفت ندارم و نه نمی‌توانم بگویم... همیشه احساس می‌کنم باید کنترل اوضاع را در دست داشته باشم... از ریسک کردن هراسانم... دوستان زیادی ندارم... نمی‌توانم با همسرم ارتباط برقرار کنم... فرزندانم رگ خواب مرا پیدا کرده‌اند...».

اکتشاف خاطرات نباید مانند ابزاری به نام «فقط برای مشاوره و درمان» در جعبه ابزار روانی پنهان بماند. وقتی روشها و قوانین ساده این کار را بیاموزید، می‌توانید جهت باز کردن سر صحبت با غریبه‌ها از آن استفاده کنید، یا در ارتباط با دوستان و نزدیکان خود با یادآوری خاطرات ایام کودکی، مطالب تازه‌ای درباره آنها کشف کنید و اشکالی هم ندارد برای سرگرمی و تفنن، خاطرات خود را بازگو کنیم و لذت ببریم. بهر حال خنده بر هر درد بی‌درمان دواست.

اما باید نکته‌ای را خاطرنشان کنیم: همان‌طور که دیوید سیماندر کتاب خود به نام «بچه‌بازی را کنار بگذاریم» اشاره می‌کند: «بسیاری از افراد جهت یافتن بهانه و دست‌آویزی برای علت رفتار و کردار فعلی خود به جستجو و کاوش در گذشته خویش می‌پردازند. آنها این کار را می‌کنند تا بتوانند بگویند، «پدر و مادرم، برادرم، شرایط و محیط، معلمانم، یا آن حادثه باعث شد تا من فردی شوم که امروز هستم. اگر فقط این... اگر

فقط آن... آن وقت من اوضاع بهتری داشتم». ما نمی‌خواهیم و تمایلی نداریم به شما کمک کنیم تا بهانه‌های گذشته را در قربانگاه خشم و غضب، گناه و تقصیر، افسردگی و پریشانی و یا شک و تردیدهای خود قربانی کنید. در واقع با سفر سیاحتی به خاطرات گذشته، امیدواریم خلاف امر فوق صورت پذیرد. به شما نشان خواهیم داد چگونه خاطراتتان می‌تواند مانند ویدیو کوچکی عمل کند که با استفاده از آن قادر می‌شوید خود را واضح‌تر و آشکارتر از هر موقع دیگر ببینید، و بطوریکه بخش آتی نشان خواهد داد، همه می‌توانند از آن استفاده کنند. همه ما خاطراتی داریم و آن خاطرات بازتاب روشنی از شخصیت کنونی ما است.

۲- ترسهای زندگی

آیا به خاطر دارید در بخش اول درباره اهمیت برخی از خاطرات چه گفتیم؟ چرا کوین به خاطر می‌آورد در سه سالگی به در خانه می‌کوبد؟ یا در سن هفت سالگی سوار بر دوچرخه فردی بزرگتر از خودش به زور اولین سیگارش را می‌کشد؟ در مقابل چرا رندی آن حادثه دوچرخه‌سواری که به جریحه‌دار شدن غرورش انجامید و یا خاطره‌ای که در آن برادر بزرگترش با تفنگ بادی به او شلیک می‌کند را به یاد می‌آورد؟ در تمام خاطرات رندی، وقایع تلخی را می‌بینیم. چرا خاطرات او این خصوصیات را دارند؟ در صورتیکه انسان تصور می‌کند رندی بخواهد تمام آن وقایع ناگوار را به فراموشی بسپارد.

هیچ یک از ما خاطرات بخصوصی را به یاد نیاوردیم که با تفسیر آن به روشی بخصوص بتوانیم تصویری مفروض از قواعد روانی رسم کنیم. واقعیت این است که تصاویر رسم شده بودند و خاطرات ما به سادگی آن تصاویر را آشکار کردند. در میان میلیونها خاطرهٔ کودکی و نوجوانی، هیچکس «اتفاقی» خاطره‌ای را به یاد نمی‌آورد و اتفاقی نیست که بقیه را «فراموش» می‌کند. برخی از خاطرات به ذهن شما هجوم می‌آورند چون قانون آفرینش همسان حکم می‌کند. برای مثال اگر خاطرات دوران کودکی شما یادآور ایامی سخت و دشوار است، احتمالاً فردی صرفه‌جو هستید که نرخ بهرهٔ بانکها را از بر می‌دانید. برای شما امنیت و عدم اسراف اهمیت زیادی دارد.

آیاکوکا و اسراف

لی آیاکوکا، قطب مدیریت کارخانه‌های اتومبیل‌سازی امریکا از دوران کودکی که یادآور ایام قحطی و روزگاری سخت است سخن می‌گوید: «در واقع چندسالی ما وضع ما خوب بود و ثروتمند بودیم. اما بعد رکود اقتصادی از راه رسید. هر کس آن دوران را تجربه کرده باشد محال است آن را فراموش کند. پدرم تمام دارائیش را از دست داد و تقریباً مجبور شدیم خانه‌مان را بفروشیم. یادم است از خواهرم که چند سالی از من بزرگتر بود می‌پرسیدم آیا باید اینجا را ترک کنیم و اگر ترک کنیم آن وقت کجا برویم. آن موقع من شش یا هفت‌ساله بودم. اما اضطراب و نگرانی که من دربارهٔ آینده احساس می‌کردم، هنوز هم با من

است. ایام سخت و دشوار هیچگاه از ذهن آدمی محو نمی‌شود». یادآوری این خاطره از میان میلیونها خاطره دیگر از دوران کودکی آیاکوکا تصادفی نیست. حالا به همسانی آن خاطره با دیدگاه کنونی وی درباره زندگی توجه کنید: «رکود اقتصادی موجب شد من فردی مادیگرا شوم. سالها بعد که از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدم، دیدگاه من این بود که: «سر مرا با فلسفه درد نیاورید. تا وقتی که بیست و پنج‌ساله شوم می‌خواهم سالی ده‌هزار دلار درآمد داشته باشم و بعد از آن هم می‌خواهم میلیونر شوم». من پول می‌خواستم. حالا هم به عنوان فردی ثروتمند، بیشتر پول خود را در سرمایه‌گذاریهای مطمئن و کم‌خطر به جریان می‌اندازم. نه به خاطر اینکه می‌ترسم فقیر و بی‌چیز شوم، بلکه به این خاطر که هنوز هم در قعر ذهن خود می‌دانم باز هم ممکن است چنین اتفاقی بیافتد و خانواده‌ام گرسنه بمانند».

اما از خاطرات آیاکوکا از دوران رکود و شخصیت امروزی او می‌توان قانون آفرینش همسان را با وضوح بیشتری مشاهده کرد. وی می‌گوید: هر قدر هم از نظر مالی تأمین باشم، خاطره آن رکود از ذهن من محو نمی‌شود: «تا به امروز، من از اتلاف و اسراف منتفر بوده‌ام. وقتی کراواتهای باریک از مد افتاد و جای آن کراواتهای پهن مد شد من کراواتهای قدیمی خودم را نگاه داشتم تا اینکه دوباره کراواتهای باریک مد شد. دور ریختن غذای نیم‌خور هنوز هم مرا ناراحت می‌کند. توانسته‌ام تا حدودی این آگاهی را به دخترانم منتقل کنم و متوجه شده‌ام آنها هم بی‌حساب و کتاب خرج نمی‌کنند» خدای من آنها به حراجی‌های

زیادی سر می‌زنند!».

مشکل می‌توان تصور کرد که مرد اول کارخانه اتومبیل‌سازی کرایسلر در حالیکه نهار نیم‌خور خود را دوز می‌ریزد، ناخودآگاه در این فکر است که شب‌هنگام باید در صُف خانه فقرای محل بایستد (گویی چنین خانه‌ای هم در محله آنها هست!). احتمالاً آشپز او حتی نمی‌داند چیزی به نام کوپن هم وجود دارد. بدیهی است هرگونه اضطراب و نگرانی لی آیاکوکا در مورد مخارج خورد و خوراک خانواده‌اش قدری مضحک است اما این نگرانی با خاطرات دوران کودکی او کاملاً همسان است. وقتی خاطرات آیاکوکای هفت‌ساله را در دوران رکود اقتصادی در نظر بگیریم، می‌بینیم دیدگاه و جنبه فکری آیاکوکای بالغ (هرچند نامعقول) کاملاً موجه است.

جعبه میخ و کاسترو

برای مثالی دیگر در مورد آفرینش همسان، خاطرات اولیه فیدل کاسترو، که پس‌ریچه‌ای یاغی و متمرّد بود را مرور می‌کنیم. هر کس در خاطراتش احساس محدودیت و عدم آزادی کرده باشد احتمالاً با مراجع قدرت در ستیز افتد. در واقع چنین فردی ممکن است مدیر یا رهبر شود که این امر صرفاً برای محافظت از خودش است. خاطرات دوران کودکی کاسترو نیز تصویرگر فردی است با همان احساس محدودیت که نهایتاً رهبر کمونیست کوبا شد: «بیشتر اوقاتم را به خوشمزگی و مزدپرانی می‌گذراندم... یادم می‌آید هرگاه معلم چیزی به من

می‌گفت: که باب میل من نبود یا هر وقت که عصبانی می‌شدم، او را به باد ناسزا می‌گرفتم و بلافاصله با سرعت تمام از مدرسه فرار می‌کردم... یک روز که به معلم ناسزا گفته و داشتم فرار می‌کردم، روی یک جعبه پر از میخ به زمین خوردم و میخ‌های درون جعبه در زبانم فرو رفت. وقتی به خانه رسیدم، مادرم گفت: «تو به معلمت ناسزا گفتی و خدا هم تو را تنبیه کرد». شک نداشتم مادرم حقیقت را می‌گفت...

... معلم‌های زیادی داشتم و رفتار من با هر یک از آنها متفاوت بود... معلمی که با ما مهربان بود و برایمان اسباب‌بازی می‌خرید، من کاملاً مواظب رفتارم بودم. اما هرگاه اولیای مدرسه از تنبیه و زور و اجبار استفاده می‌کردند، رفتارم کاملاً فرق می‌کرد.

کاسترو به یاد دارد از درس تاریخ لذت می‌برد، «تاریخ را خیلی دوست داشتم، خصوصاً داستانهای مربوط به جنگها را». او می‌گوید: «با استفاده از تکه‌های کاغذ و توپهای کاغذی کوچک صحنه‌های جنگ را تدارک می‌دیدم، موانع می‌ساختم و میزان خسارات و تلفات را برآورد می‌کردم». او این بازیهای جنگی را برای ساعتهای طولانی ادامه می‌داد. نیازی به مدرک روانشناسی نیست تا همسانی بین خاطرات فیدل کاستروی جوان و سابقه انقلابی او را به عنوان فردی بالغ مشاهده کنیم. کاسترو به خاطر زبان زهردار و سخنرانیهای آتشین خود علیه قدرتهای غربی و هم به خاطر رهبری نظامی خود اشتهار دارد. او هنوز هم همان بچه حاضر جوابی است که زمانی بود. و به

عنوان رهبر کمونیست کوبا، اکنون کنترل بیشتری بر زندگی خود دارد و از توانایی بیشتری برخوردار است تا خود را در مضمضه نبیند.

کشف همسانی بین خاطرات و شیوه زندگی فعلی افراد ثروتمند و مشهور، جالب توجه است اما جالب‌تر از آن مواردی است از مراجعین عادی ما که در جلسات مشاوره، با آنها روبرو بوده‌ایم. غالب اوقات تنها یک خاطره اطلاعات زیادی درباره فرد بیان می‌کند. چنین موردی به یک خانم جوان مربوط می‌شود که از فرط تنهایی با کوین قرار ملاقات گذاشت.

آشنایی با روت

همانطور که در مورد آیاکوکا و کاسترو مشاهده کردیم، قانون آفرینش همسان شیودای کاملاً آشکار دارد. همین امر در مورد روت که از تنهایی و افسردگی رنج می‌برد، مطابقت می‌کرد. اگر خاطرات دوران کودکی شما یادآور ایام تنهایی است، امکان زیادی دارد که دوستان کمی داشته باشید و برای جبران آن احتمالاً زیاد مطالعه می‌کنید و یا بیش از حد به تماشای تلویزیون می‌نشینید. شاید هم رابطه‌ای داغ با کامپیوتر شخصی خود داشته باشید و یا فردی باشید که دوستدار حیوانات است. روت بیست و نه‌ساله میانه‌ای با حیوانات نداشت که برای فردی تنها گاهی اوقات می‌تواند مایه تسلی و آرامش باشد. با کامپیوتر هم سروکاری نداشت. در واقع هیچ رابطه‌ای با هیچکس نداشت و بهترین دوستان او کم‌دین‌های تلویزیون

بودند. اولین بار که به دفتر کویین آمد، هیکل درشت و گلابی شکل او ملبس به لباس شکار بود که به اندام وزین او جلوه می داد. به نظر می رسید محتاط و گوشه گیر است و می خواهد خود را از زندگی و مردم خصوصاً روانشناسان پنهان کند. فضایی سرد و بی روح حاکم شده بود و برای آن که باب صحبت گشوده شود، کویین پرسید: آیا به شکار رفته بودید؟ روت به تندی پاسخ داد: نه، چطور مگر؟ «مثل اینکه لباس شکار به تن دارید». «به خاطر ژاکتم است». و کویین دریافت روزی طولانی و یا ملاقاتی کوتاه در پیش خواهد داشت. داستان را از زبان کویین دنبال می کنیم: با اشاره به ژاکت او به عنوان لباس شکار دریافتم شروع خوبی نداشته ام. بلافاصله روشم را تغییر دادم و فهمیدم به خاطر افسردگی به دیدن من آمده است. اما از همین حالا حس می کردم از تصمیمی که گرفته پشیمان است و به دنبال بهانه ای است تا در جلسات بعدی حضور نیابد. در واقع فکر می کنم عزمش را جزم کرده بود تا دیگر به دیدن من نیاید، شاید هم به همین دلیل بود وقتی از او خواستم یکی از خاطرات دوران کودکیش را تعریف کند، با تردید و بدبینی نگاهم کرد.

اولین خاطردای که به یاد آورد مربوط به پنج سالگی او می شد. در پارک ایستاده بود. و بچه هایی را که در دریاچه سنگ می انداختند، تماشا می کرد. با بچه ها همبازی نشد. فقط آن جا ایستاد و در حالیکه بچه های دیگر بازی می کردند و خوش بودند، آنها را تماشا کرد.

پس از اتمام صحبتهایش نظرم را گفتم. مطمئن نبودم خشنود

شود اما فکر کردم پس از آن ملاقات اولیه، چیزی از دست نخواهم داد. شاید بتوانم قانعش کنم به عنوان یک مشاور مهارت بیشتری دارم تا به عنوان رایزن مد روز. «برای تأیید این مسئله وقت بیشتری نیاز دارم. اما تصور می‌کنم خاطردای که هم‌اکنون تعریف کردی، تصویر دقیقی از زندگی شماست.» با تندی گفت: «چرا این حرف را می‌زنید؟ مطمئنم خیلی از بچه‌ها یک گوشه ایستاده و بازی بچه‌های دیگر را تماشا کرده‌اند و دلشان می‌خواست آنها هم در بازی شرکت می‌کردند.» «بله، حق با شماست، اما مسئله مهم این است که چرا در میان این همه خاطرات دوران کودکی، شما این خاطره را انتخاب کردید؟ پیامی که این خاطره به همراه دارد این است که برای بیست و نه سال کنار گود نشسته و اوقات خوش دیگران را تماشا کرده‌اید و دلتان می‌خواست شما هم وارد میدان می‌شدید اما از این کار وحشت داشتید.» روت چنان نگاه کرد گویی دفتر خاطرات روزانه‌اش را خوانده‌ام و گفت: «هیچ وقت دوستان زیادی نداشته‌ام. دوران مدرسه همین‌طور بود و دبیرستان هم بدتر از آن. روزبه‌روز وزنم اضافه شد و همین‌طور چاق و بی‌قوارده شدم. حالا فقط در خانه می‌مانم و تلویزیون نگاه می‌کنم و افسرده و افسرده‌تر می‌شوم.»

روت تا انتهای جلسه مشاوره ماند و در چند جلسه دیگر هم شرکت کرد. تمام مطالبی که در جلسات بعدی درباره او آموختم، تصویر همان دختر بچه تنهای درون خاطره بود. هرچه بیشتر او را شناختم، دریافتم فردی است مهربان و

دوست داشتنی که در پشت آن هیکل چاق و عینک سیاه زشت و لباس بدقواره پنهان شده است. در جلسه بعد او یکی دیگر از خاطراتش را تعریف کرد. از زمانی که تنها فرزند خانواده بود و روزی شنید مادرش به دوستش می‌گفت: «روت دختر زیبایی نیست اما فرمانبردار است». اما روت پدرش را به ندرت می‌دید چون همیشه سر کار بود.

«تابستانی که هفت‌ساله شدم، پدرم قول داد برای جشن تولد مرا به باغ وحش ببرد. من لباسم را پوشیده و آماده رفتن بودم که او تلفن کرد و به مادرم گفت کاری پیش آمده و نمی‌تواند بیاید. بغض گلویم را گرفت، از پله‌ها بالا دویدم و به اتاقم رفتم و برای مدتی طولانی گریه کردم...».

خصوصیات خاطرات روت بسیار ساده بود: احساس طرد شدن، عدم زیبایی، تنهایی و بی‌کسی. همچنانکه بر روی تمام این موارد کار کردیم، روت را به یک میهمانی دعوت کردم، میهمانی به نام زندگی. عاقبت او این دعوت را پذیرفت، و زنش را کاهش داد، عینکش را دور انداخت و یک جفت لنز خرید، مدل موهایش را تغییر داد و به عضوی فعال و شادمان از نسل بشر تبدیل شد.

داستان موفقیت روت که در اینجا به اجمال آورده شد بسیار ساده به نظر می‌رسد. اکتشاف خاطرات هم همین‌طور ساده است. نه تنها آن خاطره تنها ماندن و تماشا کردن بچه‌ها بینش لازم را به روت داد تا دریابد با چه چیز در درون خودش کلنجار می‌رود بلکه ایده روشنایی بدست آورد که چه چیز را می‌خواهد تغییر دهد. او دیگر نمی‌خواست همان دختر تنها و بی‌کسی باشد

که با حسرت و اندوه حرکت پرشتاب زندگی را به تماشا بنشیند. وقتی خاطرات دوران کودکی را بازبینی می‌کنیم، برداشت و ادراک ما از آن خاطرات بسیار مهم است. برای مثال اولین خاطره روت در روزی که کنار دریاچه ایستاده و بازی بچه‌ها را تماشا می‌کند با طرز فکر تحریف‌شده او درباره زندگی همسان است. شاید تعجب کنید در برداشت روت چه چیز «آفریننده» بوده است ولی به یاد داشته باشید آفرینندگی در عین اینکه می‌تواند مثبت باشد، منفی هم می‌تواند باشد. برداشت روت پنج‌ساله از تجربه آن روز کنار دریاچه، برداشتی بود که با حال و روز و احساس آن زمان او تناسب داشت. او به خودش می‌گفت: «من نمی‌توانم در بازی آنها شرکت کنم. پس فقط تماشا می‌کنم». این برداشت در آن زمان برایش منطقی و بامفهوم بود و به یکی از ارکان شخصیت او تبدیل شد. البته این امر عامل مثبتی نبود ولی موضوع این نیست. بلکه بیست و چهار سال بعد، خاطره او از آن تجربه، برداشتش از زندگی را تأیید می‌کرد و برداشت او از زندگی با اولین خاطره دوران کودکی همسان بود. قانون آفرینش همسان همیشه بین خاطره فرد و برداشت او از خاطراتش توازن و تعادل برقرار می‌کند.

جین فردی تنها بود و تنهایی را دوست داشت.

برای آن که تفاوت در برداشت افراد را ببینیم، جین را در نظر می‌گیریم که در تنهایی بزرگ شد اما برخلاف روت هرگز احساس تنهایی نکرد. در اولین جلسه مشاوره با رندی، جین سه

خاطره از ایام کودکیش تعریف کرد که همه آن خاطرات با شخصیت امروزی او تناسب داشتند:

فکر می‌کنم چهارساله بودم. به تنهایی در اتاقم نشسته بودم و حروف الفبا را تمرین می‌کردم.

وقتی پنج‌ساله بودم، روزی در فروشگاه گم شدم. پانزده دقیقه طول کشید تا مادرم را پیدا کنم. اما من این کار را کردم.

در این خاطره هم فکر می‌کنم پنج‌ساله بودم. یادم می‌آید به تنهایی به مغازه می‌رفتم تا آب‌نبات بخرم. بعد هم خودم بدون کمک کسی به خانه برگشتم.

این خاطرات رموز را نشان می‌دهند. جین تنهایی را ترجیح می‌داد و همین امر طلاق اخیر او را توجیه می‌کرد. طی جلسات مشاوره وی تصدیق کرد همیشه در مشارکت، همکاری یا گفتگوی صمیمانه حتی با شوهرش نیز مشکل داشته است. حیرت‌آور این است که او حتی برای مشاوره اقدام نمود که کاملاً برخلاف صفات و خصوصیات افراد تنها و منزوی است. این امر نشان می‌دهد تا چه حد او احساس یأس و نومیدی می‌کرده است. او هزار و پانصد مایل از خانواده‌اش دور بود و تأیید می‌کرد با هیچکس احساس صمیمیت نمی‌کند. احساس می‌کرد حتی یک دوست هم ندارد تا مشکلاتش را با او در میان بگذارد. سوزان می‌ترسید زیر پایش خالی شود.

در این حرفه با افراد بسیاری گفتگو می‌کنیم که خاطرات دوران کودکی آنها یادآور خاطرات تلخ و هولناک است. برای چنین افرادی ریسک کردن خارج از عهده است و در عوض

مواظب بودن و احتیاط شرط اول است. غالباً برای هر کاری با دقت برنامه‌ریزی می‌کنند و به هیچ‌وجه از تعجب و غافلگیری خوششان نمی‌آید. وقتی رندی با سوزان آشنا شد، همسانی بین جنبه فکری او نسبت به زندگی و خاطره واضح و روشن دوران کودکیش چندان هم آشکار نبود. رندی در حال برگزاری سمیناری درباره اکتشاف خاطرات بود که سوزان این خاطره را تعریف کرد:

«وقتی دو یا سه‌ساله بودم همراه مادرم با قطار مسافرت می‌کردیم. باید به دستشویی می‌رفتم. وقتی به آن جا رسیدیم متوجه شدم دستشویی انتها ندارد. منظورم این است که ته دستشویی باز بود و من می‌توانستم ریل قطار را که با سرعت از زیر پایم می‌گذشت، ببینم. مادرم سعی کرد مرا بنشانند اما من نمی‌گذاشتم و با دست و پا زدن و داد و فریاد که: «نه، نه!» مانع او می‌شدم. بالاخره او مرا رها کرد. می‌ترسیدم از آن حفره به پایین بیافتم». رندی اندیشید شاید اوقاتی در زندگی سوزان بالغ وجود داشته باشد که بیم دارد مبادا در زندگی نیز زیر پایش خالی شود و تکیه‌گاهش را از دست بدهد. سوزان به شدت این تحلیل را رد کرد و از نگاهش می‌شد حدس زد الان سمینار را ترک می‌کند. اما مدتی بعد در هنگام تنفس جلسه، سوزان به سوی رندی رفت و از او خواهش کرد تا به‌طور خصوصی با هم گفتگو کنند. او گفت: «می‌دانید، وقتی درباره خاطره من چنین تحلیلی ارائه دادید، تصور کردم این تحلیل خاطرات نوعی سیاه‌بازی است، اما من درباره آن فکر کرده‌ام و تصور می‌کنم حق با شماست. شما

درست انگشت روی زخم من گذاشتید اما من توان تحملش را نداشتم، واقعاً از این می‌ترسم روزی زیر پایم خالی شود و دیگر پشت و پناهی نداشته باشم. در ماه‌های گذشته نیز وقتی ترس سراپای وجودم را فرا می‌گرفت، شوهرم این امر را به من گوشزد کرده بود. حالا متوجه می‌شوم که باید در این باره تلاش کنم. بنابراین از شما متشکرم. امروز واقعاً درس ارزشمندی آموختم».

درک این نکته که چرا سوزان از توضیح ساده رندی این چنین برآشفته، چندان هم دشوار نیست. به عنوان فردی بالغ و کامل دیگر برازنده شخصیت کنونی سوزان نبود که هر وقت با موقعیتی دشوار یا تهدیدآمیز روبرو می‌شود، فریاد بزند «نه، نه!». اما وقتی در زندگی با چنین موقعیتهایی روبرو می‌شد، نوار خاطراتش به حرکت درمی‌آمدند و از خودش می‌پرسید: «اگر زیر پایم خالی شود، چه؟» و هر بار که این خاطره در ذهنش زنده می‌شد، به خودش اجازه می‌داد احساس ترس و ناامنی کند.

انگشت گذاشتن روی مشکل سوزان چندان هم دشوار نبود، زیرا رندی می‌تواند به راحتی با هر فردی که احساس ناامنی می‌کند، همدردی نماید. خاطرات خود او نیز یادآور درد و رنج و تحقیر و توهین بودند. تلاش رندی برای اینکه در زندگی نیز با موقعیتهایی روبرو نشود که مجبور به ریسک و خطر کردن باشد، با تجارب خاطرات کودکی او همسان است.

آیا شما فردی فداکارید یا خودخواه

آفرینش همسان حتی می‌تواند آشکار نماید که آیا شما فردی

باگذشت و فداکاری یا فردی خسیس و خودخواه. کریس ایوت^۱ و بروس فلد^۲ در کتاب جالب خود به نام «فداکاران و خودخواهان»^۳ می‌گویند هر فردی عمدتاً یکی از این دو صفت را داراست. به عبارتی دیگر دنیا بین افراد فداکار و افراد خودخواه تقسیم شده است.

برای مثال، افراد خودخواه با جرأت و پرمدعا هستند در حالیکه فداکاران کمتر چنین خصیصه‌ای دارند. افراد خودخواه غالباً ظاهری جذاب دارند حال آنکه فداکاران از جذابیت کمتری برخوردارند. افراد خودخواه می‌توانند به همه چیز پشت پا بزنند در حالیکه فداکاران وفادار باقی می‌مانند. فداکاران به ندرت قطع رابطه می‌کنند در حالیکه افراد خودخواه غالباً چنین می‌کنند. افراد خودخواه کمتر وظیفه‌شناسند در حالیکه فداکاران وظیفه‌شناسان واقعی‌اند. افراد خودخواه، مقتدر و بر اوضاع احوال تسلط دارند در حالیکه فداکاران کمتر این‌گونه‌اند.

کوری تنبوم،^۴ زنی از اهالی هلند که از اردوگاه کار اجباری نازیها نجات یافت و داستان زندگی‌اش را در کتابی به نام «مخفیگاه» بیان کرد، یک فداکار واقعی و حماسی است. ناگفته نماند که بعدها براساس این کتاب فیلمی هم ساخته شد. کوری به خاطر کمک در پنهان کردن یهودیان، توسط نازیها دستگیر و

1- Cris Evatt

2- Bruce Feld

3- The Givers and Takers

4- Corrie Ten Boom

روانه اردوگاههای کار اجباری شد. وقتی او پنج یا شش ساله بود، یعنی خیلی پیش از آن که نازیها به قدرت برسند، به خاطر می آورد برای افراد بدبخت و بیچاره شهرشان دعا می کرد. یکی از خاطرات کوری دربارهٔ اولین روز مدرسه است: «وقتی ما به مدرسه رسیدیم، پسر بچه کوچکی را دیدم که در آغوش پدرش به کلاس برده می شد... او آنچنان از ته دل گریه می کرد که صدای گریه او از گریه من هم بلندتر بود. آنقدر قیافه اش زشت بود که دلم به حالش سوخت». خاطرات کوری که در کتابهای مختلف از آنها ذکر شده است، به طرزی آشکار نشان می دهند وی فردی است که به خاطر دیگران زندگی خویش را به خطر می اندازد و دقیقاً به همین دلیل نیز به اردوگاه کار اجباری فرستاده شد.

کوری تنبوم یک فداکار نمونه بود. یک خودخواه تمام عیار و نمونه نیز مردی است که او را دیوید می نامیم و یکی از مراجعین رندی است. خاطرات اولیه دوران کودکی دیوید تصویرگر زمانی است که او چهار سال بیش نداشت و از حیاط همسایه توت فرنگی می دزدید و بعد به گاراژ خانه خودشان فرار میکرد تا توت فرنگی ها را بخورد. در سن شش یا هفت سالگی نیز به خاطر می آورد بسا پسر بچه ای دعوايش شد چون آن پسر بچه نمی گذاشت با توپ بسکتبال او بازی کند.

این ذهنیت یعنی همه چیز را برای خود خواستن در سن بلوغ نیز با دیوید همراه شد. او برای مشاوره رجوع کرده بود چون علاقه و پیگیری مفرط او نسبت به پول و چیزهای دیگر موجب

شده بود خانواداش متلاشی کرد، دوستانش را از دست بدهد و احساساتش نسبت به هموعانش سرد و بی‌روح شود. حتی تازدترین رابطه او با فردی دیگر نیز بر این اساس بود که: «چیزی برای من دارد». حضور او در کلیسا نیز به خاطر همان انگیزه بود، یعنی یافتن روابطی که بتواند در معاملات خود از آنها بهره جوید.

همسانی هرگز اتفاقی نیست.

تمام مثالهایی که در این بخش ذکر شدند به طرزی آشکار نشان می‌دهند چگونه خاطرات دوران کودکی یک فرد با دیدگاه کنونی او درباره زندگی و نحوه عملکردش متناسب است. قانون آفرینش همان هرگز تحت تأثیر وقایع قرار نمی‌گیرد و با انتخاب آگاهانه از طرف شما هم هیچ ارتباطی ندارد. شما در مورد یادآوری برخی از خاطرات و فراموش کردن بسیاری از خاطرات دیگر آگاهانه صورت نمی‌گیرد.

همانطور که سعی کردیم نشان دهیم، یادآوری برخی از تجارب و وقایع دوران کودکی شما از دلایل خوبی برخوردار است. غالب اوقات والدین شما در این خاطرات نقش دارند. برای مثال اگر خاطرات دوران کودکی شما یادآور خاطردای است که در آن از طرف پدر و مادر و یا هر دو مورد انتقاد و سرزنش قرار می‌گیرید، به احتمال قوی کارهای شما همیشه با تأخیر همراه است زیرا وقت تلف می‌کنید و طفره می‌روید. احتمالاً غالب اوقات لقمه‌ای بزرگتر از دهانتان برمی‌دارید و جای تعجب نیست

اگر میز یا اتاقتان شلوغ و درهم ریخته باشد. همه اینها از خصلتهای یک فرد کمال گراست «بله، حتی یک میز شلوغ و درهم ریخته - برای فرد کمال گرای نومید!». در بخش بعد با چنین فردی آشنا می شوید و خواهید دید چگونه او با پی بردن به خاطردای که در آن مادرش او را کودن نامیده بود، مشکل خود را حل کرد. اگر شما هم مایلید در خاطرات خود سیاحت کنید، برنامه ای شش مرحله ای در اختیارتان می گذاریم که نشان می دهد چگونه این کار را انجام دهید. هیچ زمانی بهتر از حالا نیست تا نگاهی به گذشته خود کنید، شاید آینده شما تغییر کند.

۳- یک خاطره بگویید، هر خاطره ای

شاید تا حالا قدری کلافه شده باشید. این همه صحبت درباره اولین خاطرات دوران کودکی و شما هنوز هم نمی توانید خاطردای قبل از سن هشت یا ده و شاید هم دوازده سالگی و یا بیشتر به یاد آورید. ما با مراجعینی سروکار داشته ایم که حتی نمی توانستند پیش از دیپلم گرفتن خود را به یاد آورند. وقتی در یادآوری خاطرات دوران کودکی به فراموشی دچار می شوید، این بخش از کتاب نکات ویژه ای در اختیار شما می گذارد که زنجیردای از خاطرات را در ذهنتان زنده خواهد کرد. همچنین اصول شش گانه اکتشاف خاطرات و روشهایی که به منظور گشودن پنجره ای به گذشته ها در مورد مراجعین خود به کار می بریم، با شما مرور می کنیم.

اگر در حال حاضر هیچ خاطردای به یاد نمی آورید، اصلاً

ارزش خاطرات ۴۱

نگران نباشید. همه خاطرات دوران کودکی شما، هرآنچه که مشاهده کردید و یا انجام دادی، همه بر نوار خاطرات شما ضبط شده و جایی در ذهن شما قرار گرفته‌اند. اکثر افراد با یادآوری یک و خاطره، نوار خاطراتشان به حرکت درمی‌آید. اما استثنا نیز وجود دارد و آن در مورد افرادی است که وقایع تلخ و ناگواری در دوران کودکی خود تجربه کرده‌اند و عدم توانایی آنها در یادآوری خاطرات، علت‌های روانی دارد. افرادی که وقایع دردناکی را تجربه کرده‌اند غالباً به منظور حمایت و محافظت خود راه را بر آن خاطرات می‌بندند و آنها را به فراموشی می‌سپارند. مسائلی از قبیل سوءاستفاده‌های جنسی، بی‌توجهی والدین، اقدامات خشونت‌آمیز، تصادف‌های وحشتناک اتومبیل و دیگر تجارب تلخ و دردناک موجب می‌شوند تا فرد موانعی بر سر راه آن خاطرات ایجاد نماید تا از یادآوری آنها جلوگیری کرده باشد.

اگر چنین خاطرات تلخ و هولناکی در گذشته شما مدفون شده است به یاد داشته باشید این کتاب نمی‌تواند جان‌نشین مناسبی برای یک درمانگر باتجربه باشد. چنانچه به دلیل تجارب تلخ و ناگوار هیچگونه خاطره‌ای به ذهنتان خطور نمی‌کند و یا اگر خاطره دردناکی به یاد می‌آورید که روح و روانتان را مرتباً آزار می‌دهد، توصیه می‌کنیم به دنبال کمک‌های روانشناختی باشید.

گشودن قفل خاطرات

عدم یادآوری هیچگونه خاطره‌ای نادر است. به احتمال زیاد با

قدری تشویق و تمرین، نوار خاطراتتان به حرکت درخواهد آمد. بنابراین اگر می‌گویید: «واقعا هیچ خاطردای به ذهنم نمی‌رسد»، سعی کنید آرام باشید، تمدد اعصاب کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. برای یادآوری خاطراتی که تصور می‌کنید فراموش کرده‌اید، راههای زیادی وجود دارد. مطالبی که در زیر می‌آید تنها چند سؤال و ایده است که خود ما در مورد مراجعی که تصور می‌کردند ذهنشان «لوح سفید» است به کار بردیم. مطالب زیر را به آرامی و با دقت بخوانید. بگذارید ذهنتان رها از هر قید و بندی باشد. به احتمال زیاد به سؤالی برخورد می‌کنید و یا جرقه‌ای در ذهنتان می‌درخشد که نوار خاطرات شما را به حرکت درخواهد آورد:

- آیا جشن تولدی را به خاطر می‌آورید؟

- آیا هیچیک از معلمان خود را به یاد می‌آورید، خصوصا زمانی که

به مهدکودک و یا کلاس اول یا دوم می‌رفتید؟ رابطه شما با آنها چگونه بود؟ آیا هرگز مشکلی با آنها داشتید؟
- معلمانتان چگونه افرادی بودند؟ آیا یکی از آنها را بیشتر از دیگران به یاد می‌آورید؟ چرا؟

- چه نوع تعطیلاتی را به اتفاق خانواده می‌گذرانید؟ آیا می‌توانید به یک مورد خاص اشاره کنید؟ کجا رفتید؟

- آیا می‌توانید روزی را که دو چرخه‌سواری یاد گرفتید به خاطر

چه اتفاقی افتاد؟

- سال نو چطور؟ آیا عید بخصوصی را به یاد می‌آورید؟
عیدی مخصوصی گرفتید؟

- خانواده شما برای تفریح چه کار می‌کرد؟ آیا مورد خاصی را به یاد می‌آورید؟

- وقتی کوچک بودید موقع خوابیدن چه می‌کردید؟ آیا می‌توانید وقایع خاصی را به یاد آورید؟ اگر هنوز هم ذهنتان خالی از خاطرات است، سعی کنید خانه‌ای که ایام کودکی خود را در آن گذرانید به خاطر آورید. به تمام اتاقهای سرکشی کنید. شاید هم از خانه‌ای به خانه دیگر نقل مکان می‌کردید. آیا خانواده شما زیاد جابه‌جا می‌شدند. ربط دادن خاطراتتان با وقایع تاریخی مانند نقل مکان از جایی به جای دیگر، اولین واکسن، اولین روز مدرسه و از این قبیل کمکی بسیار می‌کند.

در اینجا توصیه می‌کنیم کتاب را بسته و اجازه دهید لحظه‌ای ذهنتان به گذشته‌ها بازگردد و درباره یکی از این پرسشها به تفکر نشیند. حدس می‌زنیم خاطرات شما یکی پس از دیگری با وضوح بیشتری به روی نوار خاطراتتان دیده شوند. گاهی اوقات خاطرات دوران کودکی شما چیزی بیش از یک نگاه اجمالی و گذرا بر گذشته نیست، تکه‌پارده‌ای از تاریخ باستانی خود شما که فقط گوشه‌هایی از آن را به خاطر می‌آورید، شاید رایحه‌ای از گذشته، فقط یک کلمه و یا تصویری گنگ و مبهم که تاکنون در قعر ذهن شما مدفون شده بود و حالا تکه‌هایی از اینجا و آنجا را به یاد می‌آورید. شاید برخی از خاطرات را با

طراوت و تازگی و یژده خودش به خاطر آورد و برخی دیگر تنها سایه‌ای از آن خاطرات باشند. هر یک از اینها می‌توانند چیزهای جالب، تکان‌دهنده و مفیدی دربارهٔ شخصیت شما آشکار نمایند. همانطور که خاطراتتان را با وضوح بیشتری می‌بینید باید تصمیم بگیرید کدام خاطره نیازمند توجه بیشتر شما است. اصول شش‌گانه اکتشاف خاطرات در اینجا به کار می‌آید. با ما به یکی از جلسات مشاوره رندی بیاید، دقیقاً نشان خواهیم داد چگونه این کار انجام می‌شود.

با اندریا آشنا شوید

وقتی اندریا برای اولین بار به دفتر رندی آمد، به گونه‌ای رفتار می‌کرد که گویی همه چیز بر وفق مرادش است و دغدغه‌ای ندارد. چهل‌ساله بود اما بسیار جوانتر می‌نمود و مطمئن، با اعتماد بنفوس و جاافتاده به نظر می‌رسید. همین که بیشتر با هم آشنا شدند، رندی متوجه شد اندریا دوست دارد کارهایش را صحیح و بجا و درست در زمان مناسب انجام دهد. دارای سه فرزند بود که همگی باتربیت، مرتب و درس‌خوان بودند. او گفت: «حدس می‌زنم بیشتر دوستانم نسبت به من کمی حسادت می‌کنند، اما...» و صدایش محو شد.

رندی پرسید: «اما چه؟»

«دارم از درون خرد می‌شوم. تصور می‌کنم شوهرم دیگر مرا دوست ندارد و می‌ترسم زیر سرش بلند شده و دلش جای دیگری است. می‌دانم بسیاری از همان دوستان حسود من پشت

ارزش خاطرات ۴۵

سرم حرف می‌زنند». با گفتگوی بیشتر مشخص شد اندریا هیچ دلیل و مدرکی برای شک و تردیدهایش ندارد. او خودش را بی‌جهت در مزیقه گذاشته بود. لاقل در همان موقع هیچ دلیلی پیدا نشد که رندی بتواند بر آن انگشت گذارد. برای آنکه به عمق مشکل اندریا پی برده شود، رندی از او خواست یکی از اولین خاطرات دوران کودکی خود را تعریف کند. در اکتشاف خاطرات همیشه بهتر است به اولین خاطرات رجوع کنیم یعنی در صورت امکان به خاطراتی که به سنین پیش از هشت‌سالگی مربوط می‌شوند. البته این امر بدین معنا نیست که بگوییم خاطرات دوران پس از هشت‌سالگی مفید نیستند. اما اصل اول از اصول شش‌گانه می‌گوید: اولین خاطرات از اهمیت بیشتری برخوردارند.

هرچه خاطره مربوط به دوران اولیه کودکی باشد، بهتر است. لاقل دو دلیل خوب وجود دارد که چرا خاطرات دوران اولیه کودکی از ارزش بیشتری برخوردارند. نخست، اکثر روانشناسان بر این باورند که بچه‌ها بسیاری از تصمیمات مهم زندگی خود را در سنین پنج یا شش‌سالگی اتخاذ می‌کنند. محققان دریافته‌اند «طی آن چند سال اولیه، بچه‌ها در ارتباط با سؤلهایی از قبیل من که هستم؟ زندگی چیست؟ چه کار باید بکنم؟ چه چیز خوب است؟ چه چیز بد است؟ پاسخهایی متناسب با طبیعت و طرز فکر ویژه خودشان ابداع می‌کنند. بچه‌ها منطق خاص خودشان را پدید می‌آورند که این امر تا حدودی آنها را از

هر فرد دیگری متمایز می‌سازد». از بدو تولد، کار شما به روی این منطق خصوصی شروع می‌شود و از طریق آزمون و خطا همه چیز را مورد آزمایش قرار می‌دهید تا دریابید برای تعلق داشتن به زندگی با نیازهای عاطفی شما متناسب است یا خیر؟ اگر این تناسب را یافتید، در ذهن خود ثبت کرده و آن رفتارها و احساسات را برای استفاده آتی حفظ می‌کنید. اگر رفتار شما یا احساسی که در وجودتان جاری است با نیاز شما برای تعلق داشتن به زندگی جور در نمی‌آید، آنها را دور می‌ریزید و از تکرارشان پرهیز می‌کنید.

در فرایند این انتخابها، تکه‌های کوچک شخصیت کودکانه شما شکل می‌گیرد. این تکه‌های کوچک در خاطرات مربوط به دوران اولیه کودکی از وضوح بیشتری برخوردارند و آشکارا قابل رؤیت هستند زیرا کمتر در معرض مکانیزمهای دفاعی و توجیهاتی قرار گرفته‌اند که شما به عنوان فردی بالغ آموخته‌اید و از آنها استفاده می‌کنید. از زاویه دیگری نگاه کنید: به عنوان فردی بالغ وقتی مطلبی یا خاطردای را از هفته گذشته و حتی سال پیش به یاد می‌آورید، آن را از صافی استدلال، توجیهات و منطق نیرومند خود عبور می‌دهید. خاطراتی که مدت زیادی از آنها نگذشته است بیشتر انعکاس شخصیتی از شماست که فکر می‌کنید از چنان شخصیتی برخوردارید یا دوست دارید چنان شخصیتی داشته باشید. در حالیکه اولین خاطرات دوران کودکی، منعکس‌کننده شخصیت واقعی شماست که مدتها پیش در دوران کودکی شکل گرفته است.

دلیل دوم این است که اولین خاطرات دوران کودکی از قانون آفرینش همسان که در بخش یک و دو درباره آن صحبت کردیم، پیروی می‌کند. وقتی به سالهای کودکی خود بازمی‌گردید، برخی خاطرات را به یاد می‌آورید و در واقع میلیونها خاطره دیگر را که در ذهن شما جای گرفته‌اند از قلم می‌اندازید. خوب، چرا فقط آن خاطرات را به یاد می‌آورید؟ به دلیل اینکه قانون آفرینش همسان می‌گوید: تنها آن دسته از وقایع دوران کودکی که با دیدکاد کنونی شما درباره خود و جهان پیرامونتان همسان است، به خاطر آورده می‌شوند. به عبارت دیگر خاطرات اولیه دوران کودکی شما فریب نمی‌خورند. این خاطرات آن‌طور که فکر می‌کنید یا دوست دارید شخصیت شما را به تصویر نمی‌کشند بلکه شخصیت واقعی شما را نشان می‌دهند و از برداشت واقعی شما از زندگی و نحوه زندگی شما حکایت می‌کند، حال چه شما این امر را درک کنید یا خیر. خاطرات اولیه دوران کودکی اندرینا هم دقیقاً همین کار را می‌کرد، اما او با اندکی تشویق و ترغیب به اولین مسافرت خود به گذشته تن درداد. «دوران کودکی مربوط به خیلی وقت پیش است، چیز زیادی از آن وقتها به خاطر نمی‌آورم». رندی به او اطمینان داد این تمرین برایش سودمند خواهد بود و او باید آرامش خود را حفظ کرده، ببیند چه اتفاقی روی می‌دهد. همین که چهره اندرینا در هاله تفکراتش فرو نشست، رندی دانست او سوار بر اسب خاطراتش به حرکت درآمده است و اکنون با چشم ذهن خود میلیونها تصویر و مناظر ایام کودکی را از نظر می‌گذراند، اما

اندريا اصرار داشت چيز خاصی از آن دوران به ياد نمی‌آورد. برای اينکه اندريا بتواند خاطردای به ياد آورد، رندی از او پرسيد: «مثلاً وقتی پنج‌ساله بودی، از خانه‌تان چه چيز به ياد می‌آوری؟». «چيز زیادی خاطر نمی‌آورد. اما اتاق نشیمن را به ياد می‌آورم که موکتی به رنگ قرمز و آبی داشت، همچنين يادم می‌آيد همراهِ خواهر کوچکم در همان اتاق می‌خوابيدم». رندی پرسيد: «دربارهٔ افرادی که در آن خانه بودند چه، آیا چیزی به ياد می‌آوری؟». همانطور که اندريا چند ثانيه‌ای دربارهٔ اين مطلب فکر کرد، نگاهش متوجه کف اتاق شد و دانه‌های درشت اشک بودند که بر گونه‌های او می‌نشستند. «چه چیزی به خاطر می‌آوری؟»، رندی او را تشويق کرد. «خوب، آن زمان بايد چهار يا پنج‌ساله می‌بودم... شايد هم شش سال داشتم. نمی‌دانم، مطمئن نیستم. آن روز باران شدیدی می‌باريد. انگار ته آسمان سوراخ شده بود. تمام خانه درهم‌ريخته و شلوغ بود و فکر می‌کنم برای شام مهمان داشتيم. ظاهراً مادرم احساس می‌کرد به اندازه کافی به او کمک نمی‌کنم. يادم است آن نگاه سرزنش‌آمیز خود را که همیشه به همراهِ داشت متوجه من کرد و گفت: «مگر نمی‌بینی به کمک تو احتیاج دارم؟ چرا کمی احساس مسئولیت نمی‌کنی. کوری يا کودن؟».

اندريا سرش را بالا گرفت و بلافاصله اضافه کرد، «مادرم همیشه مرا کودن صدا می‌کرد، هيچ وقت نمی‌توانستم او را راضی کنم. همیشه در کنار او احساس عجز و ناتوانی می‌کردم». مدتی مکث کرد و گفت: «می‌دانيد تا حالا دربارهٔ اين

واقعه که سی و پنج سال پیش اتفاق افتاده، فکر نکرده بودم». رندی گفت: «آه، ولی فکر می‌کنم بیش از آنچه که تصور می‌کنید درباره آن فکر کرده‌اید. حالا که تقریباً تو دور افتاده‌ای آیا خاطرات دیگری هم به یاد می‌آورید؟». در اینجا رندی سعی می‌کرد اصل دیگری از اصول شش‌گانه را به میان آورد. نه تنها خاطرات باید مربوط به دوران اولیه کودکی باشند، بلکه یادآوری بیش از یک خاطره فایده بیشتری دارد.

هرچه تعداد خاطرات اولیه دوران کودکی بیشتر باشد، بهتر است. از یک خاطره هم می‌توان مطالب زیادی فهمید اما در اکثر مواقع از چندین خاطره می‌توان حتی مطالب بیشتری آموخت. خاطرات اولیه دوران کودکی مانند تارهایی تنیده درهم‌اند که بافت و ترکیب خودشناسی فرد را می‌سازند. این معادله بسیار ساده است: هرچه تعداد خاطرات اولیه دوران کودکی بیشتر باشد، تعداد تارها نیز بیشترند، هرچه تعداد تارها بیشتر باشند، بافت آنها محکم‌تر است و هرچه بافت محکم‌تر باشد، درون بینی و شناخت فرد از خودش بیشتر است.

اولین خاطره از مادر منتقد، اشک را در چشمهای اندریا جاری ساخته بود. رندی تصور کرد شاید ترسی پنهان از شکست و ناتوانی در وجود او ریشه دوانیده باشد اما مطمئن نبود. اندریا کمتر از یک دقیقه فکر کرد و بعد گفت: «وقتی تقریباً پنج‌ساله بودم، خاطرم است در اتاق خواهرم با او بازی می‌کردم. اتاق به رنگ زردروشنی نقاشی شده بود و پرده‌هایی

زردرنگ داشت. مادرم از پای پله‌ها فریاد می‌کشید هرچه زودتر به اتاقم رفته آنجا را مرتب کنم. از اینکه دیگر نمی‌توانستیم با هم بازی کنیم غمگین شدم و نسبت به مادرم که موجب توقف بازی ما شده بود، احساس خشم کردم و از او رنجیدم». هنوز نفسی تازه نکرده، اندریا سومین خاطرداش را تعریف کرد: «مادر و مادر بزرگم را به خاطر می‌آورم که سعی می‌کردند حروف الفبا را به من یاد دهند. حدس می‌زنم پنج‌ساله بودم یا شاید هم تازه شش سالم شده بود. آنها از کارتهای سفیدرنگی استفاده می‌کردند که هر یک از حروف الفبا را به رنگ مشکی بر روی خود داشت. یادم است هر وقت حروف را اشتباه می‌گفتم، مادرم مرا مسخره می‌کرد و اشتباهات مرا بزرگ جلوه می‌داد. دوباره احساس درماندگی می‌کردم».

با این سه خاطره، رندی توانست به اندریا کمک کند و به او بفهماند که با ترس از شکست و ناتوانی کلنجار می‌رود. بعلاوه، خاطرات اندریا یکی دیگر از شرایط مهم اصول شش‌گانه را برآورده می‌ساخت و آن اینکه خاطرات به خود او تعلق داشتند نه به کسی دیگر.

خاطرات باید به خود شما تعلق داشته باشند.

به عبارت دیگر، سنتها و داستانهای خانوادگی که بارها تکرار شده و در اثر این تکرار به خاطره تبدیل شده‌اند، قابل استفاده نیستند. شاید والدین، پدربزرگ یا مادربزرگ و یا حتی برادر و خواهر بزرگترتان خطاب به شما گفته باشند «هرگز از یادم

نمی‌رود وقتی تو...» و این مطلب را آنقدر تکرار کرده باشند که دیگر مطمئن نیستید آن واقعه را خودتان به یاد می‌آورید یا کسی برایتان تعریف کرده است. برای مثال وقتی فقط یازده روز از تولد کوین می‌گذشت، پدرش او را در آغوش گرفت و گفت: «مثل یک بچه خرس می‌ماند»، همه پیش خود خندیدند و از آن روز به بعد کوین، خرس کوچولو شناخته می‌شد. بعدها که کوین بزرگتر شد این داستان را آنقدر شنید که می‌توانست پدرش را تجسم کند که او را از زمین برداشته، بر روی دستانش بلند می‌کند و در حالیکه چشم در چشمهای او دوخته، او را به بچه خرس تشبیه می‌کند. برای کوین ساده است که این داستان را یک «خاطره کودکی» بنامد اما البته که چنین نیست زیرا خود او این واقعه را به یاد نمی‌آورد. اما خاطره دیگری هم هست در ارتباط با کنیه کوین «خرس کوچولو» که خود او به یاد می‌آورد: «وقتی کوین نه‌ساله بود عضو پیشاهنگان خرس کوچولوها شد (طبیعتاً) و در یکی از جلسات که در منزل یکی از اعضاء این گروه تشکیل شده بود، مادر خرس کلوچه آورد. اما از آنجا که بی‌تجربه و یا شاید هم ساده و بی‌تکلف بود، کلوچه‌ها را در یکی از بشقابهای چینی گران قیمت خود گذاشته بود. همین که مادر خرس بشقاب کلوچه را روی میز گذاشت، کوین به سوییش حمله برد تا بزرگترین کلوچه را بردارد. کلوچه‌ها همه جا ولو شدند و کوین آشکارا آن احساس بد در ماندگی را به یاد می‌آورد که ناباورانه چینی موروئی خانواده روی زمین افتاد و هزار تکه شد. مادر خرس ناراحت و عصبانی فریاد کشید: «ایمن خرسه،

هر بار که تو به این خانه پا می‌گذاری، چیزی را می‌شکنی!». البته مادر خرس اغراق می‌کرد اما نه زیاد. این خاطره در ذهن کوین به یادگار مانده است و در واقع متعلق به خود اوست نه داستان فردی دیگر.

یک آزمون ساده برای تفکیک خاطرات از داستانهای خاطره‌گونه خانوادگی این است که چشمهای خود را بسته و دو سؤال از خود کنید. من چه احساس کردم؟ من چه دیدم؟ اگر به یاد می‌آوردید که هیجان بخصوصی را احساس کرده و مناظر ویژه‌ی مربوط به خاطره را درون ذهنتان دیده‌اید، آن خاطره متعلق به خود شماست و اگر غیر از این است از آن خاطره استفاده نکنید زیرا احتمالاً فقط داستانی است که برای شما نقل شده است. تردیدی نیست که سه خاطره‌اندریا یادآور تجاربی دردناک و ناگوار بودند که خود او در آن خاطرات نقش داشت و آنها را به وضوح به یاد می‌آورد. بعلاوه این خاطرات شامل رویدادهای مشخصی بودند که او می‌توانست آنها را از خاطرات دیگر تمیز داده و در ذهن خود به تصویر کشد که این امر اصل چهارم از اصول شش‌گانه است.

خاطرات باید شامل وقایع مشخصی باشند.

وقتی خاطرات خود را کندوکاو می‌کنید، کلیات را آسانتر از جزئیات به یاد می‌آورید. برای مثال ممکن است بگویید: «هر روز که با اتوبوس به مدرسه می‌رفتم،...» یا «معلم کلاس اول من همیشه...». برای به چنگ آوردن خاطره‌ی واقعی باید بر روی وقایع

یا روزی خاص و معین تمرکز کنید. برای مثال: «یک روز که با اتوبوس به مدرسه می‌رفتم، اتومبیلی از تابلوی ایست گذشت و با ما تصادف کرد...» یا «یک روز معلم کلاس اول از من خواست از کلاس بیرون بروم چون...». خاطرات اندریا همگی شامل وقایع مشخصی بودند. اگر او می‌گفت: «مادرم فردی منتقد و سختگیر بود، کمک چندانی نمی‌کرد. اما تمرکز او بر یک موقعیت خاص که به وضوح طبیعت منتقدانه مادرش را نشان می‌داد، خیلی کمک کرد.

- مادر اندریا سراسیمه بود و عجله داشت و آنقدر بی‌تاب شد که او را کودن خواند.

- مادر اندریا با خشونت، بازی او و خواهر کوچکش را برهم زده و امر کرده بود اتاقش را تمیز کند.

- و وقتی اندریا حروف الفبا می‌آموخت، با هر اشتباه، مادرش او را مسخره می‌کرد.

در هر سه مورد، این خاطرات آزمون ساده‌ی «زمانی را به یاد می‌آورم که...» را با موفقیت پشت‌سر می‌گذارد. باید بتوانید بر روی یک خاطره‌ی دوران کودکی به عنوان زمانی معین یا روزی بخصوص یا مناسبتی ویژه که چیزی اتفاق افتاده، انگشت گذارید. آیا هنوز خاطردای به یاد آورده‌اید؟

حالا اجازه دهید مروری داشته باشیم بر چهار اصل اکتشاف خاطرات که تا اینجا درباره‌ی آن صحبت کردیم و ببینیم چگونه آنها به یکی از خاطرات شما قابل تعمیم هستند.

۱- هرچه خاطرات به دوران اولیه کودکی مربوط باشد، بهتر

است.

۲- هرچه تعداد خاطرات دوران اولیه کودکی بیشتر باشد، بهتر است.

۳- خاطرات باید متعلق به خود شما باشند.

۴- خاطرات باید شامل وقایع مشخصی باشند.

آیا خاطره‌ای با این شرایط به یاد می‌آورید؟ فرض می‌کنیم تا حالا تصاویری بر روی پرده ذهن خود دریافت کرده‌اید. اگر این تصاویر کمی برفک دارند، پرسشهای زیر کمک می‌کند تا آن تصاویر به وضوح دیده شوند.

- حال و وضع شما چگونه بود. آیا بچه‌ای شادمان بودید؟ یا افسرده و ملول؟ چرا؟

- آیا هرگز به حال خود تأسف خوردید؟ چرا؟

- برادران و خواهران شما چگونه بودند؟ رابطه شما با آنها خوب بود؟

چرا؟ و اگر رابطه خوبی با آنها نداشتید، چرا؟

- آیا والدینتان وقت زیادی با شما صرف می‌کردند؟

- آیا همیشه والدینتان را باور می‌کردید؟ آیا زمانی را به یاد

می‌آورید که با آنها جروبحث کرده باشید؟ یا زمانی را به یاد

می‌آورید که فهمیدید آنها دیگر کامل و بی‌عیب و یا

شکست‌ناپذیر نیستند؟

- وقتی بچه بودید آیا شما را زیاد نیشگون می‌گرفتند؟ چرا؟

- آیا می‌توانستید سر والدینتان شیرد بمالید؟ چگونه؟

- وقتی بچه بودید از چه چیز بیشتر می‌ترسیدید؟ آیا برخی از

تجارب ترسناک خود را به یاد می آورید؟

- «خجالت آورترین» لحظات زندگی شما چه تجاربی بودند؟ چه

کسی یا چه چیزی در این تجارب نقش داشتند؟

- آیا هرگز احساس تنهایی و بی کسی یا طرد شدن کرده اید؟

چرا؟

شاید بسیاری از سؤالهای فوق هیچ زنگی را در ذهن شما

به صدا درنیاورند اما برخی از آنها باید شما را به تفکر وادارند.

همانطور که قبلاً توصیه کردیم، ذهنتان را رها کنید. اگر

خاطردای به ذهنتان رسید، مکث کرده و آن را در سطر زیر

یادداشت کنید. به خاطر داشته باشید این خاطره نباید خاطردای

مهم، هیجان انگیز یا فوق العاده باشد، فقط به خود شما تعلق

داشته باشد. همانطور که عنوان این بخش می گوید، یک خاطره

بگویید، هر خاطردای.

اولین خاطره دوران کودکی من این است که:

حالا که خاطردای به یاد آورده و چیزی نوشته اید، اجازه دهید

نگاهی داشته باشیم به دو اصل دیگر از اصول شش گانه

۱- اگر یادآوری خاطرات دوران اولیه کودکی هنوز هم برای شما دشوار است، پیشنهاد

می کنیم: ۱- خاطردای از سالهای نوجوانی خود به یاد آورید. ۲- سؤالهای صفحه ۵۲ و ۵۳ را

مجدداً مرور کنید شاید جرقه ای در ذهنتان بدرخشد. ۳- به جای آنکه به «الروح سفید» ذهنتان

حیره شوید، از همسر یا دوست خود بخواهید خاطردای در اختیار شما بگذارد و از آن خاطره

به عنوان اولین نمونه استفاده کنید. خاطره خود شما بعداً از راه خواهد رسید.

اکتشاف خاطرات که اهمیت بیشتری دارند.

بر روی واضحترین بخش خاطره خود تمرکز کنید.

بسیاری از خاطرات مانند داستانهایی هستند که از چندین بخش تشکیل شده‌اند. برای مثال، یادآوری خاطره تصادف دوچرخه بسیار ساده است. ممکن است بگویید: «یادم می‌آید وقتی هفت‌ساله بودم یک دوچرخه قرمز رنگ گرفتم. یک روز پس از مدرسه که سوار آن شده بودم، با جدول کنار خیابان برخورد کردم و سرنگون شدم. دستم به شدت درد گرفت و شروع کردم به گریه کردن، مادرم به سرعت از خانه بیرون دوید، مرا از زمین بلند کرد، زخم دستم را بوسید و کمک کرد دوباره سوار دوچرخه شوم». این خاطره چندین شرط لازم را داراست: مربوط به دوران کودکی است - شما هفت‌ساله هستید، متعلق به خود شماست زیرا می‌توانید خودتان را ببینید که سوار بر آن دوچرخه قرمز رنگ هستید و به زمین می‌خورید. صحبتی از این نیست که: «مادرم همیشه از زمانی برایم می‌گفت که من...» و مربوط به یک واقعه مشخص است - شما درگیر کلیات نمی‌شوید که مثلاً «بعد از مدرسه خیلی دوچرخه‌سواری می‌کردم». اما کاری که هم‌اکنون باید انجام دهید این است که بر روی واضحترین بخش تصادف دوچرخه تمرکز کنید. چگونه چنین می‌کنید؟ می‌پرسید: اگر این خاطره یک فیلم بود، چه لحظه یا صحنه‌ای از فیلم وضوح بیشتری داشت یا حائز اهمیت بود؟ آیا صحنه زمین خوردن بیشتر به یاد مانده یا لحظه احساس درد

خاطردانگیز شده است؟ آیا واضحترین بخش خاطره مربوط به زمانی است که مادر برای کمک و دلداری وارد صحنه می‌شود؟ یا شاید هم کمک اوست تا دوباره سوار دوچرخه شوید؟ این مثال فرضی بدین منظور طرح شد تا شما دریابید به دنبال چه چیز باید باشید. حالا بر روی فیلم خاطره خودتان تمرکز کنید و ببینید به چه چیز دست می‌یابید.

واضحترین بخش اولین خاطره من این است که:

.....
.....
.....
بنا نهادن واضحترین و شفافترین «تصویر ثابت» خاطره بی‌نهایت حائز اهمیت است زیرا شما را برای مهمترین مرحله اصول شش‌گانه آماده می‌سازد. وقتی این واقعه یعنی واقعه مربوط به تصویر ثابت خاطره اتفاق افتاد، چه احساسی در شما ایجاد شد؟

ضمیمه کردن احساس به واضحترین بخش خاطره
با در نظر گرفتن همان مثال فرضی تصادف دوچرخه، اگر برای شما واضحترین بخش خاطره، زمین خوردن است، شاید احساسی از ترس، آسیب، خشم یا خجالت ضمیمه آن کنید. اگر واضحترین بخش مربوط به دلداری مادر است، شاید احساس امنیت را به آن نسبت دهید. و اگر واضحترین بخش مربوط به

دلگرمی و تشویق مادر است، شاید احساس اولیه شما، عزم و اراده باشد، «هرگز دست از تلاش برنخواهم داشت». نه تنها افراد بر روی بخشهای مختلف یک خاطره تمرکز می کنند بلکه یادآوری همان خاطره، احساسات متفاوتی در آنها برمی انگیزد. به خاطر داشته باشید قانون آفرینش همسان همیشه در کار است. خاطراتی که به ذهن شما می آیند، حاصل همان تجاربی هستند که منعکس کننده دیدگاه کنونی شما در مورد خودتان و جهان پیرامونتان است و احساساتی که این خاطرات در شما ایجاد می کنند، دلیل این مدعاست. به همین خاطر است که دو نفر می توانند یک خاطره مشابه را به یاد آورند اما احساسات کاملاً متفاوتی نسبت به آن داشته باشند.

برای مثال، کوبین به یاد می آورد که سمبل تیم بسکتبال شده بود و با غلط خواندن سرود، تماشاگران را می خندانید (خودش که از این کار خیلی لذت می برد!). رندی هم خاطره مشابهی دارد که در مقابل جمعیت خجلت زده و شرمسار شده بود. او به عنوان کلاس سوم در یک مسابقه هجی کردن شرکت کرده بود. بچه های تمام کلاسهای مدرسه در این مسابقه شرکت داشتند و همگی پیرامون زمین ورزشگاه نشسته بودند. معلم مربوطه یکی یکی از بچه ها سؤال می کرد و کسانی که لغات را درست هجی می کردند بر سر جایشان می ماندند و لغت جدید برای نفر بعدی در نظر گرفته می شد. کسانی که جواب غلط می دادند و درست هجی نمی کردند از مسابقه حذف می شدند و باید جای خود را ترک می کردند. اولین لغتی که از رندی پرسیده

شد، کلمه «گرو» بود و او نتوانست این لغت را درست هجی کند. تا به امروز هم او این احساس بد «باز هم من احمق» را به خاطر می‌آورد. آن روز او در مقابل آن همه جمعیت احساس حقارت کرد.

این دو خاطره مشابه زمانی اتفاق افتاد که رندی و کوین تقریباً هم‌سن و سال بودند، حدوداً هشت‌ساله، هر دو خاطره در مقابل جمعیت و در ورزشگاه روی داده بود. هر دو شامل یک اشتباه ساده بود. اما واکنش هیجانی آنها کاملاً تفاوت داشت: رندی احساس حقارت و شرمندگی کرد در حالیکه کوین احساس پذیرش و تائید را تجربه کرد. و این دو خاطره، آشکارا توصیفی است از اینکه امروزه ما چگونه افرادی هستیم. رندی فردی محتاط است و هنوز هم به عنوان فردی بالغ تلاش می‌کند از تحقیر و شرمندگی در امان بماند. کوین پرجرات است و ریسک‌پذیر و برای تائید و خنده دیگران دست به هر کاری می‌زند.

اندريا مشكل خود را درك كرد

دو اصل آخر از اصول شش‌گانه اکتشاف خاطرات به اندريا کمک کرد تا بتواند مشکل خود را حل کند. واضحترین بخش خاطرات وی، تصویری بود از نگاه منتقدانه مادر و یا لحن توبیخ‌آمیز او که در هر مورد، اندريا احساس طرد شدن، افسردگی و اینکه به هیچ قیمتی نمی‌تواند مادرش را خشنود سازد، ضمیمه آن خاطرات کرده بود. پس از شنیدن صحبت‌های

اندریا، رندی به نرمی به او گفت: «اندریا، می‌خواهم درباره‌ی مطالبی که می‌گویم خوب فکر کنی. آیا دلیل مشکلات تو این نیست که هر بار فرصتی برای موفقیت به دست می‌آوری، این خاطرات در قعر ذهن تو زنده می‌شوند و به تو می‌گویند نه تنها کودنی بلکه بی‌کفایت، غیرمسئول و بی‌لیاقت هستی؟ و برای آنکه این احساسات را بی‌اثر کنی، تلاش بیشتری کرده‌ای تا «بی‌عیب و نقص» باشی و در حالیکه موفق نیز بودی اما فشار روانی ناشی از این احساسات نیروی تو را به تحلیل برده و روح و روانت را فرسوده کرده است. آیا ممکن است عمری را صرف این کرده باشی تا همان دختر کوچولویی باشی که مادرت از تو انتظار داشت؟»

اندریا مدتی طولانی رندی را نگاه کرد و از حالت چهره‌اش پیدا بود قضیه کاملاً برایش روشن شده است. او اعتراف کرد همیشه با این احساس عدم‌کفایت در ستیز بوده است. آن نگاه ناگهانی بر تصویر ثابت دختر کوچولوی خاطره که در آن کودن نامیده شده بود، از ظاهر بالغ او گذشته و به قلب و روح فردی دل‌شکسته چون تیری زهردار جا خوش کرده بود. همین که اندریا مشکل خود را شناسایی کرد توانست با احساس فلج‌کننده‌ی خودش در مورد شوهر و دوستانش کنار آمده و پیشرفتی سریع حاصل نماید.

ضمیمه کردن احساس به خاطره‌ی خود شما که در این فصل عنوان کرده‌اید، آخرین گام حیاتی در فرایند اکتشاف خاطرات شماست. شاید بخواهید چشمهای خود را بسته و مجدداً بر روی

بسیاری می‌کند. بازنمایی و تکرار افراد در خاطرات امری معمول است. برای مثال در خاطرات اندریا، مادر بد اخلاق و منتقد او نقش اول را داشت. پدر اندریا کجا بود؟ چرا او در خاطرات اندریا غایب است؟ اگر پدر اندریا در زمان کودکی او حضور ندارد، این امر برای اندریای بالغ خصوصاً در ارتباط با مردها چه معنایی می‌تواند داشته باشد؟

گاهی اوقات نیز توجه به این نکته سودمند است که خاطره می‌تواند نقش مشاهده‌کننده یا مشارکت‌کننده فرد را آشکار کند. مشاهده‌کنندگان از بیرون کود ماجرا را نظاره می‌کنند در حالیکه مشارکت‌کنندگان، خود درگیر ماجرا هستند. روت که در بخش دوم با او آشنا شدیم، آشکارا یک مشاهده‌کننده بود و اگر به دیدن کوین نمی‌آمد، همچنان مشاهده‌کننده باقی می‌ماند. اما او آموخت اگر بخواهد می‌تواند مشارکت‌کننده نیز باشد و از زندگی لذت ببرد.

یکی دیگر از سؤال‌های افشاکننده این است که آیا شما خود را در کنترل اوضاع می‌بینید یا به عنوان فردی که اختیارش در دست دیگری است. با نگاهی سریع به خاطرات کوین و رندی، تردیدی باقی نمی‌ماند کدام یک بر اوضاع و احوال مسلط بود و کدام یک احساس می‌کرد توسط دیگران کنترل می‌شود. کوین در سه سالگی داشت در از جا می‌کند و نهایتاً به جایی رسید که همیشه در مرکز وقایع قرار داشت و موجب می‌شد تا اتفاقاتی روی داده و مردم را بخنداند.

از طرف دیگر به نظر می‌رسید رندی همیشه در چنگال قدرت

و اقتدار دیگران بوده است. کنترل دوچرخه از دستش رها شد و با درخت برخورد کرد، گردباد بر روی بام خانه‌اش زوزد می‌کشید و او خود را کاملاً ناتوان احساس می‌کرد، برادرانش او را با تفنگ‌بادی نشانه می‌رفتند و با تمسخر وی را «شکم‌گنده» صدا می‌کردند. یک کلمه ساده را نتوانست هجی کند و تحقیر شد. پرسش‌های دیگری که احتمالاً درباره‌ی افراد با آنها مطرح می‌کنیم این است که: «آیا احساس امنیت می‌کردید یا ترس و وحشت؟»، «آیا تنها بودید یا کسی همراه شما بود؟»، «آیا فداکار بودید یا خودخواه؟»، البته همه‌ی این پرسشها در هر مورد صدق نمی‌کند اما هر یک از آنها می‌تواند عادات یا الگوهای را در زندگی فرد آشکار نماید.

نکرش و طرز برخورد شما نیز اهمیت دارد

در حالیکه شیوه‌های بسیاری برای ارزیابی خاطرات وجود دارند اما ما همیشه به تأثیر آن خاطرات بر احساسات و عواطف مراجعه‌کننده توجه می‌کنیم. نکاد دیگری به خاطرات خود بیاندازید. آیا احساساتی در خاطرات شما وجود دارند که تکرار می‌شوند مانند احساس خشم، ترس، اعتماد بنفیس یا موفقیت. اگر اختصاص شور و هیجان به خاطراتتان برای شما دشوار است شاید علت این است که به عنوان فردی بالغ نتوانسته‌اید با احساسات خود کنار آمده و با آنها ارتباط برقرار نمایید. همین امر نیز نتیجه‌ی قانون آفرینش همسان است. فقدان شور و هیجان شاید به این معنا باشد که شما فردی توجیه‌گر هستید، فردی که

همه چیز را به صورت عقلانی در می آورد و به ندرت می خواهد با احساساتش روبرو شده یا آنها را با دیگران در میان بگذارد.

رفتار و کردار شما نیز حیاتی است. وضع و حالت یا چگونگی جسمانی شما در خاطراتتان به چه شکل است؟ آیا همیشه ایستاده‌اید، نشسته‌اید، می‌دوید؟ نگرش و برداشت شما از صاحبان قدرت چگونه بود؟ با پاسخ به این پرسش می‌توانید شناختی بهتر و یا اثر و نشانی از نگرش کنونی خود از مظاهر قدرت بدست آورید. همین جا تفاوت عمیقی بین خاطرات خود ما وجود دارد. در حالیکه کوبین هفت‌ساله سیکار دود می‌کرد تا به همه دنیا نشان دهد هر کاری دلش بخواهد انجام می‌دهد. رندی هفت‌ساله نومیدانه تلاش می‌کرد تا معلم املاء، برادران و یا هر کس دیگری که توجهی به او داشت، خشنود سازد. برای رندی، «ایفای نقش مورد انتظار» هنوز هم اهمیت دارد. او محافظه‌کار است و همیشه سعی می‌کند در اعمال و کردار خود طرف انتقاد دیگران قرار نگیرد. در عوض طرز برخورد کوبین را می‌توان در نحو لباس پوشیدن او دریافت. او خیلی معمولی لباس می‌پوشد و برایش فرقی نمی‌کند که برای سخنرانی به هتل پنج‌ستاره دعوت دارد یا یک برنامه رادیویی. او همان لباسی را بر تن می‌کند که مثلاً در یک روز تعطیل برای تعمیر اتومبیلش می‌پوشد.

نگرش و طرز برخورد افراد، بیش از واکنش آنان نسبت به مظاهر قدرت معنا و مفهوم دارد. آیا خاطرات شما به ادیت و آزار و رنج و محنت آغشته‌اند. شاید نگرش و طرز برخورد شما

تصوری از یک قربانی است و یا برای خود دلسوزی می‌کنید چون در دوران کودکی مورد اذیت و آزار قرار گرفته و یا چنین برداشتی دارید.

بهترین نشانه‌ها ساده‌ترین آنهاست

در حالیکه اکتشاف خاطرات می‌تواند شامل شیوه‌های کوناکونی شود، در این بخش تنها به چند مورد اصلی اشاره کردیم تا زمینه‌آشنایی شما را فراهم کرده باشیم. به خاطر داشته باشید نیازی به نشانه‌های فراوان ندارید تا همان نشانه‌ای را در خاطرات خود پیدا کنید که شما را به بهترین نحو توصیف می‌کند. نشانه‌ای که می‌خواهید معمولاً پیش روی شماست. یکی از مهمترین نشانه‌ها، یک کلمه یا عبارت است که از دل خاطرات شما برخاسته است. یکی از مراجعین کوبین در مسافرتی هوایی با فردی که کنارش نشسته بود، سر صحبت را باز کرد و از او خواست یکی از خاطرات دوران کودکیش را تعریف کند. مرد جوان با نگاه کنجکاو خود مدتی او را نکریست و چنین ادامه داد: «وقتی چهارساله بودم، یعنی زمانی که بطری شیر را به در خانه‌ها می‌آوردند، به ایوان خانه رفتم و بطری شیر را برداشتم که به داخل بیاورم. اما بطری از دستم افتاد و شیر همه جا پخش شد. احساس خیلی بدی کردم». مراجع کوبین که دو جلسه مشاوره را بیشتر طی نکرده بود گفت: «این فقط یک حدس است اما گمان می‌کنم فردی مسئولیت‌پذیر باشید که هرگز نمی‌خواهد دوباره چیزی را به زمین بیاندازد یا از زیر بار مسئولیت شانه خالی کند». مرد جوان گفته‌های هم سفرش را تصدیق کرد و

معلوم شد او فردی است جدی که با تمام توان سعی می‌کند مسئولیت خود را به نحو احسن انجام دهد.

تا اینجا چه آموخته‌اید؟

قبل از اینکه به فصل دوم این کتاب بپردازیم، مطالب عنوان شده در این بخش را جمع‌بندی کرده و ببینید در مورد خاطراتتان چه آموخته‌اید. خطوط اصلی خاطراتتان را مشخص کنید. هرگونه بینش جدیدی که احتمالاً درباره خود بدست آورده‌اید، فهرست کرده و مطمئن شوید احساساتی که معمولاً در خاطرات دوران کودکی شما حضور دارند در لیست شما جای گیرند و در صورت امکان سعی کنید با استفاده از کلمه یا عبارتی از درون خاطراتتان که به نظر برجسته و مهم می‌آیند، حقیقت واقعی خاطراتتان را کشف نمایید.

اگر نمی‌توانید از گوی بلورین خاطرات خود تصویری روشن و شفاف بدست آورید که پاسخگوی هر مشکل و سؤال شما باشد، نگران نشوید. هیچ روشی نمی‌تواند چنین کند چون طبع انسان هم این چنین ساده نیست. در دو فصل آتی توضیح خواهیم داد چگونه خاطرات شما شکل گرفتند و این کار را درست از بدو تولد شما آغاز می‌کنیم. با شکل‌گیری آن خاطرات، سبک زندگی و شخصیت ویژه شما پرورش یافت و پرداخته شد. برای درک بهتر این مطلب باید به زمان گذشته بازگردید، زمانی که در اولین سال تولد خود، طعم زندگی را در آغوش پدر و مادرتان چشیدید.

فصل دوّم

خاطرات همه چیز از

اینجا شروع می شود

خاطرات: همه چیز از اینجا شروع می شود

۴- «پدر و مادرم را به خاطر می آورم»

به نقل از شکسپیر، «دنیا صحنه نمایش است و همه مردان و زنان صرفاً بازیگران این صحنه اند». این گفته عین حقیقت است و پرده نمایش خیلی زود در اوان کودکی بالا برده می شود. مانند هر فردی دیگر، شما نیز خاطراتتان را در صحنه خانواده خود انداخته‌اید و برای آنکه به تاریک‌ترین زوایای خاطراتتان پی ببرید باید دریابید چگونه آن صحنه شما را تحت تأثیر قرار می داد.

پدر و مادر، سلطان و ملکه تئاتر خانوادگی شما بودند. آنها صحنه آرایی می کردند و هر عضو خانواده نقشی در نمایش داشت. همچنانکه به نمایش ادامه می دادید، نمایشنامه هم نوشته

می‌شد و تمام برنامه‌ی فی‌البداهه «روزهای کودکی شما» تحت کارگردانی (خوب یا بد) والدینتان انجام می‌گرفت.

در حالیکه نقش خود را در صحنه خانوادگی بازی می‌کردید، خیلی زود آموختید چه چیز برای شما مؤثر واقع می‌شود و چه چیز عملکرد خوبی ندارد. مطالعات نشان داده‌اند حتی زمانی که بچه در رحم قرار دارد، می‌تواند بیاموزد و وقتی نوزاد پا به صحنه زندگی می‌گذارد و اولین «چهره آشنا» را تشخیص می‌دهد، به راستی خیلی سریع فرا می‌گیرد.

در واقع ما این کوچولوها را دست‌کم می‌گیریم. آنها همان کوچولوهای بی‌دست‌وپا و ناتوانی نیستند که در تبلیغ برخی از کالاها می‌بینیم. برای مثال یک نوزاد طبیعی با والدینی کرولال خیلی زود می‌فهمد نمی‌تواند با ایجاد سروصدا به خواسته‌هایش دست یابد، بنابراین او در «گریه کردن» به شکل پانتومیم مهارت می‌یابد یعنی ممکن است شیشه شیر خود را تکان داده و یا دست و پای خود را مانند یک آسیاب بادی کوچک در هوا بچرخاند. اما هرگز صدایی از خودش ایجاد نمی‌کند! بعدها ممکن است بیاموزد حین خشم و ناراحتی، پایکوبی کند تا والدینش بتوانند از ارتعاش ایجادشده متوجه او شوند. یکی از روانشناسان طی تحقیقاتی که به عمل آورد نشان داد امکان آموزش خواندن همراهِ با درک مطلب، نوشتن و حتی کار کردن با ماشین تایپ برقی برای یک کودک نوپا وجود دارد. البته این کوچولوها هنوز نمی‌توانند آن رئیس بیچاره را در تبلیغ تلویزیونی (او نمی‌تواند تایپ کند!) نجات دهند. اما می‌توانند نقش فعالی در آفرینش

شخصیت خود برعهده گیرند و این دقیقاً همان کاری است که شما در بدو تولد خود انجام دادید، همچنانکه شدنی‌ها و ناشدنی‌ها را برای خود حلاجی می‌کردید و به حافظه می‌سپردید، «طرح» زندگی خود را پدید آوردید و این طرح به اساس سبک و روش زندگی منحصر به فرد شما تبدیل شد.

در بخش پنجم مرور دقیق‌تری به موضوع روش و سبک زندگی خواهیم کرد اما در اینجا توجه خود را به صحنه خانوادگی شما معطوف می‌کنیم یعنی صحنه‌ای که در آن نقش اول خود را ایفا نمودید. در این صحنه است که خاطرات شما ساخته شدند. این صحنه را از دو دیدگاه بررسی خواهیم کرد: (۱) «فضای خانوادگی» که والدین شما بوجود آوردند و هنوز هم اعمال و کردار شما متأثر از آن است، (۲) ترتیب تولد شما، یعنی شاخه‌ای از درخت خانوادگی که بر روی آن فرود آمدید. اگرچه می‌دانیم کلی‌گویی سودی دربر ندارد اما تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که صفات فردی مشابه دارند و با مشکلات مشابه‌ای نیز دست‌به‌گریبانند، در فضای خانوادگی مشابه پرورش یافته‌اند. همان اندازه که این امر در مورد افراد برخاسته از خانواده‌های منسجم و دلسوز صدق می‌کند در مورد افراد برخاسته از خانواده‌های آشفته، منتقد و متجاوز نیز صادق است. برای اینکه ببینیم چگونه فضای خانوادگی با اکتشاف خاطرات درهم می‌آمیزد نگاهی می‌کنیم به فضای عاطفی یک خانواده معمولی و خاطراتی که در چنین فضایی پرورش یافتند.

«تا زمانی که در این خانه زندگی می‌کنی...»

کارل تنها فرزند یک خانواده مهاجر بود. پدرش مغازه داشت و همگی (پدر، مادر، فرزند) در آن مغازه کار می‌کردند و منزل آنها درست پشت مغازه واقع شده بود، این خاطره کارل مربوط به زمانی است که او هفت‌ساله بود:

«یک روز صبح، درست وقتی که می‌خواستم به مدرسه بروم، پدرم جعبه‌ای به دستم داد و گفت: خیلی سریع می‌بری و محتویات آن را در قفسه‌های مغازه می‌چینی. چند دقیقه بعد که پدرم برای سرکشی آمده بود، من کارم را متوقف کرده و داشتم کتابم را می‌خواندم. فقط نصف جعبه خالی شده بود. پدرم آنقدر عصبانی شد که مرا به داخل انباری برد و گفت: همین گوشه می‌مانی تا برگردم. ساعتها گذشت اما من از جایم تکان نخوردم. شدیداً احتیاج به دستشویی داشتم اما جرأت نمی‌کردم از جایم تکان بخورم مبادا پدرم برگردد و آن وقت واقعاً حسابم را برسد. گویی چند روزی بود که پدرم رفته بود. بالاخره وقتی به سراغم آمد، ساعت سه بعدازظهر بود. او به کلی مرا فراموش کرده بود و آن روز من مدرسه نرفتم.»

فضای خانوادگی کارل را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ بدیهی است کارل در محیطی استبدادی رشد کرد که والدین خصوصاً پدرش فرمانروای مطلق و بی‌چون و چرای خانه بودند. پدر کارل از نسل قدیم بود. او هم در محیطی استبدادی بزرگ شده بود که محیط خانوادگیش دقیقاً همین خصوصیات را داشتند. کارل زمانی این خاطره را تعریف کرد که برای مشاوره به

دیدن کوین آمده بود. او از شغل میکروبیولوژی خودش که حقوق بسیار بالایی نیز داشت، زده شده بود. هفت سال دانشگاه رفته بود تا بتواند مدرکش را بدست آورد. اما حالا اگرچه شغل خوبی داشت اما زندگیش در منجلاب بود. همسرش او را ترک کرده بود چون دیگر تحمل خواسته‌های کمال‌گرای او را نداشت. نحوه تفکرات کارل بقدری به نسخه‌های فکری دیگران وابسته شده بود که پیش از ازدواج چندین کتاب در مورد اینکه «چگونه ازدواج کنیم»، مطالعه کرده بود. متأسفانه آن کتابها فاقد بخشی به نام «از همسرتان عیبجویی نکنید» بودند. همسر کارل با حمایت‌های معنوی و مادی خود کارل را به ادامه تحصیل تشویق کرده بود تا شاید پس از آنکه مدرکش را بدست آورد، اوضاع و احوال هم بهتر شود. اما نشد. عاقبت ایراد و انتقاد دائمی کارل باعث شد او وسایل خود را جمع کرده و همراه دو فرزندشان کارل را ترک کند. وقتی کارل و کوین به اتفاق یکدیگر به ارزیابی و اکتشاف این خاطره پرداختند، موضوع روشن شد. کارل دریافت مشقت او برای تحصیل به خاطر خودش نبوده است بلکه به خاطر پدر خودکامه‌اش بوده که چون خودش تحصیل نکرده بود، دلش می‌خواست او تحصیل کند و شغلی با درآمد بالا بدست آورد. کارل تصمیم گرفت شغل پردرآمد خود را رها کرده و شغل دیگری اختیار کند. اکنون او متصدی سازگار و خشنود یک گورستان اتومبیل است. با توصیه کوین او درباره ازدواج مجدد عجله به خرج نمی‌دهد و سعی می‌کند در روابط جدیدش نسبت به این عادت و روحیه منتقد و ایرادگیر خود

هشیار باشد.

کارل نمونه خوبی است از کودکی که در محیطی استبدادی رشد کرد و به آن تن درداد. در نقطه مقابل مراجعی است به نام بروس که تحت همان شرایط بزرگ شد اما زیر بار ترفند و از آن سر باز زد. او برای مشاوره به دیدن رندی آمده بود چون در محیط کاری خود با افرادی که نظارت مستقیم بر او داشتند، مشکل داشت و نمی‌توانست آنها را تحمل کند. خاطراتی که بروس به یاد آورد همگی بر محور طغیان او علیه شیوه‌های مستبدانه پدرش بودند:

«حتی زمانی که کودکی بیش نبودم، پدرم با کمر بند به جانم می‌افتاد. وقتی هشت یا نه‌ساله بودم روابط ما در واقع مانند کار دوپنیر بود. اصلاً تحمل یکدیگر را نداشتیم. روزی را به یاد می‌آورم که پدرم فکر می‌کرد کار بدی انجام داده‌ام اما هرچه تلاش کردم توضیح دهم، او گوش نمی‌کرد و فقط می‌گفت: «دهانت را ببند. بقیه روز را باید بدون صرف نهار یا شام در اتاقت بمانی». خیلی عصبانی شده بودم. از پنجره اتاق بیرون پریدم و به منزل دوستم رفتم تا با هم بازی کنیم، من نمی‌خواستم تسلیم تنبیهات پدرم شوم».

همچنین بروس به خاطر می‌آورد وقتی یازده یا دوازده‌ساله بود از موسیقی راک خیلی لذت می‌برد و خودش هم می‌توانست گیتار بزند. او گیتارش را عمداً آنقدر بلند می‌نواخت تا پدرش را عصبانی کند. زمانی را هم به یاد می‌آورد که پدرش به او گفت: «پسر، نمرات تو افتضاح هستند. اگر امتحان بعدی را هم خراب

خاطرات همه چیز... ۷۵

کنی، یک هفته در اتاقت محبوس خواهی شد». بروس عمداً امتحانش را خراب کرد و به یاد می آورد پیش خودش می گفت: «فقط برای اینکه به پدرم نشان بدهم، ارزشش را دارد».

در مشورت با خانواده‌ها، یکی از مهمترین عوامل آشفتگی و تیره‌روزی که به آن برمی‌خوریم مربوط به تربیت مستبدانه بچه‌هاست. تحقیقات نشان می‌دهند کودکانی که در خانواده‌های مستبد پرورش می‌یابند، ویژگیها و صفات زیر را از خود نشان می‌دهند:

- غالباً در اواسط دوران زندگی یا وقتی که مرجع قدرتی را بالای سر خود احساس نکنند، سر به طغیان می‌گذارند.

- احتمالاً نسبت به دیگران بی‌ملاحظه‌اند. ستیزه‌جو، منفور و از نظر عاطفی متزلزل هستند.

- اغلب اوقات نسبت به تشویق و توبیخ بسیار حساس هستند.

- احتمالاً با نزاکت، «مؤدب» و شایسته باشند اما خجالتی و محجوبند.

- غالباً بدون کمک مرجع قدرت از حل مشکلات بازمی‌مانند.

- احتمالاً به شیوه‌های پرخاشگرانه انفعالی مانند دروغ‌گویی و دزدی متوسل می‌شوند.

- اگر در محیطی آزاد قرار گیرند یا وقتی به‌طور مستقل زندگی کنند، «وحشی» و سرکش می‌شوند.

نگاه دیگری به این صفات داشته باشید. آیا هیچ یک از آنها در مورد شما صدق می‌کند؟ فضای خانوادگی خود را مجدداً مرور

کنید. آیا والدین شما مستبد بودند؟ به چه طریق؟ در کوچه‌های خاطرات خویش به گردش بپردازید شاید چشم‌اندازی بیابید که زوایای تاریک عادات و حساسیتهای شما را در پرتو نور و روشنی نشان می‌دهد.

«این بار درست انجامش بده»

شاید بگویید «والدینم خیلی هم مستبد و خودرأی نبودند. درست است گهگاه نیشگونم می‌گرفتند اما چیزی که بیشتر در خاطر ام است، انتقاد آنهاست، تقاضای دائمی آنها مبنی بر اینکه من هم در حد و اندازه‌های دیگران ظاهر شوم».

اگر خاطرات دوران کودکی شما بر محور این خواسته‌های دائمی نمونه بودن و بهتر و برتر از دیگران بودن دور می‌زند، احتمالاً در خانواده‌ای کمال‌گرا بزرگ شده‌اید. قربانیان چنین فضای خانوادگی غالباً از مراجعین دفتر مشاوره ما هستند. برای مثال، فرزندان اول خانواده، برندا، نومید و مأیوس و خردشده و دل‌شکسته از سالها احساس واماندگی و درماندگی عاقبت بر آن شد تا کمک بطلبند، دو نمونه از خاطرات اولیه دوران کودکی او در اینجا ذکر می‌شود. این خاطرات از فضای خانوادگی برندا و اینکه چرا امروز با مشکل روبروست، اطلاعات فراوانی در اختیار رندی گذاشتند:

«در شش‌سالگی دختری درشت‌اندام بودم یعنی درشت‌تر از همکلاسیهایم. ریخت‌وقیافه‌ای هم نداشتم. همیشه دلم می‌خواست در حیاط مدرسه با دخترهای دیگر بازی کنم اما هیچکس مرا به بازی نمی‌گرفت، در واقع یادم می‌آید یک روز

دختری به من گفت، لیاقتش را ندارم تا در تیم او بازی کنم». «یک بار هم پدرم مرا به زمین بازی برد تا بازی خواهر کوچکم را تماشا کنم. احتمالاً نه یا ده ساله بودم. هنوز هم کلمات او در گوشم است گویی همین دیروز بود، «برندا، شاید روزی تو هم مثل خواهرت یاد بگیری با جدیت بازی کنی». من از درون شکستم و خرد شدم».

والدین برندا نیز مانند اکثر والدین کمال‌گرا، معیارهای بالایی برای فرزندان‌شان برگزیدند تا آنها را به موفقیت و کمال تشویق کنند. اما برندا نهایتاً به جایی رسید که احساس می‌کرد هیچ وقت نخواهد توانست در حد و اندازه‌های دیگران ظاهر شود. در حالیکه خواهر کوچکتر و برادر کوچولو او همیشه به اهدافی که از طرف والدینشان انتخاب می‌شد، دست می‌یافتند، برندا همیشه کم می‌آورد. هرچه بیشتر تلاش می‌کرد، بیشتر عقب می‌ماند. فرزندان اول خانواده هم بودن کمکی به او نمی‌کرد. همین حالا هم او یک‌پایش در باتلاق ایده‌آل والدینش گیر بود. تلاش برای نمونه بودن و رسیدن به حد و اندازه‌هایی که مادر و پدر برای فرزندان اول خود انتخاب می‌کنند، احساس یأس و نومیدی را در وجود او بیدار کرده بود. افرادی که در فضایی کمال‌گرا رشد می‌کنند، صفات آشنای زیر را نشان می‌دهند:

- احساس عدم برابری و کمتر بودن از دیگران، همیشه بر این باورند که می‌توانند بهتر از اینها باشند.
- عزت نفس پایین، عدم احترام به نفس.
- احساس و اماندگی و شکست، هیچ‌امیدی به موفقیت ندارند.

- احساسات قوی انتقاد از خود، برای کمترین اشتباه و خطا خود را سرزنش و ملامت می‌کنند.
- لقمه‌ای بزرگتر از دهانشان برمی‌دارند و هرگز نمی‌توانند کارها را به موقع به اتمام برسانند.
- وقت تلف می‌کنند چون «بهرحال برای انجام درست کارها وقت کافی نیست».

مانند سایه‌ای خستگی‌ناپذیر فضای خانوادگی شما تا آخر عصر همراه شما می‌آید. و اما برندا با چه کسی ازدواج کرد؟ طبیعی است، با فردی منتقد و خرده‌گیر. (در فصل‌های آتی توضیح خواهیم داد چرا افراد با کسانی که نظیر پدر یا مادرشان هستند، ازدواج می‌کنند). همسر برندا، گری نیز فرزند اول خانواده بود و در حرفه حسابداری که نیازمند توجه و دقت فراوان است، اشتغال داشت. در محیط خانه، هر پیراهن یقه چروک، هر استکان چای ولرم یا غذای سوخته، نگاه خیره و انتقادآمیز او را به همراه داشت. در حالیکه کاستی‌ها و عیوب همسرش از چشم او پنهان نمی‌ماندند اما به ندرت از نقاط قوت و موفقیت‌های همسرش سخن می‌گفت و یا از او تقدیر می‌کرد. از این رو برندا باز هم همان نقشی را در زندگی زناشویی خود برعهده گرفت که در کودکی و در صحنه خانوادگی خود بازی می‌کرد.

آیا شما با کمال‌گرایی در جدال و کشمکش هستید؟ لیست صفاتی را که عنوان شد مجدداً مرور کنید. شاید در نوار ویدیویی خاطرات خود تصاویری ببینید که به همه

جوش و خروشهای شما معنا می‌بخشد. شاید خاطراتی به یاد آورید که در آن به طرزی غیرمنصفانه با خواهر یا برادر خود مقایسه می‌شوید. شاید هم گزش نیش کلماتی را به یاد آورید که مثلاً وقتی در امتحان رد شدید یا از پاسخ به سؤالی ساده بازماندید. شاید در این نوار ویدیویی، خود را ببینید که احساس عجز و درماندگی می‌کنید.

در آن روی سکه نیز خاطرات شما بر محور موفقیت‌های فردی و کامیابی استوار باشد. شاید زندگی خود را بر پایه موفقیتها و انجام درست کارها بنا نهاده‌اید و تاکنون نیز مشکلی نداشته‌اید. اما اجرا و ایفای درست کارها، پوزحمت و خسته‌کننده هستند. شاید تا حالا قدری کسل و خسته شده‌اید. در بخش پنجم که درباره رفتار خود تخریبی افراد خشنودساز و افراد فدایی صحبت می‌کنیم، درباره کمال‌گرایی نیز توضیح بیشتری خواهیم داد. شما نمی‌توانید بافت کمال‌گرای شخصیت خود را تغییر دهید اما می‌توانید در مقابله با تقاضاها و خواسته‌های آن والدین خرده‌گیری که بر پرده خاطرات شما سوسو می‌زنند، کارهای بسیاری انجام دهید.

«خوب، یک بار دیگر امتحان می‌کنیم».

در انتهای دیگر این طیف از فضای مستبدانه و کمال‌گرا، خانواده‌ای قرار می‌گیرد که فضای آن آسان‌گیر است. باربارا که سی و هشت‌ساله بود و مادر سه فرزند و خود نیز آخرین فرزند خانواده با سه برادر بزرگتر از خودش به دیدن کوین آمد. او از

ناکامی و ناامیدی شکایت داشت. از اصطکاک‌های که بین او و همسر و فرزندانش بوجود آمده بود و از تبعیضی که در محیط کار بر او اعمال می‌شد، سخن گفت. در حالیکه او استحقاق ترفیع را داشت اما این مردهای همکار او بودند که با وجود عدم لیاقت ترفیع می‌گرفتند. در اکتشاف خاطرات او، چندین صحنه به چشم خورد که در همگی آنها، باربارا شاهدخت کوچولو در مرکز توجه قرار داشت. اما افشاکننده‌ترین خاطره وی از این قرار بود: «هیچ یک از والدینم زیاد در بند نظم و انضباط نبودند. سه برادر بزرگترم خیلی شیطان و شرور بودند اما وقتی من به دنیا آمدم، والدینم همه قیدوبندها را از سر راه برداشتند چون واقعاً دختر می‌خواستند. هرچه که می‌خواستم بدست می‌آوردم و هنوز هم می‌توانم آن روز را به خاطر آورم که همگی برای خوردن همبرگر که مورد علاقه برادرانم بود، روانه شدیم. اما من پیام را در یک کفش کردم و گفتم من پیتزا می‌خواهم. همگی سعی کردند مرا منصرف کنند اما من مصمم بودم، من پیتزا می‌خواستم و این حرف آخر بود. علی‌رغم دلخوری و نفرت برادرانم، والدینم تسلیم شدند و ما به پیتزافروشی رفتیم. اما در راه برگشت برای پسرها مخلوط شیر و بستنی خریدند و البته یکی هم برای من. والدینم همیشه در مقابل خواسته‌های ما خیلی زود تسلیم می‌شدند.»

با بررسی بیشتری که کوبین به عمل آورد، مشکل باربارا مشخص شد. او همیشه به خواسته‌هایش دست یافته بود و حالا به عنوان یک همسر و مادر سه فرزند با مشکل روبرو شده بود.

او دلش می‌خواست نسبت به بچه‌ها سختگیری نکند اما شوهرش، جیم که در محیط خانوادگی استبدادی رشد کرده بود، عقاید کاملاً متفاوتی داشت. آنها بر نحوه تربیت فرزندانشان همیشه با هم اختلاف داشتند. در محیط کار یا کلیسا نیز بار بار دوستان زیادی نداشت. به خاطر درک سریع و زبان نیش‌دارش مردم سعی می‌کردند از او کناره‌گیری کنند. او با تلخی می‌گفت: «اداره ما پر است از مردان خودنمای خوک‌صفت. توانایی من در بازاریابی از هر کارمند مرد اداره بیشتر است اما لااقل از دو مورد اطلاع دارم که مردها به مدیریت بخشی از اداره ارتقاء یافتند ولی من هنوز همان جایی هستم که شروع کرده بودم».

کوین تلاش بسیار کرد تا به باربارا بفهماند که والدینش او را در محیطی آزاد و آسان‌گیر بزرگ کرده بودند و این امر هیچ‌گونه کمکی به او نکرده بود تا خویش‌تنداری و سازش را بیاموزد. جای تعجب نبود که هیچ‌یک از خاطرات او موردی را نشان نمی‌داد که به کسی باج داده باشد. او همیشه به امیالش دست یافته بود و حالا در او آخر سی سالگی صفاتی از خود نشان می‌داد که شاخص افرادی است که در خانواده‌های آسان‌گیر پرورش یافته‌اند:

- عدم مراعات دیگران.

- رفتار و سواست‌گونه مانند و لخرجی و افراط در خوردن و آشامیدن، خصیصه افرادی که محیط خانوادگی‌شان فاقد

حدومرز و هدایت و کارگردانی بوده است.

- زبانی نیش‌دار که احساسات دیگران را نادیده می‌گیرد.

- عدم توانایی در به تأخیر انداختن احساس خشنودی و رضایت، سائق نیرومندی برای (آنچه که من می‌خواهم، وقتی که من می‌خواهم، یعنی همین الآن).
- توانایی فریبندگی و جذابیت ظاهری، اما عدم توانایی در استمرار دوستیها.

اگر نوار خاطرات شما چنین صفاتی را نشان می‌دهد، احتمالاً در خانواده‌ای آزاد بزرگ شده‌اید. البته شاید به نظر شما محیط خانوادگیتان چندان هم آسان‌گیر نبوده برای اینکه شما هیچ شناختی از آن نداشتید اما مشکلاتی که امروز با آن دست‌بگریبانید با برخی از خاطرات دوران کودکی شما همسانی خواهند داشت.

«می‌دونستم که نمی‌شه»

فضای خانوادگی خانه‌ای که در آن فرزندان را به دیدن نیمه‌خالی لیوان هدایت می‌کنند و فقط جوانب منفی قضایا را می‌بینند، فضایی فدایی^۱ است. نیل در چنین فضایی بزرگ شد. والدین او در دوران رکود بزرگ اقتصادی، ظرف چند هفته همه چیزشان را از دست دادند. پس‌انداز یک عمر زحمت و تلاش در چند هفته برباد رفت. این واقعه دردناک موجب شد آنها احساس کنند از این پس باید مورد سوءاستفاده «سیستم» قرار گیرند و منتظر ناروایی و بدبیاریهای بیشتری باشند. طبیعتاً آنها این نگرش را

1- Martyre

به فرزند اول خود یعنی نیل نیز منتقل کردند، بطوریکه در اولین خاطره او خواهیم دید:

«زمانی را به یاد می آورم که معلم کلاس سوم من به برگه امتحانیم نمره صفر داده بود چون فراموش کرده بودم سؤالهای پشت صفحه را هم جواب بدهم. البته من اصلاً به پشت صفحه توجه نکرده بودم در غیراینصورت به آن سؤالها هم پاسخ می دادم. خوب نمره صفر هم اصلاً منصفانه نبود».

بچه‌هایی مانند نیل که در خانواده‌ای فدایی بزرگ می‌شوند، غالباً:

- نتیجه‌گیری می‌کنند زندگی افق روشنی برای آنها نخواهد داشت.

- به عدالت خود اعتقاد پیدا می‌کنند و دیگران را با همان معیار عدالت قضاوت می‌کنند.

- سعی می‌کنند تا از طریق احساس گناه و فریبکاری دیگران را کنترل کنند.

بین بچه‌هایی که مورد حمایت مفرط خانواده بوده و بچه‌هایی که در خانواده‌ای فدایی بزرگ شده‌اند، وجه تشابه نزدیکی وجود دارد. بچه فدایی نه تنها کمرو و محبوب است بلکه از هرگونه ریسک و خطر هراس دارد. او اساساً یک فرد بدبین است و می‌داند چرخ زندگی آن‌طور که باید نخواهد چرخید و نیمه لیوان همیشه خالی است. او هیچگاه نیمه پر لیوان را نمی‌بیند.

در حالیکه افراد فدایی نسبت به نقش خود در زندگی دیدی

بدبینانه دارند، دیگران را نیز به خاطر رنج و مشقتی که متحمل می‌شوند مورد سرزنش قرار داده و آنها را کوچک می‌شمارند. غالب اوقات این سرزنش و تقصیر، به کنترل و فریبکاری منجر می‌شود. آنها می‌گویند: «ببین چه بلایی بر سرم آمده است. مطمئناً می‌توانی ببینی به کمک تو احتیاج دارم. یا بواسطه رنج و مشقتی که متحمل می‌شوم تحت تأثیر قرار بگیر و یا لااقل احساس همدردی کن و به حالم تأسف بخور».

آیا هیچیک از خصیصه‌های فوق در مورد شما صدق می‌کند؟ اگر عادت دارید ترحم و دلسوزی دیگران را به خود جلب کنید، نگاه دیگری به خاطرات کودکی خود داشته باشید. خاطراتی که در فضای خانوادگی فدایی پرورش یافتند و بذر بدبینی، منفی‌گرایی، تعصب یا پیشداوری را در نگرش شما افشانند. پذیرش اینکه شما فردی فدایی هستید، آسان نیست اما با خود صادق باشید. قربانی هدفی باارزش بودن، نام شما را در کتابهای تاریخ ثبت خواهد کرد اما قربانی بدون هدف بودن شما را به دفتر مشاوره رهنمون می‌کند.

تداخل فضای خانوادگی

پس از آشنایی با این چند نمونه از فضاهای خانوادگی شاید مطمئن نیستید که این عناوین، فضای خانوادگی خاطرات شما را توصیف می‌کنند. از آنجا که خانواده از تک تک افراد تشکیل می‌شود، به ندرت می‌توان آنها را در مقوله‌هایی مجزا دسته‌بندی کرد. هرگاه درباره مقوله‌ای (مانند خانواده مستبد) صحبت

می‌کنیم، تنها به تمایلات بخصوص یا خصیصه‌هایی اشاره می‌کنیم که احتمالاً شایع و برتر هستند. در خانواده، نکات ظریف و دقیق یا حالات مخصوص بسیاری وجود دارد که می‌توان آن را «فضای خانوادگی» نامید.

در فضایی که بچه‌ها مورد حمایت مفرط و یا ترحم و دلسوزی واقع می‌شوند، نسبت به بدشانسی‌ها و عدم موفقیت آنها، احساس همدردی و غمخواری بیش از اندازه‌ای معمول می‌شود. این فضای خانوادگی رابطه‌ی نزدیکی با فضای خانوادگی آسان‌گیر یا آزاد دارد اما در اینجا کمک و تسلی خاطر کودک و نهایت مواظبت و پرستاری از او اهمیت ویژه‌ای می‌یابد. در فضای خانوادگی رقابت‌آمیز، کارها و اعمال یک عضو خانواده با اعمال دیگر اعضای خانواده مقایسه و مقابله می‌شود تا «بهترین فرد» مشخص شود. چنین فضایی با فضای خانوادگی کمال‌گرا شباهت زیادی دارد و در برخی موارد نیز به فضای خانوادگی استبدادی شبیه است. برای مثال برخی پدرها همچون سربازان ناکام فرزندان‌شان را تشویق می‌کنند تا دنیا را مانند میدان کارزاری ببینند که آدمهای خوب و نجیب، زنده از آن بیرون نمی‌آیند.

در فضای خانوادگی مسامحه‌کار و بی‌مبالات، والدین آنچنان درگیر مشکلات یا علایق خود هستند که دیگر وقتی برای فرزندان‌شان ندارند. والدین مسامحه‌کار غالباً به صورت افرادی مجرم یا معتاد تصویر می‌شوند که گاهی اوقات عین حقیقت است. اما اکثر اوقات والدین مسامحه‌کار افرادی هستند غرق در

کار و آنچنان در مشاغل یا وظایف کاری خود فرو رفته اند که نسبت به نیازهای فرزندان شان نه تنها آگاهی ندارند بلکه علاقه‌ای هم نشان نمی‌دهند.

در فضای خانوادگی مادیگرا، تملک و کنترل دارایی، پول و قدرت با شدت تمام دنبال می‌شود.

در فضای خانوادگی شتابان و عجول، همه اعضای خانواده در خط سبقت بزرگراه زندگی در حرکتند و بچه‌ها در معرض زندگی بزرگسالان و فشارهای ناشی از آن قرار می‌گیرند که این امر آنها را وادار می‌سازد تا بیش از سن و سال خود بزرگ شوند. چنین فضایی حتی می‌تواند در دوران پیش از دبستان بچه‌ها شروع شود، مادر و پدر، فرزند خود را به مهدکودک می‌فرستند و هر یک سراسیمه و شتابان به سوی مشاغل سخت و پرمشقت خود روانه می‌شوند. بدیهی است فضاهای خانوادگی مادیگرا و شتابان می‌توانند این احساس را در کودک بوجود آورند که مورد غفلت و مسامحه قرار گرفته است.

حتماً متوجه شده‌اید که فضاهای خانوادگی تداخل پیدا می‌کنند. بسیاری از فضاهای خانوادگی، ترکیبی هستند از یک یا چند فضای خانوادگی و یا تنوعی از یکی از فضاهایی که شرح دادیم.

آیا می‌توان فضای خانوادگی را تغییر داد؟

در حالیکه این کتاب قصد آن ندارد تا به صورت راهنمای تربیتی عمل کند اما احتمالاً متوجه نکات مشخصی شده‌اید که خود شما باید در تغییر روش تربیتی خودتان اعمال کنید.

همانطور که به گشت و گذار در خاطرات دوران کودکی خود پرداخته و فضایی که در آن رشد کردید را به یاد می آورید، طبیعی است بپرسید: «چگونه می توانم خاطرات کودکی سالمتری برای فرزندانم ایجاد کنم؟». در بخش دوازدهم که دربارهٔ خاطرات خوش ایام کودکی در یک فضای خانوادگی براساس حرمت نفس متقابل صحبت می کنیم، به این پرسش نگاه دقیق تری خواهیم داشت. با توصیف این فضاها و خانوادگی شاید سؤال دیگری به ذهن شما خور کرده باشد: «اگر خاطرات دوران کودکی این چنین عامل مهمی در شکل گیری شخصیت فرد است، چرا بچه هایی که در یک خانواده بزرگ می شوند، شخصیت های متفاوتی پیدا می کنند؟».

بخش اعظم پاسخ به این سؤال در این واقعیت نهفته است که دو بچه که از یک خانواده و در یک خانه تربیت و بزرگ شده اند، می توانند برداشت یا واکنش کاملاً متفاوتی از فضای خانوادگی داشته باشند. برای مثال، جورج و خواهر کوچکش سندی را در نظر بگیرید که در خانواده ای حمایت گر بزرگ شدند. اما تفاوت آشکاری در خاطرات آنها وجود دارد. جورج به یاد می آورد: «وقتی چهارساله بودم، یک روز می خواستم به پارک آن طرف خیابان بروم اما والدینم اجازه نمی دادند. من مجبور بودم صبر کنم تا یکی از آنها همراه من بیاید. از اینکه اجازه نمی دادند خودم کاری را انجام دهم، ناراحت و عصبانی می شدم. این گونه مسائل زیاد برایم پیش می آمد. احساس می کردم والدینم به من اعتماد ندارند».

اما خواهر جورج، سندی خاطراتی به یاد می‌آورد که فضای «حمایت‌گر» خانواده را به شکل دیگری نشان می‌دهد. برای مثال: «والدینم همیشه مواظب ما بودند و نمی‌گذاشتند خطری ما را تهدید کند. وقتی پنج یا شش ساله بودم، روزی در خیابان مقابل منزلمان دوچرخه‌سواری می‌کردم که پدرم فریاد کشید «همین الان» از خیابان دور شوم. آخر برای یک هفته اجازه دوچرخه‌سواری نداشتم. از اینکه دستور پدرم را اطاعت نکرده و او را ناراحت کرده بودم، احساس خیلی بدی کردم».

جورج که فرزند اول بود، فضای خانوادگی را ظالمانه می‌دید و از آن بیزار بود. اما خواهر کوچکش همان فضای خانوادگی را حمایت‌گر می‌دید و از اینکه خواسته‌های والدینش را اجابت نکرده بود، احساس گناه می‌کرد. در اینجا مشخص می‌شود فضای خانوادگی به تنهایی در شکل‌گیری شخصیت کودک نقش ندارد. برداشت کودک از خانواده‌اش و درک و فهم او از چگونگی جایگاهش در فضای خانواده، تأثیر نیرومندی در شکل‌گیری شخصیت او دارد. و این عوامل به ترتیب تولد کودک یعنی شاخه مخصوص او در درخت خانواده بستگی دارد.

تولد خاطرات

در مورد تأثیر ترتیب تولد بر چگونگی شخصیت شما و روشی که در انجام کارها پیش می‌گیرید، می‌توان مطالب فراوانی نوشت. در واقع کوین همین کار را در «کتاب ترتیب تولد» انجام داده است. بنابراین وارد جزئیات نمی‌شویم اما با

مروری مختصر نشان می‌دهیم چگونه ترتیب تولد با فضای خانوادگی درهم می‌آمیزد تا خاطرات دوران اولیه کودکی شما را شکل دهد. نظریه ترتیب تولد بر این باور است که ترتیب ورود شما در آغوش خانواده، تأثیر نیرومندی بر شخصیت امروزی شما دارد. ترتیب تولد اساساً به چهار مقوله تقسیم می‌شود: تک‌فرزند، فرزند اول، فرزند میانی و فرزند آخر یا ته‌تغاری که هر یک صفات ویژه و منحصر بفردی از خود نشان می‌دهند.

فرزند اول، نقل مجلس

بچه‌های اول، موش آزمایشگاهی خانواده هستند تا والدین تازه‌کار با آنها آزمایش کرده و تجربه کسب نمایند. معمولاً فرزندان اول خانواده مورد توجه فراوان، توقعات بیش از اندازه، انتقاد و سرزنش فراوان و نمونه‌های دیگری از تعلیم و تربیت و سرپرستی مفرط قرار می‌گیرند. اما فرزند اول بودن، آنقدرها هم بد نیست. آنها خیلی زود می‌فهمند که دنیا محل پر جنب و جوشی است و هر کاری که انجام می‌دهند در نظر پدر و مادر، پدر بزرگ و مادر بزرگ، «شاهکار» جلوه می‌کند. آنها خیلی زود می‌آموزند چگونه جای خودشان را در میان افراد خانواده باز کنند. فرزندان اول معمولاً زندگی را جدی می‌گیرند و افرادی قابل اطمینان و وظیفه‌شناس بار می‌آیند. آنها به دنبال تأیید و پذیرش دیگرانند و می‌خواهند تمام مدالهای «شهروند نمونه» را از آن خود کنند.

یکی یکدانه، عزیز دردانه

فرزند اولی که تنها فرزند خانواده باشد، یک بچه استثنایی است. یکی یکدانه‌ها غالباً از همه و از جمله خودشان انتقاد می‌کنند. آنها در فضایی بزرگ می‌شوند که دوستان و همبازیهای زیادی ندارند و تنها تماس آنها با پدر و مادرشان است. اغلب وقتی بزرگتر شدند، در ایجاد رابطه با هم‌سن‌وسالهای خود دچار مشکل می‌شوند. آنها با افرادی که خیلی بزرگتر یا کوچکتر از خودشان هستند، بهتر کنار می‌آیند. اگر شما فرزند اول یا تک‌فرزند خانواده هستید، احتمالاً خاطرات دوران کودکی شما منعکس‌کننده:

- اشتباهات و خطاهای احمقانه‌ای است که واقعاً شما را به در دسر می‌انداخت.

- موقعیتهای موفقیت‌آمیز (در مدرسه و ورزش)

- انضباط نفس (فرد «شایسته» بودن)

- نگرانی در مورد تأیید و تحسین دیگران

- احساس ترس؛ خصوصاً از شکست و صدمه دیدن

- انجام درست کارها

- مراجع قدرت

- توجه زیاد به جزئیات

- مواقع تنهایی و سختی

از آنجا که فرزندان اول و یکی یکدانه‌ها طرف توجه فراوان، تحسین و تمجید و بار سنگین مصائب و سختیها واقع می‌شوند، بار مشترکی بر دوش می‌کشند: تصویر مبهمی از کمال‌گرایی.

اگر کارها و اوضاع و احوال به درستی پیش نروند، آنها بسیار ناراحت و بی‌قرار می‌شوند. ما کمال‌گرایی را «خودکشی تدریجی» می‌نامیم و این‌چنین نیز هست. لزوماً فرزندان اول خانواده یا یکی‌یک‌دانه‌ها کمال‌گرا نیستند اما افرادی که به ما مراجعه داشتند غالباً از چنین ویژگی‌هایی برخوردار بودند.

فرزند میانی

پیش‌بینی سیروس‌سلوک فرزند میانی دشوارتر از پیش‌بینی وضع و حال بچه‌های اول یا آخر است. شخصیت فرزندان میانی کمتر قابل پیش‌بینی است زیرا آنها از هر سو مورد فشار و هجوم برادران و خواهران خود قرار دارند. برای درک بهتر باید ببینیم چه کسی بزرگتر و چه کسی کوچکتر از اوست.

و اما موردی که می‌توان بر آن انگشت گذاشت این است که شخصیت فرزند میانی با خواهر یا برادری که فرزند اول هستند، کاملاً متضاد است. اگر برادر بزرگتر دانش‌آموزی نمونه باشد، فرزند میانی شاید ورزش را انتخاب کند و در این رشته نمونه شود. او چنین استدلال می‌کند: «چرا سکویی که هم‌اکنون اشغال شده است را پر کنم؟ من اثر خودم را در زندگی برجای می‌گذارم». از آنجا که فرزندان میانی احساس می‌کنند بین خواهران و برادران بزرگتر و کوچکتر خود به زور جای گرفته‌اند، ممکن است احساس «چرخ‌یدکی» ماشین خانواده را پیدا کنند. آنها بیش از هر یک از اعضای خانواده، اوقات خود را با دوستان می‌گذرانند. در واقع داشتن دوست برای فرزندان میانی

بسیار مهم است. در میان دوستان است که فرزند میانی احساس پذیرش و شناسایی می‌کند. یکی دیگر از صفات فرزندان میانی، توانایی آنها در گفتگو و مذاکره است. بسیاری از آنها سیاستمداران قابل هستند که می‌توانند نقش میانجی و واسطه را در زندگی به خوبی ایفا نمایند. آنها همچنین توانایی آن را دارند تا ابتکار عمل را در دست گرفته و مهارت خود را در حل کشمکش‌ها و منازعات و ایجاد شرایط سازش و تفاهم از طریق گفتگو نشان دهند، زیرا همواره باید با برادران و خواهران بزرگتر و کوچکتر از خودشان کلنچار روند. اگر شما فرزند میانی خانواده هستید شاید خاطرات دوران اولیه کودکی شما تصویری باشد از:

- احساسات عدم تعلق

- داشتن دوستان فراوان - شنیدن صدای مادر که شما را از منزل همسایه صدا می‌زند. چون دوباره برای شام دیر کرده‌اید.

- حساسیت در برابر رفتارهای غیرمنصفانه

- سازش‌پذیری، توانایی در گفتگو و حل مشکلات

رندی، مادر سی و سه ساله‌ای را به یاد می‌آورد که برای مشاوره مراجعه کرده بود. این خانم در آرام کردن جو خانوادگی برای تمام اعضای خانواده خصوصاً برقراری صلح و صفا بین شوهر و پدر و مادر خودش مهارت فراوانی کسب کرده بود. او دوران هشت سالگی خود را به یاد می‌آورد که همه خانواده برای خوردن بستنی راهی شده بودند، خواهر بزرگتر و

کوچکتر او در صندلی عقب اتومبیل شروع کردند به دعوا کردن و هل دادن یکدیگر که پدرشان تهدید کرد اگر مراقب رفتارشان نباشند، از بستنی خبری نخواهد بود. او آشکارا به یاد می‌آورد که گفته بود: «هی... اگر شما دو نفر ساکت بنشینید، وقتی به خانه برگشتیم، می‌توانید با عروسکم بازی کنید». از آنجا که هر دو خواهر آن عروسک را دوست داشتند، خیلی زود آرام گرفتند و همگی از خوردن بستنی لذت بردند.

فرزند آخر عاشق توجه است

فرزندان آخر، «ته‌تغاریها» غالباً طرف توجه و کم‌دین خانواده خود هستند. آنها دوست دارند شمع محفل باشند. بی‌خیال، بانشاط و سرزنده و بسیار معاشرتی هستند. ته‌تغاریها دوست دارند مرکز توجه باشند و این استعداد در آنها وجود دارد که خود محور شوند زیرا می‌خواهند همه نگاهها متوجه آنها باشد. خاطرات اولیه کوین تصویری روشن و شاید هم کاریکاتور گویایی از فرزند آخر خانواده به دست می‌دهد. پس از آنکه او «خرس کوچولو» لقب گرفت، سعی کرد با رفتارهای بامزه و سرگرم‌کننده تا بی‌ادبانه و نفرت‌انگیزش جلب توجه کند. اگر فرزند آخر خانواده هستید شاید خاطرات شما تصویری است از:

- دلفریبی، با مسخره‌بازیهای خود جلب توجه می‌کردید.
- جشن تولد، جشن سال نو، و دریافت هدایا.
- انجام کارهای شما توسط دیگران، چون «خیلی کوچولو»

بودید.

- تمایل شما مبنی بر اینکه به آن بچه‌های بزرگتر و مسن‌تر از خودتان نشان دهید که شما هم مثل آنها می‌توانید از پس کارها برآیید.

- احساس اینکه همیشه باید ثابت می‌کردید که قابل اعتمادید چون «کوچکتر» یا جوانتر از همه بودید.

رندی، مراجعی را به یاد می‌آورد که فرزند آخر خانواده بود. این فرد به خاطر داشت وقتی شش ساله بود به او گفته بودند: «تو نمی‌توانی از نردبان بالا بروی. پس نزدیک نردبان نیا». طبیعتاً این کوچولوی ته‌تغاری صبر کرد تا دیگر کسی دوروبرش نبود و از نردبان بالا رفت، روی پشت‌بام ایستاد و فریاد زد، «هی! مرا ببینید!». والدینش به سرعت به طرفش دویدند و همانجا نزدیک بود هر دو پس افتند. طبیعی بود این کوچولوی ته‌تغاری را می‌بایست نجات می‌دادند و این هم موضوع دیگری است که آنها دوست دارند.

ترتیب تولد تنها بخشی از تصویر است

احتمالاً این مرور مختصر بر ترتیب تولد، شما را قدری سردرگم کرده سردرگم کرده باشد. شاید شما فرزند اول خانواده باشید اما رفتارتان بیشتر شبیه رفتار فرزند میانی باشد که معمولاً دلیل خوبی برای این امر وجود دارد. از هر درخت خانواده‌ای، شاخه‌های متفاوتی می‌روید اما عنوان صحیح روانشناسی آن «منظومه» است ولیکن درخت خانواده

توصیف بهتری بدست می‌دهد و گویاتر است. «در برخی از خانه‌ها، باغ وحش خانواده معنای دقیق‌تری می‌یابد». عوامل مختلفی بر انجمن هر خانواده تأثیر می‌گذارد، خصوصاً فاصله تولد یعنی تعداد سالهای بین هر فرزند. یک قاعده مهم در ترتیب تولد این است که هرگونه فاصله‌ای بیش از پنج سال یا بیشتر بین فرزندان، این سیستم را از نو به جریان می‌اندازد. برای مثال چنین خانواده‌ای را تصور کنید:

فرزند اول، پسر

چهار سال فاصله

فرزند دوم، پسر

شش سال فاصله

فرزند سوم، پسر

آیا چنین خانواده‌ای با سه فرزند پسر و چندین سال فاصله بین آنها آشنا به نظر می‌رسد؟ شاید به خاطر داشته باشید که رندی دو برادر بزرگتر از خودش داشت، یکی شش سال و دیگری ده سال از او بزرگتر بودند. بله رندی فرزند آخر خانواده بود اما به جای نشان دادن خصوصیات فرزند آخر، خصلتهای فرزند اول یا تک‌فرزند را نشان می‌دهد. او فردی است و وظیفه‌شناس، جدی، با انضباط، محتاط و منظم و مرتب.

به سادگی می‌توان دید چرا رندی به جای خصوصیات فرزند آخر، بیشتر خصوصیات فرزند اول را از خود نشان می‌دهد. با تفاوت سنی زیادی که بین او و برادرانش وجود داشت او اوقات زیادی با آنها سپری نمی‌کرد. در واقع خودش هم اذعان دارد که

در تنهایی بزرگ شد و همیشه سعی می کرد تا از در دسر دوری کرده و کاری نکند که موجب شرمندگی و خجالتش شود. او به یاد می آورد که مضحکترین فرد خانواده بود و این کارها را نه به خاطر جلب توجه بلکه برای آرام کردن محیط خانوادگی و فرو نشاندن تنش و هیجانات ایجاد شده انجام می داد. موضوع مهم و ظریفی که درباره ترتیب تولد باید به خاطر داشت این است که با آمدن هر نورسیده ای، تمام اعضای خانواده دستخوش تغییر و تحول می شوند. ترتیب تولد علاوه بر فاصله تولد از عوامل دیگری هم متأثر می شود:

ترتیب تولد والدین نقش مهمی دارد. برفرض اگر دو فرزند اول کمال گرا با یکدیگر از دواج کنند، تربیت فرزندانشان به گونه ای متفاوت از نحوه تربیتی است که دو فرزند آخر در مورد فرزندانشان اعمال خواهند کرد.

یک بچه معلول در خانواده می تواند همه چیز را به هم بریزد و موجب شود تا برادر یا خواهر بزرگتر برای مواظبت و پرستاری از او، نقش کاملاً متفاوتی اختیار کند. واقعه ای دلخراش و دردناک یا مرگ یکی از برادران یا خواهران تأثیر نیرومندی برجای می گذارد. همچنین است تفاوت های فیزیکی مانند قد و قامت، وزن و ظاهر چهره و قیافه. برای مثال دیکی کوچولو را در نظر بگیرید که فرزند اول خانواده با ده سال سن، حدود یک متر و پنجاه سانتی متر قد و چهل کیلوگرم وزن است، در مقایسه با برادرش که فرزند دوم و یک سروگردن از او بلندتر و حدود شانزده کیلو هم از او سنگین تر است و به «خوک» شهرت دارد.

معلوم است که دیکی کوچولو کارش ساخته است! وجود برادران و خواهران ناتنی که کلاً موضوع دیگری است. بسیاری از بچه‌های امروزی که از چنین شرایطی برخوردارند، خود را در موقعیتی می‌یابند که باید لااقل با دو منظومه خانوادگی و گاهی اوقات بیشتر، سروکار داشته باشند.

ترتیب تولد تنها بخشی از جدول معمای شخصیت است. وقتی بتوانید تکه‌های بیشتری از شخصیت خود را بیابید که در خانه‌های این جدول جای گیرند، درک بهتری از خود بدست می‌آورید. و در این راه، خاطرات ایام کودکی به شما کمک می‌کند تا تکه‌های بیشتری از شخصیت خود را پیدا کنید. به طوری که کوین می‌گوید: «به عنوان شاخصی از چگونگی شخصیت شما، خاطرات دوران کودکی قابل اعتمادتر از ترتیب تولد هستند زیرا این خاطرات با نمایش مرتب خود بر پرده ذهنستان، چگونگی واکنش شما را نسبت به مسایل روزمره زندگی تعیین می‌کنند». آیا مثالی که در آن خانواده‌ای بر روی صحنه به اجرای نمایش می‌پردازد را به یاد می‌آورید؟ همچنانکه نقش خود را بر روی این صحنه بازی می‌کردید، از طریق آزمون و خطا، شدنی‌ها و ناشدنی‌ها را برای خود کشف نمودید و در اینجا است که خاطرات شما ساخته شدند و از مناظر و تصاویری که خاطرات شما را ساختند، سبک ویژه و منحصر بفرد زندگی خود یا به عبارتی شخصیت خود را پایه‌ریزی کردید.

در بخش آتی، چندین سبک و روش متعارف زندگی و نحوه ظهور و نمو آن را از نظر می‌گذرانیم. شاید خود را در میان

سلطه‌طلبان، تحمیل‌کنندگان یا ترحم‌طلبان پیدا کنید. شاید هم در میان قربانیان، فدائیان یا خشنودسازان جای گیرید. و این احتمال هم وجود دارد که سبک جدیدی بیابید که منحصراً از آن شماست. خود شما چگونه سبک زندگیتان را که بر نحوه تفکر، گفتار و کردار شما تأثیر دارد، پایه‌ریزی کردید؟ در هر صورت، کلید رمز و راز سبک زندگی شما در لابه‌لای خاطراتتان نهفته است.

۵- انگیزه‌ها

پاسخ شما به این سه پرسش، شخصیت امروزی شما را تا حد زیادی مشخص می‌کند:

من اینگونه هستم:

دیگران اینگونه هستند:

جهان این چنین است:

شما پاسخ به این پرسشها را در اوان کودکی خود آغاز کردید. یعنی وقتی که آن دو نیروی قدرتمندی که در بخش چهارم از آن صحبت کردیم، وارد صحنه شدند: فضای خانوادگی و ترتیب تولد شما. روانشناسان معمولاً درباره مسائل و موضوعات بسیاری بحث و گفتگو می‌کنند اما اکثراً بر این باورند که شخصیت انسان در چند سال اول زندگی شکل می‌گیرد. بطور کلی باید بگوییم شخصیت انسان در سنین شش یا هفت‌سالگی کاملاً شکل گرفته است. طی دوران بچگی شخصیت خود را از طریق آزمون و خطا شکل می‌دهید و در

واقع می‌آموزید چه رفتارهایی شما را به اهداف دلخواهتان می‌رساند.

بطوریکه کوین می‌گوید، حتی وقتی در گهواره شیون می‌کردید یا به دنبال مادر خود تاتی می‌کردید هم «یک کوچولو زر زرو نیرومند» بودید. همچنانکه با دنیای خود که اساساً شامل خانواده شما می‌شد، کنار می‌آمدید، مرتباً از نیروی قدرتمند اجبار و اصرار خود استفاده می‌کردید تا دریابید چگونه می‌توانید به خواسته‌هایتان دست یابید. رفتارهایی که شما را به خواسته‌ها و امیالتان می‌رساند، حفظ می‌کردید و رفتارهایی که خواسته‌های شما را برآورده نمی‌کرد، دور می‌انداختید. به تدریج رفتار شما تقویت شد تا آنکه به بخشی از نهاد ذاتی و فطری شخصیت شما تبدیل گشت. همچنانکه با مشکلات و دشواریهای واقعی و خیالی خود دست و پنجه نرم می‌کردید، «طرح» زندگی خود را بنا نهادید که این طرح شما را یاری می‌داد تا مسائل و وقایع پیرامونتان را معنا و مفهوم بخشید. همین‌طور که طرح شما شکل می‌گرفت، سبک زندگی‌تان نیز پرورش می‌یافت. و همین‌طور که سبک زندگی شما پرورش می‌یافت، خصیصه‌های فردی یا خصوصیات اخلاقی شما نیز شکل می‌گرفتند. غالب اوقات خصیصه‌های فردی را به غلط برای توصیف عادات و خصوصیات عجیب و غریب افراد بکار می‌برند. اما همه ما دارای خصیصه‌های فردی هستیم که در واقع همان خصوصیات رفتاری ماست که سبک زندگی ما را تشکیل می‌دهد.

در تأیید مطالب قبلی باید بگوییم، سبک زندگی همان روش و شیوهٔ زیستن است، یعنی نحوه و طرز انجام کارهایی که برای دستیابی به اهدافتان انجام می‌دهید و این اهداف با طرح زندگی شما که خیلی وقت پیش بنا نهادید، متناسب هستند. سبک زندگی در برابر تغییر و دگرگونی بسیار مقاوم است. به همین دلیل می‌گوییم همان دختر یا پسر کوچکی که بودید هنوز هم هستید. یا رگه‌های شخصیتی شما جا افتاده و شکل گرفته‌اند. شما می‌توانید مدارج عالی علمی را طی کنید، می‌توانید تولد دوبارهٔ روحی را تجربه کنید، مشاوره یا روان‌درمانی کنید اما تمایل به آن الگوهای رفتاری اولیه همیشه در درون شما وجود خواهد داشت. با بررسی خاطرات اولیه دوران کودکی، این توانایی را می‌یابید تا بر سبک زندگی و منطق خصوصی ویژهٔ خود (چشم‌انداز خصوصی شما از زندگی، دیگران و خودتان) مسلط شوید. اگرچه سبک زندگی همیشه با خاطرات ایام کودکی همسان است اما تعریف آن در پهنهٔ وسیعی صورت می‌گیرد که با سبک زندگی تک‌تک افراد کاملاً متناسب نیست. هر فردی از سبک زندگی ویژه و منحصر بفردی برخوردار است که ترکیبی است از نمونه‌هایی که در اینجا ذکر می‌کنیم. بنابراین وقتی سلطه‌طلبان، تحمیل‌کنندگان، خشنودسازان فدائیان، قربانیان، دلربایان و دیگران را توصیف می‌کنیم، به خاطر داشته باشید سبک زندگی اکثر افراد ترکیبی است از سبکهای مختلف زندگی. شاید یکی از این نمونه‌ها نیروی غالب و برتر باشد اما معمولاً نمونه‌های دیگر نیز تا حدودی دخیل هستند.

سلطه‌طلبان

به عنوان یک قاعده کلی، معمولاً سلطه‌طلبان برای مشاوره رجوع نمی‌کنند. در عوض آنهایی که از دست همین حاکمان مطلق به ستوه آمده‌اند برای مشاوره مراجعه می‌کنند. برای مثال در یک جلسه مشاوره زناشویی، شوهری سلطه‌طلب و همسری خشنودساز معرف چنین وضعیتی هستند. خانم به دلیل آنکه احساساتش نادیده گرفته شده و خواسته‌هایش لگدمال شده است، درصدد کمک برمی‌آید. اما شوهرش در خانه می‌ماند. لااقل برای جلسه اول مشاوره او خودش را نشان نمی‌دهد و می‌گوید: مطمئن است هیچ مشکلی ندارد و «اگر کسی مشکل دارد، همسرش است». وقتی هم که موافقت می‌کنند و به اتفاق همسرشان برای مشاوره می‌آیند، خدابه خیر کند. اولین وظیفه دشوار مشاور این است که اجازه ندهد شوهر حکمران، کنترل جلسه را در اختیار گرفته و برای هر کس تعیین تکلیف کند.

سلطه‌طلبان نگاهی جدی به دنیا داشته و آن را عرصه‌ای خطیر می‌پندارند و غالباً نمی‌توانند راحت نشسته و از زندگی لذت ببرند. آنها نمی‌توانند افکارشان را رها کنند. بیشتر انرژی آنها صرف این می‌شود تا دیگران را در امتداد توقعات آنچه که خود، خوب، درست و الزامی می‌پندارند، به اطاعت وادارند. غالب اوقات آنها در این وسواس فکری خود که همه چیز به درستی پیش رود (ایده آنها از درست)، توقعات و انتظارات غیرمعقولی برای خود و دیگران تعیین می‌کنند که این امر خیلی اوقات به مشکلاتی واقعی در روابط، خصوصاً رابطه با همسر و فرزندان

منجر می‌شود. منطق خصوصی یک فرد سلطه‌طلب شاید چنین باشد:

من کارها را به روش خودم انجام می‌دهم.
دیگران قابل اعتماد نیستند تا بتوانند کارها را به خوبی خودم انجام دهند.
جهان، آشفته و درهم ریخته است و باید با کمک من درست شود.

سلطه‌طلبان بر دو نوع هستند

اساساً دو نوع سلطه‌طلب وجود دارد. سلطه‌طلب تهاجمی و سلطه‌طلب دفاعی.

سلطه‌طلبان دفاعی، نوع ویژه‌ای هستند که از روی ترس و وحشت از شکست یا سلطه‌پذیری کنترل خود را اعمال می‌کنند. غالب آنها زنانی هستند که توسط مردان «تو دهنی» خورده‌اند. در فصل سوم که درباره رفتارهای خودتخریبی ناشی از گونه‌های متفاوت سبک زندگی صحبت می‌کنیم، در مورد سلطه‌طلبان دفاعی بررسی دقیقتری به عمل خواهیم آورد.

سلطه‌طلبان تهاجمی نسبت به زندگی و افراد پیرامونشان کنش نشان می‌دهند. آنها دوست دارند سبب وقایع و اتفاقات باشند و در برخی موارد هرچ و مرج و آشفتگی ایجاد کنند. کوین هم تا حدودی خصوصیات یک سلطه‌طلب تهاجمی را داراست چنانکه می‌توان این امر را از تمایل نیرومند او برای جلب توجه مشاهده کرد. همچنین او ابایی ندارد که مثلاً در برنامه رادیویی

خاطرات همه چیز... ۱۰۳

ما کمی آشفتگی و بی‌نظمی بوجود آورد. یکی از خاطرات دوران نوجوانی او، نشانه‌روشنی است از بخش سلطه‌طلب / فریبکار سبک زندگی امروزی او:

«یک سال در اردوگاه تابستانی کلیسا، سرپرستمان تصمیم گرفت با «مسئولیت» دادن به من، رفتار سرکشم را قدری رام کند. او یک روز صبح من و یکی از دوستانم را به دفترش خواند تا از ما بپرسد آیا مایلیم طی مراسم عصر، وجوه اهدایی را جمع‌آوری کنیم یا نه».

من و دوستم نگاهی به یکدیگر کردیم و بدون هیچ عذر و بهانه‌ای پذیرفتیم. بعدازظهر همان روز ما یواشکی به داخل کلیسا رفتیم و بشقابهای ویژه وجوه اهدایی را از زیر سکوی خطابه کش رفتیم. وقتی مراسم شروع شد و زمان جمع‌آوری وجوه فرا رسید، سرپرستمان از مستخدم خواست تا بشقابها را بیاورد. من و دوستم مظلومانه جلو محراب ایستاده بودیم. مرد بیچاره دستش را زیر سکوی خطابه دراز کرد. بعد خم شد و آن زیر را نگاه کرد و بالاخره همه جای سکو را تفتیش کرد. جستجوی او هرچه بیشتر طول می‌کشید و با سردرگمی بیشتری همراه می‌شد، جماعت حاضر در مراسم هم بیشتر بی‌قراری می‌کردند. من و دوستم همانجا ایستاده و از آشوب و همه‌های که ایجاد کرده بودیم، لذت می‌بردیم و پوزخند می‌زدیم. ما در رأس این اوضاع قرار داشتیم».

این داستان، کوه را یک سلطه‌طلب واقعی نمی‌سازد. مدار اصلی سبک زندگی او «دلربایی» است که بعداً به آن خواهیم

پرداخت. او مثال خوبی است از ترکیب چند نمونه از سبک زندگی. شما هم احتمالاً سبک زندگی خود را ترکیبی از نمونه‌های مختلف بیابید. آیا شما از ویژگی‌های یک سلطه‌طلب برخوردارید؟ به لیست صفحه بعد توجه کنید. اگر با سه مورد یا بیشتر از جمله‌های صفحه بعد موافق هستید، تا حدودی خصیصه‌های یک فرد سلطه‌طلب را در خود دارید.

- اگر خود در مصدر کار نباشم، نمی‌توانم به راحتی کار کنم.

- ترجیح می‌دهم به تنهایی کار کنم.

- از رقابت خصوصاً بردن لذت می‌برم.

- توقعات بالایی از دیگران دارم.

- دوست دارم سبب وقایع باشم.

- تندمزاج هستم.

- از سورپریز خوشم نمی‌آید. کی، کجا، چرا و چگونه آن را

می‌خواهم بدانم

- غالباً آرزو می‌کنم یک‌کاش دیگران نیز زندگی را جدی‌تر

می‌گرفتند.

اگر هر یک از جملات بالا توصیفی از شما بدست می‌دهند،

با مراجعه به خاطرات خود به دنبال وقایعی باشید که با این

احساسات شما جور درمی‌آیند. آیا زمانی را به یاد می‌آورید

که به خاطر بی‌نظمی و هرج و مرج، کلافه شده باشید؟ آیا

فردی تنها و دل‌تنگ بودید؟ آیا ورزش یا دیگر تفریحات

رقابت‌آمیز نقش مهمی در زندگی شما ایفا می‌کردند؟ وقتی

عصبانی می‌شدید و از کوره درمی‌رفتید چگونه؟

اصل ماجرا

دونالد ترامپ، شخص متنفذ ملک و املاک که در بخش یک از او یاد شد، سلطه طلبی تمام عیار است و خاطرات ایام کودکیش این امر را آشکار می کند. پدرش، فرد ترامپ، سازنده بنا و مدیر یک مجموعه بزرگ ساختمانی در نیویورک بود که با سرسختی و یکدندگی صاحب موفقیت شده بود. او فرزند اولش را فرد جونیور (کوچولو) نامید تا هم نام خودش باشد و انتظار داشت فرد کوچولو قدم در راه پدر گذاشته و در واقع ادامه دهنده راه او باشد. اما قسمت چنین نبود. طبیعت عشرت طلب و تن آسای او با راد و روشهای سرسختانه پدر و سر و کله زدن با پیمانکاران و مصالح فروشان جور در نمی آمد. فرزند میانی، دونالد (چهارمین فرزند از پنج فرزند خانواده) مرعوب هیچکس نمی شد و از کسی حساب نمی برد. او خیلی زود جای فردی را به عنوان ادامه دهنده راه و رسم خانواده ترامپ اشغال کرد.

در همان اوان کودکی و نوجوانی، دونالد، نحوه تفکر و احساساتش را نشان می داد. وقتی کلاس دوم دبستان بود با مشت به چشم معلم موسیقی خود کوبید چون «فکر می کردم او هیچ چیز درباره موسیقی نمی داند، چیزی نمانده بود اخراج کنند».

خوشبختانه دونالد، سلطه طلبی شد که بیشتر از فکر و ذهنش استفاده می کند تا از مشت هایش. او به خاطر می آورد که سرآمد محله شان بود و دوست داشت شیطنت کند و در دسر

درست کند: «من دوست داشتم شلوغ کنم و ببینم مردم چکار می‌کنند. بادکنکها را پراز آب می‌کردم و آنها را به طرف جمعیت پرتاب می‌کردم، گلوله‌های کاغذی درست می‌کردم و با استفاده از خودکار آنها را به طرف مردم شلیک می‌کردم، در حیاط مدرسه و جشنهای تولد، آشوب و همهمه برپا می‌کردم. کارهای من اگرچه پرخاشگرانه و متجاوزانه بودند اما از روی کینه و دشمنی این کارها را نمی‌کردم».

اما داستان اصلی زندگی او، قرض گرفتن مکعبهای برادر کوچکترش است تا با آنها ساختمانی بزرگ و با عظمت بسازد. دونالد به برادرش قول می‌داد که مکعبها را پس بدهد اما وقتی ساختمانش را می‌ساخت و خیلی زیبا به نظر می‌رسید، «آنقدر از آن خوشم می‌آمد که همه مکعبها را با چسب به یکدیگر می‌چسباندم و این پایان مکعبهای رابرت بود».

مادام که او به این بازیها ادامه می‌داد، در واقع به یک پیشقراول و پیشرو در امر ساختمان‌سازی تبدیل می‌شد. تحقیقی نشان می‌دهد که پیشقراولان و پیشتازان هر زمینه‌ای معمولاً فرزندان میانی خانواده هستند نه فرزندان اول یا آخر. در مقایسه با فرزندان اول، فرزندان میانی تمایل بیشتری به ریسک دارند و همچنین توانایی آنها در گفتگو و حل اختلافات از فرزندان آخر نیز بیشتر است.

«همه یا هیچ»

تحمیل‌کنندگان از خویشاوندان نزدیک سلطه‌طلبان هستند. احتمالاً چنین فردی را می‌شناسید. (شاید هم خود شما همان فرد باشید!). شعار زندگی بسیاری از تحمیل‌کنندگان، «یا همه یا هیچ» است. دونالد ترامپ هم سلطه‌طلب و هم تحمیل‌کننده است. او در شرح زندگی‌نامه خویش به نام «ترامپ، هنر معامله» انگیزه معاملاتش را شرح می‌دهد. چه چیزی باعث می‌شود دونالد ترامپ معاملاتی باورنکردنی را یکی پس از دیگری انجام دهد؟ خودش می‌گوید: «من برای پول این کارها را نمی‌کنم. به اندازه کافی پول دارم. من این کارها را می‌کنم برای آنکه کاری کرده باشم. معامله هنر من است. دیگران نقاشی‌های زیبایی خلق می‌کنند یا اشعار دلنشینی می‌سرایند، من هم معامله می‌کنم، ترجیحاً معاملات بزرگ، من هم این‌طوری زندگی می‌گذرانم». دونالد ترامپ یک تحمیل‌کننده ثروتمند است اما او هم دارای همان منطق خصوصی است که از ویژگی‌های سبک زندگی افراد تحمیل‌کننده است. وقتی تحمیل‌کنندگان طرح زندگی خود را شکل می‌دهند، پیش خود نتیجه می‌گیرند که:

- من هدفمند هستم و برای آنکه به هدفم برسم، هر کاری می‌کنم.
- دیگران مانع کارم هستند و اگر اجازه دهم نمی‌گذارند به اهدافم برسم.

- جهان پر است از کارهایی که باید انجام شود.
- تحمیل‌کنندگان ترجیح می‌دهند بدون توقف به مقصدشان برسند. آنها خانواده و حرفه خود را تحت جدول زمانی اداره می‌کنند. زندگی را عرصه مسابقه‌ای می‌بینند که باید بیشترین مسافت را در کمترین مدت طی کنند و هرگونه وقفه‌ای را غیرقابل توجیه می‌پندارند. همیشه به دستاوردهای احتمالی آتی چشم دوخته‌اند و هر کاری که انجام می‌دهند، بیش از همه می‌خواهند برنده شوند. روحیه‌ای رقابت‌جویانه دارند و بردن برایشان همه چیز نیست بلکه تنها چیز است! آیا در سبک زندگی شما آثاری از چنین روحیه‌ای وجود دارد؟ اگر چنین است به جملات زیر پاسخ مثبت خواهید داد.
- به اندازه کافی وقت ندارم تا با این شوخی بی‌مزه خودم را سرگرم کنم.
- کارهایم را براساس لیستی که از قبل تهیه کرده‌ام، انجام می‌دهم.
- باید تمام موارد لیست روزانه‌ام را به‌تمام برسانم.
- رسیدن به اهداف برایم مهمتر است تا وقتم را با دیگران تلف کنم.
- ترجیح می‌دهم برنده شوم، آدمهای خوب و نجیب، آخر از همه به خط پایان می‌رسند، فقط نتیجه کار است که به حساب می‌آید.
- اکثر خاطراتم یادآور دستاوردها و احساس غرور و رضایت از موفقیت‌هایم است.

اگر برخی از جملات فوق با روحیه شما سازگاری دارند، به خاطراتتان رجوع کنید. خاطراتی که در آن بی‌قراری می‌کردید و نمی‌خواستید منتظر شوید. شاید در مورد چیزهایی فکر کنید که می‌ساختید یا پروژه‌هایی که با زحمت و کار فراوان به پایان می‌رساندید. و جای تعجب نیست اگر خاطرات شما به جای آنکه تصویرگر افراد باشد، پر است از اشیا و اجسام. تحمیل‌کنندگان تمایل زیادی به انجام و اتمام کارها دارند. هر قدر هم که دوست داشته باشند اوقات خود را با دیگران سپری کنند، حرفه، پروژه یا سرگرمی آنها در وهله نخست قرار می‌گیرد. از همین جا مشخص می‌شود که تحمیل‌کنندگان چه رابطه نزدیکی با سلطه‌طلبان دارند. اکنون اجازه دهید به آنسوی این طیف هم نگاهی داشته باشیم. مطالبی که در زیر می‌آید توصیفی است از سبک زندگی «سلطه‌پذیران» این جهان.

خشنود سازان

قبلاً عنوان کردیم بسیاری از ازدواجها ترکیبی است از سلطه‌طلبان و خشنودسازان. اگرچه خانمها نیز می‌توانند سلطه‌طلب باشند اما اکثر آنهايي که برای مشاوره به ما مراجعه می‌کنند، خشنودسازانی هستند که از دادن پاسخ منفی به شوهران سلطه‌طلب خود درمانده‌اند. در واقع خود را به مخاطره می‌اندازیم و می‌گوییم خشنودسازان واقعی را تقریباً همیشه خانمها تشکیل می‌دهند. اگرچه آقایان هم می‌توانند خصوصیات افراد خشنودساز را از خود نشان دهند اما ما به نمونه‌های

بسیار کمی از آنها برخوردار کرده‌ایم. خشنودسازان از عزت نفس پایین رنج می‌برند. آنها همیشه تلاش و کوشش فراوانی به عمل می‌آورند تا دیگران آنها را دوست بدارند و بپذیرند. برای مثال به خاطرات شارون توجه کنید:

«اولین خاطراتم مربوط به زمانی است که چهارساله بودم. روزی را به یاد می‌آورم که در شستن اتومبیل‌مان به پدرم کمک می‌کردم. پس از آنکه اتومبیل خشک شد چندین لکه بر روی آن بجا ماند که از دستم در رفته بودند. به همین خاطر پدرم مجبور شد دوباره ماشین را بشوید و جور مرا بکشد. از اینکه نتوانستم پدرم را خشنود کنم، احساس خیلی بدی کردم». منطق خصوصی شارون بیست‌وهشت‌ساله و مادر دو فرزند با منطقی که او در چهارسالگی خود تدبیر کرده بود همسانی داشت. آن منطق عبارت بود از:

- من سعی خودم را می‌کنم اما همیشه کم می‌آورم (لکه‌هایی که آن دختر چهارساله روی ماشین برجای گذاشت، در خاطر من هست).

- دیگران از من انتظار دارند تا کار بهتری انجام دهم (پدر کاری بی‌نقص انتظار داشت).

- جهان پر از افرادی است که من مسئول خوشحالی و شادمانی آنها هستم و اگر چنین نکنم آنها مرا دوست نخواهند داشت (وقتی نتوانستم پدر را خشنود کنم، احساس بدی کردم).

شارون، الگوهای رفتاری و سبک زندگی فردی خشنودساز را در همان دوران چهارسالگی خود پایه‌ریزی کرده بود و اکنون

به عنوان مادری بیست و هشت ساله و صاحب دو کودک نوپا مسئولیتهای بیشتری بر دوش داشت. در بخش هفت درباره رفتار خودتخریبی او مطالب بیشتری خواهیم گفت.

خشنودسازان بدترین دشمنان خود هستند

خشنودسازان احساس می‌کنند ارزش آنها از درونشان سرچشمه نمی‌گیرد بلکه از بیرون ناشی می‌شود. آنها زمانی به خود ارج می‌نهند که بتوانند به نحو احسن از عهده امور برآیند و تأیید و پذیرش دیگران را به همراه داشته باشند. زندگی آنها با فراز و نشیب‌هایی که به حالات روحی، هیجانات و عقاید دیگران بستگی دارد، همراه است. خشنودسازان بیش از همه خود را مقصر دانسته و سرزنش می‌کنند و در مسائل زندگی، آنها جزء اولین کسانی هستند که بگویند «ببخشید، معذرت می‌خواهم، تقصیر من بود، چه احمقانه، متأسفم». وقتی خشنودسازان برای زندگی مشترک جفت خود را می‌جویند، معمولاً کسی را پیدا می‌کنند که بتوانند او را خشنود کنند. و بعد هم دست به هر کاری می‌زنند تا زندگی مشترکشان از هم پاشیده نشود، در ظاهر شاید سلطه‌طلب به نظر رسند اما در واقع همه جوش و خروش آنها تلاشی است تا تأیید و پذیرش شوهرانشان را بدست آورند. گاهی اوقات همسر خشنودساز، نقش «مارتا لوتر»^۱ را به خود می‌گیرد و با قدم گذاشتن در راه شوهر، سعی می‌کند کارها

۱- همسر دکتر مارتین لوتر نینگ. رهبر فقید سیاهپوستان آمریکا. م.

را سر و سامان بدهد، تغییراتی ایجاد کند، اوضاع را بهبود بخشد، نام شوهر خود را زنده نگاه دارد و به اعضای خانواده یا دوستان کمک کند. خشنودسازان غالباً در حرفه‌های مددکاری مانند کارهای اجتماعی، پرستاری و مهدکودکی مشغول می‌شوند. آنها غمخواران این جهانند. خشنودسازان خداوند را چون پلیس نیرومندی در آسمانها می‌بینند که آماده است با هر اشتباه و قصور یا عیب و نقص کوچکی آنها را مجازات کند، آنها غالباً چنین جملاتی بر زبان می‌آورند:

- آرزو می‌کردم اعتمادبنفس بیشتری داشتم.

- گاهی اوقات برای برقراری صلح و صفا، احساس می‌کنم باید روی پوست خربزه راه بروم.

- اگر خریدی کنم و مغازه‌دار بقیه پولم را کم بدهد، اعتراض نمی‌کنم.

- واقعاً احساس می‌کنم نمی‌توانم کارها را درست انجام دهم.

- احساس می‌کنم در برابر شوهر و فرزندانم قدرتی ندارم.

- نمی‌توانم جواب منفی بدهم و غالب اوقات در حالیکه در باطن با آنها مخالفم، اما خود را موافق می‌یابم.

- برای احقاق حق، گذشت و کوتاه آمدن از مقاومت و پایداری راحت‌تر است.

- دلم می‌خواست برای یک بار هم که شده، عنان زندگیم دست خودم بود.

اگر جملات فوق را تأیید می‌کنید و یا تا حدودی با آن موافقید، سبک زندگی خشنودساز بخشی از طرح زندگی شماست. در

خاطرات همه چیز... ۱۱۳

واقع تا آنجا که کنترل نصفه نیمه‌ای بر زندگی خود داشته باشید و احساس نکنید که نادیده گرفته می‌شوید و یا هیچ ارزشی برایتان قائل نمی‌شوند و قدرت‌تان را نمی‌دانند، جای نگرانی نیست. در غیراینصورت به طرف دو سبک زندگی که مرز مشترکشان آزارطلبی کاذب است رانده می‌شوید، شاید عده‌ای نپذیرند اما برخی افراد دوست دارند قدری آزار ببینند و رنج و سختی را بر خود هموار کنند.

خشنودسازان به قربانیان و فدائیان تبدیل می‌شوند

وقتی زنی خشنودساز انسجام زندگی خود را از دست می‌دهد و سلطه‌طلبان عرصه را بر او تنگ می‌کنند، به فردی قربانی یا فدایی تبدیل می‌شود. این دو سبک زندگی شباهتهای زیادی با هم دارند. در اینجا به خاطرۀ یک فرد قربانی به نام ویکتور توجه کنید:

«اولین تعطیلات خانوادگی را به یاد می‌آورم که هشت ساله بودم و به دیسنی‌لند رفته بودیم. از ابتدا همه چیز خراب از آب درآمد. در شلوغی جمعیت والدینم را گم کردم، بعد هم وقتی سوار ماشینهای تفریحی شدیم، حالم بهم خورد و بالا آوردم و تمام لباس پدرم را کثیف کردم. و بالاخره بعد از همه ماجراهایی که پشت سر گذاشتم پایم پیچ خورد و ضرب دید. آن روز، روز هولناک و بسیار بدی برای من بود.»

خاطره ویکتور تأیید مناسبی است از آن کلیشه قدیمی که: «یک قربانی، بلا و مصیبتی است در حال وقوع». قربانی عاشق

کلماتی است که برای توصیف خودش بکار می‌رود و معمولاً آنچنان گریه‌وزاری سر می‌دهد که مثلاً سنگ از ناله او به فغان درآید. منطق خصوصی یک فرد قربانی چیزی شبیه جملات زیر است:

- قطعاً من بدشانس‌ترین فرد روی زمینم.

- دیگران از بدبختی و تیره‌روزی من دلشان به رحم می‌آید و کمک می‌کنند.

- جهان می‌خواهد از من تقاص بگیرد.

آیا جملات بالا آشنا به نظر می‌رسند؟ اگر به خاطرات رندی کارلسون در بخش یک و سه این کتاب مراجعه کنید، می‌بینید او همیشه در نقش یک قربانی ظاهر می‌شود: تصادف، دوچرخه، گردبادی که او را تا سرحد مرگ به وحشت انداخت، ناتوانی در هجی کردن یک کلمه ساده در مقابل تمام بچه‌های مدرسه و تلختر از همه نشانه‌گیری دقیق برادر بزرگترش که او را «شکم‌گنده» صدا می‌کرد. آیا رگه‌هایی از یک فرد قربانی در سبک زندگی شما وجود دارد؟ آیا جملات زیر توصیفی از شما بدست می‌دهند؟ با خود صادق باشید. پذیرش این امر قدم اول در راه بهبود آن است.

- به دنبال احساس همدردی و ترحم دیگران هستم.

- درد و رنجهای بسیاری بر دل دارم که زبان به شکوه گشایم اما خوب چه می‌شود کرد.

- بی‌میل نیستم که همه نگاهها متوجه من باشد.

- احساس می‌کنم غالباً مورد سوءاستفاده دیگران قرار

می‌گیرم.

- در خاطرات اولیه دوران کودکیم، تارهای رنج و محنت تکرار می‌شوند.

اگر جملات فوق تا حدودی با روحيات شما سازگاری دارند شما هم می‌توانید در درک این نکته با رندی شریک شوید که قربانی بودن لااقل بخشی از سبک زندگی شماست. اگر چنین است که تبریک می‌گوییم! خودآگاهی، گام اول در اصلاح خود و خودبهبودی است.

فدائیان همیشه نیازمند هدف یا انگیزه هستند

یکی از خویشاوندان نزدیک قربانیان فدائیان هستند. اما برخلاف قربانیان که از همه چیز و همه کس رنج می‌برند، فدائیان محتاج نوعی هدف یا انگیزه هستند برای یک زن فدایی این انگیزه معمولاً خانواده اوست خصوصاً شوهرش که احتمالاً از او استفاده یا سوءاستفاده می‌کند.

فدائیان خودانکار و ضعیفی دارند. از این رو جفتی برای خود می‌یابند تا این خودانکاره را تقویت کند. برای مثال یک فدایی غالباً با فردی الکلی، معتاد و یا آدمی عاطل و باطل ازدواج می‌کند. چنین افرادی جفت مناسبی برای یک زن فدایی هستند زیرا او آنها را تبرئه کرده و از آنها مواظبت می‌کند تا «سروسامانی به وضع خود بدهند». به نقل از کتابهای پرفروش سالهای اخیر، فدائیان «زنانی هستند که زیادی دوست دارند» و یا «زنان بدبخت و بیچاره‌ای هستند که با مردانی که از زنان متنفرند،

جفت شده‌اند». منطق خصوصی فدائیان تفاوت کمی با منطق قربانیان دارد. آنها تصور می‌کنند:

- من فردی هستم که با نادیده گرفتن خود، مستحق رنج و محنت است.

- دیگران نیاز به کمک دارند و باید آنها را یاری داد.

- جهان منصفانه نیست اما من هم استحقاق بیش از این را ندارم.

اگرچه این منطق، معقول نیست اما آنچنان با خاطرات فرد فدایی عجین شده است که او را در منگنه قرار می‌دهد. در بسیاری موارد اگر شوهر الکی بالاخره همت بخرج دهد و ترک اعتیاد کند، همسرش از او طلاق می‌گیرد. چرا؟ چون دیگر نیازی به خود نمی‌بیند. این زن باید کسی را پیدا کند که بتواند پروژه او باشد، کسی که او بتواند از وی پرستاری کرده و حمایتش کند.

دلربایان دوست دارند کانون توجه باشند

دلربایان افرادی هستند که با دلفریبی یا بامزگی طی طریق می‌کنند. خاطرات دوران کودکی آنها تصویری است از تأیید و پذیرش، خندانیدن افراد، مسخره‌بازی و کارهای احمقانه و گاهی اوقات دلتنگی و افسردگی ناشی از برآورده نشدن امیالشان. خصوصیتی که شباهت زیادی با ویژگیهای فرزند آخر دارد.

جکی گلیسون هنرمند نامدار تئاتر و سینما، فرزند آخر خانواده بود و این خاطره اولیه دوران کودکی در زندگینامه او درج شده است:

«مادرم همیشه مرا در خانه نگاه می‌داشت. هیچگاه

نمی توانستم بیرون رفته و با بچه‌ها بازی کنم. من از داخل خانه و در حالیکه صورتم را به شیشه پنجره می چسباندم، بازی بچه‌ها را تماشا می کردم. فکر می کنم به همین خاطر است که روحیه‌ای ضعیف دارم».

این خاطره کوتاه از زبان جکی گلیسون مانند داستان فردی قربانی یا فدایی است که به حال خودش غبطه می خورد اما در واقع سخنان فردی دلربا است که در انتظار نوبت خویش برای هنرنمایی است. اگرچه او از مادرش اطاعت می کرد و اکثر اوقات در خانه می ماند اما گهگاه به همراه پدرش به تئاتر نزدیک خانه شان می رفت و در آنجا بود که او نمایشهای صامت چارلی چاپلین و باسترکیتون را تماشا می کرد. این دو به قهرمانان گلیسون جوان تبدیل شدند. در این تئاتر، پنج یا شش نمایش متنوع مانند درامهای رقص و آواز نیز اجرا می شد که جکی واقعاً شیفته آنها بود. او آشکارا به خاطر دارد هنگامی که این نمایشها اجرا می شدند، از جای خود برمی خاست و مردمی که از خنده روده‌بر شده بودند را تماشا می کرد. پدرش او را مجبور به نشستن می کرد اما او به پدرش می گفت: «من هم می توانم همان کاری که آنها روی صحنه انجام می دهند، انجام دهم».

بسیاری از کمدینها فرزندان آخر خانواده بوده‌اند مانند ادی مورفی، بیلی کریستال، گلدی هان و چارلی چاپلین. توجه کنید حتی اسامی آنها به طرز فریبنده‌ای مضحک است. جکی به جای جک، یا ادی به جای ادوارد، بیلی به جای بیل، چارلی به جای چارلز.

آیا ویژگیهای دلربایی در سبک زندگی شما وجود دارد؟ با توجه به خاطرات دوران کودکی خود:

- آیا دوست داشتید مردم را بخندانید؟
- آیا به خاطر محبت و پذیرش دیگران دلربایی می کردید؟
- آیا از اینکه مورد توجه قرار می گرفتید، لذت می بردید؟
- اگر کاری مطابق میل شما انجام نمی گرفت، آیا لبولوچه شما آویزان می شد؟

- آیا در خاطراتتان به یاد می آورید که با شوخی، خوشمزگی و مسخره بازی دیگران را سرگرم کرده باشید؟

اگر دلربایی بخشی از سبک زندگی شماست، هنوز هم دوست دارید مردم را بخندانید و در مرکز توجه باشید. یک دلربا همیشه دلربا می ماند. قبلاً بخش سلطه طلب شخصیت کوین را که دوست دارد کمی شیطنت کرده و شلوغ کاری کند، عنوان کردیم اما بخش غالب سبک زندگی او دلربایی است. همان بچه کوچکی که در سن هشت سالگی آموخت کسی که مردم را بخندانند، دوست داشتنی خواهد بود، در این کار مهارت پیدا کرد. و گرچه او حرفه اش را به عنوان یک مشاور و درمانگر دوست دارد اما وقتی زمانش فرا برسد، کم نمی آورد.

انواع گوناگون سبک زندگی

بدیهی است قبول اینکه فردی دلربا هستید، راحت تر از این است که بپذیرید فردی قربانی یا فدایی هستید. اما به خاطر داشته باشید هیچ سبک زندگی الزاماً «خوب» یا «بد» نیست. سبک

زندگی صرفاً به ما نشان می‌دهد که برداشت ما از جهان چگونه است و چگونه عمل می‌کنیم تا این جهان برایمان معنا و مفهوم یابد. سبک زندگی انواع مختلف دارد:

ترحم‌طلبان یا محبت‌جویان - محبت‌جویان رابطه‌ی نزدیکی با دل‌ریایان و تا حدودی هم سلطه‌طلبان دارند. همه‌ی بچه‌های کوچک طبیعتاً محبت‌جو هستند اما برخی از آنها این خصلت را در بزرگسالی نیز حفظ می‌کنند. آنها مطمئن هستند تورات غلط چاپی دارد و در واقع برکت از آن کسانی است که مورد احسان واقع می‌شوند نه کسانی که احسان می‌کنند. منطق خصوصی آنها می‌گوید:

- من مهم‌تر از دیگران هستم.

- دیگران به من بدهکارند و هرچه بدست آورم، مستحق‌انم.

- جهان مکانی است که با اندک سرمایه‌ای می‌توان به سود هنگفتی رسید.

توجیه‌گران - آنها افراد خردمندی هستند که هر کاری از دستشان برآید انجام می‌دهند تا هیجان‌ات و احساسات خود را سرکوب کرده و یا از آن اجتناب کنند. آنها عاشق نظریه‌پردازی هستند اما احساسات واقعی خود را در زیر لایه‌ای از عقاید و واقعیتها مدفون می‌سازند.

مقدس‌مآبها - آنها از خویشاوندان نزدیک کمال‌گراها و خشنودسازان هستند و تلاش می‌کنند تا کمی مفیدتر، مقدس‌تر و لایق‌تر از دیگران باشند. زندگی آنها خشک و طبق مقررات است و معتقدند تنها با برتری داشتن در کمالات اخلاقی که خود

به آن ایمان دارند، می‌توانند واقعاً تعلق داشته باشند و پذیرفته شوند.

چنانکه قبلاً نیز عنوان کردیم به ندرت می‌توان کسی را دید که سبک زندگی او خالص باشد. معمولاً سبک زندگی افراد، تنوعی از سبک‌های دیگر است اما یک سبک، نیروی برتر و غالب در شخصیت آنان است. در این پهنه گسترده است که شما مدار زندگی خصوصی خود را بنا می‌گذارید. برای مثال، کوین فردی خشنودساز / سلطه‌طلب است که موضوع اصلی زندگیش این است که: «از اینکه مردم را بخندانم هرگز سیر نمی‌شوم». رندی شخصیتی نادر از یک فرد خشنودساز / قربانی است که موضوع اصلی زندگی او عبارت است از «مواظب باش، ریسک نکن، جلب توجه نکن، دیگران را خشنود کن». دونالد ترامپ فردی تحمیل‌کننده / سلطه‌طلب است که میلیاردها دلار از معاملات ملکی‌اش درآمد دارد اما احتمالاً موضوع اصلی زندگی او این است که: «برای رفع بیکاری این کارها را می‌کنم».

به خاطر داشته باشید که سبک زندگی در مدتی طولانی پرورش نمی‌یابد بلکه وقتی دو یا سه‌ساله می‌شوید، نشانه‌های آن در شخصیت شما بروز می‌کند و تا چهار یا پنج‌سالگی رگه‌های آن کاملاً شکل می‌گیرد. خاطرات دوران کودکی که امروز به یاد می‌آورید با برداشتی که از زندگی خود در اوان کودکی بدست آوردید، همسانی و مطابقت دارد. حال اگر برخی از ویژگی‌های شخصیتی خود را دوست نداشته باشید، چه کاری از دست شما ساخته است؟ اگرچه نمی‌توانید بنیان شخصیتی

خاطرات همه چیز... ۱۲۱

خود را تغییر دهید اما برای تغییر و دگرگونی خود، کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید و شما این کار را با مرتب کردن و اصلاح خاطراتتان آغاز می‌کنید.

فصل سوّم

خاطراتتان را تغییر دهید

خاطراتتان را تغییر دهید

۶- اصلاح خاطرات

وقتی کودکی بیش نبودید و جای شما در میان زنانوان افراد خانواده بود، همه چیزهای مهم دور از دسترس شما قرار داشتند. کلید برق، وسایل روی پیشخوان، رادیو، جعبه آب نبات و بستنی داخل یخچال همگی بالای سر شما قرار داشتند. چیزهایی که در سطح دید شما بودند، سطل آشغال، خرت و پرت گوشه و کنار و چیزهایی از این قبیل بودند که گاهی اوقات واقعاً شما را به دردسر می انداختند. طی همین دوران، شما خاطرات خود را ساختید و این خاطرات، زندگی شما را در قالب خودش شکل داد. گاهی اوقات نیز برای والدین خود خاطره ساز می شدید که این خاطرات تا آخر عمر آنها در ذهنشان جاودان می ماند.

کوپین و همسرش سندی هرگز آن روز که به اتفاق سه فرزندشان به یکی از رستورانهای مورد علاقه کوپین رفته بودند را فراموش نمی کنند. کوپین و سندی به اتفاق دخترها غذای خود

را سفارش دادند و بعد به طرف کوی کوچولو برگشتند تا ببینند او چه دوست دارد. کوی با شادمانی کودکانه‌اش آنجا نشسته بود و با یک توده بزرگ آدامس در دهان برای خودش مشغول بود. کوین از سندی پرسید: «تو به او آدامس دادی؟». «نه، فکر کردم تو به او آدامس دادی». کوین از کوچولو چهارساله پرسید: «آدامس را از کجا آوردی؟». کوی حرفی نزد فقط به زیر میز اشاره کرد و در حالیکه لبخند مظلومانه‌ای بر لب داشت، با لذت فراوان آن توده بزرگ آدامس با طعمهای مختلف را می‌جوید.

افسانه «اولین‌ها»

تا آنجا که کوین و سندی می‌دانستند، آن آدامس مصرف‌شده برای کوی کوچولو «اولین» (و انشاءالله آخرین) بود. سالهای اولیه کودکی پر است از «اولین‌ها»: اولین باری که بیش از اندازه بستنی یا آب‌نبات خوردید، اولین باری که نتوانستید به دستشویی بروید و شلوارتان را خیس کردید، اولین باری که به خواسته خود دست نیافتید، اولین باری که با سنگ یا توپ شیشه‌ای پنجره را شکستید، اولین باری که گم شدید، اولین باری که به خاطر خیس نکردن شلوارتان مورد تشویق قرار گرفتید، اولین باری که فهمیدید مادر واقعاً عصبانی است چون شما را بالحن دیگری صدا می‌زد، اولین باری که روی پای خود ایستادید، اولین باری که کلمه‌ای بر زبان آوردید،...

احتمالاً بسیاری از این «اولین‌ها» را به خاطر نمی‌آورید اما در هر حال آنها را تجربه کرده‌اید. تصورات و احساسات زیادی به

ذهن کوچک شما هجوم می‌آوردند و شما خود را در موقعیتی می‌یافتید که باید براساس ادراک و فهم و شعور آن موقع خود تصمیم می‌گرفتید و در حالیکه از قوهٔ مشاهدهٔ بسیار نیرومندی برخوردار بودید اما فاقد تکامل ذهنی بودید تا بتوانید همهٔ اطلاعات دریافتی را بدرستی تجزیه و تحلیل کنید. هنگامیکه به تصمیم‌گیری خود ادامه می‌دادید به خود می‌گفتید «تنها در صورتی به حساب می‌آیم که...» و از آنجا که جز تجارب خود اطلاعات دیگری نداشتید، تصمیم گرفتید چنانچه به روش خاصی عمل کنید، به حساب آمده و یا در دنیای کوچک خود پذیرفته خواهید شد.

همچنانکه با دشواریها و مشکلات واقعی و خیالی خود دست‌وپنجه نرم می‌کردید، برای خود اهدافی برگزیدید و مسیر و جهت زندگی خود را تعیین کردید و با این کار در واقع سبک زندگی خود (گرایش اصلی شما نسبت به زندگی) را بنا نهادید و این چنین است که به فردی سلطه‌طلب، تحمیل‌کننده، خشنودسان، قربانی یا انواع دیگری که شرح آن گذشت، تبدیل شدید. به همان اندازه که بزرگ می‌شدید و در آن سالهای اولیه زندگی خود تجربه می‌آموختید، رگه‌های شخصیتی شما مطابق طرح و الگوی خاص و منحصر بفرد شما شکل می‌گرفتند و همچنانکه این رگه‌ها ثبات می‌یافتند، تصمیمات زیادی اتخاذ کردید اما این تصمیمات هرگز از روی تصادف یا اتفاق نبودند. بلکه برای بقا اولیه و سلامت فکری شما بسیار هم ضروری بودند چون سکویی در اختیار شما می‌گذاشتند تا تجارب آتی

خود را بر روی آن بنا بگذارید در غیر اینصورت با هر تجربه جدید که روبرو می‌شدید، باید از ابتدا شروع می‌کردید و بدین ترتیب نمی‌توانستید همان فرد بی‌همتایی باشید که امروز هستید.

مادام که این فرایند در جریان بود، خاطرات کودکی بسیاری برای خود ساختید. اگرچه خاطراتی که امروز به یاد می‌آورید به اندازه کافی از صحت و درستی برخوردارند اما به دلایل مختلف نمی‌توانند تمامی حقیقت و واقعیت را برای شما به تصویر کشند. اول به این خاطر که وقتی شما این عقیده اشتباه «تنها در صورتی به حساب می‌آیم که...» را پذیرفتید، در همان سالهای اولیه به خود دروغ گفتید. آن وقتها، حقیقت یا واقعیت مطرح نبود. بلکه احساس پذیرش یا تعلق خاطر برای شما اهمیت داشت. شما حاضر بودید هر مطلبی را به خود بقبولانید تا آنکه در فضای خانوادگی خود احساس تعلق کنید. همانطور که این جریان، پیشرفت مداوم و تدریجی خود را طی می‌کرد، تصویری تحریف‌شده از واقعیت بدست آوردید و در واقع زندگی خود را بر «سکویی افسانه‌ای» بنا نهادید و شاید هم بهتر است بگوییم سکویی «نیمه افسانه‌ای»، چون در آن زمان این جریانات به نظر شما افسانه نمی‌آمدند، در حقیقت خیلی هم واقعی می‌نمودند اما در هر حال تحریف‌شده بودند.

گفتگویی که با خود دارید هرگز متوقف نمی‌شود
امروز خاطرات شما گواه معتبری است از مطالبی که در

زمان کودکی به حقیقت آن تصمیم گرفتید. اما آیا خاطرات شما دروغ می‌گویند؟ نه کاملاً. خاطرات شما در واقع حوادث فرعی از تجارب کودکی شما به حساب می‌آیند که سبک زندگی شما را ساختند و امروز قانون آفرینش همسان، همسانی بین خاطرات و دیدگاه‌های کنونی شما نسبت به خود و جهان پیرامونتان را تضمین می‌کند. هرگاه خاطره‌ای از دوران اولیه کودکی خود به یاد می‌آورید، عامل مهمی وارد صحنه می‌شود: گفتگوی با خود. این عبارت در سالهای اخیر رواج فراوانی پیدا کرده است اما گفتگوی با خود به سادگی همان حسن‌تعبیر سیستم اعتقادی شماست که در تمام طول روز افکار شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. گفتگوی با خود را می‌توان صحبت کردن با خود با صدای بلند عنوان کرد اما معمولاً به گفتگویی که در افکار شما جریان دارد، اطلاق می‌شود. بیشتر افراد وقتی با صدای بلند صحبت می‌کنند می‌توانند ۱۵۰ تا ۲۰۰ کلمه در دقیقه بر زبان آورند اما تحقیقات نشان می‌دهد وقتی انسان در ذهن خود با خودش حرف می‌زند توانایی انتقال ۱۳۰۰ کلمه در دقیقه را دارد. گفتگویی که با خود انجام می‌دهید، نیروی قدرتمندی در زندگی شماست که براساس اصول زیر انجام می‌پذیرد:

۱- احساسات شما زاده افکار شماست.

این ایده که اندیشه و احساس مکمل یکدیگرند، تازگی ندارد. حضرت سلیمان (ع) هزاران سال پیش فرمودند: «انسان همان است که قلبش می‌گوید». به همین دلیل نیز ما به مراجعین خود

توصیه می‌کنیم ابتدا افکارشان را اصلاح کنند. وقتی افکارشان را اصلاح کنید، احساسات شما هم اصلاح می‌شوند.

۲- افکار شما در رفتارشان تأثیر می‌گذارد.

اگر احساس متأثر از اندیشه است، پس رفتار نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به عنوان مثال کمروبی را در نظر می‌گیریم. اگر معتقدید که خجالتی هستید، مانند یک فرد خجالتی نیز رفتار خواهید کرد و بعد هم برای توجیه تمام و کمال این امر حتماً می‌گویید: «خوب دیگر، من همین‌طوری هستم». اگر در طول زندگی خود از کمروبی رنج برده‌اید، خاطرات اولیه دوران کودکی شما این برداشت نادرست از خودتان را تأیید می‌کند. سبک زندگی که اختیار کرده‌اید به شما می‌گوید: بهترین راه گذران زندگی کمروبی است و از اینرو چنین نیز عمل می‌کنید.

۳- افکار شما متأثر از برداشت شماست.

به عبارت دیگر آنچه که در پیرامون شما روی می‌دهد، اهمیت ندارد بلکه برداشت شما از آن وقایع حائز اهمیت است. همین امر عامل مهمی در پرورش سبک زندگی شماست. وقتی بچه بودید، برداشت خاصی از فضای خانوادگی خود داشتید شاید به خود می‌گفتید: «اینجا، جایی است که باید در کنترل باشم» و یا شاید می‌گفتید: «اینجا، جای خطرناکی است، بهتره مواظب خودم باشم».

در زندگی‌نامه کم‌دین معروف سید سزار،^۱ خاطره‌ای درج شده است از زمانی که برادرش دیوید او را که کودکی بیش نبود در کالسکه می‌گذاشت و اطراف خانه‌شان که در بالای خیابانی شیب‌دار واقع شده بود، می‌گرداند. سزار به خاطر می‌آورد:

«... با بودن دست‌های پرمهر و محبت دیوید بر دست‌های کالسکه، من احساس راحتی و امنیت می‌کردم. در ذهن کودکانه من، آن دست‌ها بیانگر عشق و محبت و حمایت بودند. اما بعد، ناگهان آن دست‌ها از نظرم پنهان شدند. دیوید، پسر بچه ده‌ساله که از نگهداری من خسته شده بود، خودش را سرگرم کرده بود. بعدها فهمیدم او طنابی به دست‌های کالسکه می‌بست و مرا در سراسیمگی خیابان رها می‌کرد تا به انتهای طناب برسم. بعد کالسکه را بالا می‌کشید و این کار را تکرار می‌کرد. ظاهراً این کار برای او سرگرم‌کننده بود. اما برای من، ترس و وحشت به همراه داشت. این منظره، خصوصاً زمانی که دست‌های مهربان و حمایتگر دیگران ناگهان بدون هیچ توضیحی محو می‌شوند، به وضوح در ذهن من تکرار می‌شود.»

با توجه به مطالبی که از اکتشاف خاطرات آموخته‌اید فکر می‌کنید سید سزار بالغ با چه چیزی در زندگی خود نبرد می‌کرد؟ اگر ترس از طرد شدن توسط دوستان یا خانواده حدس شماست، موافقم. قطعاً برداشت او از آن «سواری» جالب در زمان کودکی‌اش، به گونه‌ای نبود که به او بگوید جهان جایی ایمن

1- Sid Caesar

و بی‌خطر است! در بزرگسالی نیز که احساسات عدم‌امنیت فردی دائماً او را آزار می‌داد، قانون آفرینش همسان همراه او بود.

وقتی نمایش سریال تلویزیونی او که زمانی بسیار هم مورد توجه بود در اواخر دههٔ ۱۹۵۰ متوقف گردید، آنچنان اثر ویران‌کننده‌ای بر او گذاشت که به ورطهٔ اعتیاد و الکل کشیده شد. دیدگاهی که سید سزار بالغ از زندگی داشت، در آن خاطرهٔ اولیه دوران کودکیش منعکس بود. دستهای برادرش بر روی دستهٔ کالسکه نمایانگر دستان پرمهر و عطوفت دوستان و خانواده‌ای می‌شد که او در زندگی بالغ خود با آنها انس گرفته بود و وقتی آن حمایت و محبت از میان برداشته شد، او همان وحشتی را احساس کرد که در کودکی در درون آن کالسکه وجودش را فرا گرفته بود.

بطوریکه خاطره سید سزار نشان می‌دهد، در همان اوان کودکی، سبک زندگی شما با برداشت شما از جهان پیرامونتان آغاز می‌شود، و آن خاطرات و احساسات اولیه بسیار حیاتی هستند. وقتی آن خاطرات یا ادراک و احساسات اولیه را برای خود تثبیت می‌کنید، در واقع آنها را مرتباً تقویت می‌کنید و این چنین است که رگه‌های شخصیتی شما شکل می‌گیرند. برداشت اولیه شما از زندگی در واقع مسیر زندگی شما را تعیین می‌کند.

زمانی کوین مراجع جوانی داشت که برداشت اولیهٔ او از زندگی، هرگونه خاطرهٔ خوشی را تحت‌الشعاع قرار می‌داد. او دختری ویتنامی بود که آثار سوختگی ناشی از سیگار را بر

روی دستهای خود داشت. در کودکی مورد سوءاستفاده و بدرفتاری قرار گرفته بود و بعدها در چهارسالگی توسط خانواده‌ای به فرزندپذیری پذیرفته شده بود. خانه‌آختاری او می‌توانست محیطی دوست‌داشتنی و با مهر و محبت برای هر بچه‌ای باشد اما او جهان را محیطی خصمانه و تفرآمیز می‌دید. سوختگی ناشی از سیگار، زخم عمیقتری در وجود او برجای گذاشته بود.

۴- تفکر شما غیر منطقی است.

جنبه شخصی به این قضیه ندهید. همه ما چنین می‌کنیم. مطالبی می‌گوییم که واقعاً منظورمان نیست، نگران چیزهایی می‌شویم که هنوز روی نداده‌اند، کارهایی می‌کنیم که اصلاً معنا نمی‌دهند.

رندی و همسرش دانا با هم مشاجره می‌کردند، از آن نوعی که هر دو می‌دانستند خیلی زود تمام خواهد شد اما هر دو می‌خواستند قبل از آنکه این جنگ به پایان برسد، منظور خود را به طرف مقابل تفهیم کرده باشند. بالاخره رندی متوجه اشتباه خود شد و از دانا معذرت‌خواهی کرد. اما پوزش ناگهانی رندی برای دانا غیرمنتظره بود و از حالت چهره‌اش پیدا بود هنوز آماده نیست این معذرت‌خواهی را بپذیرد. دانا گفت: «صبر کن ببینم، هنوز حرفم تمام نشده است». طبیعتاً دانا می‌دانست باید پوزش رندی را بپذیرد و این بحث را فراموش کند. اما بخشی از وجود او می‌خواست این بحث را ادامه دهد. آیا علت این بود که او

هنوز خشمگین بود و عصبانیتش فروکش نکرده بود؟ این بخشی از پاسخ است. دانا هم مانند دیگران است. همان بچه کوچکی که زمانی بودید، هنوز هم هستید. و این بچه کوچک معمولاً زمانی خودش را نشان می‌دهد که شما خود را تحت فشار روحی مانند مشاجره با همسر خویش می‌بینید. شاید حقیقت امر، عیان و درپیش چشمانتان باشد اما شما نمی‌خواهید آن را بپذیرید، چون ترجیح می‌دهید به چیزهایی پایبند باشید که برای آن بچه درون وجودتان معنا می‌دهد، هرچند که بخش بالغ شما می‌داند پافشاری بی‌مورد است!

۵- کنترل افکار خود را در دست گرفته و آنها را تغییر دهید.
تغییر افکار بخشی از فرایند اصلاح خاطرات است. در واقع بسیاری از خاطرات شما «بزرگتر از زندگی» هستند و همچون بادکنکی که بیش از اندازه باد شده است، باید قدری باد آن را خالی کرد. بطوریکه خاطرات خود را اصلاح می‌کنید و آنها را در چارچوب واقعی خودشان می‌بینید، می‌توانید برداشت خود از گذشته را مجدداً بازسازی کرده و به عنوان فردی بالغ، چشم‌انداز سالمتری از زندگی امروز خود بدست آورید. اگرچه شما همان فرد سلطه‌طلب، خشنودسان، قربانی یا هر چه که سبک زندگی شماست، باقی می‌مانید اما درک بهتر و گفتگوی ذهنی سالمتر شما را قادر می‌سازد تا از تواناییهای خود بیشترین بهره را برده و ضعفهای خود را بهبود بخشید.

الفبای حقیقت درمانی

برای کمک به مراجعینی که سالها گفتگویی منفی با خود داشته‌اند، حقیقت‌درمانی را توصیه می‌کنیم. بزرگترین دروغی که افراد به خود می‌گویند این است که: «من نمی‌توانم تغییر کنم. من همین‌طوری هستم». اگرچه نمی‌توانید سرشت و نهاد اولیه خود را تغییر دهید اما در نحوه زیستن و کنار آمدن با همان سرشت دست شما باز است. می‌توانید با استفاده از حقیقت‌درمانی طرح تازهای به سرشت خود داده و در واقع رگه‌های شخصیتی خود را تغییر شکل دهید:

- این حقیقت را بپذیرید که خاطرات شما لااقل تمام واقعیت را نمی‌گویند.

- بجای دروغی که در سبک زندگی شما نهادینه شده است، حقیقت را باور کنید.

- با تغییر گفتگوی ذهنی خود، رفتار خویش را تغییر دهید.

می‌دانیم که این امر بسیار ساده بنظر می‌رسد اما همیشه چیزهای ساده هستند که کارآیی بالایی دارند. حقیقت‌درمانی فرمولی جادویی نیست اما به شما کمک می‌کند تا آن تصاویر نامتوازن و تحریف‌شده از واقعیتها را که از کودکی همراه شماست، در پرتو نور و روشنی ببینید.

می‌بینیم حقیقت‌درمانی به کمک خشنودسازان می‌آید، خشنودسازانی که با کوله‌باری از ناکامی در پی کمال‌گرایی خویش، خود را از پا انداخته‌اند و تصور می‌کنند تنها در صورتی که بی‌عیب و نقص باشند، دیگران آنها را دوست خواهند داشت.

حقیقت درمانی را برای کمک به قربانیان و فدائیان بکار می‌بریم که تصور می‌کنند بر سر سفره‌ی خالی زندگی نشسته‌اند و همه می‌خواهند از آنها انتقام بگیرند و تنها با تحمل درد و رنج است که می‌توانند سعادت‌مند شوند.

می‌بینیم حقیقت‌درمانی به کمک تحمیل‌گران و سلطه‌طلبان می‌آید، همانهایی که نه در خانه و نه در محیط کاری خود نمی‌توانند با دیگران کنار بیایند چون فکر می‌کنند باید رئیس بزرگ باشند، به هیچکس اطمینان نمی‌کنند و به هر قیمتی که شده باید به اهداف خود برسند.

حقیقت‌درمانی به ما هم کمک کرد

اما دلیل اینکه ما حقیقت‌درمانی را توصیه می‌کنیم از این جهت است که در زندگی خود ما تأثیر چشمگیری داشته‌است. کوین، همان پسر بچه‌ی جنجالی که تصمیم گرفت تنها راهی که به حساب بیاید و جلب توجه کند این است که مضحک و مسخره باشد، وقتی در زندگی درجا زد بالاخره متوجه شد باید تغییری در زندگی خود بدهد. سرانجام او دست همان بچه‌ی درون وجودش را گرفت و به او آموخت تا از طریق روشهای بهتر و مفیدتری که امروزه در زندگی هزاران نفر تأثیر گذارده‌است، جلب توجه کند. و اما رندی نیز همیشه مواظب بود مبادا برادرانش جایی کمین کرده باشند تا حسابش را برسند. گفتگوی ذهنی او می‌گفت: تنها راه کسب امنیت این است که همه را از خودش خشنود سازد، جارو جنجالی به پا نکند و هرگز دست به

ریسک نزنند. او به سادگی می‌توانست در حاشیة زندگی محو شود و به عنوان فردی قربانی اسیر حوادث گردد. اما در عوض آموخت به کمک قربانیان دیگر بشتابد و کنترل زندگی خود را در دست بگیرد. او فهمید نیازی به تأیید دیگران ندارد تا احساس آسودگی و آرامش کند.

تصور می‌کنیم داستان زندگی ما شنیدنی باشد اما نه به این خاطر که افرادی فوق‌العاده هستیم. برعکس ما بچه‌هایی معمولی بودیم و حدس می‌زنیم احتمالاً بسیاری از تجارب ما برای شما هم آشنا باشد. طبق معمول کویین خاطراتش را تعریف می‌کند و رندی هم در بخش هفتم خاطراتش را بازگو خواهد کرد.

خرس کوچولو زود یاد گرفت

آیا خاطراتی که در بخش اول از کویین نقل شد به یاد می‌آوردید؟ در فضای خانوادگی او، کویین فرزند آخر بود و برادر و خواهرش به ترتیب پنج و هشت سال از او بزرگتر بودند و هر دو بسیار زرنگ، لایق و محبوب. در بسیاری از خانواده‌ها فاصله‌ای پنج‌ساله بین فرزندان کافی است تا چرخه ترتیب تولد از ابتدا آغاز شود. کویین می‌توانست خصوصیات فرزند اول یا تک‌فرزند را اختیار کند اما فضای خانوادگی او چنین اجازه‌ای نداد. برادر بزرگترش، جک، اولین پسر خانواده بود و از اینکه چه کسی ته‌تغاری خانواده است هیچ شکی وجود نداشت. وقتی فقط یازده روز از تولدش می‌گذشت، «خرس کوچولو» لقب گرفت و

خیلی زود فهمید با موفقیت‌هایی که خواهر و برادرش در بسیاری از زمینه‌ها دارند (و جلب توجه نیز می‌کنند)، او باید تلاش بیشتری کند و از اینرو سعی کرد با دلربایی، کارهای عجیب و غریب، مسخره‌بازی و گاه شیطنت و فتنه‌انگیزی جلب نظر کند. جای تعجب نیست که در اولین خاطره دوران کودکی، خود را در موقعیتی می‌بیند که برای رسیدن به خواسته‌اش می‌خواهد در را از جا برکند. وقتی فرزند آخر خانواده باشید، خواسته‌های شما اهمیت زیادی می‌یابد.

کوپین آشکارا جشن تولد شش‌سالگی خود را به یاد می‌آورد که همه دوستان و میهمانانش را ترک کرد تا با دوچرخه جدیدش دوری بزند. بالاخره وقتی برگشت، مادرش نگران جلو در ایستاده و متحیر بود که چرا کوپین در چنین زمانی برای دوچرخه‌سواری رفته است و از او می‌خواست هرچه زودتر نزد دوستانش برود. اینکه چرا او صبر نکرد تا لااقل مهمانی تمام شود جای تعجب نیست. او از مدت‌ها پیش دوچرخه می‌خواست و بالاخره وقتی برای تولدش دوچرخه هدیه گرفت دیگر طاقت نیاورد و می‌بایست همان لحظه سوارش می‌شد. او می‌خواست خودش را راضی کرده باشد، دیگران اصلاً مهم نبودند.

حدود یک سال بعد او را سوار بر دوچرخه فردی دیگر می‌بینیم که در این دوچرخه‌سواری اولین سیگار را تجربه می‌کند و اگر به خاطر داشته باشید احساس «بزرگی و قلدری» کرد که بیانگر رگه‌ای از تمرد و سرکشی در سبک زندگی اوست، بچه‌های آخر دوست دارند بگویند که: «نشانت خواهم داد» و این

روحیه همراهِ با تمایل او مبنی بر جلب توجه از طریق مسخره‌بازی کافی بود تا کوین خود را مطرح کرده و کارهایی انجام دهد که گاهی مضحک و گاه تا حدودی وحشیگری بودند.

پیرزن بیچاره در خطر بود

یکی از خاطرات مصیبت‌بار کوین هفت یا هشت‌ساله که در واقع اصلاً خنده‌دار نبود و می‌توانست پایانی غم‌انگیز داشته باشد، از این قرار است. او می‌گوید:

«یک روز زمستانی پشت بوته‌های کنار خیابان پنهان شده بودم و به محض رسیدن ماشین، گلوله برفی به طرفش پرتاب می‌کردم. درست مقابل خانه ما، جاده پیچ می‌خورد و محل مناسبی برای پنهان شدن من بود. وقتی گلوله برفی به ماشین می‌خورد صدای بلندی از آن برمی‌خاست و تا حیات خانه ما صدای آن می‌پیچید و راننده بیچاره را وحشت‌زده می‌کرد. یک روز وقتی صدای نزدیک شدن اتومبیل به گوشم خورد، گلوله برفی را رها کردم که قاعدتاً می‌بایست به شیشه در طرف راننده برخورد می‌کرد اما ظاهراً شیشه پایین بود و گلوله برفی من درست به گیجکاد پیرزنی هفتادساله اصابت کرده بود. تا راننده بیچاره ماشین را کنترل کند و بایستد. من فرار کردم و در زیرزمین خانه‌مان پنهان شدم. وقتی زنگ در خانه به صدا درآمد، گوشه‌ایم را تیز کردم و صدای برادرم جک را شنیدم که سعی می‌کرد پیرزنی عصبانی و خشمگین را که صورتش متورم شده بود، آرام سازد. البته برادرم احساس مسئولیت

می‌کرد تا والدینم را مطلع سازد و وقتی هم آنها خانه آمدند، احساس مسئولیت می‌کردند تا مرا ادب کنند (خصوصاً نشیمنگاه مرا). اگرچه من واقعاً متأسف بودم اما خودم را مسئول نمی‌دانستم. بهر حال این من نبودم که وسط زمستان با شیشه‌ی پایین رانندگی می‌کردم».

به عنوان فردی بالغ و یک روانشناس که قاعداً باید تفکر «منطقی» را به دیگران بیاموزد، کوین از این خاطره با اندوه و آزرده‌گی یاد نمی‌کند اما از این جهت احساساتش را در میان می‌گذارد تا فقدان حس مسئولیت در بسیاری از فرزندان آخر را نشان دهد. البته که او برای آن پیرزن بیچاره دلش سوخت اما اصلاً تقصیر او نبود! او نمی‌بایست شیشه‌ی اتومبیل خود را پایین می‌کشید! از چنین دریچه‌ای است که فرزندان آخر خانواده به جهان می‌نگرند و تصور می‌کنند همه چیز باید با معیارهای آنها جور درآید.

توپهای تزئینی درخت کریسمس

بعضی‌ها تصور می‌کنند جهان هدف آنهاست، برای کوین، جهان هدف نشانه‌گیری بود. یکی از خاطرات او در مورد توپهای تزئینی درخت کریسمس است که مادر بزرگش در بیست و یک سالگی از نروژ آورده بود. مادر بزرگ این توپها را به دخترش (مادر کوین) داده بود و هر سال آنها را بر روی درخت کریسمس خانواده‌ی لیمن تزئین می‌کردند. آن کریسمس، کوین یک تفنگ ساچمه‌ای قدیمی پیدا کرد و وسوسه نشانه‌گیری با آن تفنگ آزارش می‌داد.

«وقتی کسی اطراف نبود، من روی پله‌های هال می‌نشستم و از درون شکافی که روی در اتاق نشیمن وجود داشت، توپهای تزئینی را نشانه می‌رفتم. در این کار استاد شده بودم و می‌توانستم از فاصله‌ای دور آنها را هدف قرار دهم چون فهمیده بودم باید لولهٔ تفنگ را کمی بالاتر از هدف نگاه دارم. مادر و مادر بزرگم هیچگاه سردر نمی‌آوردند چگونه این توپها می‌شکستند. آنها تصور می‌کردند «پاف» گربهٔ ما که سابقهٔ بدی داشت و حتی یک بار از درخت بالا رفته و آن را سرنگون کرده بود، این کار را می‌کند. گاهی اوقات نیز برادر بزرگم جک، به من ملحق می‌شد. اما هر بار که چنین می‌کرد عصبانی می‌شد چون نشانه‌گیری من بهتر از او بود».

خرس کوچولو و کلیسا

شیطنت کوین به کلیسا نیز کشیده می‌شد. هر یکشنبه مادرش او را به اجبار به کلیسا می‌برد. اما کوین دوست نداشت و خصوصاً از پیرزنهایی که به کلیسا می‌آمدند، خوشش نمی‌آمد.

«مطمئنم آن پیرزنها منظوری نداشتند و آدمهای خوبی بودند اما وقتی به طرفم خم می‌شدند تا لپ مرا نیشگون بگیرند و بگویند چقدر بزرگ شده‌ام، دلم می‌خواست فرار کنم. آنها خالهای سیاه‌رنگ بزرگی بر صورت داشتند که مو از آن سبز شده بود و دهانشان بوی نفتالین می‌داد. از همه بدتر، دست دادن با «ایبرت پیر» بود. او فقط سه انگشت داشت و یادم است به مادرم می‌گفتم که او مرا به وحشت می‌اندازد. وقتی خیلی

کوچک بودم، مادرم مرا روی نیمکت کنار خودش می‌نشاند. مراسم که شروع می‌شد برخی از خانمها برای راحتی پای خود را از کفش بیرون می‌آوردند و وقتی مادرم متوجه نبود، یواشکی از او دور می‌شدم و پای آنها را قلقلک می‌دادم بعدها که بزرگتر شدم، حدود نه یا ده‌ساله، مادرم اجازه می‌داد تا با دوستانم در بالکن کلیسا بنشینم. و او هم چهار ردیف عقب‌تر در سمت راست بر روی نیمکت همیشگی خود می‌نشست. هر یکشنبه کارم همین بود. وقتی مراسم شروع می‌شد و همگی از جا برمی‌خاستند تا سرود مذهبی بخوانند، مادرم برمی‌گشت و نیم‌نگاهی به من می‌انداخت که همچون فرشتگان آنجا ایستاده بودم و با شور و شوق سرود می‌خواندم. بعد با خیالی آسوده مشغول کار خودش می‌شد. اما همین که آخرین شعر سرود شروع می‌شد، من و دوستانم از کلیسا جیم می‌شدیم و به بستنی‌فروشی نزدیک کلیسا که بستنی‌های خوشمزه‌ای داشت می‌رفتیم. و بعد همگی به سرعت خود را به کلیسا می‌رساندیم درست زمانیکه آخرین بخش سرود خوانده می‌شد ما آنجا حضور داشتیم. مادرم دوباره برمی‌گشت تا نگاهی به من بیاندازد و مرا می‌دید که با حرارت و اشتیاق فراوان مشغول خواندن سرود هستم. ما همیشه می‌دانستیم چه وقت باید به کلیسا برگردیم. خانمهای حاضر در کلیسا غذا روی چراغ داشتند و پدر روحانی جرأت نمی‌کرد مراسم را بیش از دوازده ظهر طول دهد».

زمانی که کوین این شیطنتها را انجام می‌داد، آن کلیسای

کوچک به نظرش بسیار بزرگ می نمود اما وقتی چند سال پیش به آن کلیسا رفت متوجه شد چه کلیسای کوچکی است و در واقع آنچه که می دید، باور نمی کرد. همین امر کمک کرد تا کوین دریابد باور تحریف شده او از ذات باری تعالی که در سالهای اولیه زندگی خود برداشت کرده بود با خاطرات تحریف شده او از اندازه این کلیسا مطابقت می کند. سالها طول کشید تا او به ایمان و باور معقولی دست یافت و خاطرات نادرست خود از خدا و خانه خدا را از خود دور ساخت.

خرس کوچولو معلمان خود را دست می انداخت

روحیه لودگی و مسخره بازی کوین در کلاس درس نیز موجب تفریح همکلاسیها می شد و او را به عنوان دلچک کلاس مطرح می کرد. با شروع سال تحصیلی وقتی بچه ها می فهمیدند با کوین همکلاس هستند، شادی می کردند و این امر کوین را خوشحال می کرد.

یکی از حقه های مورد علاقه کوین این بود که وقتی معلم موضوع مهمی را توضیح می داد، از پنجره به بیرون خیره می شد و وانمود می کرد در رؤیاهای خود غرق شده است. معلم او را می دید که اصلاً توجهی به درس ندارد و برای آنکه نزد همکلاسیها شرمنداهش کند از او می خواست آنچه که توضیح داده است، تکرار کند. در حالیکه معلم با حالتی حق به جانب منتظر می ماند، کوین برای اثربخشی و هیجان بیشتر، لحظه ای مکث می کرد و سپس کلمه به کلمه همه مطالب را تکرار می کرد.

در واقع او در تمام مدت حواسش به درس بود و حالا این معلم بیچاره بود که از شرمندگی سرخ می‌شد چون همهٔ کلاس می‌دانستند دلقک کلاس او را دست انداخته است.

کوین به مسخره‌بازیهایش ادامه می‌داد و معلمانش را به ستوه می‌آورد. حتی یکی از معلمان کوین زودتر از موعد مقرر خود را بازنشست کرد و آشکارا کوین را مسبب این کار می‌دانست. اما در سال آخر دبیرستان که همکلاسیهایش برای حضور در کالج و دانشگاه برنامه‌ریزی می‌کردند، کوین متوجه شد او راه به جایی نخواهد برد و از این رو ترس سرپای وجودش را فرا گرفت. در لودگی و مسخره‌بازی نمرهٔ او بیست بود اما میانگین نمرات درسی‌اش چنگی به دل نمی‌زد. با مشاور مدرسه صحبت کرد که چگونه می‌تواند وارد کالج شود و شنید «ایمن، با نمراتی که تو داری بعید می‌دانم حتی دارالتأدیب هم تو را بپذیرد». کوین باید قبول می‌کرد که مشاورشان راست می‌گفت. به عنوان دانش‌آموز سال آخر دبیرستان او را در کلاسی به نام «حساب خانگی» گذاشته بودند که جدول ضرب یاد می‌داد. حالا کوین متوجه می‌شد که حساب زندگی او دو دوتا چهارتا نمی‌شود. گرچه او با مسخره‌بازیهایش جلب توجه می‌کرد و این احساس را دوست داشت اما حالا به نظر می‌رسید باید در رودخانهٔ فراموشی زندگی دست و پا بزند. علی‌رغم توصیهٔ مشاور مدرسه مبنی بر ترک تحصیل، او از کالجهای بسیاری تقاضای پذیرش کرد. با هر کالجی که می‌دانست و هر کالجی که مطمئن بود اسمش تاکنون به گوش هیچکس هم

نخورده، از جمله مدرسه تعمیر یخچال، برای پذیرش مکاتبه کرد. بالاخره مدرسه‌ای مذهبی وابسته به کلیسای خانوادگیشان او را به صورت مشروط پذیرفت. شاید تقاضانامه‌ او که حاوی کلماتی از کتاب مقدس مبنی بر عفو و بخشش بودند، آنها را تحت تأثیر قرار داد و شاید هم یادداشتی که برادر بزرگترش جک که خود فارغ‌التحصیل دانشگاه بود و خطاب به مسئول پذیرش با مداد نوشته بود:

«من به کوین ایمان دارم و مطمئنم او لیاقتش را دارد»، موجب شد کوین به کالج راه یابد. بهرحال هرچه که دلیلش بود او وارد کالج شد و برای دو ترم تلاش کرد و نمراتش را کمی بهبود بخشید و با غرور برای والدینش نامه نوشت و موفقیت خود را اعلام کرد. اما عاقبت همان روحیه قدیمی لودگی و مسخره‌بازی به سراغش آمد و همانی شد که بود. آن عامل ترس که قبلاً تجربه کرده بود نیروی خود را از دست داد و دیگر فردی جدی و دور از جنجال بودن برایش مفهوم نداشت. او می‌دانست سبک زندگی ارمانی به همراه نخواهد داشت اما باز هم به همان آهنگ قدیمی زندگی، «برای جلب توجه دست به هر کاری بزن» گوش سپرد. بهرحال شیطنتها و مسخره‌بازیهای او دیگران را به خنده وامی‌داشت و او را مطرح می‌کرد و در آن مقطع این کارها مهمتر از موفقیت در کالج و کسب مدرک بودند که او آن همه برایش زحمت کشیده بود. کوین به تدریج در درسهایش افت کرد و پرده نهایی این نمایش زمانی پایین افتاد که او به اتفاق دوستش و جوه صندوق اعانه کالج را خالی کردند و تمام بچه‌های خوابگاه را به

پیتزا مهمان کردند. از نظر ناظم کالج این یک سرقت بود و هیچ نکتهٔ مضحکی هم در آن وجود نداشت. و چنین شد که کوین اخراج شد و نزد خانواده‌اش بازگشت و به عنوان نظافتچی دستشویی در مرکز بهداشتی شهر مشغول کار شد. تا اینجا، داستان زندگی کوین مشابه داستان زندگی بسیاری از افرادی است که برای مشاوره به ما مراجعه می‌کنند. آنها وقتی حقیقت‌درمانی را به کار می‌بندند، توفیق کمی حاصل می‌کنند زیرا مرحلهٔ نهایی آن را رعایت نمی‌کنند. ساده‌تر بگوییم آنها نمی‌توانند تغییری پایدار در گفتگوی ذهنی یا رفتار خود ایجاد کنند.

گفتگوی ذهنی کوین به او می‌گفت: «فایده‌اش چیست؟ تو سعی کردی جدی باشی اما نشد. پس بهتر است همان دل‌کی که بودی باقی بمانی. هنوز هم مضحک هستی و می‌توانی مردم را بخندانی. تمام دوستانت هم این را می‌گویند». اما نظافت دستشویی در طول روز و برای هر روز موجب شد بار دیگر عامل ترس وجود کوین را تسخیر کند و این بار او با خودش خلوت کرد و به گفتگو نشست:

«صدایی از اعماق وجودم می‌گفت: «می‌خواهی تا آخر عمر همین کار را کنی. می‌دانی که می‌توانی بهتر از اینها باشی». در حالیکه در طول زندگی از کلیسا رویگردان بودم اما هنوز می‌خواستم با خدا رابطه داشته باشم. از نظر من موعظه‌ها و اندرزهای مذهبی، از من فردی ریاضت‌کش، پیشداور و پریشان می‌ساخت. می‌دانستم خداوند مفهوم عمیق‌تری دارد و زندگی

من هم باید بیش از اینها باشد اما نمی دانستم چگونه آن را بیابم. و بعد یک روز که مشغول نظافت بودم، بخشی از پاسخ مشکلاتم با قدمهای خودش وارد زندگیم شد. سندی، کمک پرستار آنجا بود و نه تنها دختری زیبا بود بلکه نشاط و سرزندگی خاصی داشت. بعدها که با هم صمیمیتی پیدا کردیم متوجه شدم اعتقادات مذهبی نیرومندی دارد و ایمان او ناشی از رابطه‌ای شخصی با خداوند است. وقتی از من دعوت کرد به کلیسا بروم، گفتم: من در کلیسا بزرگ شده‌ام و سالهاست که: «بشارت الهی» را شنیده‌ام اما کمکی به حالم نبوده است. با این وجود خواست که همراهیش کنم. و بدین ترتیب هر یکشنبه عصر با هم به کلیسا رفتیم. در یکی از این مراسم، پدر روحانی درباره‌ی افرادی صحبت کرد که: «خدا را می‌شناسند» اما شناخت آنها عقلی است. «این افراد فقط سفسطه‌گردند. زندگی آنها عاری از شادمانی و آرامش است و ایمان واقعی ندارند. در زندگی خود کیفر می‌بینند چون حقیقت را می‌دانند اما عمل نمی‌کنند». در آن لحظه احساس می‌کردم همه، صحن کلیسا را ترک کرده و تنها من آنجا نشسته‌ام و پدر روحانی فقط برای من موعظه می‌کند. آن شب تصمیم مهمی گرفتم که مسیر زندگیم را برای همیشه تغییر داد. بالاخره متوجه شدم خداوند، آن قاضی سرسختی که هر حرکت و رفتار مرا زیر نظر داشته باشد نیست بلکه او یار و یاور من است.»

اما رابطه‌ای صمیمانه‌تر با خداوند نیز تمام مشکلات کوین را برطرف نکرد. او در کلاسهای شبانه‌ی دانشگاه ثبت نام کرد و بی

چون و چرا مردود شد. حالا واقعاً ترسیده بود. دوباره سعی کرد، این بار با تلاشی مضاعف در میان ششصد دانشجو با بالاترین نمرات قبول شد. اکنون سوار بر اسب مراد می‌تاخت و توقف نکرد تا مدرک دکترای خود را نیز بدست آورد. طی مدارج علمی با عناوینی از قبیل سبک زندگی، فضای خانوادگی، ترتیب تولد و خاطرات اولیه دوران کودکی آشنا شد و دریافت در تغییر و تحول زندگی به نوعی از حقیقت‌درمانی ابتکاری خودش استفاده کرده است. این پسر بچه دوست‌داشتنی و شیطان سالها به خودش دروغ گفته بود: «برای خندانیدن مردم دست به هر کاری بزن، سعی کن نظر دیگران را جلب کنی، نگران قوانین و مقررات نباش، مقررات را زیر پا بگذار، نشان بده که نمی‌ترسی». انگیزه و نیروی محرک بسیاری از رفتارهای سرکشانه کوین، عدم امنیت بود. وقتی خواهر و برادری که از خودش بزرگتر، قوی‌تر و زرنگ‌تر بودند را می‌دید، همیشه احساس کوچکی، ضعف و بی‌کفایتی می‌کرد. از اینرو برای جلب توجه و مطرح کردن خود دست به کارهای مضحک و احمقانه می‌زد، چراکه خود را در این نقش بهتر می‌دید و در هیچ نقش دیگری با خودش احساس راحتی نمی‌کرد. دانش‌آموزی که در سال آخر دبیرستان جدول ضرب انجام می‌دهد، معلوم است که در زندگی موفق نخواهد شد. بطوریکه کوین می‌گوید: «من بهترین کاندید برای غرق شدن بدون هیچگونه اثر یا نشانی بودم». اما کوین زندگی را تغییر داد و شد دکتر لیمن روانشناس با طبعی شوخ. او گفتگوی ذهنی خودش را از دروغ به حقیقت تبدیل کرد و

آموخت اگر کانون توجه هم نباشد، باز زندگی ادامه خواهد یافت. او آموخت به خودش بگوید: «جنبه مضحک قضایا را ببین اما موهن و زنده نباش، کمک کننده و سرگرم کننده باش اما به مقررات احترام بگذار!»

نام دیگر حقیقت درمانی

حقیقت درمانی که ما از آن یاد می کنیم، یک فرمول محرمانه روانشناسی نیست. ما آن را ابداع کردیم تا قدیمی ترین و مؤثرترین نیروی شناخته شده برای بشر یعنی حرف حساب را در اختیار بگیریم. وقتی کوین دبیرستان می رفت و هنوز هیچگونه مطلبی درباره روانشناسی نمی دانست، اولین گام مهم زندگی را برداشت: او بطور ذاتی دریافت که سبک زندگی او را به بی راهه می برد. وقتی این کشف اولیه برایش مسجل شد، به سوی تغییراتی اساسی و هدفمند در زندگی گام برداشت. شما برای تغییر و دگرگونی به چه احتیاج دارید؟ چه عادات یا موانعی پیش پای شماست که می گوید: «نمی شود کاری کرد. رگه های شخصیتی تو همین است که هست. باید با همین وضع بسازی و بسوزی». این یک دروغ است. بله رگه های شخصیتی شما وجود دارند اما اینکه چگونه آنها را شکل دهید برعهده شماست. در بخش بعد خواهیم دید چگونه رندی نیز با استفاده از اصول حقیقت درمانی بر تردیدها و ناامنی هایش فائق آمد.

به خاطر داشته باشید...

صرف نظر از اینکه خاطرات شما چه می گویند،

و علی‌رغم سبک زندگی شما،
مجبور نیستید رفتار خودتخریبی خود را ادامه دهید.
همان کودک کوچکی که زمانی بودید، هنوز هم هستید.
و در هر حال باز هم می‌توانید زندگی پرنشاط و سعادت‌مندی
پیش روی بگیرید.

۷- فقط حقیقت

«حقیقت را بگوئید، فقط حقیقت»، با این کلمات مفید و مختصر
که با لحنی یکنواخت و صدایی زیر بیان می‌شد، گروه‌بان جو
فرایدی نام خود را در تاریخ تلویزیون و قلب طرفدارانش حک
کرد. جک وب که نام اصلی اوست در سریال تلویزیونی «دام»
نقش اول را بازی می‌کرد که این سریال هنوز هم از بعضی
شبکه‌ها پخش می‌شود. او تلاش می‌کرد مجرمین را دستگیر کند
اما همین عبارت مشهور او «فقط حقیقت» کافی است تا شما نیز
به خود آمده و از دروغ گفتن به خود بپرهیزید.

برخی از مراجعین ما دوست ندارند بشنوند که به خودشان
دروغ می‌گفته‌اند بلکه ترجیح می‌دهند تصور کنند مشکل آنها به
خاطر این است که دیگران به آنها دروغ گفته‌اند. یکی از مراجعین
رندی به نام آلن پرسید: «چگونه خاطرات من دروغ می‌گویند؟
منظور شما این است که خاطرات من بی‌ارزش هستند؟ خاطراتی
که برای شما تعریف کردم همانند روز اول برایم واضح و
روشن است. هرگز آنها را از یاد نخواهم برد».

رندی پاسخ داد: «البته که نه، شما عمداً بعضی از خاطرات

خود را بزرگ نمی‌کنید. بلکه تجارب خود و احساساتی که این تجارب در شما بیدار ساختند را به یاد می‌آورید. اما این امر بدین معنی نیست که برداشت شما صددرصد درست بوده است. در هر حال شما با همین برداشت، سبک زندگی خود را ساخته و پرداخته کردید. رگه‌های شخصیتی شما به گونه‌ای شکل گرفتند که منحصرأ معرف خود شما هستند و اکنون باید با همین رگه‌های شخصیتی خود کنار آمده و نهایت استفاده را از آنها ببرید».

زندگی آئن خارج از کنترل بود

سبک زندگی قلدرمنشانه آئن جهنمی واقعی از زندگیش ساخته بود و او در مانده از همه جا به دیدن رندی آمد. در اکتشاف خاطرات، وی دو خاطره از پدر مقتدر و مستبد خود نقل کرد که هر دو به شش‌سالگی او مربوط می‌شوند:

«پدرم معمار موفقی بود. یادم است وقتی شش‌ساله بودم، روزی با او به محل کارش رفتم. چند تخته چوب و مقداری میخ پیدا کردم و پدرم هم به من چکش داد و من مشغول ساختن پروژه خودم شدم. یادم است وقتی زمان رفتن فرا رسید من دلم نمی‌خواست آنجا را ترک کنم و با دادو فریاد سعی داشتم پدرم را راضی کنم که آنجا مانده و پروژه‌ام را تمام کنم. در نهایت پدرم سیلی جانانه‌ای به من زد تا منظورش را به من فهمانده باشد».

همچنین یادم است می‌خواستم با دو چرخه‌ام از خانه فرار

کنم. پدرم گفته بود نباید با دوستم که همسایه ما بودند بازی کنم اما من این کار را کردم و وقتی پدرم فهمید به سراغم آمد و چنان کتکی به من زد که هنوز هم جای آن درد می‌کند. او با داد و فریاد و در واقع کشان‌کشان مرا به خانه خودمان آورد و در اتاق زندانی کرد».

در مشاوره با خانواده‌ها و خصوصاً بچه‌ها، شاهد واکنشهای متفاوتی نسبت به نقش مستبدانه والدین هستیم، بعضی از بچه‌ها شرایط را پذیرفته و به آن تن می‌دهند. شاید آنها هرگز سر به طغیان نگذارند و یا شاید هم تا وقتی که از دستهای والدین خود دور باشند، صبر پیشه کنند. اما برخی از بچه‌ها تحت تعلیم و تربیت مستبدانه واکنش نشان داده و شخصیت پرخاشگرانه‌ای اختیار می‌کنند. آلن یکی از این بچه‌هاست. سالهای اولیه زندگی و دوران نوجوانی او با نبرد و درگیری با والدینش سپری می‌شود و سرانجام در سن هفده سالگی خانه را ترک می‌کند تا زندگی مستقلی داشته باشد. به خاطر برخورد قلدر مآبانه‌ای که با افراد داشت، پیش از آنکه بیست و یک ساله شود، همسرش از او جدا شد و مشاغل متعددی را از دست داد. قبل از آنکه به رندی مراجعه کند، دوباره ازدواج کرده و به عنوان سرپرست کارگاه ساختمانی مشغول کار شده بود. در محیط کار نیز آلن با رئیسی سرسخت، یکدنده و لجوج همانند پدرش سروکار داشت و همیشه در مقابله کم می‌آورد. برای جبران چنین وضعیتی وی اهدافی غیرواقعی برای کارگران زیردستش تعیین می‌کرد و به خاطر هر اشتباه کوچکی آشکارا آنها را مورد

تمسخر قرار می‌داد و تهدید می‌کرد هر کس نتواند خود را با معیارهای او وفق دهد، تکلیفش مشخص است. پیامد چنین اوضاعی محیط کار را بحرانی کرد و بالاخره به آلن گفته شد مراقب رفتار خود باشد و الا اخراج خواهد شد. در محیط خانه نیز آلن همین خصوصیات را داشت. همسر دومش از رفتار خودسرانه و خشن او با پسر سه‌ساله‌اش جان‌به‌لب شده بود. در واقع او باعث شد آلن به رندی مراجعه کند.

طی جلسه دوم مشاوره، رندی حقیقت‌درمانی را آغاز کرد. آلن این امکان را پذیرفت که خاطرات دوران کودکیش تحریفی از دنیای واقعی بودند و همان خاطرات، سبک زندگی مخرب او را تقویت می‌کردند. از آنجا که زیر دست پدری یکدنده و پرتوقع بزرگ شده بود، خود او نیز فردی سلطه‌طلب بارآمد. ضرب آهنگ زندگی او این بود که: «کارها باید وفق میل من انجام شوند و گرنه بهتر است خود آنها را انجام دهم». این ضرب آهنگ از گفتگوی ذهنی او در طول روز قوت می‌گرفت: «ولش کن، خودم انجام می‌دهم و درست هم انجام می‌دهم، نیازی به کمک دیگران ندارم، نمی‌شه به هیچکس اعتماد کرد، نباید به حرف دیگران گوش داد، از همه آنها یک قدم جلوترم، من می‌توانم اما باید رئیس باشم».

آلن نیز از رفتار و کردار خود ناراضی بود و همین امر به او کمک کرد. وی به رندی گفت: «هر بار که می‌خواهم شروع دوباره‌ای با افراد داشته باشم مثل این است که با سر زمین می‌خورم». وقتی آلن متوجه معنای خاطرات کودکی خود شد،

دریافت سبک زندگی را براساس تحریف واقعیتها بنا نهاده است. بله، پدر او فردی سختگیر بود اما آن نیز باید می پذیرفت در ایجاد تنشها بی تقصیر نبوده است. او متوجه شد که می توان از خاطرات ایام کودکی برداشتهای گوناگونی داشت. و بالاخره زمانی همه چیز برایش روشن شد که دریافت پدرش با برخورد خشن و طاقت فرسای خود در واقع می خواست عشق و محبت خود را به او برساند.

پس از آن آن بر آن شد تا با مرحله دوم حقیقت درمانی یعنی باورهایش پیکار داشته باشد. بیش از بیست و پنج سال او در مورد همه چیز و همه کس به خودش دروغ گفته بود. او دریافت گفتگوی ذهنی او مملو است از تحریفها و دروغهایی که به خودش گفته است مانند این یکی، «همیشه باید در رأس مسائل قرار گیرم. تنها در صورتی که قدرتمند و سرسخت باشم مردم برایم احترام خواهند گذاشت». او با حقیقت این دروغها را به مبارزه طلبید: «لزومی ندارد همیشه در رأس امور قرار گیرم تا احساس خوبی نسبت به خودم داشته باشم. درست است که احترام دیگران برایم خوشایند و مطلوب است اما بدون آن هم می توانم زندگی کنم. ظاهراً در برآورده ساختن توقعات دیگران و حتی خودم ناتوان هستم».

یکی از دروغهایی که آن مرتباً به خودش می گفت این بود که: «نمی توان به دیگران اعتماد کرد. آنها تنها در صورتی کارها را درست انجام می دهند که بالا سرشان باشی. اگر اجازه دهی آنها حتی خود تو را در کارهایت سست می کنند». اما او یاد گرفت با

این دروغها مقابله کند: «می‌توان به دیگران اعتماد کرد. حتی اگر کارها را نیز درست انجام ندهند، آخر دنیا که نیست. محول کردن کارها به دیگران و احترام به آنها کارها را سرعت می‌بخشد». همچنانکه او در مرحلهٔ اول و دوم حقیقت‌درمانی پیشرفت حاصل می‌کرد، کار بر روی مرحله سوم یعنی تغییر گفتگوی ذهنی و در نتیجه رفتار خود را نیز آغاز کرد. در این مرحله وقتی آن به مقابله با دروغهای قدیمی زندگیش شتافت، تغییرات مثبتی در زندگیش شکل گرفتند. وقتی او در ارتباط با دیگران نقاب از چهره برداشت، آنها نیز متقابلاً با حس همکاری و مسئولیت بیشتری با او برخورد کردند. و در این فرایند دریافت می‌توان در ارتباط با دنیای پیرامون خود تفکری سالمتر و برخوردی مولد و سازنده داشت. در یکی از آخرین جلسات آن به رندی گفت: «می‌دانید، این حقیقت‌درمانی واقعاً معجزه می‌کند».

افرادی مانند آن یعنی سلطه‌طلبان تهاجمی به آسانی شناخته می‌شوند چون همیشه می‌خواهند رئیس کاروان باشند. آنها همه چیز و همه کس را تحت کنترل خود می‌خواهند. البته بعضی‌ها هم خود و دیگران را از نظر دفاعی کنترل می‌کنند یعنی فکر می‌کنند اختیاری از خود ندارند و جریان زندگی آنها را در چنگال خود دارد و از ترس اینکه مبدا در جوش و خروش زندگی غرق شوند و یا مورد سوءاستفاده دیگران قرار گیرند، بر کنترل افراد و قضایا تلاش می‌ورزند.

سلطه طلب دفاعی

احتمالاً فیل دانهیو^۱ یک سلطه طلب دفاعی است. او در زندگی نامه اش می گوید در کودکی اهل جنگ و جدال بود و همیشه با کسانی که از خودش بزرگتر و قوی تر بودند درگیر می شد و معمولاً با صورتی خونین به خانه می رفت.

او روزی را به خاطر می آورد که در آن روز دو بار ضربه فنی شد. ابتدا توسط فردی که او هم نامش فیل بود و به خاطر درگیری لفظی که ساعاتی قبل بین آن دو ردوبدل شده بود در پارکینگ خلوتی به جان هم افتادند تا تسویه حساب کنند. دانهیو بهترین دوست خود یعنی تامی را به همراه آورد تا با روحیه ای مضاعف به مصاف حریفش رود. در ابتدا همپای رقیب خود مشت می انداخت و به خوبی از خودش دفاع می کرد اما ناگهان زانوهایش سست شدند و به حالت نشسته درآمد و تامی را بالای سرش دید که جویای احوالش بود. پس از آن در راه برگشت به خانه ضربه دیگری نوش جان کرد. این بار نفس او بود که مجروح می شد چون دوستش تامی گفت: «فکر می کردم چنین بلایی سرت بیاید».

دانهیو در کتاب خود می نویسد: «شاید میهمان برنامه دیروز خود را به یاد نیآورم، اما آن روز که دو بار پیاپی ضربه شدم، هرگز از یاد نخواهم برد».

اما چرا دانهیو مرتباً با افرادی بزرگتر و قوی تر از خودش

مجرى يکى از بر نامه هاى تلويزيونى آمريکا که همه روزه پخش ميشود. م. Phil Donahue -

درگیر می‌شد؟ وی می‌نویسد:

«فکر می‌کنم به خاطر ترسی که داشتم، دعوا می‌کردم. دعوا کردن به دیگران می‌فهماند که من واهمه‌ای ندارم. تنها راهی که می‌توانستم به بچه‌های دیگر ثابت کنم نمی‌ترسم این بود که دعوا کنم. ظاهراً کتک خوردن بهتر از آن بود که ترسم آشکار شود. اما مشکل اصلی من این بود که پس از هر دعوا و ناکامی در آن و احتمالاً متقاعد کردن دیگران که ترسو نیستم، باز این آگاهی در من باقی می‌ماند که هنوز هم می‌ترسم. اکنون درک می‌کنم آنچه حائز اهمیت است چگونگی تفکر دیگران نیست بلکه آن چیزی است که خود به آن آگاهم. و باور کنید می‌دانستم که می‌ترسم. بهتر بود ترسم را می‌پذیرفتم و از بینی خون‌آلود و چشمهای متورم صرف‌نظر می‌کردم».

در واقع فیل دانهیو اصول حقیقت‌درمانی را در مورد خودش بکار برده بود. او دریافت برای اثبات اینکه نمی‌ترسد باید دعوا کند (دروغ زندگی او). امروزه او این دروغ را با حقیقت خنثی می‌کند و معتقد است دیگران هرچه دلشان می‌خواهد فکر کنند، آنچه اهمیت دارد چیزی است که خود او به آن آگاه است.

تام سلطه‌طلبی خجالتی بود

برخی از سلطه‌طلبان شیوه‌های زیرکانه‌ای به کار می‌برند، در واقع آنچنان زیرکانه و ماهرانه که کمتر کسی تصور می‌کند آنها افرادی سلطه‌طلب باشند. آیا می‌توانید در خاطرات تام، تدابیر دفاعی او را تشخیص دهید. او به خاطر خجالتی‌بودنش به کوین

مراجعه کرده بود. یکی از خاطراتی که او نقل کرد چنین است: «چهارساله بودم که به جشن تولد یکی از دوستانم دعوت شدم. بچه‌ها یکی یکی داخل خانه می‌رفتند اما من خجالت می‌کشیدم. پس همانجا ایستادم تا آنکه همه داخل شده بودند. بالاخره مادرم دستم را گرفت و به داخل خانه برد.»

از آنجا که کوین با بسیاری از بچه‌ها که با استفاده از حره خجالت، بزرگترها را کنترل می‌کنند، کار می‌کند، وقتی این داستان را شنید گوشه‌هایش تیز شد. پس از بررسی بیشتر پی برد حدسش درست بوده است. تام یک سلطه‌طلب دفاعی بود. در همان اوان کودکی او آموخته بود با کمرویی جلب توجه کند. دیگران مجبور بودند برحسب معیارهای او با وی برخورد کنند، برای مثال آنچنان آرام و لطیف صحبت می‌کرد که برای شنیدن صدای خجالتی او بزرگترها مجبور می‌شدند به طرفش خم شوند. البته به خاطر داشته باشید نمی‌گوئیم همه خجالتی‌ها افرادی سلطه‌طلب هستند. کمرویی شرایطی آزاردهنده و گاه دردناک است که می‌تواند از منابع مختلفی ناشی گردد و بخشی از سبک زندگی خشنودسازان، فدائیان یا قربانیان را شکل دهد. اما دقت کنید چگونه تام آن جشن تولد را به خاطر می‌آورد. حتی حالا که از دیدگاه فردی بالغ به این خاطره می‌نگرد، خودش را «خجالتی» توصیف می‌کند. اما در واقع مشکل اصلی او این است که نمی‌تواند حرف دلش را بر زبان آورد و احساساتش را بروز دهد و لذا بدینوسیله می‌خواهد بر این ناتوانی سرپوش بگذارد. در هر حال رفتار تام مشکلاتی را در خانه و محل کار ایجاد کرده

بود. همسرش از فقدان ارتباط و گفتگو با او خسته شده بود. در محل کار نیز تام برای مشاغل بهتر و در نتیجه درآمد بالاتر نادیده گرفته می‌شد چون رؤسای او تصور نمی‌کردند او بتواند از عهدۀ امور برآید. اما در واقع تام فردی قربانی بود که از ترس اینکه مبادا مورد سوءاستفاده قرار گیرد به سلطه‌طلبی دفاعی تبدیل شده بود. او به خاطر کمرویی به کوین مراجعه کرد اما در واقع به دنبال دلسوزی و همدردی بود. وقتی کوین حقیقت‌درمانی را توصیه کرد او طفره رفت. او در پیلهٔ کمرویی خویش راحت و آسوده بود و خروج از این پیله برایش بسیار تهدیدآمیز می‌نمود. نهایتاً اینکه تام تصمیم گرفت تغییری در خود ایجاد نکند، هرچند که می‌دانست سبک زندگی او را زمین‌گیر کرده و از او یک آدم بی‌خاصیت ساخته است. او ترجیح داد یک قربانی باقی بماند و با کمرویی خویش پیرامون خود را تحت کنترل داشته باشد.

چگونه «شکم‌گنده» آموخت ریسک کند

اگر کسی می‌توانست همان روشی که تام در رویارویی با مسائل زندگی اختیار کرده بود، برگزیند، بی‌شک آن فرد رندی‌کارلسون بود. خاطرات رندی مملو است از تجارب دردناک، حوادث ناگوار، سرافکنندگی و شرمساری و شوخی‌های بی‌پایان دو برادر بزرگتر که او را «شکم‌گنده» صدا می‌کردند و در عین حال دائماً به آزار و اذیتش می‌پرداختند. رندی تاکنون چندین خاطرهٔ تلخ از دوران کودکیش را برایمان

تعریف کرده است. اما به حکم قانون آفرینش همسان، حوادث تلخ و ناگوار بیشتر هنوز در انتظار اوست. خاطرات شما همیشه با جوهر سبک زندگی شما جفت و جور می‌شود و خاطرات رندی پر است از ضربه‌های روحی و تجارب دردناک که امنیت خاطر وی را می‌فرسود و به تحلیل می‌برد. اگرچه در ظاهر، فردی مطمئن و توانا به نظر می‌رسید اما سالها با عدم امنیت دست به گریبان بود. ضرب آهنگ اعماق وجود او می‌گفت: «لطفاً پناهام دهید» و از من مواظبت کنید.

یکی دیگر از خاطرات دوران کودکی رندی را با هم مرور می‌کنیم:

«در دوران کودکی من، ما سگی بزرگ و پشمالو داشتیم که نامش استونی بود. وقتی شش‌ساله بودم، استونی سعی کرد از روی پرچین نوکتیزی بپرد اما موفق نشد و خودش را زخمی کرد. خونریزی شدیدی داشت و باید هرچه زودتر به یک دامپزشک رسانده می‌شد. مردم جمع شدند تا به او کمک کنند و در این اوضاع و احوال تنها کاری که من کردم این بود که به طرف منزلمان بدوم و در گنجۀ اتاقم پنهان شوم. حتم داشتم استونی خواهد مرد.» (او زنده ماند).

امروزه رندی درک می‌کند که این تمایل به پنهان شدن از هر چیز تهدیدکننده یا طاقت‌فرسا را از دوران کودکی خود به ارث برده است. فرار کردن و پنهان شدن و امید بستن به اینکه مشکل برطرف خواهد شد، کار ساده‌ای بود. در این صورت او مجبور نمی‌شد با آن رویاروی شود. به قول معروف دور از چشم، دور

از ذهن. اما وقتی زندگی با موقعیتهای تنش‌زای خود عرصه را بر آدمی تنگ می‌کند، می‌توان فرار کرد اما نمی‌توان برای همیشه پنهان شد. برای رندی جوان خصوصاً وقتی که کلاس دوم بود، زندگی هیچگاه روی خوشش را نشان نداد:

«یادم است در نمایش مدرسه نقش ابراهام لینکلن را بازی می‌کردم. بدین‌منظور لباس و کلاهی مشکی تهیه کردم. قطعه شعری دربارهٔ لینکلن و محسنات او به عنوان رئیس‌جمهور را نیز باید از بر می‌خواندم. حفظ کردن آن شعر و خواندنش در خانه برایم آسان بود اما وقتی پا بر صحنه نمایش گذاشتم و پدران و مادران بسیاری را دیدم که به من چشم دوخته‌اند، وحشت کردم. به وضوح به خاطر می‌آورم که ترس سراپای وجودم را فرا گرفته بود و نمی‌توانستم شعری را که حفظ کرده بودم، بخوانم. (گرچه عقیده داشتم که آن شعر واقعیت ندارد، هیچکس نمی‌تواند تا این اندازه بی‌عیب و نقص باشد). در هر حال از این که اشتباه کنم یا حتی نتوانم شعر را به پایان برسانم، خیلی می‌ترسیدم. اما نکته جالب در مورد این خاطره این است که به یاد ندارم چگونه تمام شد. حدس می‌زنم شعر را خواندم اما به یاد ندارم آیا احساس خوبی در من شکل گرفت یا احساس آسودگی و آرامش کردم. شاید این تجربه، نمادی از شخصیت امروزی من باشد. برای مثال از صحبت کردن در جمع لذت می‌برم اما همیشه نگرانم مخاطبینم چگونه مرا بپذیرند. دلم می‌خواهد کارها را درست انجام دهم و به اتمام برسانم. اما پس از آن، لحظه‌ای درنگ نمی‌کنم تا از کاری که انجام داده‌ام لذت

بیرم و یا به خود بگویم: «کار خوبی انجام دادی یا شایسته تحسین هستی». از این بابت به کوین رشک می‌برم چون می‌تواند دقیقاً همین کار را کند، اما من نمی‌توانم تأمل کرده و رضایت درونیم را بچشم.

والدین رندی افرادی خونگرم و مهربان بودند اما احساس امنیت او از طرف برادرانش یعنی وارن و لری که به ترتیب ده و شش سال از او بزرگتر بودند، تهدید می‌شد. این وارن بود که به او لقب «شکم‌گنده» داد و بیش از همه به آزار و اذیتش می‌پرداخت. رندی خاطرات زیادی از برادرانش دارد. یکی دو تا از آنها را با هم مرور می‌کنیم:

«وارن که اصلاً نمی‌دانست من وجود دارم. او همان اندازه به من علاقه داشت که مثلاً به مگس روی دیوار. برادر دیگرم، لری، اندک علاقه‌ای به من نشان می‌داد اما این علاقه معمولاً از نوع دیگر بود. او دوست داشت بینی خود را به شکم من بمالد و بگوید: «هی، شکم‌گنده، الان تو را می‌خورم». من گریه‌کنان به سوی مادرم فرار می‌کردم و مادر او را از این کار منع می‌کرد.»

«وقتی پنج‌ساله بودم به اتفاق تمام اعضای خانواده به ساحل دریاچه میشیگان رفتیم. کلبه‌ای اجاره کردیم که مدت‌ها از آن استفاده نشده بود و تار عنکبوت همه جای داخل آن را پوشانده بود. اتاق کوچکی به من اختصاص دادند که به‌تنهایی در آن بخوابم. برادر بزرگترم، وارن، از این بابت شادمانی می‌کرد و می‌گفت: «عنکبوت سیاه بزرگی با تو در آن اتاق خواهد بود و شکم‌گنده تو را گاز خواهد گرفت». طبق معمول گریه‌کنان به

خاطراتان را... ۱۶۳

سوی مادرم دویدم و مادر، وارن را مجبور کرد تا به جای من در آن اتاق بخوابد».

البته همه خاطرات دوران کودکی من تلخ و دردناک نیستند. برای مثال به یاد می آورم هر یکشنبه به کلیسا می رفتم و سرود مورد علاقه ام «اعتماد و اطاعت کن» را می خواندم. دلم می خواست در امان باشم و چه راهی بهتر از اینکه به مسیح مقدس اعتماد کنم تا از من محافظت کند و از دستورات او اطاعت کنم تا از دردسر دور بمانم. (و ای خدای مهربان، لطفاً وارن و لری را هم از من دور نگاه دار!).

از پیروزی تا شکست

خاطرات دوران کودکی رندی، تصویری از سبک زندگی فردی قربانی و خشنودساز را مجسم می کند. اگرچه برادرانش به طرز بیرحمانه ای با او شوخی می کردند اما باز هم رندی تأیید و پذیرش آنها را می طلبید و آماده بود در این راه دست به هر کاری بزند. یکی از روزهای خوب و بیاد ماندنی موفقیت او در پارک نزدیک منزلشان روی داد. هر دو برادرش به اتفاق بچه های محل آنجا جمع بودند. بایرون هم از بچه های محله بود. پسری دوازده ساله با هیكلی نحیف و لاغر. وارن و لری او را دست انداختند و گفتند: «شرط می بندیم حتی برادر هفت ساله ما می تواند تو را در میچ اندازی شکست دهد». و بدین ترتیب رندی و بایرون آستینها را بالا زدند. با عزمی آهنین که ناشی از اشتیاق سوزان او برای تأیید و پذیرش برادرانش می شد، رندی برنند

شد و در این میان شور و شغف برادرانش دیدنی بود. در حالیکه بچه‌ها بیرحمانه سر به سر بایرون بیچاره می‌گذاشتند، او با گامهایی دزدانه و سرافکنندگی و شرم از آنجا دور شد. این تنها پیروزی و موفقیت رندی به عنوان یک ورزشکار جوان بود. اقدام بعدی او تلخی شکست را در کامش فرو ریخت:

به عنوان جوانترین عضو خانواده، دلم می‌خواست کارهایی انجام دهم که لااقل برادرانم تاکنون انجام نداده باشند. کاری که خود پیشقراول و یکه‌تاز میدان باشم. وارن در کارهای برقی و لری در موسیقی شهرت یافته بودند. از این جهت گفتم: من هم ورزش را امتحان می‌کنم. تابستان از راد می‌رسید و من تصمیم گرفتم به تیم بیس‌بال نوجوانان بپیوندم. بالاخره روز آزمون و گزینش فرا رسید و من هم زودتر از همه به محل تمرین رفتم تا تأثیر خوبی روی مربیانم بگذارم. مربی مرا به سکوی اول فرستاد و توپ محکمی را به طرفم پرتاب کرد که باید با دستکش مخصوص می‌گرفتم. از شانس من پیام گیر کرد و زمین خوردم اما در هر حال توپ را متوقف کردم. فقط یک مشکل وجود داشت. من آن توپ را با دندانهایم گرفتم نه با دستکشم. همین‌طور که خون از دهان و بینی‌ام فواره می‌زد، دانستم که ورزش برای من مناسب نیست. اصلاً امنیت ندارد. دوان دوان به خانه آمدم تا ببینم چند دندان از دست داده‌ام.

جو فرایندی به نجات می‌آید

با اندوخته چنین خاطراتی انسان فکر می‌کند رندی فردی

کم‌جرات و ناامن بارآید که در زندگی محتاطانه گام برداشته و همیشه سعی کند خودش را از هر دردسری دور نگه دارد. سرش به کار خودش گرم باشد و هیچگاه ریسک نکند. اما چنین نشد زیرا او نگاه عمیقی به واقعیت‌های زندگی‌اش انداخت و متوجه شد می‌تواند آنها را تغییر دهد. پس از اتمام دبیرستان از دانشگاه آریزونا لیسانس بازرگانی گرفت و سپس برآن شد تا در رشته مشاوره زناشویی و خانواده فوق‌لیسانس بگیرد. طی آموزش همین دوره بود که او نیروی خاطرات دوران کودکی را درک کرد و متوجه شد می‌تواند آن خاطرات را اصلاح کند. او پی برد همه آن خاطرات منفی به او دروغ می‌گفتند و تصمیم گرفت با استفاده از روش جو فرایندی، «فقط حقیقت کارلسون، فقط حقیقت»، با آن مقابله کند. گام اول برای تغییر و دگرگونی، استفاده از فرضیه‌ای بود که وی در کلاسهای آموزش مشاوره آموخته بود:

هر فرد در برابر انتخاب خویش و پیامدهای آن انتخاب مسئول است. این عبارت کوتاه به او می‌گفت که نمی‌تواند والدین، برادران، معلم کلاس دوم یا آن مربی بیس‌بال که توپ محکمی به سوی او پرتاب کرده بود را سرزنش کند، تنها او مسئول ناامنی‌های خویش بود و رادحل مشکلاتش را نیز باید خودش پیدا می‌کرد.

طی دوره کارآموزی مشاوره، با ابزار مفیدی به نام حل تعارض آشنا شد که غالباً برای حل و فصل اختلافات بین دو یا چند نفر مورد استفاده قرار می‌گیرد لیکن جهت حل تعارضات

درونی و تغییرات فردی نیز سودمند است. حل تعارض شامل سه مرحله است: ۱- شناسایی مشکل، ۲- شناسایی کارهایی که به مشکل دامن می‌زند، ۳- شناسایی کارهایی که می‌توان دربارهٔ مشکل انجام داد یا کارهایی که برای رفع مشکل می‌توان از انجام آنها صرف‌نظر کرد.

شناسایی مشکل به نظر ساده و آسان می‌آید اما حیرت خواهید کرد که بدانید بسیاری از افراد در شناسایی مشکل واقعی خود درمی‌مانند که این امر به دلیل دروغها و باورهایی است که آنها را به دام کشیده است. همهٔ آنچه که آنها بدان واقف هستند، این است که افسردگی، خشم، اضطراب یا دیگر علائم فشار روحی و ناراحتی را در خود احساس می‌کنند. یا شاید هم تلاش کنند نشانه‌های تعارض را در خود پنهان کنند، کاری که رندی تا پیش از ورود به دورهٔ کارآموزی مشاوره انجام می‌داد. رندی می‌گوید: استادان و همکلاسیهایم کمک کردند تا نقاب اطمینانی که برای پنهان کردن ناامنی‌هایم ساخته و پرداخته کرده بودم، ببینم. مشکل اصلی من، ترس از هرگونه خطر کردن بود. از این می‌ترسیدم که امنیت خود را به مخاطره اندازم.

مرحلهٔ بعدی در حل تعارض، شناسایی سهم شما در دامن زدن به مشکل است. بسیاری از افراد معتقدند مشکل هرچه که باشد آنها تقصیری ندارند. در عوض، همسر، رئیس اداره یا اوضاع و احوال جوی مقصر است، هر کس یا هر چیز می‌تواند مقصر باشد مگر خود آنها. رندی در این باره می‌گوید: وقتی استادان و همکلاسیهایم مرا تحت فشار قرار دادند، برای اولین

بار و به وضوح سبک زندگی خویش را مشاهده کردم. دیگر من همان طفل شکم‌گنده بیچاره‌ای که توسط قطار زندگی (با هدایت دو برادر بزرگترم) به کناری پرتاب شده باشد، نبودم. خود من نیز در مشکلاتم سهم داشتم چراکه کودک درون خود را آزاد گذاشته بودم. آن طفل درون که هنوز هم بخشی از واقعیت وجودی من است با بخش منطقی و عقلانی من نبردی دیدنی داشت.

در مرحله سوم، باید قدم بزرگی در زندگی خود برمی داشتم. اکنون که مشکلم را شناسایی و به سهم خود در دامن زدن به این مشکل پی برده بودم باید تصمیم می‌گرفتم در این باره حاضر به انجام چه کاری هستم و همینطور نیز باید چه کارهایی انجام ندهم. من در این مشکل سهم داشتم چراکه اجازه داده بودم بخش منطقی و بالغ من، تنبل و کم‌جرات و بی‌مدعا شود. همان طفل کوچکی که زمانی بودم، اکنون تسلط داشت و به عبارتی بخش بالغ و منطقی من صحنه را ترک کرده بود تا او حاکمیت خود را اعمال کند و من در این امر نقش داشتم. برای آن که بخش بالغ و منطقی خود را حاکم جریانات درونی خویش کنم، گامهای کوچکی برداشتم و این امر را با تغییر گفتگوی ذهنی خویش آغاز کردم. به جای آن که مرتباً به خود بگویم، «بهتر است مواظب خودت باشی». می‌گفتم: «چرا ریسک نمی‌کنی؟». وقتی به رستوران می‌رفتم و غذا یا سرویس نامناسبی دریافت می‌کردم با گارسون یا صاحب رستوران رویاروی می‌شدم و مؤدبانه مشکل را گوشزد می‌کردم. همینطور نیز در محیط

کاری خود (در طول تحصیل دانشگاهی، شغلی تمام وقت در رادیو داشتم)، در مواقع تصمیم‌گیری و جایی که فکر می‌کردم باید نظرم را بیان کنم، مصمم‌تر شدم. در صحبت‌های معمولی نیز وقتی افراد نکاتی مطرح می‌کردند که به نظرم نادرست می‌آمد، عکس‌العمل نشان می‌دادم. قبلاً در چنین مواقعی ساکت و آرام می‌نشستم و فقط گوش می‌دادم. از اینکه بپرسم منظور شما چیست یا دلایل خود را توضیح دهید، واهمه داشتم مبادا آنها را از خود برنجانم. اکنون چنین می‌کنم و می‌بینم که صحبت و گفتگو جذابیت بیشتری دارد.

نهایتاً اینکه رندی، همان پسرک محبوب و دوست‌داشتنی که قربانی حوادث زندگی شده بود، مسئولیت زندگی خود را پذیرفت و سعی کرد تا با جرأت و اطمینان به مقابله با مسائل زندگی بپردازد، آموخت ریسک کند و فردی بالغ و مسئولیت‌پذیر باشد. امروز علی‌رغم مشکلات کاری خود به عنوان مشاور، در تهیه این کتاب هم همت گمارد و در تهیه برنامه‌های رادیویی نیز فعالیت می‌کند و غالباً به منظور سخنرانی به شهرهای مختلف سفر می‌کند. همه این «ریسک‌ها» بخشی از فرآیند تغییر و دگرگونی اوست. خودش می‌گوید: «من توانایی‌اش را دارم. من می‌توانم در مقابل گروهی از افراد بایستم و پذیرفته نشوم. لزومی ندارد همه افراد مرا دوست بدارند. با این وجود هنوز هم می‌توانم از کاری که انجام می‌دهم لذت ببرم».

اما مشکلات زندگی تمام نشده‌اند

در حالیکه او در پشت سر گذاردن ناامنی‌های خویش پیشرفتهای قابل توجهی داشته اما مبارزه او تمام نشده است. او هنوز هم با تصویر ذهنی خود «شکم‌گنده» دست‌وپنجه نرم می‌کند و با آوای دروغینی که از درون یخچال برمی‌خیزد در ستیز است. او درگیر نبردی است که بسیاری از افراد با آن آشنایی دارند - نبرد اضافه وزن، در بخش بعد او روشی را مطرح می‌کند به نام «بازنویسی خاطرات دوران اولیه کودکی» که می‌تواند در پیروزی علیه رفتارهای خودتخریبی اسلحه سودمندی باشد.

به خاطر داشته باشید:

شما مسئول انتخاب خود و پیامدهای آن هستید.

مشکل خود را شناسایی کنید، سهم خود در دامن زدن به مشکل را بازشناسید و ببینید برای رفع آن حاضر به انجام چه کاری هستید.

۸- تحول پایدار

اگر افراد با خود صادق باشند، درخواهند یافت لااقل گاهی اوقات درگیر نوعی رفتار خودتخریبی هستند. در زیر نقاب اجتماعی آنان، ضعفهای فردی و خصوصی یعنی همان عادات و حساسیتهایی که مخرب هستند، پنهان شده است. در طی این سالها، انواع و اقسام اعترافات را از موکلین خود شنیده‌ایم: - نمی‌توانم خونسردی خود را حفظ کنم، همیشه از کوره

در می‌روم.

- همیشه فراموش می‌کنم قبل از حرف زدن فکر کنم.

- همیشه کارها را به فردا موکول می‌کنم.

- در مورد همه چیز نگران و دلوایس هستم. خواب ندارم.

- می‌دانم که طلاق تقصیر من بود.

- در مورد فرزندانم سختگیری می‌کنم و گاهی خشونت بخرج می‌دهم.

- بله، چهارده ساعت در روز کار می‌کنم و هرگز خانه نیستم. اما همهٔ اینها به خاطر همسر و فرزندانم است.

- عاشق خوراکی و غذا هستم. مرا تسکین می‌دهد.

صورت فوق‌تنها مشتکی نمونه خروار از رفتارهای خودتخریبی است که در عین حال حاکی از ریتیمی منفی در زندگی افرادی تحصیل‌کرده و بالغ است که در گذار از مرحلهٔ نوجوانی و جوانی به مرحلهٔ بلوغ و بزرگسالی برای خود اختیار کرده‌اند. خاطرات اولیهٔ آنها از نحوهٔ یادگیری این آواهای مخرب که اکنون مرتباً در ذهنشان نواخته می‌شود، تصاویری اجمالی به آنان می‌دهد. اما چرا آنها این آواها را به نغمه‌هایی دلنشین تغییر نمی‌دهند؟ این امر شدنی است به شرط آنکه این آمادگی را داشته باشند تا با دروغهایی که به خود می‌گفته‌اند مقابله کرده و آنها را با حقیقت جایگزین کنند.

تحول و دگرگونی موقتی آسان است اما...

وقتی بتوانید بر بعضی از عادات و حساسیتهای خود اقرار

کنید، شروع خوبی در حقیقت درمانی داشته‌اید. در واقع این حقیقت را می‌پذیرید که لااقل بخشی از سبک زندگی شما، خدمتی به شما نمی‌کند. و می‌توانید آن گفتگوهای ذهنی منفی که از روی عادت روزانه به میزان بیش از هزار کلمه به خورد خود می‌دادید را تشخیص دهید. و درمی‌یابید این گفتگوهای ذهنی سراسر دروغ است و می‌خواهید حقیقت را دربارهٔ خود و دیگران باور کنید. تا بدین جا خوب است. اما گام نهایی در حقیقت‌درمانی، خیز بلندی است که شما را به مقصود می‌رساند. آیا می‌توانید گفتگوی ذهنی و رفتار عادی خود که هر دو شما را در کمند خودتخریبی بدام انداخته است، تغییر دهید؟ دگرگونی و تغییر موقتی چندان شکلهای نیست اما تغییر و تحول پایدار و درازمدت موضوع دیگری است. آن دروغهایی که طی سالیان سال به خود گفته‌اید، به آسانی از بین نمی‌روند. آنها به مشکلاتی مختلف باز می‌گردند و دوباره در گوش ما نجوا می‌کنند.

رندی نیز بر تلاش و کوشش خود برای تغییری دائمی و پایدار در مورد اضافه وزن خویش معترف است. یکی از دروغهایی که او در سنین ابتدایی به خودش می‌گفت این بود که: «می‌توانی با خوردن، راه شادمانی را بیابی». به یاد دارد مادرش همیشه به خوبی از او پذیرایی می‌کرد و وقتی قربانی تازیان‌های زندگی می‌شد، مادر با لقمه‌ای نان، کلوچه یا شیرینی آنجا بود تا به او آرامش و تسلی بدهد. حتی امروز نیز مادر به همین ترتیب عمل می‌کند. وقتی رندی و خانوادهاش به دیدار او

می‌روند، اولین کلامی که از دهانش خارج می‌شود این است که: «میل دارید چیزی بخورید؟».

مادر رندی به او می‌گوید در کودکی بچه‌ای تپل بود اما رندی این را می‌داند. «برادرانت بی‌جهت به تو شکم‌گنده نمی‌گفتند». اما آنچه اهمیت دارد این است که این لقب برای رندی چه مفهومی داشت و همین امر می‌تواند در مبارزه او برای کنترل وزن به کمکش آید. اگرچه رندی دوست نداشت با تفنگ بادی هدف نشانه‌گیری قرار گیرد و یا سرب‌سروش بگذارند اما جنبه مثبتی نیز در لقب خود می‌یافت. لاقلاً احساسی از تعلق و نقشی برای بازی در صحنه خانوادگی به او می‌داد. وارن که در الکترونیک مهارت داشت، لری استاد پیانو بود و رندی هم شکم‌گنده. این لقب ناخوشایند با رندی همراه ماند زیرا متناسب او بود و نه تنها متناسب با برداشت وارن و لری از رندی بود بلکه با برداشت رندی از خودش نیز تناسب داشت. و وقتی امنیت او مورد تهدید قرار می‌گرفت که غالباً نیز چنین می‌شد، رندی به خودش می‌گفت: «می‌توانم چیزی بخورم، سپس احساس بهتری خواهم کرد». با برادرانی که فاصله سنی زیادی با او داشتند، او بیشتر اوقاتش را به تنهایی سپری می‌کرد و غذا برای او همدمی مطبوع و دلپذیر بود. غذا حرف نمی‌زد، قابل اطمینان بود و همیشه در دسترس. هرگز سرش داد نمی‌کشید، او را احمق صدا نمی‌کرد و خشنودی و لذت آن فوری بود. رندی می‌گوید: «در نبرد من برای تعلق داشتن، غذا همدمی آرام و ساکت بود».

رندی تقریباً رفوزه شد

وقتی رندی به مدرسه رفت، تجارب او تنها سبک زندگی قربانی / خشنودسازی که برای خود اختیار کرده بود را تأیید می‌کرد. او با ناکامیهای متعددی روبرو شد و پس از هر ناکامی خود را با غذا و خوراکی تسکین داد. سرانجام از درس و کلاس نومید شد و دیگر تلاشی از خود نشان نداد. اما هرگز این ناکامیها را از طریق مشکلات رفتاری خود جبران نکرد زیرا ترس او بیش از اینها بود. یکی از معلمان مدرسه به مادرش گفت: «آرزو می‌کردم تمام بچه‌های کلاس مثل رندی بودند، او پسر بچه آرام و بسیار خوبی است». البته این امر، تنها رویکرد محتاطانه او نسبت به زندگی را نشان می‌داد، اما وقتی رندی کلاس ششم شد، وضع درسی او تعریفی نداشت. ناظم مدرسه مادرش را به مدرسه دعوت کرد و به او گفت: «رندی در تمام درسهای خود بسیار ضعیف است و باید به کلاسهای تقویتی برود وگرنه مردود خواهد شد». پس رندی به کلاسهای تقویتی رفت و اگرچه بهبودی در ضمیر و نفس خود احساس نکرد اما به کلاس بالاتر راه یافت.

تابستانی که رندی دوازده‌ساله شد به اردوی تفریحی وابسته به کلیسا رفت و برای اولین بار با خدا آشنا شد. اگرچه او در خانواده‌ای مذهبی بارآمده بود و هر یکشنبه به کلیسا می‌رفت و هیچ مخالفتی هم با آن نداشت اما هرگز تصور نمی‌کرد خدا موضوع مهمی در زندگی او باشد. اما اردوی تابستانی آن سال، همه چیز را تغییر داد. رندی فهمید رابطه با خدا، رابطه‌ای

شخصی است و تنها موضوع میراث خانواده یا کلیسا نیست و تصمیم گرفت این رابطه را ادامه دهد. این تصمیم به او کمک کرد تا درباره پرسشهای بزرگی چون «من که هستم؟»، «سرنوشت من چیست؟»، «چگونه فردی می‌خواهم باشم؟» پاسخهایی بیابد.

رژیم غذایی

طی این سالها، پنهان در زیر ناکامی و شکستهای رندی، جنبه کمال‌گرایی شخصیت او کم‌کم رخ نمود. وقتی رندی سیزده‌ساله شد، قد او حدود یک متر و شصت سانتیمتر و وزنش حدود نود و سه کیلوگرم بود. در مدرسه، موضوع جوک و شوخیهای همکلاسیها بودن، برایش چندان اهمیتی نداشت اما اوضاع روبه تغییر بود، خصوصاً برداشت او نسبت به جنس مخالف، از این رو تصمیم گرفت لاغر شود.

رندی با روحیه کمال‌گرایی که داشت تصمیم گرفت هرطور شده به وزن دلخواهش برسد. با روزی یک لیوان شیر و یک سیب رژیم غذایی خود را آغاز کرد. ورزش و دویدن را در سرلوحه کار خود قرار داد و ظرف سه هفته بیش از بیست و سه کیلوگرم از وزن خود کاست. رژیم غذایی او موثر واقع شد اما هزینه سنگینی از این بابت پرداخت. زیرا به تب رماتیسمی مبتلا شد و بیش از یک ماه بستری گردید. اما پس از آن با بازی بسکتبال و دویدن سعی کرد شکل و قواره جدید خود را حفظ کند و برای اولین بار با جدیت درس بخواند. همچنین در این دوران با جهش ناگهانی در قد خود به یک متر و هشتاد و سه

سانتیمتر رسید. در دبیرستان نیز او مانند گرگی گرسنه غذا می‌خورد اما فعالیت او موجب می‌شد وزنش در حدود شصت و هشت کیلوگرم باقی بماند.

با معدل B دبیرستان را به پایان برد و در یکی از شبکه‌های رادیویی به عنوان گوینده مشغول کار شد. در دوران کالج نیز که با معدل بسیار خوبی آن را پشت سر گذاشت، کارش را ترک نکرد. اما ناامنی‌ها و سبک زندگی قربانی / خشنودساز او از بین نرفته بودند، او هنوز هم با ناامنی و کم‌جراتی در ستیز بود.

وقتی رندی سال اول کالج را می‌گذراند با دانا، همکلاسی دوران دبیرستان خود ازدواج کرد. دانا با ایمان قوی و حمایت و پایداریش به یکی از ستونهای محکم زندگی رندی تبدیل شد. وقتی آنها خانه خریدند، مبلغی از بانک وام گرفتند که طی سی سال از قرار ماهیانه ۹۷ دلار به اقساط بپردازند. امضای تعهدات بانکی، خواب را از چشمهای رندی ربود. او نگران و مضطرب فکر می‌کرد، «اگر شغلم را از دست بدهم...، اگر بیمار شوم...، اگر...» و این اگرها هرگز متوقف نشدند و رندی به سراغ یخچال رفت تا تسکین خاطر پیدا کند.

چاقی به سراغ رندی آمد

در همین اوقات بود که رندی کم‌کم سنگین شد اما موضوع زیاد مهمی نبود. بالاخره برای یک شوهر گرسنه که همسرش نیز آشپز خوبی است، چاق شدن امری طبیعی است. وقتی رندی به دانشگاه راه یافت، شغل تمام‌وقت خود را رها نکرد و در عین

حال با معدل A به تحصیل ادامه داد. (که نشان از کمال‌گرایی او دارد). بطوری‌که فشار زندگی افزایش یافت، نگرانیها و اضطراب او نیز فزونی گرفت و چون دیگر مانند دوران دبیرستان فعالیت ورزشی نداشت، به تدریج وزنش اضافه شد و دروغهایی که سالها پیش به خودش گفته بود، این بار با نیروی وادارکنندگی بیشتری بازگشتند: «هرگاه اوضاع سخت و طاقت‌فرسا شد، با خوراکی آرامش‌خاطر خود را بدست آور» و ریتم دیگری در آهنگ زندگی او می‌گفت: «حالا کمی چاق شده‌ای، مسئله مهمی نیست». و بدین ترتیب با دروغهایی که به خودش می‌گفت، عادت غذایی خود را توجیه می‌کرد.

حتی زمانی پیش آمد که دکترها رندی را به کلاسهای کاهش فشار روانی فرستادند و دانا نیز تصمیم گرفت با او همراه شود. هر سه شنبه‌شب آنها برای تمرین و فراگیری فنون آرامش‌رویی به این کلاسها می‌رفتند و پس از هر جلسه نیز رندی اصرار می‌کرد توقفی هم در بستنی‌فروشی مورد علاقه‌اش داشته باشند. رندی تا سن سی و چندسالگی با افزایش وزن دست‌وپنجه نرم می‌کرد. گاهی وزنش به بیش از نود کیلوگرم می‌رسید و دوباره رژیم غذایی سختی را آغاز می‌کرد و پس از مدتی مجدداً وزن از دست‌رفته را باز می‌یافت. در هر حال، جرأت بیشتر یافتن و کنترل زندگی را در دست گرفتن، جوانب مثبت و منفی خود را به همراه دارد. کسب مدرک دانشگاهی به عنوان مشاور خانواده، به او فرصت داد تا به کمک دیگران بشتابد. در عین حال مسئولیتهای شغلی او در شبکهٔ رادیویی افزایش یافت و نهایتاً

سرپرست یکصد کارمند گردید. اما وقتی مسئولیتها خود را تحمیل می‌کردند و به او فشار می‌آوردند، به خودش می‌گفت: کمی خوراکی مانعی ندارد. وقتی هم که در خانه بسر می‌برد، مرتباً به یخچال سرک می‌کشید. او هنوز هم آن شبی که پرونده مهمی را گم کرده بود به یاد دارد. تمام خانه را زیرورو کرد و حتی همسرش را متهم کرد که در یکی از خانه‌تکانیهای روزمره‌اش آنها را دور انداخته است. پس از ده یا پانزده دقیقه خود را در آشپزخانه یافت که دانا پرسید: «داری چکار می‌کنی؟» و او پاسخ داد: «خوب معلومه، دارم دنبال پرونده می‌گردم، پس چه کار می‌کنم؟» و همسرش گفت: «مطمئنم آن پرونده در یخچال نیست». رندی از روی عادت در یخچال را باز کرده بود و آن آهنگ آشنا در گوشش زمزمه کرده بود که: «پاسخ مشکل را در یخچال خواهی یافت».

تصمیم قطعی

وقتی رندی دوباره به بیش از نودوشش کیلوگرم رسید، دکترش به او گفت: «فشار خونت بالاست و قند خونت نیز به سطح بالایی رسیده است. باید حداقل سیزده کیلو از وزن کم کنی والا مشکل خواهی داشت». این بار آن دروغهای همیشگی چندان متقاعدکننده نبودند. بعلاوه این موضوع، شکل مسخره و خجالت‌آوری به خود می‌گرفت. مشاوره‌ای که نمی‌تواند مشکل خودش را حل کند! شرم‌آور است! آیا او درمانده شده بود؟ آیا تغییر و شکل‌دهی مجدد رگ‌های شخصیتی اینچنین دشوار

بود؟ همهٔ خاطرات کودکی او به یک نقطه ختم می‌شد: امنیت. چه کاری از دستش ساخته بود؟ به خودش گفت: باید همان روشهایی را به کار بندم که به دیگران توصیه می‌کنم. با تغییر برداشت و ادراک خود، خاطرات خویش را بازنویسی کنید.

«برای یک مرد سی و هفت ساله، مسخره است که هنوز خاطرهٔ آن ناکامیهای گذشته را به یاد داشته باشد. احمقانه است که هنوز به خاطر داشته باشی چگونه برادرانت سر به سرت می‌گذاشتند و شکم‌گنده صدایت می‌کردند. یا که نه، اصلاً هم احمقانه نیست؟ آیا هرگز به طور جدی در این باره فکر کرده‌ای؟ تصور می‌کنم عادت کردم و آن را پذیرفتم. اما آیا واقعاً از این بابت خشنود بودم؟ مسلماً تعریف و تمجید نبود، اما امروز نباید شکم‌گنده باشم تا تعلق داشته باشم. حقیقت این است که باید در مورد سلامتی، خانواده و آینده‌ام جدی‌تر باشم و دیگر آن دروغها را در ذهنم تکرار نکنم که کمی اضافه وزن مسئله مهمی نیست. اضافه وزن سلامتی مرا به مخاطره انداخته است. باید خودم را تغییر دهم.»

طی این گفتگوی درونی، رندی به خیلی چیزها پی برد. متوجه شد علاقه مفرط او به غذا به خاطر احساس تعلق و تسکین خاطرش بوده است. قانون آفرینش همسان او را به خوردن و شاد شدن دعوت می‌کرد. او می‌دانست می‌تواند دوباره رژیم بگیرد اما مشکل او حل نخواهد شد. باید برداشت و ادراک خود از خاطرات کودکیش را تغییر می‌داد. همین خاطرات، عادات غذایی او را تعیین می‌کردند. بله خاطرات رندی مملو از تجارب تلخ و

دردناک بودند، اما نباید اجازه می‌داد این خاطرات زندگی امروز او را کنترل کنند. با تغییر برداشت خود از گذشته، رندی توانست برداشتش را نسبت به حال و آینده تغییر دهد. او دیگر نیازی به خوراکی نداشت تا احساس تعلق کند و اگرچه همسرش حرفی نزده بود اما رندی می‌دانست او از یک شوهر چاق خوشش نمی‌آید. زمان تغییر و دگرگونی فرا رسیده بود. اکنون باید دست به کار می‌شد: «باید از تکرار این دروغها که با خوراکی می‌توانم خشنود شوم و یا لااقل آرامش خاطریم را بازیابم، دست می‌کشیدم. این دروغ کهنه دیگر کارساز نبود. عادت غذایی من مشکل ساز شده بود. اضطرابی که در خود احساس می‌کردم به مراتب بیش از نگرانی و فشاری بود که مرا به خوردن سوق می‌داد. دیگر نمی‌توانستم آن بهانه‌های قدیمی را تکرار کنم که از فردا رژیم می‌گیرم... از هفته آینده ورزش می‌کنم... فقط سی و هفت سال دارم، مقداری اضافه وزن زیاد مهم نیست. نگاهی به فرزندانم انداختم و به خود نهیب زدم که هی باید تا جشن فارغ‌التحصیلی آنها سالم و سرحال باشی».

و بدین ترتیب رندی زندگی تازه‌ای آغاز کرد. در مورد خورد و خوراکش وسواس بیشتری به خرج داد و سعی کرد حداقل چهار یا پنج مرتبه در هفته به پیاده‌روی بپردازد و حتی گاهی اوقات نیز از خودش پذیرایی کند. او می‌گوید: «عمداً چنین تصمیمی گرفتم. زیرا با روحیه کمال‌گرایی که در خود سراغ داشتیم، می‌دانستیم اگر اصلاً لب به شیرینی نزنم، کنترلم را از دست خواهم داد و دوباره با افزایش وزن مواجه خواهم شد».

بنابراین اجازه دادم گاهی اوقات در تلاشم خالی وارد شود. اما هدف اصلی خود را گم نکردم». رندی کار دیگری هم انجام داد. با محول کردن مسئولیتهای شغلی خویش، فشار ناشی از کار را از دوش خود برداشت و به خود گوشزد کرد لزومی ندارد همه افراد را در همه اوقات خشنود کند. آرام آرام چربیهای سمج آب شدند و رندی وزنش را به هشتاد کیلوگرم رساند و حتی با یک شکلات این موفقیت را جشن گرفت. اما اکنون او با گفتگوی ذهنی این وزن را حفظ می‌کند و به خودش می‌گوید: «نام تو رندی است نه شکم‌کنده و هر بار که تحت فشار قرار می‌گیری، نیازی به خوراکی نداری و لازم نیست همه را از خودت خشنود کنی و همه کارها را خودت به تنهایی انجام دهی. اگر عیب و ایرادی هم داری، مسئله مهمی نیست».

یکی از منافعی که رندی در این راه حاصل کرد، حس تازه‌ای از همدلی و یکدلی در مورد مراجعین خود بود. حالا وقتی به آنها می‌گویند می‌توانید خود را تغییر دهید یا همان‌طور که هستید، باقی بمانید، می‌فهمد این تغییر چه تلاشی می‌طلبد. او آموخته است که تغییر، یک فرآیند است، نه یک هدف که وقتی به آن رسیدی، تلاش و کوشش نیز متوقف شود. او می‌گوید: «باید درک کنید که این تلاش و کوشش درونی هرگز پایان نمی‌پذیرد. گفتگوی ذهنی شما هرگز متوقف نمی‌شود. شما باید بر این گفتگوها نظارت کنید و وقتی دروغها شروع به نجوا می‌کنند و یا حتی فریاد می‌کشند، بر عهده شماست که آنها را ناشنیده بگیرید».

تغییر برداشت منجر به تغییر واقعی می شود

از اصولی که رندی در زندگی خود به کار گرفت، می توان به «راز» تغییر پایدار و دائمی پی برد: «۱- این واقعیت را بپذیرید که خاطرات شما دروغ می گویند. بدین معنی که درک شما از آن خاطرات براساس واقعیت نیست بلکه براساس تعبیری است که در اوان کودکی خود برداشت کرده اید. ۲- به جای باور دروغهایی که جزئی از سبک زندگی شما شده اند، حقیقت را باور کنید. گفتن این حرف از عمل به آن آسانتر است. گام بعدی اهمیت ویژه ای دارد. ۳- با بازبینی خاطرات و احساسات مربوط به آن، برداشت خود از گذشته ها را تغییر دهید. شما به عنوان فردی بالغ و کامل توانایی آن را دارید تا با تفکر منطقی و معقول، با برداشت کودکانه خود که در ذهنتان منجمد شده است به مبارزه برخیزید. هنگامی که دیدگاه صحیحی از خاطراتتان بدست آورید، می توانید گفتگوی ذهنی خود را تغییر دهید و وقتی گفتگوی ذهنی (گفتگویی که در طول روز با خود دارید) را تغییر دهید، می توانید رفتار خود را تغییر دهید.

طبق قانون آفرینش همسان، تنها آندسته از خاطرات دوران کودکی به یاد آورده می شوند که با دیدگاه کنونی افراد در مورد خود و جهان پیرامونشان همسانی دارند. اما با تغییر برداشت خود از خاطراتتان می توانید دیدگاه کنونی خود را تغییر دهید. نباید اجازه دهید احساساتی که سالها پیش در شما شکل گرفتند بر عملکرد و رفتار کنونی شما تأثیر بگذارند.

بازنویسی خاطرات

به عنوان بخشی از تحول در برداشت خویش، سعی کنید خاطرات اولیه خود را از دیدگاه تازه‌ای بازنویسی کنید. واقعیت‌های خاطراتتان را تغییر ندهید بلکه آنها را در قالب طرحی نو بیان کنید. برای مثال رندی می‌تواند آن خاطره‌ی بازی بیس‌بال را بدین شکل مطرح کند: «تلاش خودم را کردم اما توپ از بالای دستکشم رد شد و به دهانم خورد. برای هر کس می‌تواند این اتفاق بیافتد. درست است که بازی بیس‌بال را رها کردم اما بعدها به ورزش دو و میدانی و بسکتبال روی آوردم». یا در مورد خاطره‌ی نمایشنامه‌ی مدرسه می‌تواند بگوید: «از این نگران بودم که جملاتم را فراموش کنم. اما این‌طور نشد، با این که می‌ترسیدم اما نقشم را به خوبی بازی کردم».

شاید احساساتی که به خاطرات کودکی خود نسبت می‌دهید در آن زمان کاملاً منطقی بودند اما اکنون این احساسات لزوماً بیانگر واقعیت‌های شما نیستند. اجازه دهید مثال‌های دیگری را از نظر بگذرانیم و ببینیم چگونه تجدیدنظر در خاطرات می‌تواند بر رفتارهای مخرب و بازدارنده‌ی شما تأثیر بگذارد.

شارون: «نمی‌توانم کسی را مأیوس کنم»

شارون را به یاد می‌آورید، همان دختر کمال‌گرای خشنودسازی که در بخش پنج از او یاد شد و از اینکه در شش‌سنتن ماشین پدرش چند لکه‌ای باقی گذاشته بود، احساس بدی می‌کرد. آن خاطره با آهنگ زندگی او کاملاً همسان بود:

«کارهای زیادی باید انجام شود و من نمی‌توانم کسی را مایوس کنم». علاوه بر مسئولیتهایی که به عنوان مادر دو نوپا در خانه داشت، کارهای عام‌المنفعه‌ای نیز در خارج از خانه برعهده گرفته بود و اخیراً نیز برای کمک به دوستی قدیمی جهت ادارهٔ مهدکودک قبول مسئولیت کرده بود. وقتی به دیدن کوین آمد، گفت: «من گیر کرده‌ام. هیچ پیشرفتی ندارم، برای هر دو قدمی که پیش می‌گذارم، سه قدم به عقب برمی‌گردم». وقتی شارون به توضیح مشکلاتش پرداخت، رندی گفت: «با آن همه مشغله‌ای که در خانه و خارج از خانه داری، چرا دیگر کار هم می‌کنی؟ آیا به پولش احتیاج داری؟».

«خوب نه، واقعاً احتیاج ندارم». همسرم حقوق خوبی می‌گیرد و نیازی نیست که من هم کار کنم. اما وقتی دوستم مراجعه کرد و گفت در ادارهٔ مهدکودک فقط به من می‌تواند اطمینان کند، خوب... چه می‌توانستم بگویم؟».

پس از مرور مراحل اول و دوم حقیقت‌درمانی، شارون خیلی زود متوجه شد که سبک زندگی کمال‌گرا / خشنودساز او براساس تصویری تحریف‌شده و دروغین از واقعیت است که سالها پیش وقتی دختر کوچکی بیش نبود، شکل گرفتند. همچنین متوجه شد باید در مورد اعتقادات و باورهایش تجدیدنظر کند:

- نباید هیچگونه اشتباهی از من سر بزند.
- باید تلاش بیشتری کنم تا همهٔ کارها را انجام دهم.
- در مقابل خواهش دیگران برای کمک، نمی‌توانم جواب منفی

بدهم.

اما ایجاد این تحولات موضوع دیگری بود. چگونه می‌توانست شغل نیمه‌وقت خود را رها کند در حالیکه دوست قدیمی‌اش روی او حساب می‌کرد؟ چگونه می‌توانست به موسسه خیریه جواب منفی بدهد در حالیکه افراد معدودی حاضر به کمک بودند؟

در اینجا بود که برداشت او از آن خاطره شستشوی ماشین در زندگیش نقش می‌یافت و احساسی که او به این خاطره نسبت می‌داد، یعنی «احساس بد مایوس کردن پدر»، اکنون ریتم ضرب‌آهنگ زندگی او را تنظیم می‌کرد. گفتگوی او و کوین را از نظر می‌گذرانیم:

کوین: آیا واقعاً تو پدرت را مایوس کردی؟

شارون: نه، فکر نمی‌کنم، برای یک دختر چهارساله در واقع کار خوبی هم انجام دادم.

کوین: آیا پدرت به خاطر باقی گذاشتن چند لکه بر روی اتومبیل تو را از خودش طرد کرد؟

شارون: نه، او فقط لبخندی زد و مرا در آغوش گرفت.

کوین: خوب، با این احوال منصفانه است که بگوییم این تفکر تو غیرمنطقی بوده است؟

شارون: بله فکر می‌کنم.

کوین: پس در صورتی که مرتباً برای مشارکت و کمک از تو درخواست می‌شود و تو توان اجابت همه آنها را نداری، چگونه این برداشت را به احساس کنونی خود منتقل می‌کنی؟

شارون مدتی مکث کرد. حالا متوجه شده بود. اما پذیرش حقیقت برایش دشوار بود، زیرا حقیقت تلخ است. تغییر برداشتی که سالها با خود پرورش داده‌اید، آسان نیست.

شارون: خوب، وقتی واقعاً فرصت آن را ندارم که به دیگران کمک کنم، نباید ناراحت شوم و احساس بدی کنم. در واقع باید به خود بگویم: «بین همین حالا چه کارهایی انجام می‌دهی».

شارون آن خاطره را به شکل زیر بازنویسی کرد:
 «وقتی چهارساله بودم، به پدرم کمک کردم ماشین را بشوید. آن قسمت از ماشین را که من شسته بودم چند لکه باقی ماند که باید دوباره تمیز می‌شد. اما از اینکه توانستم به پدرم کمک کنم و به همان اندازه نیز ماشین را بشویم، خوشحال بودم».

با برداشت جدیدی که شارون بدست آورد، آرام آرام زندگی‌اش تغییر کرد. فعالیت‌های خیریه‌اش را به حداقل رساند و در اولین فرصت ممکن، جانشینی مناسب و مورد قبول دوستش پیدا کرد تا مهدکودک را اداره نماید. شارون هنوز هم فردی خشنودساز است و همیشه خواهد بود. اما اکنون خشنودسازی خسته و درمانده نیست که این امر، همسر و فرزندانش را بیشتر خوشحال می‌کند.

سلطه‌طلبان زود تغییر می‌کنند، اگر...

در حالیکه آماری رسمی وجود ندارد اما معتقدیم سلطه‌طلبان و تحمیل‌گران بهتر از دیگر سبک‌های زندگی تغییرات ضروری را در خود ایجاد می‌کنند. البته مشکل اصلی در این مسیر، جلب

رضایت آنها برای شرکت در جلسه مشاوره است. معمولاً آنها سرگرم شرکت در سمینارهای «همه چیز از آن شما» یا سروصورت دادن به چیزی یا کسی هستند. اما وقتی در جلسه مشاوره شرکت کنند، خیلی زود به جوانب مخرب سبک زندگی خود پی می‌برند و متوجه دروغهای گفتگوی درونی خویش می‌شوند.

در بخش هفت با آلن آشنا شدید. همان فردی که در کودکی از پدرش کتک می‌خورد و با یاغی‌گریهایش واکنش نشان می‌داد و نهایتاً با این باور بزرگ شد که باید سرسخت و خشن باشد و همیشه در کنترل امور، زیرا تنها اوست که شایسته و صاحب صلاحیت است. وقتی آلن آهنگ زندگی‌اش را تغییر داد متوجه شد دلیلی ندارد همیشه در رأس همه امور باشد. زندگی قانون خاص خودش را دارد و هر قدر هم که سعی کنی، چیزی که نباید بشود، نمی‌شود. قانون مورفی هم می‌گوید: «گاهی اوقات علی‌رغم همه پیش‌بینی‌ها و احتیاط‌های لازمه، باز هم مسائل به شکل دلخواه پیش نمی‌روند».

جای تعجب نیست که آلن با همسر دومش هم مشکلی داشت. او بلافاصله پس از جدایی از همسر اولش ازدواج کرده بود و این ازدواج هم مانند ازدواج قبلی به خاطر شیوه‌های سلطه‌طلبانه و کنترل‌کننده او در شرف از هم پاشیدن بود. اولین دروغی که او در گفتگوی ذهنی خویش باید به مقابله با آن برمی‌خاست این بود که: «مرد این خانه من هستم و حرف آخر را من می‌زنم». وقتی با این دروغ مقابله کرد و در عوض به خودش گفت: «برای

یک زندگی آرام، حتماً نباید رئیس باشم»، همسرش به رندی تلفن کرد و به خاطر این تحول عظیم در شوهرش از او سپاسگزاری کرد. بطوریکه آلن گفتگوی درونی خویش را تغییر داد، متوجه شد نمی‌تواند بطور کامل همسر اولش را به خاطر طلاق سرزنش کند. در هر حال این تغییر، قدمی کوچک اما بسیار مهم برای آلن بود. حالا او به آرامی می‌آموزد که همکاری و کنار آمدن با افراد نتیجه مطلوبتری دارد. احساسات آلن در مورد خاطرات دوران کودکی‌اش با کلماتی نظیر «خشم»، «طغیان» و «بدرفتاری» توصیف می‌شد. اما سپس سعی کرد از دیدگاه فردی بالغ و منطقی به آن خاطرات نگاه کند. نتیجه این امر برایش حیرت‌آور بود. درست است پدرش فردی سختگیر بود اما آلن نیز با نافرمانی‌هایش تقصیر داشت. او دریافت خاطرات دوران کودکی را می‌توان از دیدگاه‌های متفاوتی نگاه کرد و برداشتهای مختلفی از آنها داشت. نقطه اوج این درون‌نگری زمانی حاصل شد که آلن پی برد رفتار سختگیرانه و خشن پدرش در واقع روش او برای نشان دادن عشق و علاقه‌اش بوده است. سپس او آن خاطره را به شکل زیر بازنویسی کرد:

«حرف پدرم را گوش نکردم و بدون اجازه او به خانه دوستم رفتم. پدرم در تنبیه من زیاده‌روی کرد اما این کار را به خاطر عشق و علاقه‌اش انجام داد.»

پیشرفت آلن در حقیقت درمانی در یک جلسه حاصل نشد. الگوهای فکری که در اثر سالها عادت و تکرار نهادینه شده‌اند، به آسانی تسلیم نمی‌شوند. آلن همیشه با وسوسه روی آوردن به

شیوه‌های قبلی خود در ستیز خواهد بود اما اکنون این آگاهی را دارد تا نه تنها گفتگوی ذهنی خویش را تغییر دهد بلکه نحوه رفتار و برقراری ارتباط با دیگران را نیز دگرگون کند. اگر شما هم با رفتارهای مخرب خود که زندگی را دشوار و ناخوشایند می‌سازد، درگیر هستید می‌توانید همین کار را بکنید. به بخش سوم این کتاب مراجعه کنید و خاطراتی را که در آنجا عنوان کردید، در فرآیند حقیقت‌درمانی قرار دهید. سپس سعی کنید آنها را از دیدگاهی منطقی بازنویسی کنید. (مراجعه به ضمیمه یک). بطوریکه برداشت خود از خاطراتتان را تغییر می‌دهید و رفتارهای مخرب خود را برای همیشه کنار می‌گذارید، می‌توانید آن احساس کاملاً آرامش‌دهنده و سبکبالی را تجربه کنید.

به خاطر داشته باشید:

«راز» تغییر دائمی و پایدار در طرز تلقی و برداشت شما از خاطراتتان نهفته است. آنچه که از کودکی خود به یاد می‌آورید، نباید واقعیت کنونی شما را شکل دهد. می‌توانید آن خاطرات را بازنویسی کرده و خود را از رفتارهای مخرب رهایی بخشید.

۹- والدین خود را ملامت نکنید

خاطرات کودکی پتی دوک هنرپیشه سینما سرشار از خشم و مشروب است. او پدر الکلی‌اش را با موهایی کاملاً سفید و چشمهایی آبی که از فرط نوشیدن مشروب همیشه پر از خون بود، به یاد می‌آورد. گاهی اوقات او پتی را با خود به میکده می‌برد و یکی از اولین خاطرات پتی این است که بر روی بار

میکده می ایستاد و صرف نظر از اینکه چه ماهی از سال است، آهنگ «شب قبل از کریسمس» را می خواند.

بوی الکل برایش آشنا بود و ذاتاً درک می کرد این بو یعنی دردسر. بخشی از وجود او پدر را آنجا می خواست و بخشی دیگر پدر را بیرون از میکده، وقتی پدر به میکده می آمد، مشروب می خورد و وقتی مست می شد همیشه دردسر درست می کرد. برای مثال هر کریسمس پدر عصبانی می شد، دادوقال راه می انداخت و درخت کریسمس را از پنجره بیرون پرت می کرد.

زندگی نامه پتی که به قلم خودش به نگارش درآمده است، شرحی از کشمکش های درونی و از جمله میراث شخصیت معتاد او را بازگو می کند. او به افراط در نوشیدن قهوه، کشیدن سیگار و دوره هایی از افراط در نوشیدن مشروبات الکلی اقرار می کند و به تأثیرات مخرب الکل بر شخصیتش پی برده است. خاطرات او مخلوطی از عشق و نفرت است. از یک طرف پدر را ستایش می کند و از طرفی به خاطر میخوارگی و تأثیری که بر زندگی آنها می گذاشت از او متنفر است. پتی می نویسد: به خاطر می آورم در دامان او می نشستم و او در حالیکه آجگو می نوشید به تماشای بازی از تلویزیون می نشست. کشش نیرومندی نسبت به او احساس می کردم. وقتی او در خانه بود دوست داشتم نزدیکش باشم و وقتی هم می رفت، دلتنگ می شدم و آرزو می کردم ایکاش اینجا بود.

تعداد کمی عکس از پدر دارم... وقتی به این عکسها نگاه می کنم... وقتی درباره او حرف می زنم...، دلتنگ و غمگین

می شوم و اشک از چشمانم جاری می شود. در عین حال ناراحت و عصبانی می شوم. نمی دانم تا کی باید این وضع را تحمل کنم.

والدینتان را درک کنید

در سالهای اخیر بسیاری از کتابها و فیلمها به مشوش کردن چهره والدین و خرد کردن آنها دامن زده اند. قواعد این کار بسیار ساده است: اگر بتوانید مشکلات ارتباطی و عاطفی خود را به والدینتان نسبت دهید، فاتح شده اید. این فرضیه می گوید: «خشم و غضب را از دل بیرون بریزید و تقصیر را متوجه والدین بی ملاحظه و بی فکر خود بدانید. آنگاه احساس بهتری خواهید کرد». خاطرات پتی دوک از پدرش این نیش تلخ را به همراه ندارد اما او با این اندیشه که اعتیاد پدرش چه نقشی در زندگی او داشته، در جدالی جانفرسا درگیر است. همان طور که خودش می گوید: «نمی دانم تا کی باید این وضع را تحمل کنم». پاسخ ما این است، تازمانی که شما برداشت خود از خاطرات دردناک و مایوس کننده کودکی خویش را تغییر دهید. تاوقتی که شما والدینتان را درک کرده و آنها را عفو کنید. بخشش شما آن نیش دردناک را از خاطراتتان برمی گیرد. این بخش از کتاب را به کسانی تقدیم می کنیم که خاطرات دوران کودکی شان موجب آزار و رنجش خاطرشان شده است. می خواهیم گامهایی عملی پیش رویتان بگذاریم تا گذشته ها را رها کرده و به آینده خود بپردازید.

هیترلر نتوانست اما شما می توانید

پدر ادولف هیترلر، مردی خشن، سختگیر و بیرحم بود. کتککاری و فحاشی امر معمولی در خانواده هیترلر به شمار می‌رفت. بالاخره این تنبیهات و کتککاریهای مکرر سبب شد ادولف هیترلر تصمیم سرنوشت‌سازی در زندگی خود اتخاذ کند. او مصمم شد در مقابل درد و رنج سرسخت شود. این تصمیم تأثیر عمیقی بر تمام جهان گذاشت. بعدها او به منشی خود گفت: «همان موقع تصمیم گرفتم وقتی پدرم مرا با شلاق می‌زند، هرگز اشک را در چشمانم جای ندهم. چند روز بعد فرصتی دست داد تا تصمیم را در بوتۀ آزمایش بگذارم. مادرم از ترس و وحشت پشت در پناه گرفته بود. اما من در سکوت خود شلاقهایی که بر بدنم می‌نشستند را شمارش می‌کردم».

ادولف هیترلر، خشم و غضب خود نسبت به پدرش را به زندگی سیاسی‌اش آورد که نهایتاً منجر به جنایات فجیعی گردید. زندگی او نمونه‌ای از یک فاجعه است که وقتی کسی نتواند گذشته‌اش را رها کند، روی می‌دهد.

خاطرات کودکی افراد بسیاری را در این کتاب عنوان کرده‌ایم. بعضی از آنها هنوز هم نسبت به پدر یا مادر و یا ناپدیری و نامادری خویش که در مورد آنها غفلت یا بدرفتاری کردند و یا زخمهای دیگری در زندگی آنها بر جای گذاشتند، خشم می‌ورزند. آنها در اسارت و بندگی افرادی گرفتار آمده‌اند که در بسیاری موارد زندگی را بدرود حیات گفته‌اند. شاید شما هم به همین نحو در دام افتاده‌اید یا شاید کسی را می‌شناسید که

چنین وضعی دارد. نوعاً بسیاری از مراجعین ما می‌گویند: «والدینم را عفو کنم؟»، «پس از آن همه بلاهایی که سرم آوردند؟»، «چرا باید چنین کنم؟». می‌گوئیم؟ «چرا که نه؟». بر دوش کشیدن رنجش‌ها و کینه‌های خاطرات کودکی، توان فرسا، بیهوده و بازدارنده است. بجای تداوم ستیز و کشمکش با این کوله‌بار بیهوده می‌توانید آنهایی که شما را آزرده‌اند از دادند از ذهن خود رها کنید. شما ابزار کار را در اختیار دارید. اطلاعات لازم را در سه بخش گذشته خصوصاً بخش هفت که در مورد تغییر برداشت شما از گذشته از جمله خاطرات شما از اشتباهات والدینتان صحبت می‌کند، در اختیارتان قرار دادیم.

سام دل پر خونی داشت

وقتی سام به دیدن رندی آمد، کوله‌بار سنگینی از درد و محنت و حسرت و اندوه با خود حمل می‌کرد. پدرش فردی الکلی بود و هرگاه مشروب می‌خورد مادرش را کتک می‌زد. و گاهی اوقات نیز سام و خواهر کوچکش از این کتک‌ها بی‌نصیب نمی‌ماندند. وقتی سام نه سال داشت، پدر و مادرش را از دست داد. مادرش در تصادف اتومبیل کشته شد و پدرش از سرطان کبد فوت کرد. سام با بغض و گریه می‌گفت: «وقتی پدرم زنده بود یک روز هم آرامش نداشتم و پس از فوت او هم یک روز امنیت نداشتم. کارهای زیادی است که میل دارم دوباره در زندگیم انجام دهم». او حق داشت به تلخی از زندگیش یاد کند. زندگی او مجموعه‌ای از ناکامیها و شکستهای مکرر بود: سه

خاطراتان را... ۱۹۳

ازدواج، بچه‌های نافرمان و فراری از خانه، اوقاتی که خود او برای درمان اعتیاد الکل در برنامه‌های مختلف صرف می‌کرد و از دست دادن سه شغل در یک سال، و حالا ضربه نهایی به زندگی او وارد آمده بود. در سن پنجاه و هفت سالگی به سرطان مبتلا شده بود. آینده‌اش نامعلوم و گذشته‌اش مغشوش و درهم‌ریخته بود و احساس می‌کرد به بن‌بست رسیده است. خاطرات اولیه کودکی او از اختلالات عاطفی و زخمهایی عمیق در زندگی او حکایت داشت: «پدرم نسبت به من و خواهرم بی‌اعتنا بود. یادم است یک شب ساعت دو صبح به خانه آمد. می‌توانستم داد و فریاد و دعوی او و مادرم را بشنوم. صدای ضربه چیزی را شنیدم و سپس ضربه‌ای که به دیوار خورد و پس از آن سکوت مطلق. پدر چنان ضربه‌ای به مادرم زده بود که او بی‌هوش شده بود. بعد پدرم ترسید و آمبولانس خبر کرد و او را به بیمارستان رساند. می‌ترسیدم مادرم مرده باشد و دیگر هرگز او را نبینم».

«همیشه ترس و وحشت فراوانی از پدرم داشتم. یادم است روزی در مورد چیزی احمقانه با او مخالفت کردم. دیگر حتی یادم نیست آن مورد چه بود. تنها چیزی که یادم می‌آید این است که به داخل اتاقم هل داده شدم، کتک مفصلی خوردم و در کمد اتاق زندانی شدم. می‌ترسیدم اگر کمک بخواهم، دوباره به سراغم بیاید و کتکم بزند. پس همانجا نشستم و گریه کردم تا اینکه او در را باز کرد و اجازه داد بیرون بیایم». زندگی سام نمونه غم‌انگیزی است از اینکه چگونه زندگی یک فرد می‌تواند به

علت غفلت والدین و خودخواهیهای آنان در مسیری نادرست و پرپیچ و خم قرار گیرد. سام مستأصل شده بود و احتیاج به کمک داشت. رندی مراحل حقیقت‌درمانی، خصوصاً بازنویسی گذشته‌ها در پرتو فکری نو و برداشتی تازه را برای او شرح داد. رندی پرسید: «از گذشته پدرت برایم بگو، کودکی او چگونه بود؟». «خوب او در خانواده‌ای فقیر بزرگ شد. وقتی پنج‌ساله بود پدرش را از دست داد و در سن ده‌سالگی مادرش دوباره ازدواج کرد. پدرم می‌گفت: ناپدری‌اش او را کتک می‌زد و تحقیرش می‌کرد. پدرم حرفهای خوبی از دوران کودکیش برای گفتن نداشت.»

«پس پدرت نیز شروع خوبی در زندگی نداشت؟»

«آره، همینطور است.»

«در واقع به نظر می‌رسد آنچه او از ناپدری آموخت در مورد تو تکرار کرد.»

«فکر می‌کنم حق با شماست. ولی این موضوع چه ربطی به

من دارد؟»

«این فقط یک چشم‌انداز است سام، می‌خواهم دوران کودکی و همه اتفاقات بدی که برای تو روی داد در این چشم‌انداز بگذاری. می‌خواهم سعی کنی صفات انسانی والدینت را ببینی. افرادی واقعی که با مشکلاتی واقعی دست‌به‌گریبان بودند. آنها را فقط در قالب خاطرات کودکی و احساسات جریحه‌دار خود نگاه نکن.»

در پایان آن جلسه، رندی مقداری «تکلیف خانه» به سام داد.

او می‌بایست در مورد گرفتاریهای زندگی و مشکلاتی که والدینش با آنها روبرو بودند، فکر کرده و آنها را یادداشت کند. سام با مطالب زیر در جلسه بعد حاضر شد:

۱- پدرم تا کلاس هشتم درس خوانده بود که این امر مشاغل خوب را دور از دسترس او قرار می‌داد.

۲- مادرم سه کلاس بیشتر سواد نداشت و نمی‌توانست بخواند یا بنویسد.

۳- پدرم در سن پانزده سالگی به الکل معتاد بود.

۴- مادرم ایمان و اعتقاد نیرومندی به خدا داشت اما پدرم اجازه نمی‌داد او به کلیسا برود.

۵- وقتی پدرم مشروب نمی‌خورد، نسبت به من و خواهرم بی‌محبت نبود.

۶- هر بار که والدینم از نظر مالی پیشرفتی حاصل می‌کردند، مسئله‌ای پیش می‌آمد و آنها را به جای اولشان برمی‌گرداند، مانند سالهای رکود اقتصادی.

۷- موقعیت برای هر دو آنها فراهم بود تا کارهایی را که می‌خواستند در زندگی انجام دهند به واقعیت تبدیل کنند مانند مسافرت، پرداخت وام خانه و خرید اتومبیل جدید. اما هرگز نتوانستند هیچیک از آنها را به واقعیت تبدیل کنند.

در این فرایند ساده سام توانست درک بهتری از والدینش بدست آورد و آنها را به عنوان افرادی ببیند که با زندگی خود در تقلا و کشمکش بودند. افرادی واقعی که مشکلاتی واقعی داشتند. البته این امر آنها را تبرئه نمی‌کرد اما کمک خوبی برای

سام بود. او در خاطرات کودکی خود از والدینش تجدیدنظر کرد و آنها را از دیدگاه فردی پنجاه و هفت ساله نگریست. پدر و مادر او دیگر در طرز برداشت پسر بچه کوچکی که با ترس و خشم، بدرفتاری و غفلت بزرگ شده بود، اسیر نبودند. با برداشت جدیدی که از والدینش بدست آورد، متوجه شد آنها نیز با ضعفها، کمبودها و مشکلاتشان در جدال بودند. اکنون سام به مرحله دیگر حقیقت‌درمانی رسیده بود: بخشش. رندی گفت: «سام، تا زمانی که نتوانی والدین خود را به خاطر کوتاهی و قصورشان، همسران سابقت را به خاطر بی‌عاطفگی و عدم احساسشان، فرزندان را به خاطر نافرمانیهایشان و خودت را به خاطر کاستیهایت مورد عفو و بخشش قرار دهی، همیشه در سیاه‌چال خشم و کین و دلسوزی به حال خود باقی خواهی ماند. توصیه می‌کنم همه آنها را رها کنی و گرنه فشار و سنگینی آن نهایتاً تو را از پا در خواهد آورد».

ابتدا سام رشته‌های عاطفی که او را به درد و محنت گذشته پیوند می‌داد، قطع کرد. سپس رندی از او خواست جملات زیر را نوشته و با صدای بلند تکرار کند:

- من، شما (والدینم) را در نحوه احساس و واکنش نسبت به زندگی مسئول نمی‌دانم.

- به خاطر روابط گذشته‌مان، شما دیگر مورد خشم و غضب من نیستید.

- شما مسئول شادمانی و نشاط من نبودید.

همچنین رندی توصیه کرد سام از نظر روحی و معنوی

والدینش را با دعایی ساده رها کند، «خدایا، والدینم را به تو می‌سپارم. دیگر تاب تحمل درد و رنج را ندارم. پس آنها را در پناه خودت گیر. آنها از ابتدا هم از آن تو بودند».

ما همیشه مراجعین خود را تشویق می‌کنیم تا در فرآیند عفو و بخشش، از نیروی ایمان و اعتقاد خود بهره جویند. هرگاه جوانب روحانی و معنوی زندگی را مطرح می‌کنیم، مراجعین ما می‌پرسند: «منظورتان مذهب است؟». می‌گوئیم: «نه، مذهب نه، بلکه ایمان شما به خداوند». گویا چنین است که تعداد معدودی از افراد در رویارویی با خود هیجانی و خود جسمانی خویش مشکل دارند. اما وقتی خود روحانی عنوان می‌شود، پرسشهایی در ذهنشان شکل می‌گیرد. ما بر این باوریم که انسان موجودی جسمانی، هیجانی و روحانی است و هر فردی که بخواهد در ستیز با مشکل عفو و بخشش موفق شود، باید هر سه مورد را در نظر بگیرد. رندی از سام خواست تا گام نهایی را در این فرآیند بردارد. «وقت آن رسیده تا برخی از خاطرات کودکی خود را بازنویسی کنی و از درک بهتر و برداشت تازه خود استفاده کنی. حالا که والدینت را بخشیدهای، آن خاطرات را چگونه توصیف می‌کنی؟».

سام قلم و کاغذی در دست گرفت و آن خاطره کتک خوردن و زندانی شدن در کمد اتاق را به شکل زیر نوشت:

«وقتی پدرم مرا کتک زد و برای مدتی طولانی در کمد اتاق زندانی کرد، رفتارش نسبت به من خیلی ظالمانه بود. اما حالا درماندگی و ناکامی او را درک می‌کنم و می‌فهمم چگونه الكل او

را در چنگال خودش اسیر کرده بود. برای او متأسف هستم و از اینکه با من چنین رفتاری کرد او را می‌بخشم»^۱.

بخشش کلید رهایی است

فرض کنید گذشته شما هم مانند زندگی سام، تاریک و سیاه است. شاید به نظر رسد والدیتان سعی داشتند شما را تحقیر کرده و نسبت به زندگی دلسرد کنند. حالا می‌خواهید چه کار کنید؟ سه راه دارید:

۱- در فضای خفقان‌آور خشم و کینه، درد و رنج و احساسات جریحه‌دار خود دست‌وپا بزنید.

۲- در گذشته خود و افرادی که در آن سهم داشتند غوطه‌ور شده و مرتباً نمک بر زخم خود و دیگران بپاشید.

۳- گذشته خود را همان‌طور که بود پذیرفته و به زندگیتان ادامه دهید.

اپرا وینفری،^۲ از مجریان طراز اول برنامه‌های گفتگوی تلویزیونی، یکی از نمونه‌های برجسته‌ای است که راه سوم را انتخاب کرد. در تلویزیون، او با وقار، سرزنده و کاملاً بر خود مسلط است. با نگاه کردن او انسان فکر می‌کند که احتمالاً دوران کودکی دلگرم‌کننده و بانشاطی را پشت سر گذاشته و شاید در تختخواب پر قو بزرگ شده است. اما به گواهی زندگینامه‌اش، در سالهای اولیه زندگی، او بین والدینی که همیشه با هم نزاع

۱- اگر میل دارید همین فرآیند را در پیش گیرید. مراجعه کنید به ضمیمه ۲.

2- Oprah Winfrey

داشتند سرگردان بود و سپس نزد مادر بزرگش فرستاده شد که او هم مدام او را کتک می زد. اپرا می گوید: «وقتی مادر بزرگم مرا می زد، می گفت: این کار را می کنم چون دوستت دارم. و من دلم می خواست بگویم اگر مرا دوست داشتی، کتکم نمی زدی. هنوز هم فکر نمی کنم آن کار نشانه عشق و محبت بود.» در نه سالگی توسط پسرعموی نوزده ساله اش مورد تجاوز قرار گرفت و هنوز هم آن احساس واقعی ترس از اینکه مبادا باردار شده باشد را به خاطر می آورد: «... وحشتناک بود. آیا من بچه دار می شدم. چگونه می توانستم آن را پنهان کنم، همه از دستم عصبانی می شدند. چگونه می توانستم بچه را در اتاقم نگه دارم بدون آنکه مادرم متوجه شود؟».

با چنین خاطراتی او حق داشت خشمگین باشد و همچنان خشم ورزد. او می توانست اجازه دهد این خشم، قطره قطره از وجودش را نوب کند و زندگی اش را تباه سازد. در عوض او گذشته اش و همه افراد سهیم در آن را همان طور که بودند، پذیرفت و طی طریق کرد. او خشمگین بودن از دیگران را حماقت می دانست زیرا این امر بیش از آن که آنها را آزار دهد، خود فرد را عذاب می داد. در عوض او تصمیم گرفت مسئولیت را بپذیرد، نه مسئولیت آنچه که اتفاق افتاده بود بلکه مسئولیت فائق آمدن بر آنچه که بر او واقع شده بود. وی می گوید: «فکر می کنم خیلی از افراد قربانی می شوند و مطمئناً وحشتناکتر از آنچه که بر من گذشته است. اما این خود شماست که باید مدعی پیروزیهایتان باشید. اگر در گذشته ها سیر کنید و اجازه دهید گذشته معرف

شما باشد آنگاه هرگز رشد نکرده‌اید».

ایجاد پلهای ارتباطی

بهترین راه بخشش والدین این است که در صورت امکان رابطه‌ای دوباره با آنها برقرار کرد. در بعضی موارد مانند سام چنین امری غیرممکن است چون والدینش فوت کرده‌اند. اما در مواقع دیگر شاید والدین زنده باشند ولی تماس با آنها در حال حاضر عاقلانه نباشد. تنها شما می‌توانید در این باره قضاوت کنید اما اگر برای تماس با آنها تمایلی در خود می‌یابید توصیه می‌کنیم چنین کنید. هیچ چیز مانند این نیست که در چشمهای والدینتان نگاه کرده، یکدیگر را ببخشید و ارتباط تازه‌ای برقرار کنید. نه تنها این امر شما را رها می‌سازد بلکه آنها را نیز از احساس گناه به خاطر اشتباهاتی که در تربیت شما مرتکب شدند، خلاص می‌کند. نکات ویژه‌ای در ایجاد پلهای ارتباطی بین شما و والدینتان وجود دارد. شاید باید زمینه‌ی این کار را فراهم کنید. بدین صورت که به آنها یادآوری نمائید اکنون فردی بالغ هستید و میل دارید ارتباط تازه‌ای براساس احترام متقابل و دوستی و مودت بنا بگذارید. شاید لازم باشد این واقعیت را نیز به آنها گوشزد نمائید که دیگر بچه‌ی کوچک آنها نیستید.

می‌توانید بواسطه نامه یا تلفن با والدینتان تماس حاصل کنید. اما بهترین راه، دیداری حضوری است. درباره‌ی این ارتباط به دقت برنامه‌ریزی کنید. خوش‌بین باشید و به هیچ‌وجه به خودتان اجازه ندهید درگیر جدال لفظی یا خدای ناکرده دعوا و

خاطراتتان را... ۲۰۱

مرافعه شوید. با آرامش و قدرت، احساسات خود را بیان کنید. اگر اولین تلاش شما موفق نبود، نومیث نشوید. لااقل گام اول را برداشته‌اید و می‌توانید هر بار که فرصتی دست داد دوباره امتحان کنید.

تبادل خاطرات با پدر و مادر

در حالیکه قواعد جدیدی در ارتباط با والدینتان بکار می‌گیرید، باید الگوهای ارتباطی تازه‌ای نیز با آنها برقرار کنید. الگوهایی که در کودکی آموختید باید تغییر کنند. در اکثر خانه‌ها گفتگوی سازنده از بچه‌ها سلب می‌شود و در واقع اجازه بیان و اظهار نظر به آنها داده نمی‌شود. غالب اوقات این عادت با آنها همراه شده و در بزرگسالی نیز خود چنین رفتاری اختیار می‌کنند. یکی از روشهای مناسب ارتباط متقابل با والدینتان، پرسش در مورد خاطرات کودکی آنهاست. با بازگویی این خاطرات، شما بینش بهتری از پدر و مادر خود بدست می‌آورید. برای مثال ایدهٔ تألیف این کتاب، نتیجهٔ گفتگوی پرتحرکی بین رندی و والدینش بود. آنها با شرح خاطرات خود، شور و هیجان دوران کودکی را زنده کردند و دربارهٔ یکدیگر مطالب زیادی آموختند و همین امر سبب شد تا مادر رندی بگوید برای اینکه دیگران نیز به ارزش و اهمیت خاطرات کودکی پی ببرند، بد نیست کتابی در این زمینه نوشت. اما بارزشتین لحظات این گفتگو این بود که رندی مطالب زیادی دربارهٔ پدر، مادر و خودش آموخت و توانست آنها را با چشم تازه‌ای ببیند. در پرتو این

بینش تازه او متوجه شد والدین هم مشکلات خودشان را دارند و با همان مسائلی که فرزندانشان دست به گریبانند مانند ترس و بیم، درد و رنج، توقع و انتظار، ناکامی و درماندگی و یأس و نومییدی در ستیز و کشمکش هستند.

مقایسه خاطرات

برای ارتباط از نوعی دیگر، در حضور همه اعضای خانواده خصوصاً برادران و خواهرانتان، خاطرات کودکی خود را مقایسه کنید.

جانیس به خاطر ناسازگاری درازمدتی که با مادرش داشت، جهت مشاوره نزد رندی آمد. اختلاف و ناسازگاری بین مادر و دختر موضوع تازه‌ای نیست اما جانیس به علت عدم توانایی در کنار آمدن با مادرش شدیداً ناراحت بود و کمک می‌خواست. رندی پیشنهاد کرد همه اعضای خانواده حضور به هم رسانند تا به اتفاق درباره خاطرات کودکی جانیس به گفتگو نشینند. جانیس در حضور پدر، مادر و برادرش گفت: «روزی را به خاطر می‌آورم که قرار بود با دوستانم به یک سفر تفریحی به ساحل دریا برویم و من تمام تابستان در انتظار چنین روزی بودم. اما مادرم اجازه نداد. در اتاق خود مشغول آماده شدن بودم که مادرم وارد شد و خیلی ساده گفت: نمی‌توانی با آنها بروی. او هیچگاه علت مخالفتش را برایم نگفت و از این بابت خیلی از او دلگیر شدم».

مادر جانیس گفت: «من چنین چیزی به خاطر نمی‌آورم. تا

آنجا که به یاد دارم تو و برادرت در حیاط خلوت بازی می کردید که من به شما گفتم: اگر تا ده دقیقه دیگر آماده نشوید، اتوبوسی که شما را به ساحل می برد، حرکت می کند و شما جا می مانید. شما هم سر وقت آماده نشدید و اتوبوس رفت. ولی من تو را مجبور نکردم آن روز را در خانه بمانی». رندی از برادر جانیس پرسید: «تو آن روز را به خاطر می آوری؟».

او مدتی فکر کرد و گفت: «بله به یاد می آورم، چون قرار بود من هم با آنها بروم. اما فکر می کنم مادر درست می گوید. یادم است او به حیاط خلوت آمد و به ما گوش زد کرد اگر آماده نشویم، اتوبوس حرکت می کند. ما جا ماندیم. من هم نتوانستم بروم».

جانیس نگاه تلخی به برادرش انداخت اما حرفی نزد. رندی هدایت گفتگو را در دست گرفت تا مبادا کار به جاهای باریک کشیده شود. برای جانیس این لحظات بحرانی بودند زیرا او می آموخت چگونه با اصلاح گذشته خود، با اکنون خویش مدارا کند. با تعریف خاطره های دیگر، جانیس بیشتر تعجب کرد زیرا متوجه شد هیچیک از اعضای خانواده، رویدادی را به یک شکل به یاد نمی آورند. در همان جلسه اول او چشم انداز تازه ای از خانواده خود خصوصاً مادرش بدست آورد و صاحب بینش جدیدی از سبک زندگی خویش گردید.

شما هم می توانید همین روش را بدون کمک مشاور در پیش گیرید. (البته باید درک کنید در خانواده ای که اعضای آن اختلاف جدی با یکدیگر دارند و یا چشم دیدن یکدیگر را ندارند، این روش کارساز نخواهد بود). برای نمونه هرگاه اعضای خانواده به

دلایل خاصی دور هم جمع می‌شوند، می‌توانید به ذکر خاطرات کودکی بپردازید. روش دیگر این است که با برادر یا خواهر یا هر تعداد از هم‌سن و سالهای خود گرد آمده و به یادآوری خاطرات کودکی خود بپردازید. البته در اینجا شاید توضیح مختصری از نحوه انجام کار لازم باشد. جهت روشن شدن موضوع می‌توانید به ذکر مثالهایی از این کتاب روی آورید. سپس دایره‌وار شروع کنید تا هر کس خاطره‌ای از کودکی خود تعریف کند و پس از آن به تبادل نظر بپردازید. در صورت تداوم این کار، احتمالاً اطلاعاتی بدست می‌آورد که بینش شما را در تشخیص جایگاهتان در خانواده و همچنین چگونگی برداشت آنها از شما افزون می‌گرداند. دوباره یادآوری می‌کنیم این روش را در مورد افرادی که با هم اختلاف جدی دارند و یا حتی خیلی ساده از یکدیگر خوششان نمی‌آید، امتحان نکنید. در میان گذاشتن خاطرات در بین اعضای خانواده باید در چارچوب زیر صورت گیرد: انتقاد نشود، تهمت زده نشود، داد و فریاد نشود، تحقیری صورت نگیرد، کسی به حالت قهر خارج نشود و مطالب گفته‌شده در خارج از محفل خانواده عنوان نشود.

ببخشید اما فراموش نکنید

مراحلی که در این بخش عنوان شد باید با دقت و در کمال ملایمت و مهربانی صورت گیرد. هدف اصلی شما در صورت امکان این است که با والدین خود دوست باشید. نگاه داشتن دوستی مانند نگاه داشتن اتومبیل یا چیزهای دیگر نیست، در

دوستی همیشه احساسات و طرز برداشتها نقش دارند. سعی کنید با تحمل آنها و احترام و عزت و آبرویی که شایسته آنند، چشم‌انداز صحیحی از والدینتان بدست آورید. انعطاف‌پذیر باشید و گشاده‌رو و همیشه آماده عفو و بخشش.

مشاوران، درمانگران، پیشوایان مذهبی و افرادی که در حرفه‌ی یاری رساندن به دیگران هستند، در مورد این کلیشه‌ی قدیمی «بخش و فراموش کن» اختلاف نظر دارند. برخی معتقدند چنین امری ممکن است و برخی دیگر می‌گویند می‌توان بخشید اما نمی‌توان هرگز از یاد برد. ما معتقدیم اگرچه می‌توان بخشید اما وقتی چیزی در حافظه شما قرار گرفت، از یاد نمی‌رود. ممکن است کمرنگ شود ولیکن در هر زمانی می‌تواند بازگردد. همچنین میل داریم بگوئیم شاید فراموش کردن، کار عاقلانه‌ای نباشد، خصوصاً وقتی که در پذیرش مسئولیت و رها کردن دیگران از قلاب سرزنش خود پیشرفت می‌کنید نباید پیروزیهای اندک و گامهای کوچک خود را در این مسیر از یاد ببرید. چیزی شبیه بازی گلف، وقتی به توپ ضربه می‌زنید به جایی می‌روید که توپ فرود آمده است. سپس به جای اولیه خود نگاه می‌کنید و می‌گوئید: «خدای من، واقعاً من توپ را تا اینجا فرستادم؟».

بنابراین ببخشید و عفو کنید. پدر و مادرتان را از تیغ سرزنش خود برهانید، آنگاه خود شما نیز احساس آرامش خواهید کرد. اکنون می‌توانید به خاطر بسپارید. گاهی اوقات باید پشت سر خود را نگاه کنید تا ببینید چه مسافتی پیموده‌اید!

به خاطر داشته باشید:

با استفاده از دیدگاه کنونی خود به عنوان فردی بالغ، خاطرات خود از والدینتان را بازنویسی کنید و در این راه از احساسات جریحه دار همان کودکی که هنوز هم بخشی از وجود شماست، استفاده نکنید. نگاه داشتن والدینتان بر لبه تیغ تقصیر و سرزنش و تلخی، چیزی نصیبتان نخواهد کرد اما با عفو آنها همه چیز بدست می‌آورد.

فصل چہارم

اہمیت خطرات

اهمیت خاطرات

۱۰- خواستگاری از ظاهر، ازدواج با باطن

چنین صحنه‌ای را تجسم کنید: فردی به شما معرفی شده تا پس از آشنایی و توافق با یکدیگر ازدواج کنید. او تلفن می‌زند و شما را برای شام دعوت میکند. شما هم می‌پذیرید. اما قبل از آن می‌گوئید میل دارم سؤالی از شما بکنم. او هم قبول می‌کند. می‌پرسید: «سه خاطره از دوران کودکی خود بگوئید. مثلاً از وقتی که هشت‌ساله بودید». در این مقطع احتمالاً طرف شما تصور می‌کند در مقابل دوربین مخفی قرار گرفته است و شاید تصمیم بگیرد این مکالمه را خاتمه داده و دیگر هرگز تماس نگیرد.

در واقع بعید است خانمها این ایدهٔ جنون‌آمیز ما را امتحان کنند اما طرح آن بی‌دلیل نیست. معمولاً در مراحل اولیه ازدواج، انسان با فردی روبروست که در واقع با بهترین رفتار خود ظاهر می‌شود اما وقت ازدواج، این کودک درون اوست که پیوند

زناشویی می‌بندد. انبوه پرونده‌های ما حکایت از زوجهای جوانی دارد که با هم آشنا شدند، به یکدیگر دل بستند و نهایتاً با انتظارات فراوان و آرزوهایی طلایی ازدواج کردند. اما این انتظارات و آرزوها خیلی زود رنگ باخته و فرو ریختند. حداقل این است که بازی «خاطره‌گویی از دوران کودکی»، توقعات و انتظارات هر فرد را آشکار می‌کند. توقعات افراد از چگونگی ازدواج، موضوعی است که منجر به کشمکش و ناسازگاری زناشویی می‌شود.

به دنبال یک همسر نمونه

متعاقب یکی از برنامه‌های رادیویی خود، «خانواده امروز»: نامه‌ای از یکی از شنوندگان دریافت کردیم که ظاهراً خود را «عزب‌اوغلی واجدالشرايطی» می‌پنداشت. او در مورد همسر آینده‌اش عقاید خاصی داشت. نوشته بود: امیدوارم بتوانم روزی زن وفاداری بیابم که همسرم شود و برای بچه‌هایی که خواهیم داشت، مادری مهربان و با محبت باشد. زنی که همسر من شود باید خصوصیات زیر را داشته باشد:

- ۱- باید به خاطر عشق ازدواج کند نه فقط به خاطر مصاحبت و همراهی.
- ۲- باید عاشق بچه باشد.
- ۳- باید به من احساس نیاز کند.
- ۴- باید غمخوار دیگران باشد، خصوصاً کسانی که مورد بی‌مهری واقع شده‌اند.

- ۵- باید از نظر روحی و معنوی از من جلوتر باشد.
 - ۶- باید شنونده خوبی باشد.
 - ۷- باید طبعی شوخ داشته باشد تا بتوانیم با هم بخندیم.
 - ۸- باید اول خدا و بعد مرا در نظر داشته باشد.
 - ۹- باید بتواند عشق واقعی بیافریند.
 - ۱۰- باید زنی نجیب و فهمیده باشد.
 - ۱۱- باید عاشق مطالعه باشد.
 - ۱۲- باید عاشق شعر باشد.
 - ۱۳- باید عاشق آواز خواندن باشد.
 - ۱۴- باید عاشق اسب باشد.
 - ۱۵- باید عاشق بازی هاکی و بیس بال باشد.
 - ۱۶- باید عاشق اسکیت، پاتیناژ و ماهیگیری باشد.
- موارد فوق ویژگیهایی هستند که باید در همسر من وجود داشته باشد!

لااقل او مردی است که می داند چه می خواهد! میل نداریم خود را به مخاطره اندازیم اما پیش بینی می کنیم او باید مدتها دنبال چنین فردی بگردد. و اگر هم روزی همسر رؤیاهای خود را پیدا کند، نمی دانیم وقتی بفهمد همسرش به اندازه او عاشق ماهیگیری، اسب سواری و هاکی نیست چه اتفاقی خواهد افتاد. ما نمی توانستیم خاطرات این سلطه طلب مجرد را مورد بررسی قرار دهیم زیرا علاوه بر آن که نام او به صورت شماره نوشته شده بود، در زندان نیز بسر می برد. با خواندن نامه او به سادگی می توان سبک زندگی سلطه طلبانه اش را حدس زد، کسی که

می‌داند چه می‌خواهد و دیگران چگونه باید باشند تا انتظارات او را برآورده سازند. ظاهراً انتظارات او خارج از کنترل بودند چون از پشت میله‌های زندان سردر آورده بود.

لااقل این شنونده‌ی زندانی ما، انتظارات خودش را به‌طور کامل بیان کرده بود. اما خیلی‌ها یکدیگر را می‌بینند، عاشق می‌شوند و بعد هم ازدواج می‌کنند بدون آنکه حرفی از توقعات و انتظارات خود بر زبان آورند. اکنون بازگردیم به پیشنهادی که در ابتدای این بخش مطرح کردیم. یعنی پرسش درباره‌ی خاطرات ایام کودکی حتی پیش از آنکه به اولین قرار و دیدار مبادرت نمائید. فرض کنید فردی که متقاضی دعوت شام است به سؤال دختر پاسخ می‌دهد و خاطرات شیرینی از والدینش خصوصاً مادر خود تعریف می‌کند. قطعاً این امر چراغ سبزی است برای ادامه ارتباط، چراکه شاید این فرد درک بهتری از نحوه رفتار با خانمها داشته باشد (توجه کنید گفتیم شاید، زیرا هیچگاه تضمینی وجود ندارد). اما فرض کنید خاطرات او تصویری از حوادث ناگوار و شرمساری و سرافکنندگی رسم کند. در این صورت چراغ زرد چشمک می‌زند و احتیاط شرط لازمه است. احتمالاً فردی قربانی پیدا کرده‌اید که می‌خواهد برایش مادری کنید. و اگر خاطرات او بر محور تلاش و تقلا برای کنترل زندگی و دیگران خصوصاً والدینش بچرخد آنگاه باید مواظب باشید. قطعاً چراغ قرمز است. البته این امر بدین معنی نیست که او زندگی شما را در کنترل خود خواهد گرفت اما این علائم هشداردهنده‌اند. اگر تصمیم گرفتید با او ملاقاتی داشته باشید،

دقت کنید آیا او زود خشمگین و عصبانی می‌شود؟ آیا همیشه باید حرفش را به کرسی بنشانند؟ آیا همیشه باید حرف آخر را بزند؟ همه اینها چراغهای قرمزی هستند که علامت خطر است.

چگونه دیوارها ساخته می‌شوند

البته شاید تعداد اندکی از افراد پیشنهاد ما را بپذیرند، در عوض بسیاری از آنها با برنامه‌های خود پیش می‌روند، ازدواج می‌کنند و پس از آن درصدد برمی‌آیند تا تفاوتها و مشکلاتشان را از سر راه بردارند. و بدین طریق است که دیوارها بالا می‌روند. ظاهراً ازدواج باید تجربه‌ای شیرین و لذت‌بخش باشد، یک زندگی مبتنی بر شراکت و تجربه‌های نو. اما برای بسیاری از زوجها، همه آن امیدها و آرزوهای شب ازدواج اکنون خاطره‌ای پوچ بیش نیست. همه آن نقشه‌ها برای همفکری و همدلی اکنون به یک زندگی سکوت و خودخواهی تبدیل شده است. با گذشت ماهها و سالها، دیوار بین آنها نیز بالاتر آمده و مانع از گفتگویی سازنده و ارتباطی سالم شده است. به جای رشد و تعالی با یکدیگر، از هم دور می‌شوند و موانع و مشکلات آنها غیرقابل تسخیر به نظر می‌رسد. شعر زیر، یأس تلخ هر یک از طرفین این دیوار را به وضوح توصیف می‌کند:

عکس عروسی آنها بر روی میز

این دو غریبه آشنا را مسخره می‌کرد

کوهی از یخ میانشان

تنهایی آنها را نظاره می‌کرد

نه حرفهای دلنشین، نه نگاه گرم محبت
قطردای از کوه یخ آب می کرد
نه یک لبخند ساده، نه نوازشی گرم
آتش عشق در دلشان برپا می کرد.
سالها گذشته بود، مدتهای مدید
رسیده بودند از راه، روزهایی گرم و پر امید
شوق فرزند، شور زندگی
نشاط و شادی، آرزوهایی سفید
و بعد فرزندی دیگر، اینک دختری زیبا
زندگی شیرین است آری اما
همین جا بود گویا
پرنده دوستی از میانشان پر کشید
گل یخ در محفل گرمشان روئید
هر یک به سویی، ره به جایی
گم کردند یکدیگر را
بی هیچ چون و چرایی
گاه شب هنگام زن دیده حسرت تر می کرد
از ظلمت سرد خود شکایت می کرد
نجواکنان با خلوت شب
خویشتن خویش را صدا می کرد
مرد زندگی، شریک همراهش
خسته از معاش روزانه
آرمیده در کنارش

در خوابی سنگین خفته اما
بی خبر از سرمای زمستانش
شبی مرد خواست سر از پيله خویش برگیرد
با همسر خویش سخن از سر گیرد
فاش کند ترس خود از مردن را
پرده از ترس نهان برگیرد
پشیمان شد اما از این فکر خود
نباید کرد آشکار عریان خود
پس به او گفت چه زیباست
چشمهای تو، ابریشمین موهای تو
زن به آسمان هنر پر کشید
تا خود گمشده خویش پیدا کند
رنگ بر بوم زند
نقش در نقش کشد
با همجنسان خود
شکوه از مردان بی احساس کند
مرد بینوا در پی چاره
پنهان شد در آرامگاه اداره
روز و شب کار کرد
با تنهایی خویش مدارا کرد
آرام آرام دیواری بلند
سفت و سخت، مثل سنگ
آنها را از هم جدا کرد

۲۱۶ اسرار خاطرات کودکی

بینشان فاصله انداخت

دودل و سر به هوا کرد

و بعد

روزی از راه رسید

روز شکستن قفس تنهایی

روز چیدن خار جدایی

خواستند پروبال باز کنند

قصه پرغصه دل آغاز کنند

اما دیواری سرد و سیاه

به بلندای خورشید و ماه

مانعی بود بر سر راه

پس دوباره هر یک به سویی

ره به جایی

نه چونی نه چرایی

که عشق هرگز نمیرد از شلاق خشم

یا که از سرمای سخت

عشق نمی میرد از کلامی تلخ

عشق می میرد اما در پای دیواری که توان گذرش نیست

خسته و بی رمق، جان می دهد در پای دیوار بلند

آری عشق می میرد، کنون که دگرش یارای پرواز نیست.

ازدواج: شراکتی چهارنفره

برخی از زوجهایی که برای مشاوره به ما مراجعه می کنند،

دقیقاً از همین درد «دیوار» رنج می‌برند. به نظر می‌رسد ازدواج آنها در پای دیواری که ظاهراً تا ابرهای سیاه یأس و نومیدی سربرآورده، از نفس افتاده است. برای برخی از زوجها این دیوار به این بلندی نیست اما به سرعت بالا می‌رود. مطلبی که هر زن و شوهری باید آن را درک کنند این است که دیوارهای بی‌تفاوتی و بی‌ملاحظگی همیشه آماده‌ی شکل‌گیری هستند. همان دروغهایی که هر یک از طرفین ازدواج با خود به زندگی مشترک می‌آورند، ضامن چنین امری است. منظور ما دروغهایی نیستند که به یکدیگر می‌گوئید (البته این هم مشکل دیگری است)، بلکه درباره‌ی دروغهایی صحبت می‌کنیم که در طول زندگی خود، زمزمه روزانه شما بوده است. این دروغها به رفتارهایی منجر می‌شود که همسر شما از درک آن باز می‌ماند و یا لاقلاً نمی‌تواند آن را بپذیرد و همین جاست که دیوارها شروع به بالا رفتن می‌کنند.

آیا در میان گذاشتن خاطرات کودکی با یکدیگر می‌تواند مثمرتر باشد؟ اگر اطلاعاتی درباره‌ی خاطرات کودکی همسرتان و یا بالعکس بین شما وجود داشته باشد، یقیناً می‌توانید ارتباط بهتری داشته باشید و درک بهتری از یکدیگر بدست آورید. به طوری که می‌سیلین در پرفروش‌ترین کتاب خود، «کودک درون گذشته‌ی شما» اشاره می‌کند، ازدواج یعنی چهار نفر باید با یکدیگر سازگاری پیدا کنند. هر یک از شما، خود بالغ خویش و همچنین «کودک درون» خود را به زندگی مشترک می‌آورد. همان طور که گفتیم شما با کودک درون فردی ازدواج می‌کنید که

در زمان آشنایی دلریبا و جذاب به نظر می‌رسید و بهترین رفتار خود را نشان می‌داد.

با خاطرات خویش ازدواج خود را غنی سازید

در حالیکه ما هر دو اکتشاف خاطرات را به عنوان ابزاری مؤثر در حرفه مشاوره خود بکار می‌گیریم، رندی این موضوع را در سمینارهای هفتگی خود نیز مطرح می‌کند. او ارزش تبادل خاطرات کودکی را به زوجها می‌آموزد تا درک بهتری نسبت به یکدیگر پیدا کنند و درهای گفتگو را به روی هم بگشایند. حتماً نباید در سمینارها شرکت کرد تا به تبادل خاطرات ایام کودکی پرداخت. می‌توانید پس از صرف شام در کنار یکدیگر نشسته و خاطرات کودکی خود را برای هم تعریف کنید. از اینکه مطالب تازه‌ای از یکدیگر می‌آموزید و شناخت جدیدی از هم پیدا می‌کنید، تعجب خواهید کرد. غالب اوقات افراد به ما می‌گویند: «فقط در چند دقیقه از تبادل خاطرات، مطالبی بیش از آنچه که در طول ازدواج از همسر می‌دانستم، دستگیرم شد». برای آن که بهترین و بیشترین مطالب را از تبادل خاطرات بدست آورید لازم است نکات زیر را رعایت کنید:

۱- از «ضرب آهنگ زندگی» یکدیگر اطلاع حاصل کنید. هر یک از شما باید سعی کند سه خاطره از دوران اولیه کودکی خود و احساسات مرتبط با واضحترین بخش آن خاطرات (تصویر ثابت خاطره) را شناسایی کند. پس از این مرحله سعی کنید ضرب آهنگ زندگی خود (دیدگاهها و نظریات شخصی و

خصوصی شما نسبت به زندگی) را بدست آورید.

۲- از چگونگی تقابل و تعارض ضرب آهنگ زندگی خود با یکدیگر درک صحیحی پیدا کنید. وقتی از ضرب آهنگ زندگی خود شناخت پیدا کردید، ببینید در کدام میدان که معمولاً محل تلاقی کلامی شما است، این ضرب آهنگ نقش می‌یابد. برای مثال در مورد پول، بچه‌ها، والدیتان، ناامنی‌های فردی، مشکلات جنسی، دوستان، باورهای مذهبی، کار و یا هر موضوع دیگری که معمولاً با هم اختلاف نظر پیدا می‌کنید. هر ازواجی لااقل یک مرحله بالقوه تعارض و معمولاً بیش از اینها را داراست. این تعارضات غیرقابل اجتنابند زیرا از دو فرد بی‌همتا و از دو ضرب آهنگ منحصر به فرد ناشی می‌شوند که به هم می‌پیوندند و به یکدیگر می‌گویند: «نیازهای مرا ارضا کن».

۳- از چگونگی تطابق و هماهنگی ضرب آهنگ زندگی یکدیگر آگاهی پیدا کنید. با اکتشاف خاطرات می‌توانید به شناخت بهتری از یکدیگر برسید و با شناخت بهتر، ارتباط بهتری برقرار کنید و به سطح عمیقتری از درک متقابل، غمخواری و دلسوزی، بردباری و سعه نظر دست پیدا کنید.^۱

اما مرحله سوم از اهمیت بیشتری برخوردار است. به نظر ما بسیاری از کتابهایی که درباره روابط زناشویی حرفی برای گفتن دارند، توصیه می‌کنند اگر مرد زندگی شما رفتارش را تغییر نمی‌دهد، «یارو را دک کنید». چه توصیه نابجایی! توجه

۱- جهت توضیحات بیشتر از نحوه انجام این سه مرحله، مراجعه کنید به ضمیمه شماره ۳.

داشته باشید که کسی بجز خودتان را نمی‌توانید تغییر دهید. و غالب اوقات «دک کردن یارو» به منظور یافتن فردی دیگر، تنها به تکرار همین چرخه قدیمی منجر می‌شود.

پس وفای به عهد و پذیرفتن تفاوت‌های یکدیگر و شریک بودن در غم و شادی یعنی چه؟ این امر یک ایده ساده در زندگی زناشویی است که هزاران سال به شکل قانون طلایی زندگی مشترک و پند و توصیه‌های کتب آسمانی که: «به یکدیگر عشق بورزید»، مطرح بوده است. در عین حال بسیاری از مراجعین ما این امر را مانند ایده‌ای انقلابی می‌نگرند و می‌گویند: «منظور شما از اینکه او را همانگونه که هست بپذیریم، چیست؟ حتماً شوخی می‌کنید. وقتی او اینگونه رفتار می‌کند، می‌خواهید او را بپذیریم؟ امکان ندارد!».

اما اگر مطلبی از این کتاب می‌آموزید، رگه‌های شخصیتی را فراموش نکنید. رگه‌های شخصیتی شما و شریک زندگی شما کاملاً شکل گرفته و مستحکم شده است، که این امر ما را به یاد دعایی می‌اندازد که غالباً اعضای انجمن ترک اعتیاد الککل آن را زمزمه می‌کنند.

«خدایا به من آرامشی عطا فرما تا واقعیت‌های غیرقابل تغییر را بپذیرم، جرأت و شهامتی ارزانیم بدار برای تغییر دادن آنچه در توان من است و نکاوتی مرحمت فرما برای تشخیص این دو از یکدیگر». این دعایی است که خود ما نیز غالباً از آن بهره می‌جوئیم چراکه بین زندگی زناشویی ما و شما تفاوتی وجود ندارد. ما هم در رویارویی با سبک زندگی، توقعات و انتظارات و

شخصیتهای متفاوت همسران خود باید با آنها تلاش مشترکی داشته باشیم.

التهاب درونی

یکی از دروغهای زندگی رندی که بر ازدواج او بی تأثیر نبود، این است:

«اجازه نده دیگران آشوب درونت را ببینند». آن خاطره دوران شش سالگی رندی که سگ خانوادگیشان زخمی شد و تنها کاری که او کرد این بود که از صحنه فرار کرده و خود را در کمد اتاقش پنهان کند، هنوز هم در ذهن او پررنگ و تازه است. پس از گذشت سی سال، آن ترس ناشی از مردن سگ هنوز هم با اوست. اما او نمی توانست اجازه دهد دیگران چشمان گریان او را ببینند. یک پسر بچه شش ساله که گریه نمی کند، به همین خاطر سعی کرد به بهترین نحو ممکن خود را پنهان کند.

رندی که بزرگ شد، همچنان احساساتش را پنهان می کرد. به خودش می گفت: «نقطه ضعف نشان نده، نگذار کسی بفهمد در درونت چه می گذرد». او می دانست کارش اشتباه است اما تغییر رگه های شخصیتی حتی برای یک مشاور حرفه ای نیز دشوار است. یکی از وقایعی که او را در مقابله با این دروغ یاری کرد مربوط به دخترش اندریا می شد:

«حدود یکسال پیش وقتی اندریا شش ساله شد، بطور اتفاقی فهمیدیم او تقریباً از یک چشم محروم است. این مسئله خیلی در من اثر گذاشت چون من در خانواده ای بزرگ شده بودم که

همگی پسر بودند و خودم هم همیشه از خدا دختر می‌خواستم و اندریا تمام زندگی من بود. یک معاینه معمولی مشخص کرد که او به عارضه تنبلی چشم مبتلا است. چشمهای او با یکدیگر تنظیم نبودند و از این رو یکی از آنها کارآیی خودش را از دست داده بود چون مغز نمی‌توانست پیامهای متناقضی که از قوه بینایی دریافت می‌کرد، تجزیه و تحلیل کند. وقتی یک چشم او از کار افتاد، چشم دیگر فعالتر شد و ظاهراً این مسئله زیاد هم اندریا را آزار نمی‌داد که بخواهد در مورد آن با ما حرفی بزند. وقتی دکتر چشمهای اندریا را معاینه کرد و متوجه این مشکل شد، گفت: اگر حتی چند ماد زودتر از این مسئله آگاہ می‌شد می‌توانست برای حفظ قوه بینایی چشم تنبل او کارهای بیشتری انجام دهد. طبیعتاً اولین فکری که به ذهنم خطور کرد، این بود که: «تو احمق، تو گیج، چطور متوجه نشانه‌های این عارضه نشدی؟». در گذشته نشانه‌های این موضوع را دیده بودم مثلاً اندریا در غذا خوردن بی‌مبالا بود و معمولاً نزدیک تلویزیون می‌نشست و نوشته‌هایش بدخط و کج و معوج بودند. چرا به جای اصلاح این عاداتهای بد او، در مورد چشمهایش از او سؤال نکرده بودم؟ از درون می‌سوختم و آب می‌شدم و باید تصمیم می‌گرفتم که آیا اندوهم را با همسرم در میان بگذارم یا آن را پنهان کنم؟ آیا باید نقش مردان سرسخت و سنگدل را بازی می‌کردم و می‌گفتم او خوب خواهد شد و یک جوری همه چیز را روبراه خواهم کرد؟ مردها معمولاً چنین ژستهایی می‌گیرند و من هم استثنا نبودم. اما دانا می‌دید که من عذاب می‌کشم و من

هم می‌دانستم که او می‌داند. بدین ترتیب دل به دریا زدم و او را در جریان غم و اندوهم قرار دادم. البته که این کار باعث نشد از چشم او بیافتم و مورد تحقیر یا تمسخر واقع شوم، بلکه برعکس بار سنگینی از دوش هر دو ما برداشته شد و توانستیم با اتکا به هم و کمک و دلداری به یکدیگر این مشکل را تحمل کنیم».

در اینجا رندی توانست با دروغی که از ایام کودکی به خودش گفته بود، مقابله کرده و بر آن فائق شود. این یک دروغ است که بسیاری از مردان به خود می‌گویند: «در مقابل همسرت نقطه ضعف نشان نده، اجازه نده از احوال درونت باخبر شود».

این امر تأثیر مخربی بر زندگی مشترک می‌گذارد و نهایتاً آن را از احساسات و صفات انسانی تهی می‌سازد. ما هر روز شاهد ازدواج‌های اینچنینی هستیم. زوجها به دفتر کار ما می‌آیند و غالباً شوهر سعی می‌کند رفتاری خشن و خالی از هرگونه احساس از خود نشان دهد. او سردر نمی‌آورد چرا اینجا حضور دارد و با ما به ستیز برمی‌خیزد که به او ثابت کنیم در زندگی مشترکشان مشکلی وجود دارد. اما همین فرد از درون می‌سوزد. برخی از آنها بالاخره لب به سخن می‌گشایند و سعی می‌کنند با همسرشان ارتباط برقرار کنند اما خیلی‌های دیگر در لاک خود باقی می‌مانند. آن خاطرات دوران کودکی را نمی‌توان به آسانی تغییر شکل داد.

حقیقت‌درمانی در ازدواج

پس از درمیان گذاشتن خاطرات دوران اولیه کودکی و

شناسایی ضرب‌آهنگ زندگی یکدیگر، می‌توانید جهت تعمیق روابطتان گام‌هایی عملی بردارید. خاطرات شما، نیازها و ضعف‌های شما را برملا می‌سازد و همچنین از توقعات و انتظاراتی که با خود به زندگی مشترک آورده‌اید پرده برمی‌دارد. گاهی اوقات دو سبک زندگی بسیار متفاوت موجب بروز تنش در زندگی مشترک می‌گردد و سبک زندگی مشابه نیز تضمینی برای یک زندگی آرام و بانشاط نمی‌باشد.

یکی از تمرین‌هایی که به زوجها توصیه می‌کنیم این است که هر یک جداگانه توقعات و انتظاراتی که از یکدیگر دارند را فهرست کنند. وقتی هر یک از توقعات خود را با همسر خود در میان می‌گذارید، دربارهٔ احساسی که در صورت برآورده نشدن آن انتظار به شما دست می‌دهد نیز با او صحبت کنید. در واقع خوب است این قضایا را نوشته و با یکدیگر مبادله کنید. سپس در حالیکه توقعات همسر خود را مرور می‌کنید، ببینید کدامیک از توقعات او را می‌توانید غالب اوقات برآورده سازید، کدامیک را گاهی اوقات و کدامیک را به ندرت یا اصلاً نمی‌توانید برآورده کنید. از همسر خود بپرسید چرا هر یک از این توقعات برای او مهم است و وقتی برخی از این توقعات نمی‌توانند کاملاً برآورده شوند، ببینید به چه سازش و مصالحه‌ای دست پیدا می‌کنید.

یکی دیگر از این تمرین‌های مفید، در میان گذاشتن نقاط قوتی است که هر به زندگی مشترک می‌آورد. سوزان و هرب، زوجی که به رندی مراجعه کرده بودند می‌گفتند در میان گذاشتن خاطرات کودکی و درک عقاید و نظریات یکدیگر، برایمان مانند

وحی و الهام بوده است. ازدواج آنها مشکل جدی داشت. زیرا سوزان فردی قربانی بود که شدیداً به دنبال امنیت بود و هرب، فردی سلطه‌طلب و تحمیل‌کننده که می‌خواست تمام لحظات زندگی را با هیجان و ماجراجویی سپری کند.

رندی آنها را مکلف کرد تا با یکدیگر خلوت کرده و جزئیات هر تعداد خاطره‌ای که از دوران اولیة کودکی خود به یاد می‌آورند، با هم در میان بگذارند. سپس آنها با استفاده از اطلاعاتی که از اکتشاف خاطرات و نحوه پیش‌بینی شخصیت افراد از روی خاطراتشان کسب کرده بودند، نقاط قوت شخصیتی خود را فهرست کردند. هفته بعد که برای جلسه دوم خود به رندی مراجعه کردند، بسیار دلگرم شده بودند. هرب گفت: «در میان گذاشتن خاطرات کودکی واقعاً کمک بزرگی بود. حالا دیدگاه یکدیگر را بهتر می‌فهمیم و حتی می‌توانیم با استفاده از نقاط قوت شخصیت خود، یکدیگر را کمک کرده و زندگی مشترکمان را استحکام بخشیم». و بعد با غرور و افتخار لیست نقاط قوت و تعهداتی که نسبت به یکدیگر کرده بودند را به رندی نشان دادند. سوزان نوشته بود:

۱- من از قبول مسئولیت لذت می‌برم و حاضرم حسابهای بانکی و پرداخت صورت حسابها را بعهده گیرم. (این یکی از موارد اختلاف آنها بود).

۲- من نسبت به عواطف دیگران حساس هستم و حاضرم نسبت به نیازهای هرب نیز در و صورت آگاهی از آنها حساس باشم. (هرب شکایت می‌کرد که سوزان نسبت به نیازها و مشکلات او

بی توجه و بی علاقه است).

هرب هم این موارد را نوشته بود:

۱- من فردی سختکوش هستم و میل دارم همه امکانات زندگی را برای خانوادهام فراهم کنم.

۲- دوست دارم تجارب جدیدی داشته باشم و حاضرم به سوزان کمک کنم تا با تجارب جدید در کنار افراد، احساس راحتی و امنیت کند. (سوزان شکایت داشت که وقتی او نمی‌خواهد وارد ماجراهای جدیدی شود و افراد تازدای را ملاقات کند، هرب رعایت حال او را نمی‌کند).

این گامهای اولیه، تنها شروع کار برای سوزان و هرب بود ولیکن به آنها کمک کرد تا ازدواج خود را سروسامان بخشند.

یکی دیگر از روشهای استفاده از خاطرات دوران اولیه کودکی این است که در مورد تأثیر آن خاطرات در نحوه تربیت فرزندانمان با یکدیگر گفتگو کنید. وقتی با همسر خود این خاطرات را در میان می‌گذارید و درباره چگونگی شکل‌گیری برداشت خود از تربیت بچه‌ها صحبت می‌کنید، احتمالاً به نکات ظریفی برخورد کنید که خود، عامل تنش و درگیری در زندگی مشترک شما است. پرونده‌های ما نشان می‌دهند اختلاف بر سر تربیت بچه‌ها یکی از عمده‌ترین عوامل تنش برای بسیاری از زوجها بوده است. در بخش بعد به تله‌های تربیتی و تأثیر مخربی که بر خانواده می‌گذارند، نگاه دقیقتری خواهیم داشت.

۱۱- دوری از تله‌های تربیتی

می‌خواهیم با ویکی که بزودی صاحب اولین فرزند خود

خواهد شد آشنا شوید. در بیست و هفت سالگی زندگی بر رویش
لبخند می‌زند. شوهری دلسوز و فداکار دارد، عضو کلیسا است
و دوستان زیادی دارد. به زندگی و یکی که نگاه کنید شاید
باورتان نشود تا دو سال پیش او در جلسه‌های مشاوره شرکت
می‌کرد زیرا:

- سه ازدواج ناموفق داشت.
 - دو بار سقط جنین کرده بود.
 - پنج بار شغلش را از دست داده بود.
 - به خاطر اعتیاد به مواد مخدر در بیمارستان بستری شده بود.
 - و دو بار دست به خودکشی زده بود.
- یک زندگی سخت و پرمشقت، و همه اینها زمانی شروع شد
که و یکی سه‌ساله بود و ناپدریش آنچنان شخصیت و عزت‌نفس
او را گدمال می‌کرد که نهایتاً در هفده سالگی او خانه و کاشانه را
ترک کرد. بنابر دلایلی شاید هم ترس، مادر و یکی هرگز مداخله
نکرد و شوهرش را از آزار و اذیت این کودک شاداب و سالم منع
ننمود.

وقتی از و یکی خواسته شد یکی از خاطرات دوران کودکیش
را تعریف کند او در یک واکنش دفاعی غیرارادی در واقع خودش
را مجاله کرد. آن خاطرات آنچنان تلخ و دردناک بودند که مدتی
طول کشید تا او به حرف آمد. حتی پس از گذشت بیست سال
هنوز هم خاطرات او تصویر واضحی از عقاید و دیدگاههای
تحریف‌شده او درباره خودش و دیگران بود. او گفت: همیشه در
مدرسه مشکل داشتم. هیچ وقت نمی‌توانستم همپای بچه‌های

دیگر باشم. یادم می‌آید کلاس سوم بودم که از من خواسته شد پای تخته بروم. فکر می‌کنم یک مسئله ضرب بود. من در حل مسئله اشتباه کردم و تمام کلاس به من خندیدند. آنچنان سرافکننده و شرمگین شدم که دلم می‌خواست زمین دهان باز کند و مرا ببلعد.

اولین روز مدرسه افتضاح بود. وقتی ناپدریم تا کلاس درس مرا همراهی کرد از خجالت آب می‌شدم. او آنقدر مست بود که به زحمت می‌توانست راه برود و تازه ساعت هشت و نیم صبح بود. وقتی شش‌ساله شدم، مادرم برایم حشن تولد گرفت. ما یک جور بازی می‌کردیم که الان اسمش یادم نیست. بهرحال ناپدریم دوباره حالم را گرفت. به تصور او من درست بازی نمی‌کردم. به همین خاطر هم کلی متلک بارم کرد و مرا احمق و خنگ نامید و حرفهای رکیکی زد که دلم نمی‌خواهد دوباره آنها را تکرار کنم. او همیشه تو ذوقم می‌زد. ازش متنفر بودم.

ایام کودکی و یکی زخم عمیقی بر زندگی او برجای گذاشتند. تمام جوانب زندگی او تحت تأثیر خاطرات مخرب آن سالها بود. وقتی به سن بلوغ رسید، قربانی همان تله‌ای شد که هنگام گریز از گذشته تلخ و دردآلودش در انتظار او بود. از آنجا که هیچگونه کمکی از جانب خانواده‌اش نمی‌شد و اساساً فاقد هرگونه حمایتی بود، تعجبی نداشت در مسیری قرار گیرد که به بن‌بست طلاق، مواد مخدر و در دو مورد تقریباً مرگ منجر می‌شد. اما بعد با شوهرش جیم آشنا شد و تصمیم گرفت برای مشاوره مراجعه کند و به یک احیاء روحی و هیجانی تن سپارد و همین

امر کمک کرد تا زندگیش را سروسامان داده و عنان زندگی را در دست گیرد.

در جلسات مشاوره آموخت با حقیقت‌درمانی برداشت خود از خاطراتش را تغییر دهد. همچنین با بخشش و عفو ناپدری الکلیش که ایام کودکی او را به جهنمی واقعی تبدیل کرده و زخمهای عمیقی در زندگیش برجای گذاشته بود، پیشرفتی تدریجی و آرام در زندگی خود حاصل کرد. قانون آفرینش همسان همه جا همراه او بود. با سبک زندگی قربانی / خشنودساز خود، فکر می‌کرد برای آنکه پذیرفته شود باید همه را از خودش خشنود گرداند و هرگز نه نگوید، ضرب‌آهنگ زندگی او می‌گفت: «تو آدم بدردنخوری هستی... لیاقت یک شوهر خوب یا دوستانت را نداری».

با کمک رندی او متوجه شد همان دختر بچه کوچکی که هنوز هم جزئی از وجود اوست، آن دروغها را در گوشش نجوا می‌کند. رندی به او گفت: «اما حالا خود بالغ و منطقی تو عاقل‌تر از این حرفهاست. تو باید مسئولیت خودبالغ خویش را برعهده گیری و برای مقابله با آن دروغها مرتباً حقیقت را برای خودت تکرار کنی».

به عنوان بخشی از درمان و مداوای ویکی، رندی تأکید داشت او دربارهٔ فرزند آیندهٔ خود و تله‌های تربیتی که به سادگی می‌توانستند بازگشت او به سلامتی و بهبودی را به مخاطره اندازند، صحبت کند. وقتی به همراه رندی آن خاطرات ایام کودکی را مورد بررسی قرار دادند، چندین الگوی تکراری در

زندگی ویکی مشخص شد که در صورت عدم هشیاری و مراقبت وی، می توانستند در رویکرد تربیتی او نسبت به فرزندانش تهدیدی جدی باشند. این الگوها عبارت بودند از:

تله سختگیری - ویکی از رفتار و کردار ناپدریش نسبت به خود متنفر بود. نسبت به مادرش نیز احساس مثبتی نداشت چون هرگز در حمایت از او اقدامی نکرده بود. با این وجود او باید حقیقت تلخی را قبول می کرد:

مادر و ناپدریش به او آموخته بودند چگونه فرزندانش را تربیت کند. بنابراین در ارتباط با فرزندانش، وقتی تحت فشار روانی قرار می گرفت، می توانست به سادگی در دام همان الگوهای مخربی قرار گیرد که در کودکی با آنها آشنا شده بود. **تله توقع بیش از حد یا عدم توجه** - از آنجا که خاطرات کودکی ویکی تعادل نداشت، تجارب او همیشه در حد افراط بودند. بنابراین در تربیت فرزندانش او می تواند به عنوان فردی آسان گیر و یا بسیار مقتدر و خودکامه عمل کند.

تله و دلسردی و یاس - ویکی هنوز هم با این احساس که نمی تواند کارها را بدرستی انجام دهد در ستیز بود. از این می ترسید که به خاطر گذشته و حشتناکش نتواند مادر خوبی برای فرزندانش باشد. پس از تولد نوزاد مطمئناً روزهایی خواهند بود که کارها جفت و جور نشوند. او می تواند به سادگی خودش و یا دیگران را سرزنش کرده و مقصر پندارد. در هر صورت یأس و نومیدی می تواند پنجه در افکارش اندازد و با خود تسلیم و شکست به همراه آورد.

تله حرف بدون عمل - وقتی او کودک بود، دادو فریاد و سرکوفت، شکل اصلی انضباط در خانه او به شمار می‌رفت. او باید اصول انضباط واقعی^۱ را فرا می‌گرفت که در کلام آسان اما در عمل دشوار است.^۲

تله‌های تربیتی همه جا در کمینند

به سادگی می‌توان مشاهده کرد چرا و یکی در تربیت فرزندان خویش با مشکل مواجه می‌شد. زیرا او هیچگونه شناختی از تله‌های تربیتی نداشت. بطوریکه والدین می‌دانند این تله‌ها همه جا در کمین هستند. برای مثال ضرورتی ندارد آدمی حتماً در خانواده‌ای متجاوز و اجحاف‌گر رشد کند تا به یک فرد خودکامه و مستبد تبدیل شود. همه والدین در مواقعی دلسرد و افسرده می‌شوند و در چنین شرایطی اکثر آنها به جای روی آوردن به انضباط و تأدیب قاطع که منصفانه، بجا و محکم است به دادو فریاد و تهدیدهای توخالی روی می‌آورند.

در بخش چهار کتاب به فضاهای خانوادگی که سبک زندگی کودک را شکل می‌دهند، اشاره‌ای داشتیم. دو مورد از فضاهای خانوادگی بسیار متداول، یکی فضای خانوادگی مستبدانه است که کلام والدین، حکم قانون را دارد و دیگری فضای خانوادگی آسان‌گیر که هر هویی و هوس و میل کودک شکل قانون می‌یابد و

1- Reality Discipline

۲- درباره انضباط واقعی و جگونگی مقابله والدین با این چهار تله تربیتی که در اینجا شرح آن گذشت، مراجعه کنید به ضمیمه شماره چهار.

والدین با وظیفه‌شناسی از آن اطاعت می‌کنند.

کودکان بسیاری از خانواده‌های مستبد و خودکامه طرف مشاوره ما بوده‌اند. بطور کنایه‌آمیزی بسیاری از والدین این کودکان جزء افرادی بودند که مرتباً به کلیسا می‌رفتند و همه تلاششان این بود که: «بچه‌هایشان را آنطور که باید تربیت کنند». متأسفانه آنها این اندرز کتاب مقدس که می‌فرماید: «فرزندانتان را با اوقات تلخی و غضب تحریک نکنید» را درک نکرده و یا از یاد برده بودند. انتقادات و تحریکات دائمی آنها، تقاضای آنها مبنی بر اطاعت محض و بی‌چون و چرا و استفاده مکرر از تنبیهات بدنی، نطفه ترس، رنجش و فقدان اعتمادبنفس را در فرزندانشان ایجاد کرده بود.

لطفاً اشتباه نکنید. ما طرفدار آموزش اطاعت و فرمانبرداری و نظم و انضباط در خانواده‌ایم و چنین امری گاهی اوقات که شرایط ایجاب می‌کند مستلزم یک گوشمالی درست و حسابی است. اما چنین مواقعی گهگاه و به ندرت روی می‌دهند. راه بهتری برای انضباط بچه‌ها وجود دارد. به جای اتکا به تنبیه و گوشمالی، می‌توان به انضباط واقعی رجوع کرد که به بچه‌ها مسئولیت و جوابگویی را آموزش می‌دهد. بچه‌هایی که طرف مشاوره ما بودند، غالباً شکایت می‌کردند که: «والدینم اصلاً به حرف من گوش نمی‌کنند». این امر خصوصاً در خانواده‌های مستبد و خودکامه که «قصاص قبل از جنایت می‌کنند» حقیقت دارد. والدین مستبد و خودکامه به ندرت اجازه توضیح به فرزندانشان می‌دهند و تنها دلیل آنها از اینکه چرا باید کاری را به

روش خاصی انجام داد این است که: «چون من می گویم».
 چنین والدینی غالباً در خاطرات افراد بالغی نمود پیدا می کنند
 که اکنون در سر کار یا زندگی زناشویی خود مشکل دارند و یا
 به طور کلی نمی توانند با جهان پیرامون خود کنار بیایند. و حتی
 تأسفبارتر اینکه فرزندان خود را درست به همین شکل بار
 می آورند و یا در یک چرخش ۱۸۰ درجه در طغیان علیه نحوه
 تربیت خود، به افرادی آسان گیر و سهل انگار تبدیل می شوند. به
 سادگی می توان در دام این تله ها افتاد، خصوصاً طی ساعات پنج
 الی شش بعد از ظهر که مشغول آماده کردن شام هستید و
 فرزندان بر روی پای شما آویزان است و دیگری چند متر
 آنطرف تر شیون می کند.

افراد خودکامه و مستبد به حامیان افراطی تبدیل می شوند

یکی از ظریفترین فضاهاى خانوادگی مستبدانه توسط
 والدینی که حمایت مفرط خود را نثار فرزندان شان می کنند،
 بوجود می آید. البته آنها نیت بدی ندارند اما از روی عشق و
 علاقه بی حد و حساب و کورکورانه خود، کنترل و سلطه کامل
 خویش را بر فرزندان شان اعمال می کنند. تکیه کلام آنها این است
 که: «ما خوب ترا می خواهیم و اجازه نمی دهیم هر کاری دلت
 خواست بکنی».

پس رچه نه ساله ای طرف مشاوره کوین بود که والدین
 حمایتگرش ویدئو خاطرات نیرومندی برایش تدارک دیده بودند.

پدر وی معمولاً دندانهایش را برای او مسواک می‌زد و حتی نخ دندان هم می‌کشید! برای این پسر نه‌ساله مسواک زدن به اندازه کافی پرزحمت بود اما بدتر از آن این بود که پدرش هر نیمه‌شب و هر شب او را از خواب شیرین بیدار می‌کرد تا به دستشویی برود. اگرچه او مشکل شب‌ادراری نداشت اما تدریجاً (و قابل پیش‌بینی) چنین مشکلی پیدا کرد. به همین خاطر هم او سر از دفتر مشاوره کوین درآورده بود. والدینش او را به آنجا آورده بودند تا روانشناس به آنها بگوید مشکل فرزندشان چیست؟ البته او هیچ مشکلی نداشت و این فضای خانوادگی او بود که والدین پرشوق و اشتیاق برایش فراهم کرده بودند. به‌طرز طعنه‌آمیزی این والدین خصوصاً پدر خانواده تنها تلاش می‌کرد پسر کوچکش را از مصیبت آخر دنیا مثل دندان درد و رختخواب خیس نجات دهد. دعوت منحصر بفرد کوین به عنوان مشاور آنها این بود که کمکشان کند والدین «بدی» باشند. تلاش و پشتکار تربیتی آنها تقریباً مضحک بود. اما خاطراتی که برای این پسر بچه‌نه‌ساله بوجود می‌آوردند به هیچ‌وجه خنده‌دار نبود. وقتی او به سن نوجوانی و بعد هم بلوغ برسد، این خاطرات چه ارمغانی برای او خواهند داشت. مانند بسیاری از بچه‌هایی که در فضای خانوادگی حمایت مفرط بزرگ می‌شوند، احتمالاً گرایشهای زیر در او قوت بگیرند:

- احساس عجز و ناتوانی، بی‌کفایتی یا عدم مسئولیت.
- متقاضی و تشنه تأیید دیگران جهت تسلی خاطر خویش.
- تلاش مستمر در به خدمت گرفتن دیگران.

وقتی در خانواده‌ای این‌چنین بزرگ شوید، غالب اوقات احساس عجز و ناتوانی در کنار آمدن با دنیای پیرامون خود را خواهید داشت. مردد و کم‌جرات می‌شوید و برای هرگونه ریسک و خطری نیازمند برنامه‌ مشخص و راه روشنی هستید. بچه‌هایی که مورد حمایت مفرط والدین خود قرار گرفته‌اند غالباً نسبت به توانائیهای خویش نامطمئن و متزلزل به نظر می‌رسند. نیازمند آنند که ارج و قربشان بطور مرتب مورد تأیید قرار گیرد. بطوریکه این بچه‌ها بزرگتر می‌شوند، سرچشمه‌ نیاز آنها به تأیید و ستایش از جانب والدینشان، متوجه هم‌سن و سالهای خود می‌شود. این بچه‌ها غالباً هم‌رنگ جماعت می‌شوند و ارزشهای مهم شخصی، معنوی و اخلاقی خود را مصالحه می‌کنند. شاید این هم یکی از دلایلی باشد که بسیاری از بچه‌هایی که در خانواده‌هایی «خوب» بزرگ می‌شوند با مواد مخدر سروکار پیدا می‌کنند. ضرب‌آهنگ بسیاری از این بچه‌ها بدینگونه است که «طفلی من، بدون کمک تو از عهده‌ام ساخته نیست». شاید درخواست کمک از دیگران در زمان کودکی کارساز باشد اما روش نکبت‌باری برای زندگی یک فرد بالغ است.

تام یکی از این بچه‌ها بود که فکر می‌کرد کریسمس، تعطیلاتی مداوم است. در ایام کودکی، والدینش برای او هدایای فراوان، اوقات خوش و تفریحات دلپذیر بسیار تدارک دیدند و هرگز اجازه ندادند از محفل گرم و حمایتگر خانواده دور شود. به یکی از خاطرات او در سن چهارسالگی توجه کنید:

«یادم است در حیاط منزلمان از روی دوچرخه زمین خوردم و زانویم زخمی شد. نمی‌توانستم بدون کمک مادرم به داخل خانه بروم».

تام اعتراف نمی‌کرد اما خاطراتش همه چیز را باز می‌گفتند. او احساس ناتوانی، عجز و کوچکی می‌کرد. «طفلکی تام».

اما وقتی زمان ازدواجش فرا رسید به یک آدم شکست خورده مبدل شد. فکر می‌کنید دلش می‌خواست همسرش چگونه فردی باشد؟ درست حدس زدید. او می‌خواست همسرش درست مانند مادرش با او رفتار کند. اما وقتی همسرش در این آزمون مقایسه‌ای «عزیزم بگذار من این کار را برای تو انجام دهم»، مردود شد، ازدواج او هم به گل نشست.

یویو

یکی از متداولترین تله‌هایی که هر پدر و مادری احتمالاً در دام آن گرفتار شوند، عدم ثبات رأی است. یک فضای خانوادگی بی‌ثبات و متناقض احتمالاً شامل والدینی است که یکی از آنها مستبد و خودکامه و دیگری سهل‌انگار و آسان‌گیر است. و یا گاهی اوقات هر دو آنها سهل‌انگار و مسامحه‌کارند و وقتی که کاسه صبرشان لبریز می‌شود، با کینه‌توزی و خشونت مستبدانه واکنش نشان می‌دهند. بطوریکه کوین میل دارد بگوید: این یک روش جالب برای یویوبازی است.

اما بهترین راه دوری از این تله، با انضباط واقعی میسر می‌گردد که به تعبیر کوین «باید فرش را از زیر پای این بزبچه‌ها

کشید تا با سر به زمین خورند». مادرها از این تعبیر کوین که کوچولوهای نازنین آنها را بزیچه می‌نامد، خوششان نمی‌آید اما این یک شوخی بی‌ضرر برای متذکر شدن یک نکته مهم است: وقتی لازم است که بچه ادب شود، والدین باید دست به کار شده و تعلل نورزند. و وقتی شما «فرش را از زیر پایشان می‌کشید» فقط برای درس دادن به آنهاست نه صدمه زدن. انضباط واقعی هم بر اصول «کشیدن فرش» استوار است: به کودک کمک می‌کنید تا با عواقب رفتارش رویاروی شود و مسئول رفتار خویش باشد. برای مثال:

- وقتی بچه‌ها اسباب‌بازی خواهر یا برادر خود را می‌شکنند، از جپول تو جیبی خود، اسباب‌بازی دیگری می‌خرند.

- وقتی دیر به خانه می‌آیند و به شام نمی‌رسند، تا وقت صبحانه چیزی نمی‌خورند.

- وقتی در راه بازی فوتبال بچه‌ها در پشت ماشین دعوا می‌کنند، پدر ماشین را متوقف کرده و می‌گوید: تا وقتی که دعوا ادامه دارد این ماشین حرکت نخواهد کرد. (توجه: این حربه در وقت رفتن به بازی فوتبال کارسازتر است تا وقت رفتن به کلیسا یا دندانپزشک).

- وقتی خواب می‌مانند و سرویس مدرسه می‌رود، پیاده به مدرسه می‌روند و عواقب دیر رفتن به مدرسه را می‌پذیرند.

و همین‌طور الی آخر، فرشی پس از فرش دیگر از زیر پایشان کشیده می‌شود. بدیهی است برخوردی اینگونه از سوی والدین، نه آسان‌گیری است و نه مستبدانه، بلکه روشی مقتدرانه است و

چنین فضای احترام متقابل را بین والدین و کودک بوجود می‌آورد.

تشریح احترام متقابل

والدین مقتدر در رأس امور قرار دارند اما هرگز تحمیل‌کننده و نامعقول نیستند. آنها همان اندازه به محبت اهمیت می‌دهند که کنترل و نظارت برایشان مهم است. والدین مقتدر به جای مسامحه و فروگذاری، بچه‌هایشان را تربیت و پرورش می‌دهند. وجود آنها وقف فرزندان‌شان می‌شود اما هرگز کاری را که خود بچه از عهده‌اش برمی‌آید، برایش انجام نمی‌دهند. والدین مقتدر فضایی از احترام متقابل در خانواده ایجاد می‌کنند که دارای ویژگیهای زیر است:

- پذیرش بی‌قید و شرط.
- تأکید بر ویژگیهای مثبت - مثلاً وقتی بچه کاری را درست انجام می‌دهد.
- کوچک شمردن اشتباهات - دفعه بعد حتماً موفق می‌شوی.
- آموزش مسئولیت‌پذیری برحسب تواناییهای کودک.
- اجازه می‌دهند کودک عواقب طبیعی و منطقی کار خود را تجربه کند.
- تشویق می‌کنند تا کودک نهایت تلاشش را انجام دهد اما این نکته را هم در نظر می‌گیرند که شاید کودک معایبی هم داشته باشد و حتی شکست بخورد.
- شوخ‌طبعی.

- اهداف معقولی را تعیین می‌کنند و نسبت به آن پایدار می‌مانند.
- صداقت و درستی در بیان احساس - گوش شنوا.
- رفتاری فروتنانه و مؤدب (به گونه‌ای که مثلاً کودک از دوستان خانواده است).
- همدلی - می‌آموزند چگونه خود را به جای دیگری بگذارند.
- محبت، صمیمیت و عشق‌ورزی و تأکید بر این نکته که یکدیگر بدون قید و شرط دوست داشته باشند.

لحظه‌ها را دریابید و خاطرهای خوش بسازید

از همه مهمتر والدین مقتدر به دنبال آنند تا خاطراتی خوش برای فرزندان‌شان بسازند، خاطراتی که به آنها کمک خواهد کرد تا با خاطرات بدی که ناگزیر زندگی در مسیر راهشان قرار خواهد داد، مقابله کنند. تقریباً همه والدینی که ما با آنها سروکار داشتیم میل داشتند خاطرات شیرینی برای فرزندان‌شان تدارک ببینند. آنها از اینکه خود بخشی از خاطره بد فرزندان‌شان شوند، نگران بودند اما این امر اجتناب‌ناپذیر نیست. والدین نقش مهمی در صحنه خانوادگی دارند و گاهی اوقات نقش خود را به خوبی ایفا نمی‌کنند. در هر صورت سرزنش خود به خاطر چنین مواقعی، کمک نخواهد کرد. اما سؤال این است که هدف بعدی شما چیست؟ اکنون چه می‌خواهید بکنید؟

توصیه می‌کنیم آرامش خود را حفظ کرده و تا آنجا که از دستتان برمی‌آید در مورد آنها کوتاهی نکنید. خاطرات، خودشان شکل خواهند گرفت. قدم اول این است که درباره تعهد

و مسئولیت خویش با خود صادق باشید. والدین علاوه بر فرزندانشان نسبت به چیزهای دیگر نیز احساس تعهد و مسئولیت می‌کنند. توجه کنید چگونه جف یکی از مراجعین رندی خاطرات خانوادگی‌اش را توصیف می‌کند: «مثل اینکه هیجده سال زندانی بودم. همین که توانستم آنجا را ترک کردم. تنها تعهد و مسئولیت مادرم این بود که ما بچه‌ها را دور از خانه و چشم خود نگاه دارد».

جف به رندی مراجعه کرده بود چون در زندگی زناشویی خود مشکل داشت. آن خاطره عدم تعهد و مسئولیت با زندگی او همراه شده بود و نمی‌توانست ارتباط و وابستگی خود را حفظ کند. یکی از خاطرات اولیه جف، شهادت تلخ و تیزی است از اینکه چرا او بدون هیچگونه احساسی از ارزش و اهمیت مسئولیت بزرگ شد.

«احتمالاً چهارساله بودم که پدرم رفت. منظورم این است که او یک روز وسایلش را جمع کرد و رفت. اصلاً با من حرف نزد و سعی نکرد توضیح دهد چرا می‌رود. هرگز تلفن نکرد و دیگر او را ندیدم و خبری درباره‌اش نشنیدم تا آنکه شانزدهساله شدم. به خاطر این کارش از او نفرت داشتم».

و اما مادر جف هم بهتر نبود. تنها چیزی که جف توانست از سن چهار تا ده‌سالگی از مادرش به یاد آورد این بود که همیشه از یک پرستار بچه به پرستار دیگری پاس داده می‌شد. او می‌گفت: «به نظر می‌رسید مادرم بیش از آنکه به ما علاقه‌مند باشد بیشتر به خودش می‌رسید و ما بچه‌ها فقط مزاحم او

بودیم». جف به گونه‌ای بزرگ شد که آموخت تنها به فکر خودش باشد: «اول من، بعد اگر چیزی باقی ماند شاید به تو هم بدهم». درک او از تعهد و احساس مسئولیت دقیقاً خلاف تعریفی است که عبارتست از قابلیت اطمینان و اعتماد، امانت و درستکاری و حضور به موقع در وقت نیاز. تعهد لازمه موفقیت هر سازمانی است و این امر خصوصاً درباره سازمان خانواده مصداق می‌یابد. بدون احساس تعهد و مسئولیت ارکان خانواده از هم می‌پاشند.

حالا توجه کنید به خاطرات ویرا که با رندی در میان گذاشته بود:

یک روز که فکر می‌کنم حدوداً هفت یا هشت‌ساله بودم، همسایه ما برادرم را متهم کرد که از باغچه آنها توت‌فرنگی دزدیده است. پدر و مادرم، برادرم را به داخل اتاق کناری بردند و به تنهایی با او صحبت کردند. بعدها معلوم شد برادرم بیگناه است اما آن موقع پدر و مادرم این مطلب را نمی‌دانستند. آنها حرف برادرم را که گفته بود من این کار را نکرده‌ام قبول کردند و از او دفاع کردند و در برابر اتهامات همسایه از او طرفداری کردند.

همچنین او به خاطر می‌آورد که پدر و مادرش همیشه با او و برادرش با احترام برخورد می‌کردند و همین توقع را هم از آنها داشتند. او می‌گفت: «تعهد و احساس مسئولیت نسبت به یکدیگر برای همه ما مهم بود».

اگر می‌خواهید خاطرات شیرینی برای فرزندانتان بسازید،

به طور مرتب و منظم با آنها نشست داشته باشید و به آنها بگوئید: «در هر صورت دوستان دارم. فرق نمی‌کند چه کاری انجام دهید یا در آینده چگونه فردی شوید و یا کجا زندگی کنید. من همیشه شما را دوست خواهم داشت.»

برای ساختن خاطره‌ای شیرین زمان لازم است

کوین برای آنکه خاطرات خوبی برای فرزندانش تدارک ببیند، همیشه در سالروز تولدشان مهمانی خاصی ترتیب می‌دهد. آنها می‌توانند انتخاب کنند. مثلاً رستوران مورد علاقه یا دیگر نقاط تفریحی و سپس فقط کودکی که تولد اوست به همراه پدر راهی می‌شوند. و کوین هم برنامه‌کاری خود را با این گردش و تفریح مخصوص تطبیق می‌دهد و در صورت تعارض برنامه‌هایش را لغو می‌کند. برای مثال گروهی اسم و رسم‌دار با پیشنهاد مبلغی فوق‌العاده از او تقاضای سخنرانی کرد اما کوین گفت: متأسفم من در این روز گرفتارم. آخر تولد دخترم است. نماینده این گروه که باور نمی‌کرد، گفته بود: «خوب، مسئله‌ای نیست. دخترت را هم همراهت بیاور.» اما کوین گفته بود: «شما درک نمی‌کنید. امروز روز مخصوص من و دخترم و خانواده‌ام است. آن را با هیچ چیز عوض نخواهم کرد.»

همچنین کوین فرزندانش را در مسافرت‌هایی که برای سخنرانی انجام می‌دهد، همراه می‌آورد تا از نحوه کار پدر خاطراتی برای آنها ساخته باشد. در یک مورد هم او ناظم مدرسه کوی را از خودش ناراحت کرد چون تصمیم گرفت کوی

یک هفته به مدرسه نرود تا برای ماهیگیری به نیویورک، جایی که خود در آن بزرگ شده بود، بروند. (البته او مقدماتی فراهم ساخت تا کوی زیاد از درسهایش عقب نماند و بتواند پس از بازگشت جبران کند). اگرچه این مسافرت از نظر زمانی پرهزینه بود (هم وقت کوی که از درسهایش بازمی ماند و هم وقت خود ش) و همچنین از نظر مالی هزینه سنگینی داشت اما همان طور که کوین می گوید، ارزشش را داشت. کوین می دانست با بردن کوی به نیویورک در واقع بذر خاطراتی را در ذهن او بارور خواهد کرد که کوی می تواند قدر آن را بداند و مهمتر از آن بعدها این خاطره را با فرزندانش در میان بگذارد.

چگونه خاطرات تلخ یا شیرین می شوند

ساختن خاطراتی خوب و شیرین بدون ارتباط و گفتگو میسر نمی شود. کتابهای زیادی در این زمینه نوشته شده است. اما ایجاد ارتباط و گفتگو اساساً به معنی نشان دادن علاقه به دیگری و وقت گذاشتن برای گفت و شنود است. در زندگینامه لیندون جانسون، رئیس جمهور فقید آمریکا، این خاطره از پدر بزرگش نقل شده است:

«به یاد می آورم وقتی پسر بچه ای پنج یا شش ساله بودم، پیاده از روی شن های داغ، صحرای بی آب و علف را طی می کردم و از ساحل رودخانه ها می گذشتم تا پدر بزرگ را ببینم. پدر بزرگ از من سؤالاتی می کرد. مثلاً می پرسید: «چند اسب دارید؟ چند تا مرغ دارید؟ چند تا گاو آنجا هست؟ وضع محصول

چگونه است؟ چه وقت پنبه‌ها را می‌چینید؟».

و من در حالیکه انگشت شستم را می‌مکیدم و انگشت پام در میان شن‌ها می‌لولید در برابر او می‌ایستادم و اگر پاسخها را می‌دانستم و تمام سوالات او را درست جواب می‌دادم، پدر بزرگ مرا به داخل خانه می‌برد و از درون میز سیاه‌رنگ خود یک سیب به من می‌داد. و من با رضایت تمام و غرور راه برگشت پیش می‌گرفتم.

این داستان ساده اشاره‌های مهمی به یک گفتگوی خوب دارد.. ابتدا پدر بزرگ به گونه‌ای رفتار می‌کرد که صحبت کردن با او در کمال امنیت و با آسودگی خاطر انجام می‌شد. با اینکه لیندون پنج‌ساله خجالتی بود اما هر وقت دلش می‌خواست، می‌توانست نزد پدر بزرگ برود و احساس غریبگی نکند. سوالات پدر بزرگ درباره زندگی این پسر بچه بود، یعنی چیزهایی که او در طول روز تجربه می‌کرد. پدر بزرگ به حرفهای نوه‌اش گوش می‌داد و حرفش را قطع نمی‌کرد. و اگرچه مستقیماً اشاره نشده است اما معلوم است نکات مهم دیگری نیز در این گفتگو وجود دارد. مثلاً پدر بزرگ از حرفهای نوه‌اش نتیجه‌گیری نمی‌کرد و او را در مقام دفاع بر نمی‌داشت. زیرا اگر چنین بود لیندون پنج‌ساله بیش از یک بار این راه طولانی را تا خانه پدر بزرگ طی نمی‌کرد. اما شاید انگیزه اصلی همان سیب بود. شاید بعضی‌ها آن را نوعی تطمیع و رشوه قلمداد کنند اما مسلماً مفهومی بیش از اینها دارد. لیندون می‌توانست همین سیب را در خانه خودشان بدست آورد اما او این راه طولانی را طی می‌کرد تا با پدر بزرگ صحبت کند.

سیب نشانهٔ قدردانی و تشکر به خاطر این گفتگوی گرانبها بود. (شاید هم روش پدربزرگ در سپاسگزاری از نوه‌اش بود). متأسفانه مقدور نیست از لیندون جانسون بپرسیم: «تصویر ثابت» این خاطره چیست؟ اما به احتمال قوی باید مربوط به صحنه‌ای باشد که او در راه بازگشت آن سیب را گاز می‌زند و از اینکه با پدربزرگ حرف زده و به سوالاتش پاسخ گفته، احساس رضایت و سربلندی می‌کند.

ارتباط دائمی

ارتباط و گفتگو غالباً به عنوان هنری دشوار و پیچیده توصیف می‌شود اما در واقع بسیار ساده است. شما همیشه در حال گفتگو و ارتباط با کودکانتان هستید و کلام و رفتار شما، یا تأثیر تشویق و ترغیب بر آنها دارد و یا آنها را سرخورده و دلسرد می‌کند.

پیتز چهار ساله هنوز هم به خاطر دارد چگونه پدرش در طول سالهای نوجوانی همیشه از او انتقاد می‌کرد. برخی از جملات مورد علاقه او عبارت بودند از:

- تو نمی‌توانی، پس سعی نکن.

- از عهده تو خارج است، چرا بیهوده وقت تلف می‌کنی؟

- تو هم مانند مادرت کودن هستی.

پیتز این پیامها را دریافت می‌کرد و به همراه آن خاطرات بدی را در ذهن خود به ثبت می‌رسانید. خاطرات او تقویت‌کنندهٔ دروغهایی بودند که او آموخته بود به خودش بگوید مانند: «من

آدم پدرد نخوری هستم... من نمی توانم... برای چه سعی کنم...»
خاطرات پیتر زنگ خطری است برای والدین تا نه گذشته و نه حتی حال، بلکه استعدادها و تواناییهای بالقوه فرزندانشان را در نظر گیرند. آدمی می تواند به سادگی خسته، عصبی و حتی از دست فرزندانش جان به لب شود و در چنین مواقعی به راحتی تحت تأثیر دروغها قرار گیرد. مانند:

- این بچه عوض بشو نیست.

- درست مثل عمویش است.

- هیچ امیدی به او نیست.

- از دستش به ستوه آمده ام.

- روابط ما هرگز خوب نخواهد شد.

و اما هلن از اقبال بهتری برخوردار بود. والدین او ارزش تشویق و دلگرمی را می دانستند و خاطرات او تصویری است از تجارب سالم و مثبت.

پدرم بهترین بود. او همیشه مرا تشویق می کرد تا نهایت تلاشم را بکنم. یادم است وقتی کلاس چهارم بودم، قرار بود در نمایشنامه مدرسه نقشی را برعهده گیرم. روز قبل از نمایش او تمام بعدازظهر را با من گذراند و کمک کرد تا من احساس آرامش کرده و مطالبم را حفظ کنم. او مرتب می گفت: «هلن، تو می توانی، تو موفق خواهی شد. تلاشت را بکن».

هر بار که می خواستم کار تازه ای انجام دهم، پدر و مادرم خیلی به من کمک می کردند. به یاد دارم وقتی در هجی کردن بعضی کلمات مشکل داشتم، مادرم خیلی کمک کرد و حتی وقتی

مکرراً اشتباه می‌کردم او صبر و حوصله زیادی از خودش نشان می‌داد. من از صبر و شکیبایی مادرم سپاسگزارم. خاطرات خوب و شیرین معمولاً دربارهٔ تجاربی هستند که مورد تشویق و حمایت والدین قرار می‌گرفتند. برخی از والدین، تشویق فرزندانشان را مانند آب دادن گلدانها، هفته‌ای یک بار انجام می‌دهند. در صورتیکه بچه‌ها نیازمند تشویق و ترغیب روزانه‌اند. مانند:

- تو این کار را خودت به تنهایی انجام دادی؟ آفرین!

- معلوم است که خیلی تلاش کرده‌ای.

- آفرین! دوباره همین کار را بکن.

- می‌دانم که می‌توانی.

- چه فکر خوبی!

- چه نقاشی قشنگی. آن را روی در یخچال نصب می‌کنیم.

- به تو افتخار می‌کنم.

اگر می‌خواهید خاطرات خوب و شیرین بسیاری برای فرزندان‌تان تدارک ببینید به یاد داشته باشید تنها دو راه دارید: تشویق یا سرزنش. نیاز فراوان آنها به محبت و پذیرش، راه میانه‌ای باقی نمی‌گذارد.

آیا سعی می‌کنید فرزندان‌تان را درک کنید؟

گویا این سخن از سنت فرانسویس است که: «به دنبال آن مباش تا درک شوی بلکه سعی کن تا درک کنی». این یک اندرز حکیمانه خصوصاً برای والدین است. تقریباً همهٔ بچه‌ها

به خصوص نوجوانان می‌گویند: «والدینم اصلاً مرا درک نمی‌کنند». همه هفته این شکوه و شکایت را در دفتر مشاوره خود می‌شنویم. والدین هم چنین استدلال می‌کنند که گاهی اوقات بچه‌ها دچار سوءتفاهم می‌شوند و هیچ راهی نیست که این احساس را از آنها دور کرد. بهرحال از آنجا که خود ما نیز فرزندان داریم، این گفته آنها را درک می‌کنیم. گاهی اوقات واقعیت‌های زندگی و تعلیم و تربیتی که والدین برحسب وظیفه باید انجام دهند، رودرروی تمایلات قلبی فرزندان قرار می‌گیرد و جای هیچگونه گذشت و اغماضی باقی نمی‌گذارد.

برای مثال وقتی رندی و دانا متوجه شدند دخترشان به عارضه تنبلی چشم مبتلا شده است، دکتر روش درمانی توصیه کرد که اندریا اصلاً از آن خوشش نمی‌آمد. او مجبور بود چند ساعتی در طول روز چشم راست خود را با نوعی چشم‌بند ببندد تا وادار به استفاده از چشم تنبل خود شود. اندریا از این چشم‌بند متنفر بود. بگومگو و بحث فراوانی پیرامون این موضوع انجام گرفت و چه اشک‌هایی که ریخته نشد. اما دانا و رندی مصمم بودند. درست است که اندریا از بستن چشم‌بند نفرت داشت اما واقعیت می‌کرد یا باید دستور پزشک را اجرا کند و یا از یک چشم کور شود. امروز چشم چپ اندریا بهبودی زیادی حاصل کرده و دیگر نیازی به آن چشم‌بند نیست. در هر صورت علی‌رغم سختیها و دشواریهای تعلیم و تربیت، نباید هیچگاه از درک احساسات فرزندان غافل شوید. باید با دقت نظر مراقب رفتار آنها باشید و به حرفهایشان گوش کنید. بدین طریق مطالب

فراوانی دستگیرتان می‌شود. برای مثال:

مدتی پیش کوین همراه دختر نوجوانش هالی به فروشگاه‌های رفته بودند. درست موقع تعطیل شدن فروشگاه بود و کوین مشاهده کرد هالی به سرعت به ساعتش نگاه کرده و با اضطراب به اطرافش می‌نگرد. او با ملایمت پرسید: «می‌خواهی ببینی آنها همه چراغها را خاموش می‌کنند؟».

هالی به زور لبخندی زد و هیچ نگفت. لزومی هم نداشت حرفی بزند. او می‌دانست پدرش آن خاطره چهارسالگی او را که همراه مادرش به فروشگاه رفته بودند را درک می‌کند. وقت تعطیل شدن فروشگاه بود و مدیر فروشگاه برای آنکه به خریداران هشدار دهد هرچه زودتر خرید خود را انجام دهند، چراغهای فروشگاه را خاموش کرده بود. تنها برای چند لحظه همه جا تاریک ظلمات بود. اما همین امر خاطره بدی شد که هنوز هم همراه هالی است. اما مهمتر از همه این است که پدرش از این خاطره اطلاع دارد و او را درک می‌کند.

مخالفت بله، بی‌احترامی نه

اما وقتی بچه‌ها یا والدینشان و یا هر دو کنترل خود را از دست داده و عصبانی می‌شوند، چه اتفاقی روی می‌دهد؟ در خانه رندی نوعی توافق نانوشته حاکم است که همگی به آن احترام می‌گذارند و سعی می‌کنند خیلی کم عصبانی شوند. گرچه مسئولیت این امر بیشتر برعهده پدر و مادر است اما وقتی آنها این توافق را محترم می‌شمارند، در واقع الگوی نیرومندی

برای سه فرزند خود فراهم می‌کنند.

روزی ایوان پسر ده‌ساله رندی آنچنان کلافه شد که پا را از گلیم خودش فراتر گذاشت و از آن خط قرمز که «احترام والدین» است، گذشت. یک روز تعطیل بود و حیاط خلوت پر از اسباب‌بازی و خرت‌وپرت‌های دیگر که طی هفته گذشته همه افراد خانواده از آنها استفاده کرده بودند. رندی ایوان را صدا زد و گفت: «همه ما باید دست به کار شده و اینجا را تمیز کنیم. امشب مهمان داریم». ایوان پاسخ داد هیچیک از آن وسایل مال او نیست و در این روز تعطیل، کارهای دیگری دارد که باید انجام دهد و نمی‌تواند کمک کند. رندی گفت: «همه باید کمک کنند و ایوان هم باید بلافاصله در حیاط خلوت حاضر شود. البته ایوان این حرف را نشنیده گرفت و در نظر رندی چنین موقعیتی مستلزم چند پس‌گردنی جانانه و یک جلسه کوچک دربارهٔ مضرات بی‌احترامی بود. با گام‌هایی سنگین ایوان به اتاقش رفت، اشک‌هایش را پاک کرد و پس از پنج دقیقه در حیاط خلوت حاضر شد. اما باز هم دست‌بردار نبود و اصرار داشت او آنجا را شلوغ نکرده است و نباید در یک روز تعطیل کار کند. در اینجا رندی باید تصمیم می‌گرفت. رفتار ایوان مثل همیشه نبود. حتماً یک چیزی او را آزار می‌داد. رندی گفت: «ایوان، تمامش کن، بیا درباره‌اش صحبت کنیم».

وقتی با هم صحبت کردند مشخص شد ایوان دوست ندارد روزهای تعطیل کار کند و پدرش باید این موضوع را درک کند. همچنین ایوان می‌خواست اندریا هم به سهم خودش در تمیز

کردن حیاط خلوت کمک کند. رندی گفت: «خیلی خوب، شاید بیشتر چیزهایی که در حیاط خلوت دست متعلق به اندریا باشد اما همگی ما در این خانه زندگی می‌کنیم و همه ما باید در تمیزی اینجا نقش داشته باشیم. می‌دانم که دوست داری روزهای تعطیل کارهای دیگری انجام دهی، من هم دلم می‌خواهد. اما حالا حیاط خلوت باید تمیز شود و همه ما باید کمک کنیم». ظاهراً این صحبت، ایوان را راضی کرده بود و با رضایت در تمیز کردن حیاط خلوت شرکت کرد. اما مهمتر از همه این بود که آن روز پدر و پسر مطلب تازه‌ای دربارهٔ احترام آموختند. ایوان یاد گرفت چرا بچه‌ها باید از والدینشان اطاعت کنند و رندی نیز بینش تازه‌ای از این حقیقت بدست آورد که وقتی با بچه‌ها با احترام رفتار کنیم در واقع به آنها احترام می‌آموزیم.

خاطرات فردا، امروز ساخته می‌شوند

در خانواده شما چه چیزی اهمیت دارد؟ هرچه که باشد خاطراتی برجای خواهد گذاشت که تا وقتی بچه‌های شما بزرگ شده و خود تشکیل خانواده دهند، دوام خواهد یافت. سعی کنید ارزشها و معیارهای پایدار و خاطراتی شیرین به فرزندانتان منتقل کنید. می‌توانید دربارهٔ ریشه و اصل و نسب خود صحبت کنید، خاطرات مثبت و سازندهٔ کودکی خود را برای فرزندانتان تعریف کنید، ارزشها و باورهای خود را با آنها در میان بگذارید و از مسائل مهم زندگی خود، آنها را آگاد سازید. می‌توانید نوار ویدئو یا کاستی از روزهای زندگی خود تهیه کنید و ترتیبی دهید

تا این نوارها پس از فوت شما در دسترس قرار گیرد. چه گنج گرانبهایی که به فرزندانتان ارزانی خواهید داشت. بهرحال آنچه که اهمیت دارد این است که همین حالا دست به کار شوید نه ماه دیگر، نه هفته دیگر و نه حتی فردا بلکه همین امروز.

دربارهٔ مردی اطلاع پیدا کردیم که پس از فوت ناگهانی و دردناک همسرش، به همراه خواهرزنش مشغول واریسی کمدها بودند. لباس زیبایی پیدا کردند که همسرش حدود هشت یا نه سال پیش خریداری کرده بود. لباس زیبایی بود از ابریشم که هنوز برجسب قیمت را به همراه داشت. همسرش هرگز آن لباس را نپوشیده بود و همیشه می‌گفت آن را برای فرصتی مناسب و استثنایی کنار گذارده است. وقتی شوهر دردمند در کمد را بست با اندوه گفت: «هرگز چیزی را برای فرصتی مناسب نگاه ندار. هر روز که زنده هستی، خود؛ فرصتی استثنایی است».

برای ساختن خاطرات صبر نکنید. وقتی کاری را که همین حالا هم برای مدتی طولانی به تعویق انداخته‌اید. می‌توانید از سر بگیرید، منتظر فرصتی مناسب و استثنایی نشوید. به یاد داشته باشید خاطرات فردا همین امروز ساخته می‌شوند.

۱۲- شما بهتر از آنید!

به دو طریق می‌توان به این کتاب واکنش نشان داد:

۱- ممکن است بگوئید: «خاطرات ایام کودکی موضوع جالبی است. اما ظاهراً پیام آن این است که نمی‌توان تغییری در خود

ایجاد کرد. حتی لیمن و کارلسون نیز قبول دارند که رگه‌های شخصیتی انسان تا پایان عمر همراه اوست».

۲- ممکن است بگوئید: «شاید این آقایان حرفی برای گفتن دارند. درست است که رگه‌های شخصیتی من شکل گرفته‌اند اما می‌توانم رفتارم را تغییر دهم. بر عهده من است که ساز دیگری کوک کنم».

ما امیدواریم شما راه دوم را انتخاب کنید. زیرا ما چنین کردیم و می‌دانیم که مؤثر واقع می‌شود. اگر «خرس کوچولو» و «شکم‌گنده» می‌توانند، پس شما هم می‌توانید. اما هیچیک از ما به مقصد نرسیده‌ایم. رندی هنوز هم وقتی تحت فشار قرار می‌گیرد، خود را در مقابل یخچال می‌بیند اما حالا می‌داند و باور دارد که می‌تواند در یخچال را باز نکند، وقتی تصمیمات مهمی در سر راه او قرار می‌گیرند، هنوز هم صدایی لرزان و ضعیف در گوشش نجوا می‌کند که "مواظب خودت باش" اما حالا او پا به فرار نمی‌گارد و خودش را پنهان نمی‌کند.

کوبین هم هنوز با کودک بازیگوش درون خویش کلنجار می‌رود. آن سبک زندگی دلربا، تحمیل‌کننده و طغیان‌گر هنوز هم با اوست. گاهی اوقات او چنان هیجان‌زده می‌شود و آنچنان غرق کارهای خودش می‌شود که در نظر دیگران، فردی خودنما و متظاهر جلوه می‌کند. او هنوز هم شیطنتهای خودش را حفظ کرده اما اکنون می‌داند خانواده‌اش از ارضای نفس او مهمترند.

بهترین قسمت خاطرات

ما به دو دلیل ضعفها و کاستیهای خود را با شما در میان گذاشتیم. ابتدا به این خاطر که میل داریم بدانید هیچ چیز خاصی در مورد روانشناسان یا مشاوران وجود ندارد. آنها هم مانند دیگران با ترس و بیم، کارهای بچه‌گانه و ابلهانه و مشکلات روانی و هیجانی دست و پنجه نرم می‌کنند. ثانیاً ما جالبترین قسمت مربوط به خاطرات را برای مرحلهٔ پایانی نگاه داشته‌ایم. وقتی نوار خاطرات خود را بازبینی می‌کنید، نه تنها به ویرایش و تنظیم آنها می‌پردازید بلکه طرح و نقشه، و ترتیب کار خود را نیز می‌توانید تغییر دهید. کم‌کم خاطرات خوب و شیرین بر خاطرات بد و ناگوار فزونی می‌گیرند و یا لاقلاً نوعی توازن برقرار می‌شود. در لابه‌لای آن حوادث ناگوار، سرافکنندگیها و شرمساریها و احساسات گناه و تقصیر، خاطرات خوب بسیاری وجود دارد.

این کتاب بیشتر به بخش تاریک خاطرات یعنی ناامنی‌ها، خشم، ترس، تنهایی و درد و رنج زندگی پرداخته است. وقتی از مراجعین خود دربارهٔ خاطرات اولیه دوران کودکی می‌پرسیم، اکثریت قریب به اتفاق خاطرات منفی خود را بازگو می‌کنند. این امر منطقی است زیرا در غیراینصورت به دیدن ما نمی‌آمدند. همانطور که رندی می‌گوید، در سمینارهای اکتشاف خاطرات نیز بیشتر افراد خاطرات منفی خود را تعریف می‌کنند. به نظر می‌رسد در همهٔ افراد گرایشی طبیعی وجود دارد تا از بدبختیها، اندوهها، دردسرافتادنها و دیگر حوادث بد یاد کنند. اما منظور از

اکتشاف خاطرات این نیست که فقط نکات منفی زندگی خود را به یاد آورید، بلکه می‌توانید خاطرات مثبت و شیرین زندگی خود را نیز کشف کنید: خلاقیت شما، علاقه شما به زندگی و دیگران، احترام به احساسات و نیازهای دیگران، پشتکار و استقامت شما، وفاداری شما به خانواده و دوستان، عشق شما به خداوند و انسانها. با اکتشاف خاطرات می‌توانید آن لحظات گرم و محبت‌آمیزی که مورد محبت و نوازش قرار می‌گرفتید و احساس امنیت می‌کردید را دوباره در دل خود زنده کنید.

خاطرات خوب، خاطرات بد را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند

تصور می‌کنیم می‌توان با جرأت گفت که همه افراد خاطرات خوب و بد دارند. کارول برنت، کم‌دین معروف مدعی است این صحنه را از سن دوسالگی خودش به یاد می‌آورد. به جزئیات باور نکردنی این خاطره شیرین و گوارا توجه کنید:

اولین خاطره من مربوط به زمانی است که در خانه قدیمی در ظرفشویی آشپزخانه حمام می‌کردم. نباید بیش از دو سال می‌داشتم چون درون ظرفشویی جا می‌گرفتم. مادرم در اجاق‌گاز را باز می‌گذاشت و من به موجی از هوا که از گرما ناشی می‌شد، خیره می‌شدم. مادرم مرا خشک می‌کرد، در آغوش می‌گرفت، می‌بوسید و در رختخواب می‌گذاشت. چه احساس خوبی می‌کردم.

این خاطره کوتاه پر است از لحظات گرم و محبت‌آمیز. کارول

کوچولو احساس می‌کرد از او مواظبت می‌کنند. او دوست داشت در آغوش کشیده شده و بوسیده شود. آن حمام، نوازش، رختخواب و مهمتر از همه مادر، برای او امنیت بود. اما زندگی کارول برنت همیشه پر از لحظات شیرین و گوارا نبود. بعد از توصیف این صحنه، خاطرات او رنگ و بوی دیگری می‌گیرد:

گاهی اوقات پس از آنکه به خواب می‌رفتم، مادرم مرا بیدار می‌کرد و انگشت شستم را از دهانم بیرون می‌کشید. من از این کار او ناراحت می‌شدم. پس از آن او رفت و غیبش زد.

مادر کارول او را ترک کرد و کارول نزد مادر بزرگش ماند. او به یاد می‌آورد وقتی چهارساله بود به دیدار پدر و مادرش که هنوز با هم زندگی می‌کردند رفت. پدرش الکی بود و او مادرش را می‌دید که محل اختفای مشروبها را پیدا می‌کرد و بطریها را می‌شکست. وقتی پدر با پاهایی لرزان به خانه می‌آمد، مادر ناراحت و عصبانی می‌شد. کارول زیاد آنجا نماند چون والدینش از هم جدا شدند و او دوباره نزد مادر بزرگش برگشت. علی‌رغم اینکه والدین کارول در زمانهای مختلف او را ترک کردند اما او درک روشنی از آنها بدست آورد و احساسات خوبی نسبت به آنها دارد. آن خاطرهٔ حمام، نوازش و محبت، جایگاه ویژه‌ای در خاطرات او دارد. شاید به همین خاطر است که او دیدگاهی واقع‌بینانه و سالم نسبت به زندگی دارد.

بیل گراهام، کشیش سرشناس نیز خاطرات سرد و گرمی دارد. یکی از اولین خاطراتش مربوط به زمانی است که پدرش سعی می‌کرد در یک چمنزار وسیع به او راه رفتن بیاموزد:

بعد از ظهر بود. او دستهایش را به هم می‌زد، آغوشش را باز می‌کرد و صدا می‌زد: «بیلی فرانک، بیا پیش بابا، بیا پیش بابا بیلی فرانک». خاطرات تلخ و شیرین بیلی گراهام از پدرش، نمونه خوبی از نیرو و قدرت ادراک و برداشت است. آغوش باز پدر، تصویر ثابت خاطرۀ اوست. و الگویی است از برداشت بیلی گراهام از خداوند و جهان. این مبلغ مسیحی به خاطر همین آغوش باز که مردم را به وقف زندگی خود به مسیح مقدس فرا می‌خواند، در سراسر جهان مشهور شده است.

گاهی اوقات در خاطراتی که پر از ضربه‌های روحی و حوادث بد است، بخش‌های خوبی نیز وجود دارد. مراجعی به نام جوزف این خاطره را از سن پنج‌سالگی خود تعریف کرد:

وقتی پنج‌ساله بودم، مادرم در تصادف اتومبیل کشته شد. پدرم مرا در آغوش گرفت و سعی کرد به من بگوید که مادرم رفته است و دیگر باز نخواهد گشت. من غمگین شدم اما در آغوش پدر، احساس امنیت کردم. گرچه این خاطره تلخ و ناگوار است اما می‌توان جزئیات مثبت و سالمی در لابه‌لای آن یافت. حداقل سه برداشت سالم در این خاطره خودنمایی می‌کند:

- نوازش محبت‌آمیز - «پدرم مرا در آغوش گرفت».

- گفتگوی صریح - «او سعی کرد بگوید مادرم باز نخواهد گشت».

احساس امنیت - «گرچه غمگین شدم اما در آغوش پدر احساس امنیت

کردم

یافتن الماس در میان ذغالها

در لابه لای بسیاری از خاطرات ایام کودکی می توان نقاط روشن و مثبتی پیدا کرد. بطوریکه در الفبای حقیقت درمانی مشاهده کردیم، آنچه به خاطر می آورید اهمیت ندارد، بلکه این درک و برداشت و طرز تلقی شما از آن خاطره است که اهمیت می یابد. هدر نمونه فردی است که با تغییر برداشت خود، در میان تل ذغالها، الماس یافت.

مادر سه فرزند کوچک و بیست و هشت ساله که به خاطر خشم و غضب فراوان به رندی مراجعه کرده بود. او اصلاً آرامش نداشت و نسبت به دیگران خصوصاً فرزندانش خشم می ورزید. احساس گناه می کرد، سردرگم بود و می ترسید به بچه هایش آسیب برساند. وقتی رندی از او خواست برخی از توانائیهای درونیش را بیان کند، پاسخ داد: «در حال حاضر چیزی به ذهنم نمی رسد». اما وقتی سه خاطره از ایام کودکیش تعریف کرد، علاوه بر نشانه های روشنی که ریشه در خشم او داشتند، نشانه های امیدبخشی از توانمندیهای شخصیتی او نیز پدیدار شدند.

وقتی بچه بودم، کمتر صحبت می کردم و بیشتر گوش می دادم. روزی با یکی از دوستانم در اتاق خود نشسته بودیم و او درباره جدایی و طلاق والدینش با من درد دل می کرد که مادرم وارد شد و او را مجبور کرد به خانه خودش برود. از این کار مادرم خیلی عصبانی شدم چون دوستم در موقعیتی بود که نیاز داشت با من حرف بزند. نظرم را به مادرم گفتم اما او

نشنیده گرفت. او هیچوقت به حرفهای من گوش نمی داد. فکر می کنم شش یا هفت ساله بودم. مادر بزرگم بیمار بود و با ما زندگی می کرد. یک روز که هیچکس غیر از من و مادر بزرگ در خانه نبودند او حالش بد شد. فریاد کشید و کمک خواست. من داروهایش را آوردم و حدود یک ساعت کنارش نشستم تا حالش کمی بهتر شد. از اینکه در وقت نیاز به او کمک کردم، احساس خوبی داشتم.

من و مادرم زیاد دعوا می کردیم. او هرگز سعی نمی کرد مرا درک کند یا به حرفهایم گوش کند. روزی که دوستم شهرمان را ترک می کرد، من خیلی ناراحت و غمگین بودم. گریه می کردم و نسبت به کل موضوع تأسف می خوردم. مادرم وارد شد و گفت: «بیخودی گریه نکن، بچه نشو، پاشو برو آشپزخانه و ظرفها را بشور». کارد می زدی خونم در نمی آمد و بسیار رنجیده خاطر بودم که مادرم احساس مرا درک نمی کرد.

معلوم بود خشم هدر از روابط او با مادرش ناشی می شد. رندی چندین جلسه درباره روابط مادر و دختر و مسائلی که نیازمند توجه بودند با او کار کرد. بعد با تشویق او، کمک کرد تا برداشت و طرز تلقی خود از خاطراتش را تغییر دهد و نقاط روشن و مثبت سبک زندگی خویش را ببیند. رندی گفت: «هدر، در خاطرات تو نقاط روشنی می بینم».

و هدر گفت: «چه نقاط روشنی؟»

«اولاً، می بینم که شنونده خوبی هستی».

«آره، فکر می کنم همین طور است. من دوست دارم به عقاید و

احساسات افراد در مورد مسائل مختلف گوش دهم.»
«من هم متوجه این موضوع شدم. در خاطره اول گفتم به مشکلات خصوصی دوستت گوش می‌دادم. این امر توجه و علاقه تو نسبت به احساسات دیگران را می‌رساند.»
«اما با توجه به دو خاطره اول تو، تصور می‌کنم فردی مهربان و غمخوار باشی.»

«می‌دانید، دیگران هم این را می‌گویند.»
«خوب، می‌بینی که این سه خاطره کوتاه، سه قباب عکس از شخصیت امروزی تو است. گرچه توجه تو بیشتر به خشم و کشمکش میان تو و مادرت معطوف است اما در خاطرات، فردی را می‌بینم که واقعاً دوستدار دیگران است، حاضر است به مشکلات آنها گوش کند و به کمک دیگران بشتابد. و در نظر من این تصویری زیباست.»

بالاخره هدر با اشک و زاری پذیرفت که احساسات او نسبت به مادرش به گرداب خشمی تبدیل شده که تمام زندگی او را در معرض غرق شدن قرار داده است. او متوجه شد باید نگرش خود را تغییر دهد و با کمک رندی به خصوصیات مثبت خود که در لابه‌لای اولین خاطراتش نهفته بودند، پی برد.

- هدر در بیان عقاید خود ثابت قدم است (در اولین خاطره او می‌گوید «نظرم را به مادرم گفتم»).

- هدر صاحب رأی است («از اینکه دوستم شهرمان را ترک می‌کرد، غمگین بودم»).

- هدر از روابط عمیق و پایدار لذت می‌برد (تمام خاطره سوم

احساس امر بربوط به احساس از دست دادن دوستی است که شهر را ترک می‌کند).

از خاطرات خوب و شیرین خود استفاده کنید

یکی از اهداف اصلی کتاب این است که به شما کمک کند تا با درک خود به توانائیهای بالقوه خویش دست یابید. باید ضعفها و کاستیهای خود را بپذیرید و از نقاط قوت خود نهایت استفاده را ببرید. ما مطالب زیادی صرف شناخت و اصلاح ضعفهای شما کرده‌ایم. اما اکنون روش ساده‌ای در اختیارتان می‌گذاریم تا اجزاء مثبت و سازنده خاطراتتان را بیابید و مسیر زندگی خود را بر پایه آنها بنا نهید. مروری بر خاطرات خود داشته باشید و ببینید آیا می‌توانید تجارب دلپذیر و ویژگیهای مثبت شخصیت خود را پیدا کنید. این آزمون ساده شما را کمک می‌کند:

- ۱- آیا نوازش محبت‌آمیزی به خاطر می‌آورید؟
- ۲- آیا گوش شنوایی برای حرفهای شما وجود داشت؟ آیا با احترام با شما صحبت می‌کردند؟
- ۳- آیا نسبت به دیگران احساس همدردی می‌کردید و درصدد کمک آنها برمی‌آمدید؟
- ۴- آیا خاطرات شما حامل هیجانانگیز نشااط‌آوری هستند؟
- ۵- آیا مورد احترام دیگران بودید؟
- ۶- آیا میل دارید خاطره یا خاطراتی را دوباره تجربه کنید؟
- ۷- آیا در کنار دیگران احساس آسودگی و آرامش می‌کردید؟
- ۸- آیا خاطراتتان سبب می‌شود تا احساس خوبی نسبت به خود

داشته باشید؟

۹- آیا با یادآوری خاطرات، احساس امنیت می‌کنید؟

۱۰- آیا رابطه‌ای مثبت و سازنده با دیگران داشتید؟

این پرسشها فقط برای آن است تا شما را به تفکر وادارد و توجه شما را به اجزاء مثبت خاطراتتان معطوف نماید. هرگاد پاسخی مثبت به یکی از این سؤالها می‌دهید، با تعمق بیشتر و طرح سؤالات چه کسی، چه چیزی، کجا، چه وقت، چگونه و چرا، سعی کنید تجارب دلگرم‌کننده و ویژگیهای مثبت شخصیت خود را از لابه‌لای خاطرات خویش کشف کنید.

اگر شما هم مانند هدر هستید، احتمالاً آنقدر مایوس و دلمرده‌اید که حتی نمی‌توانید شکوفه یک گیاه هرز را ببینید چه رسد به اینکه چشمتان به جمال گل سرخ یا میخک روشن شود. در این صورت شاید بخواهید مطالب این کتاب را همراه با خاطرات خود با یک دوست در میان بگذارید. و از او بخواهید نکات مثبت خاطرات شما را که از نظرتان مجهول مانده است برایتان شناسایی کند. غالب اوقات، فردی با ذهن باز و دیدی منطقی چیزهایی می‌بیند که شما از آنها غافل بودید.

و گاهی اوقات با جستجو در مکانی بهتر، یافتن الماس و گل سرخ آسانتر می‌شود. اگر به نظرتان همه خاطرات شما رنگ و بویی منفی دارند، سعی کنید اوقات بهتری را به یاد آورید. درباره جشن‌ها و شادیه‌ها و ایام شادی‌بخش کودکی مثل جشن تولد خودتان یا عروسی افراد فامیل فکر کنید. افکار خود را بر روی مناسبی ویژه، مکانی خاص یا افرادی بخصوص تمرکز

اهمیت خاطرات ۲۶۳

کنید. اگر پشتکار به خرج دهید حتماً نکات مثبتی پیدا خواهید کرد. عده‌ای باید وقت و انرژی زیادی صرف کنند تا حتی یک نکته مثبت پیدا کنند اما تجربه ما در امر مشاوره و همچنین زندگی خودمان شاهدهی است بر این مدعا که این ویژگیها وجود دارند.

بنابراین بجوئید تا بیابید.

بعضی خاطرات سرنوشت سازند

گاهی اوقات خاطردای خوب و شیرین، مسیر زندگی آدمی را مشخص می‌کند. چارلی چاپلین، کم‌دین نابغه سینما، این خاطره را از سن پنج‌سالگی خود به یاد می‌آورد:

در گوشه‌ای از صحنه ایستاده بودم که صدای مادر^۱ گرفت و دیگر نتوانست حرف بزند. تماشاگران شروع به خندیدن کردند و صداهای عجیب و غریبی از خودشان درآوردند... سروصدا بقدری زیاد شد که مادر مجبور شد صحنه را ترک کند. وقتی او به پشت صحنه آمد خیلی ناراحت و مغموم بود و با مدیر صحنه درگیر شد و بگومگو کرد. علت آن هم گویا این بود که مدیر صحنه قبلاً دیده بود من برای دوستان مادر کارهای نمایشی انجام دادم و به همین خاطر به او گفته بود اجازه دهد من به جای او روی صحنه بروم.

... خاطر من است در این مهمه و غوغا، مدیر صحنه دست مرا

۱- نقش شخصیت نمایشنامه. م.

گرفت و بر روی صحنه آورد و پس از توضیحات مختصری برای تماشاگران، مرا روی صحنه تنها گذاشت. در مقابل چراغهای صحنه و چهره‌های دودگرفته، من شروع به خواندن کردم و ارکستری که مرا همراهی می‌کرد پس از مدتی با صدای من موزون شد. مدتی نگذشته بود که صحنه را غرق در پول کردند. بلافاصله من خواندندم را قطع کرده، گفتم: اول پولها را جمع می‌کنم و بعد می‌خوانم. این امر سبب خنده بیشتر شد... و در تکرار ترانه‌هایی که می‌خواندم، با معصومیت و بیگناهی تمام، صدای ترک‌برداشته مادر را، تقلید کردم و از تأثیر آن بینهایت متعجب شدم... تماشاگران قهقهه سردادند و هورا کشیدند و بعد پول بیشتری به طرف صحنه پرتاب کردند. و وقتی مادر روی صحنه آمد تا مرا به پشت صحنه همراهی کند، حضور او موجب تشویق و دست‌زدنهای فراوان شد. آن شب، اولین اجرای من روی صحنه و آخرین حضور مادر بر روی صحنه بود.

خرس کوچولو و خانم ویلسون

گفتم هرچه خاطره مربوط به دوران اولیه کودکی باشد، تأثیر آن در توضیح سبک زندگی و ضرب‌آهنگ زندگی شما بیشتر خواهد بود. اما این امر به معنی بی‌ارزشی و کم‌اهمیت بودن خاطرات دیگر نیست و کویین تجربه سرنوشت‌سازی را به خاطر می‌آورد که در زمان دبیرستان روی داد، یعنی وقتی که با فردی روبرو شد که به او اهمیت می‌داد. اکثر خاطرات دوران نوجوانی کویین، شرحی است از لودگیها و مسخره‌بازیهایی که

برای جلب توجه انجام می‌داد. اما خانم ویلسون، معلم ریاضی دست او را خوانده بود. یک روز در راهرو مدرسه جلو او را گرفت، به چشمهایش خیره شد و گفت: «کوین، تا کی می‌خواهی این بازیها را ادامه دهی؟».

کوین سعی کرد موضوع را جدی نگیرد اما می‌دانست که دستش رو شده است. و وقتی خانم ویلسون گفت حاضر است در ریاضیات به او کمک کند تا دبیرستان را با موفقیت پشت سر بگذارد، او بلافاصله پذیرفت. این حقیقت که کسی او را تا این حد باور داشته باشد که از وقت خودش مایه بگذارد و به او کمک کند تا کلاس «حساب خانگی» را با موفقیت طی کند، خود خاطره‌ای زیباست اما داستان در همین جا ختم نمی‌شود. چندین سال بعد، کوین به خانم ویلسون تلفن کرد تا از او تشکر کرده و خاطرات آن ایام را زنده کند:

همیشه از خانم ویلسون سپاسگزار خواهم بود. اگر به خاطر کمک و دلسوزی این خانم مهربان نبود، شاید هرگز دبیرستان را پشت سر نمی‌گذاشتم. با وجود رفتارهای احمقانه و مسخره من، او مرا باور داشت. خانم ویلسون پس از بازنشستگی در شهر دیگری ساکن شد. چند سال پیش وقتی از شهر محل سکونت وی می‌گذشتم، تصمیم گرفتم به او تلفن کرده و ضمن تشکر بگویم که در زندگی من چه جایگاه ویژه‌ای دارد.

تلفن زنگ زد و او گوشی را برداشت. گفتم: «خانم ویلسون، منم، کوین لیمن». او شروع کرد به خندیدن و پس از چند ثانیه گفتم: «از اینجا می‌گذشتم که فکر کردم باید به شما تلفن کرده و

بگویم که چه نقش مهمی در زندگی من داشته‌اید». او با شدت بیشتری خندید. گفتم: «خانم ویلسون، هیچ می‌دانید دو جمله گفته‌ام و شما حتی یک کلمه هم بر زبان نیاورده‌اید و فقط خندیده‌اید».

می‌توانستم او را مجسم کنم که سعی می‌کرد بر خودش مسلط شود. بالاخره به حرف آمد: «متأسفم کوین، شنیدن اسم تو کافی است مرا بخندانند». کوین می‌توانست این امر را توهینی به خود پندارد اما می‌دانست چرا خانم ویلسون ریشه می‌رود. بدون شک او به یاد برخی از شیرین‌کاریهای کوین افتاده بود. اما همانطور که بعداً توضیح داد، این خنده او خوشحالی و شادمانی و صف‌ناپذیر از شنیدن صدای دانش‌آموزی بود که بیشتر همکارانش از او قطع امید کرده بودند اما او تسلیم نشده بود. تعدادی از همکلاسیهای کوین، خانم ویلسون را در جریان حرفه او قرار داده بودند و خود او نیز چندین بار کوین را بر صفحه تلویزیون دیده بود. اما بهترین قسمت ماجرا این بود که خنده آخر را آنها داشته باشند زیرا یک نفر به اندازه کافی اهمیت داده بود تا به این پسر بچه جلف از خود راضی حقیقت را بگوید: «از این بازیها دست بردار، تو بهتر از آنی».

این کلام خانم ویلسون ارزش تکرار را دارد. در واقع تمام دنیا باید به فرزانی و معرفت او توجه کند. امیدواریم اکتشاف خاطرات سبب شود شما نیز دست از بازیهای خود بردارید. از دروغهای دوران کودکی که نتوانسته‌اید آنها را در چشم‌انداز و دیدگاه مناسب خودشان قرار داده و هنوز در گوش شما نجوا

اهمیت خاطرات ۲۶۷

می‌کنند، اجتناب ورزید. نگرش و طرز تلقی خود از آن خاطرات را تغییر دهید. در این صورت کلید رمز بزرگترین گنجینه زندگی خویش را خواهید یافت:

شما بهتر از آنید.

سخن آخر

تجدید خاطرہ

در اینجا نامہ بطور معمول شروع می شد، «دکتر لیمن عزیز»، اما در ادامہ کوین را بہ یاد یکی از باصفا ترین و نشاط آورترین لحظاتی انداخت کہ خاطرات بہ ہمراہ می آورند:

آیا واقعاً خود شما بودید؟ آیا نویسنده کتابی کہ یک نسخه امضاء شدہ را در ویلیامزویل نیویورک در ماہ مارس بہ من داد، خود شما بودید؟ اگر این شما بودید کہ کتاب امضاء شدہ خود را وقتی کہ پسر م مشغول ماہیگیری بود بہ من دادید، می خواہم از شما تشکر کنم... احساس می کنم خداوند شما را در سر راہ من قرار دادہ است. من احتیاج بہ کمک دارم. زندگی من یک کابوس است و می خواہم بدانم چہ کاری از دستم ساخته است. اگر دفتر شما در این منطقہ قرار دارد لطفاً مرا در جریان گذارید تا پس از تعیین وقت بہ دیدارتان بیایم.

ارادتمند...

پس از دریافت نامہ، کوین ہم با مکاتبہ و یا تلفن در صدد حل

مشکلاتش برآمده است. اما درباره آن روزی که او آن خانم و پسرش را کنار رودخانه دیده بود، تصویر روشنی از وقایع و تأثیری که در او داشت در ذهن کوین بجا مانده است:

گفتگویی تلویزیونی در بوفالو نیویورک داشتم که پس از اتمام آن به سوی فرودگاه می‌رفتم. ویلیامزویل حدود هشت مایل با بوفالو فاصله دارد و تقریباً نزدیک فرودگاه است. اگرچه در مسیرم نبود اما تصمیم گرفتم سری به آنجا بزنم و خاطرات کودکیم را زنده کنم. دیگر داشتم از ویلیامزویل خارج می‌شدم و به سوی بزرگراه می‌رفتم که به گلن پارک و پلی که روی رودخانه الیکات زده‌اند، رسیدم و در آنجا بود که آنها را دیدم. زنی در ساحل رودخانه نشسته بود و کتاب می‌خواند و پسرچه‌ای هم مشغول ماهیگیری بود. آنها دقیقاً در همان مکانی قرار داشتند که بیش از چهل سال پیش من و مادرم بودیم و دقیقاً هم همان کاری را می‌کردند که ما می‌کردیم. همچنانکه از پل رد شدم، احساس کردم در رویای شیرینی غوطه‌ور شده‌ام. و در فضای دیگری هستم. دور زدم و دوباره از پل گذشتم. آنها هنوز آنجا بودند. پس تصور نمی‌کردم و ذهنم مرا به بازی نگرفته بود. دوباره دور زدم و برای سومین بار از پل گذشتم و جایی ماشین را پارک کردم.

مدتی آنجا نشستم و آن روزهایی را به یاد آوردم که تنها دارای خانواده‌ام همین خوشیهای ساده بود، من پنج ساله بودم و از ماهیگیری لذت می‌بردم، مادرم واقعاً وقت نداشت اما غذای ساده‌ای تهیه می‌دید، من طعمه‌ها و قلابم را برمی‌داشتم و این

مسافت نیم مایلی از خانه تا رودخانه را پیاده طی می‌کردیم. بعد او کنار رودخانه می‌نشست. کتابی می‌خواند و یا بافتنی‌اش را دست می‌گرفت. و من با شادمانی مشغول ماهیگیری می‌شدم و سعی می‌کردم یکی از آن ماهیهای کوچک را که در آن سالها فراوان بودند، صید کنم. و وقتی ماهی به قلاب گیر می‌کرد و آن را بیرون می‌کشیدم، مادرم چنان با شوق و ذوق در خوشحالی من شرکت می‌کرد که گویی خودش ماهی را گرفته است.

می‌خواستم حرکت کنم که حس نیرومندی به من می‌گفت به خاطر یادآوری این خاطره شیرین باید از آنها تشکر کرده و چیزی به رسم یادبود به آنها بدهم.

صندوق عقب اتومبیل را باز کردم و تنها یک نسخه از کتابم را یافتم. فوراً آن را امضاء کرده و نوشتم: «همین‌طور از این ماهیگیر کوچولو مراقبت کنید. شما خاطراتی برای او فراهم می‌آورید که تا آخر عمر از یاد نخواهد برد».

از دیوارۀ کنار پل پایین آمدم و به سویش رفتم. حدس می‌زنم او را ترساندم چون وقتی سلام کردم یکه خورد. بعد گفتم: «میل دارم این را داشته باشید» و بعد کتاب را به او دادم.

بلافاصله تشکر کرد اما در نگاهش کنجکاو و تعجب موج می‌زد. من لبخند زدم و به سوی اتومبیلم راد افتادم. می‌توانستم آنجا بمانم و با او حرف بزنم اما اشک در چشمهایم حلقه زده بود...

من به راهم ادامه دادم، اما دلتنگی غریب و دلپذیری تمام وجودم را تسخیر کرده بود. یادم است با صدای بلند گفتم:

«خدای من، زندگی چه پرشتاب می‌گذرد». داشتم ریشه‌هایم را حس می‌کردم و به یاد می‌آوردم که سالها پیش، زندگی در ویلیامزویل چقدر شیرین و شگفت‌انگیز بود. زندگی ساده و بی‌آلایشی بود اما چقدر خوب و باصفا. آنوقتها خانواده ما چیز زیادی نداشتند اما به عبارتی دیگر همه چیز داشتند. در آن لحظه من احساس تازه‌ای از قدردانی و سپاس نسبت به خانواده و نحوه تربیتم داشتم. احساس خاصی می‌کردم، احساس غرور و سربلندی، شادمانی و خوشحالی، درست مثل همان ایام که مادرم مرا به ماهیگیری می‌برد.

و خاطرات از این بهتر نمی‌شوند.

ضمیمه یک

بازنویسی خاطرات

بخش‌های ۶، ۷ و ۸ را مجدداً با دقت مرور کنید. به اصول حقیقت - درمانی و روشهای مختلفی که توسط مؤلفان و دیگر افراد بکار گرفته شد، توجه خاصی مبذول نمائید. اکنون خاطره‌ای که با خواندن بخش سه در ذهن شما تداعی شد، در اینجا بنویسید. (یا شاید خاطرات بیشتری به ذهن شما رسیده است). در صورت امکان لااقل سه خاطره بنویسید:

خاطره اول:

.....

.....

.....

واضحترین بخش این خاطره:

بارزترین احساسی که به واضحترین بخش خاطره نسبت

می‌دهم:

۲۷۴ اسرار خاطرات کودکی

خاطره دوم:

.....
.....
.....

واضحترین بخش این خاطره:

بارزترین احساسی که به واضحترین بخش خاطره نسبت می‌دهم:

خاطره سوم:

.....
.....
.....

واضحترین بخش این خاطره:

بارزترین احساسی که به واضحترین بخش خاطره نسبت می‌دهم:

اکنون اصول حقیقت‌درمانی را در مورد هر یک از این خاطرات بکار بندید. از خود بپرسید: «دروغهای» احتمالی این خاطرات که ناشی از برداشت کودکانه من بوده است، کدامند؟ بطوریکه به سوء برداشتهای خود پی می‌برید، حتماً می‌خواهید این دروغها را با حقیقتی که بعنوان فردی بالغ به آن آگاه هستید،

ضمیمه یک □ ۲۷۵

جایگزین کنید. به خاطر داشته باشید احساساتی که به هر یک از این خاطرات نسبت می‌دهید، نقش حیاتی دارند. همین احساسات هستند که شما از دوران کودکی به خاطر می‌آورید و هنوز هم نقشی تعیین‌کننده در نحوه برداشت شما از آن خاطره و زندگی امروztان دارند.

مرحله بعدی نیز مهم است: با دیدگاهی معقول و واقع‌بینانه، برداشت و طرز تلقی خود از خاطرات ایام کودکی را تغییر دهید. برای این کار، هر خاطره را بازنویسی کرده و در زیر بنویسید. حقایق و واقعیت‌های خاطره را تغییر ندهید بلکه برداشت خود را به صورتی واقعی‌تر، مثبت‌تر و سالم‌تر درآورید. (مطالب مربوط به گفتگوی ذهنی در بخش ۶ صفحات و مثالهایی از بازنویسی خاطرات در بخش ۸ را مجدداً مرور کرده و سپس در مورد خاطرات خودتان اعمال کنید).

بازنویسی خاطره اول:

بازنویسی خاطره دوم:

بازنویسی خاطره سوم:

ضمیمه دو

پدر و مادر خود را ملامت نکنید.
بخش نه خصوصاً داستان زندگی سام، صفحات
را مجدداً مرور نمائید.
سپس همان مراحل را طی کنید که او پیش گرفت.
۱- خاطراتی که مربوط به نحوه رفتار والدینتان با شماست،
در اینجا بنویسید.
خاطره اول:

واضحترین بخش این خاطره:

بارزترین احساسی که به واضحترین بخش خاطره نسبت
می‌دهم:

خاطره دوم:

واضحترین بخش این خاطره:

بارزترین احساسی که به واضحترین بخش خاطره نسبت می‌دهم:

خاطره سوم:

واضحترین بخش این خاطره:

بارزترین احساسی که به واضحترین بخش خاطره نسبت می‌دهم:

- ۲- اطلاعات خود از گذشته والدینتان (نحوه تربیت، دشواریها، کشمکش‌ها و ناکامیهای آنها) را در اینجا بنویسید.
- ۳- در صورت امکان جملات زیر را با صدای بلند تکرار کنید. (توجه: اگر این امر برایتان بسیار دردناک و زجرآور است، شاید بخواهید با مشاور یا درمانگر صحبت کنید).

الف - من، شما (والدینم) را در نحوه احساس و واکنش من نسبت به زندگی مسئول نمی دانم.

ب - به خاطر روابط گذشته مان، شما دیگر مورد خشم و غضب من نیستید.

پ - شما مسئول شادمانی و نشاط من نبودید.

۴- دعای خودتان را زمزمه کنید و والدینتان را به دلیل اشتباهات گذشته مورد عفو قرار دهید.

۵- با استفاده از دیدگاه و برداشت تازدای که کسب نموداید، آن خاطرات را بازنویسی کنید.

بازنویسی خاطره اول:

.....
.....
بازنویسی خاطره دوم:

.....
.....
بازنویسی خاطره سوم:

ضمیمه سه

تبادل ضرب آهنگ زندگی و توقعات یکدیگر

(تمرینی برای افرادی که ازدواج کرده‌اند)

پس از مطالعه بخش ده، با استفاده از نمونه زیر، خاطرات اولیه خود و همسرتان را مقایسه کنید. شاید لازم باشد بخش سه، مربوط به اصول شش‌گانه اکتشاف خاطرات را مجدداً مرور نمایید. حتماً احساسی که هر خاطره در دل شما بیدار می‌سازد را ذکر کنید. در صورت امکان سه خاطره را تحلیل کرده و سپس ببینید آیا می‌توانید به نوعی عنوان یا جمله‌ای کوتاه که بیانگر «ضرب آهنگ زندگی» شماست، دست پیدا کنید.

خاطره اول

خاطره خودم:

خاطره همسرم:

احساس این

احساس این خاطره:

خاطره:

خاطره دوم

خاطره همسرم:

خاطره خودم:

احساس این خاطره:

خاطره:

احساس این

خاطره سوم

خاطره همسرم:

خاطره خودم:

احساس این خاطره:

خاطره:

احساس این

با توجه به این خاطرات، ضرب آهنگ زندگی همسرم:

با توجه به این خاطرات، ضرب آهنگ زندگی خودم:

توقعات و انتظارات همسر از زندگی زناشویی:

توقعات و انتظارات خودم از زندگی زناشویی:

آخرین بخش این تمرین از شما می‌خواهد تا توقعات و انتظارات خویش از زندگی مشترک را عنوان کنید. سعی کنید لااقل ده مورد از توقعات خویش را فهرست کرده و سپس درباره آنها به بحث بپردازید. بطوریکه در بخش ده نیز مطرح گردید، ببینید کدامیک از توقعات را می‌توانید اکثر اوقات برآورده سازید، کدامیک را گاهی اوقات و کدامیک را به ندرت یا اصلاً نمی‌توانید برآورده کنید.

درباره توقعاتی که امکان برآورده شدنشان نیست، با یکدیگر گفتگو کنید. برای مثال، بگوئید: «برآورده ساختن این توقع برایم دشوار است. به این دلیل نمی‌توانم این توقع تو را برآورده سازم. چرا این امر برای تو مهم است؟ چه تأثیری در تو برجای می‌گذارد؟ به جای آن چه کاری از دستم ساخته است؟».

شناسایی نقاط قوت یکدیگر

به اتفاق همسر خود، لحظاتی را برای پاسخ به این آزمون ساده صرف نمائید. با توجه به آنچه که از اکتشاف خاطرات آموخته‌اید، نقاط قوت خود یا همسرتان را با گذاشتن علامت ضربدر در ستون مناسب مشخص کنید. در غیر این صورت ستون را خالی گذارید. پس از این کار، ببینید چگونه می‌توانید با استفاده از نقاط قوت یکدیگر، زندگی مشترکتان را استحکام

۲۸۴ اسرار خاطرات کودکی

بخشید و در واقع نقاط ضعف خود را پوشش داده و مکمل
یکدیگر باشید.

همسران

شما

نقاط قوت

۱- علاقه و محبت نسبت به دیگران

۲- قاطع

۳- یک شنونده خوب

۴- مسئول

۵- مراقب سلامتی خود

۶- ایمان به خدا

۷- دوستدار بچه‌ها

۸- اهمیت به زندگی مشترک

۹- صبور

۱۰- مهربان

۱۱- کریم و بخشنده

۱۲- موارد دیگر: