

# ماندن در وضعیت آخر

امی ب. هریس / تامس آ. هریس ترجمه اسماعیل فصیح



فرهنگ  
نشر نو

# ماندن در وضعیت آخر

امی ب. هریس  
و  
تامس آ. هریس

ترجمه اسماعیل فصیح

## فهرست

- پیشگفتار ..... ۱
- ۱ چرا احساس «خوب» نمی‌کنم ..... ۹
- ۲ می‌توانی «خوب» باشی اگر ..... ۴۳
- ۳ گفتگوی درونی ..... ۷۱
- ۴ کنترل احساسها از راه «ردیابی» ..... ۹۷
- ۵ به سردرگمی خود خاتمه دهید ..... ۱۲۳
- ۶ حمایت «بالغ» در مقابل حمایت «والد» ..... ۱۴۷
- ۷ مسدودکننده‌های «والد» ..... ۱۷۱
- ۸ نوازش ..... ۱۷۹
- ۹ چه می‌خواهید؟ ..... ۲۰۳
- ۱۰ برای تغییر کردن، چه چیزهایی لازم است؟ ..... ۲۲۵
- ۱۱ نگاه داشتن مردم ..... ۲۵۳
- ۱۲ «پس راندن والد» ..... ۲۸۷
- ۱۳ اختیاردار وقت خود باشید ..... ۳۰۵
- ۱۴ ساختن بچه‌ها ..... ۳۲۹
- ۱۵ دانستن و جرأت کردن ..... ۳۵۳

## پیشگفتار

شاید نوشتن پیشگفتاری بر این کتاب بی‌مناسبت نباشد. زیرا بین زمان انتشار کتاب من «خوب» هستم - شما «خوب» هستید<sup>۱</sup> (در ایران وضعیت آخر<sup>۲</sup>) و کتاب حاضر (ماندن در وضعیت آخر<sup>۳</sup>) شانزده سال فاصله افتاده است. کتاب اول راهنمای اصلی ما بوده است. دکتر اریک برن آن را اولین راهنمای عمومی برای تحلیل رفتار متقابل<sup>۴</sup> [یا تحلیل تبادل<sup>۵</sup>] می‌نامید - و این سیستمی بود که خود او ابداع کرد. در ماه اوت ۱۹۷۲، وبسترشات<sup>۵</sup> ضمن مقاله‌ای در مجله لایف نوشت: «وقتی که عقیده‌ای زمان و صدای خود را یافت قوت می‌گیرد.» «تحلیل رفتار متقابل» یک عقیده است. زمان امروز است، و صدا وضعیت آخر. ما معتقدیم که «تحلیل رفتار متقابل» امروز نیز همانند شانزده سال پیش که کتاب نوشته شد سودمند است. اگر هنوز کتاب را نخوانده‌اید، امیدواریم این کار را بکنید، زیرا دربرگیرنده جزئیات اصولی

1) I'm OK - You're OK

۲) ترجمه همین قلم، تهران، «نشر نو»، ۱۳۶۱. برای سهولت ذهن خوانندگان فارسی زبان از این پس، جز در یکی دو مورد، برای کتاب فوق نام وضعیت آخر بکار خواهد رفت. - م.

3) Staying OK

4) Transactional Analysis (TA)

5) Webster Schott.

است که کتاب حاضر بر اساس آن بنا شده است. کسانی که آن کتاب را نخوانده اند می‌توانند خلاصهٔ این اصول را در فصل اول مرور نمایند.

هرچند من امروز از طبابت دست کشیده‌ام، ولی هنوز هم در جستجوی راه‌های بهتری برای درک این مطلب هستم که چه چیزی انسان را می‌سازد، انگیزه‌های او کدام است و چه عقیده‌های عملی به غنی‌تر شدن زندگی انسانها کمک می‌کند. هنوز هم معتقدم که «تحلیل رفتار متقابل» از دیدگاه روانشناختی، بهترین سیستمی است که تا به امروز بمنظور فهمیدن و توصیف رفتار انسانی تدوین شده است. اگرچه پژوهشهای گسترده در رشتهٔ فیزیولوژی مغز دائماً اطلاعات جدیدی از اسرار ذهن انسان در اختیار ما قرار می‌دهد، اما «تحلیل رفتار متقابل» هنوز هم برای کسانی که می‌خواهند درکی عملی از رفتار خود به دست آورند مفید است و نشان می‌دهد که چگونه همه می‌توانند اگر بخواهند، تغییر کنند.

کتاب وضعیت آخر شامل همهٔ پژوهشها و جستجوهای سی سالهٔ طبابت من بعنوان یک روانپزشک، و همچنین دربرگیرندهٔ همهٔ مشاهدات و تحقیقات و همچنین مهارت نویسنده‌گی همسر من، «امی» بود که قریب به سی سال شریک زندگی و همکار من بوده است. شور و هیجان ناشی از انتشار آن کتاب حاکی از این واقعیت بود که عقاید ابراز شده در آن نه تنها برانگیزاننده، بلکه مؤثر بوده است. تاکنون پانزده میلیون نسخه از آن به فروش رفته است و به هیجده زبان ترجمه شده است — از جمله زبان بریل<sup>۶</sup> که مخصوص نابینایان است. هزاران نامهٔ جالب توجهی که به ما رسیده حاکی از شادی و تأیید و تغییر در رفتار انسانهایی است که کتاب را خوانده‌اند. هنوز هم نامه‌های فراوانی به دست ما می‌رسد: از زندانیان و کشیشان و استادان و دانشجویان گرفته تا زنان و مردان هشتادساله و هیجده‌ساله، از مسلمانان و مسیحیان و

راهبان گرفته تا ثروتمندان و فقراء و دانشمندان و کارگران و بیماران و پزشکان.

از هر پنج فرستندهٔ نامه، چهار نفر اطلاعات بیشتری دربارهٔ «تحلیل رفتار متقابل» و کاربرد آن در حل مشکلات خواسته‌اند. بسیاری از مطالب مطرح شده در این کتاب از همین پرسشها و تقاضاها و همچنین از پیشنهادهای شرکت کنندگان در سمینارهایی سرچشمه گرفته است که من و امی و همکارانمان مسئول ادارهٔ آنها بوده‌ایم. در اینجا مایلیم از همهٔ کارکنان کلینیک و از کسانی که در برنامه‌های آموزشی «انستیتیوی تحلیل رفتار متقابل هریس»<sup>۷</sup> به ما کمک کردند تشکر کنیم، بویژه از دکتر کرینگ جانسون، لاری مارت، رابرت میلرو و کانی دروئی.

همچنین مایلیم از همکاران خود در «تحلیل رفتار متقابل» دکتر گوردون هپبرگ، دکتر هیچز کیی پرنز، دکتر رابرت گولدینگ و مزی مک‌لور گولدینگ، ایل کالینز، جوزف گُنکائُن، دکتر استفن کارپن، جکی شیف، جان دفور، ماری جوهانانفورد، ماری بولتون، و وارن چنی فقید قدردانی نماییم. در طول این سالها بسیاری از دوستان ما با ابراز نظریات مفید خود مشوق ما بوده‌اند، بویژه تامس ای. سستیل، قاضی ویات هرد و هائیدی فراست هرد، دکتر باگستیر گیتینگ، کورین گیتینگ، کارول جین نورین، میریل هائیدینگ و لو فالی. از اطلاعات ارزشمندی که کارکنان بیمارستان و مرکز تندرستی و بهداشت سنت هلنا در دیر پارک کالیفرنیا در اختیارمان گذاشتند صمیمانه سپاسگزاریم. همچنین از بسیاری از همکاران دیگر از جمله دکتر ریچارد فرینگ، بنیاد گذار و پزشک ارشد «بنیاد پژوهشهای قلب ساکرامنتو».

از کمکهای هارولد ای. گروو، ویراستار سابق خود در انتشارات

اگر «من» خوب» هستم — شما «خوب»

هستید»

پس چرا احساس «خوب» نمی‌کنم؟

بعد از اینکه در محکم بهم می‌خورد و شیشه می‌شکند و صدای آژیر آمبولانس بلند می‌شود و مصاحبه بد می‌شود، بعد از اینکه کس دیگری ترفیع می‌گیرد، بعد از اینکه با تأسف به یادمان می‌افتد که فلان کار را نکردیم، بعد از اینکه در جایی و راجی کردیم، بعد از نگاهی طولانی در آینده، و بعد از خیلی خیلی چیزهای دیگر، می‌نشینیم و خودخوری می‌کنیم: چرا فلان حرف را زدم؟ چرا چاک دهنم را نبستم؟ چرا مثل یک پدر / مادر خوب رفتار نکردم؟ چرا عقیده‌ام را نگفتم؟ اصلاً چرا من زنده‌ام؟

وقتی که در تاریکی شب، یا در روشنایی فراتر از واقعیت روز، با احساسات خود خفوت می‌کنیم، آوای شماتت بار تأسف، مثل صفحه خط افتاده‌ای که روی گرامافون گیر کند، ذهنمان را می‌خراشد: ای کاش، ای کاش، ای کاش، ای کاش می‌شد حرفم را پس بگیرم، همه را از دهنم پاک کنم و از اول شروع کنم.

دخترمان گریچن، شش ساله بود که یک روز اصرارش برای چیزی که

می خواست و اجازه داشتن آن را نداشت، باعث شد با عصبانیت سرش داد بزنم. گرچن ساکت شد و رفت یک گوشه روی زمین نشست و اشک از چشمهای آبی اش سرازیر شد. بعد از چند دقیقه بلند شد و آمد. گفت: «شما عصبانی شدید. شما سرم داد کشیدید.»

گفتم: «بله، درسته. اما میدونی تو چکار کردی که بالاخره عصبانی شدم و سرت داد زدم؟»

گرچن که دیگر حوصله دلیل و منطق نداشت، چشمهای پر از اشکش را به من دوخت و گفت: «اوه مامان، گاهی وقتا باید اصلاً از سر شروع کنیم.»

چشمهای من هم پر از اشک شد و از سر شروع کردیم.

چند هزار بار تا کنون همه ما این احساس را داشته ایم؟ — که دوباره مثل یک بچه کوچک باشیم، بخواهیم دوباره با هم نزدیک باشیم، و باز فرصت داشته باشیم؟ من از اصرار گرچن احساس غرور می کردم، و در عین حال از کلمات او به وحشت افتاده بودم. مگر گرچن همان چیزی را که آرزوی نهفته همه مردم جهان است به زبان نیاورده بود؟ مگر همه ما، گاه و بیگاه آرزو نمی کنیم که کاش می شد از سر شروع کنیم؟

جنبه شگفت و شیرین جوان بودن این است که اگر مجبور شدیم چیزی را از سرنوشت شروع کنیم، می توانیم. بیشتر ما دیگر جوان نیستیم و گذشته همچون یک سگ دست آموز پیر پشت سرماست و برای جلب توجه خودش را به پرو پای ما می مالد و موهای بلند و سفیدش را بر فرش زندگی می ریزد. اگر به او امر کنیم برود و گوشه ای بنشیند، می رود و می نشیند، ولی زود بازمی گردد. گذشته همیشه با ماست، با همه لحظه های بد و خوبش، با همه احساسهایی که با آن لحظه های خوب و بد توأم بودند. احساسهای خوب گذشته، یادآور لحظاتی طلائی اند که گهگاه با به خاطر آوردنشان می خواهیم از شادی بال



درآوریم. اما آنچه معمولاً بیشتر به ذهنمان فشار می‌آورد احساسهای بد است، احساسهای غم است، احساسهای دختر یا پسر کوچکی است که می‌خواست و می‌سوخت و محروم می‌ماند.

احساسهای دردناک، مناعت نفس را زنگار می‌زند. چه بسا روزی از خواب بیدار شویم و احساس کنیم که عرش را سیر می‌کنیم. ولی گاهی فقط در عرض یک ثانیه، یک اخم، یک بی‌احترامی، یا یادآوری یک شکست، می‌تواند همه چیز را خراب کند. و این احساس گاهی همه روز طول می‌کشد. ممکن است دهها کتاب درباره رفتار و انگیزش و تسکینهای روحی خوانده باشیم. ممکن است درون‌نگری و آینده‌نگری و گذشته‌نگری داشته باشیم، ولی همینکه یک نفر با روی دُمان می‌گذارد، یا مصیبت آغاز می‌شود، همه اینها می‌تواند از ذهنمان خارج شود و به جای آن احساسهای بد تا مغز استخوانمان نفوذ کند و همه ندهای عقل را که می‌توانست به ما اطمینان و امید بدهد که زندگی می‌تواند دوباره خوب شود، از وجودمان بیرون براند. بیشتر ما عوارض این حالت را می‌شناسیم: بی‌حوصلگی، افسردگی، بی‌تفاوتی، بی‌خوابی، آه کشیدن، کار زیاد و عدم رغبت به انجام آن، بی‌برنامگی، غم، عدم اشتیاق، تنهایی. و خلاصه: خالی بودن.

اما خوبی کار در این است که اگر چه نمی‌توانیم جلوی احساسهای بد را بگیریم، می‌توانیم از ماندنش جلوگیری کنیم. این کتاب تنها درباره راه‌هایی از دست احساسهای بد پس از پیدایی آنها نیست، بلکه راه یافتن احساسهای خوب هم هست. کتابی است درباره دوست داشتن و حرف زدن و گوش کردن و خواستن و دادن و گرفتن و تعیین مقصد و لذت بردن از سفر زندگی. زندگی تنها سفری است که یقیناً در این دنیا در پیش داریم، و می‌توانیم علی‌رغم کمبودهای خود و نواقص دنیایی که در آن به سر می‌بریم، کاری کنیم که سفر خوبی باشد.

## «من» «خوب» هستم — شما «خوب» هستید» یعنی چه؟

اگر چه میلیونها مردمی که کتاب «من» «خوب» هستم — شما «خوب» هستید» (در ایران وضعیت آخر) را خوانده‌اند منظور ما را از این عنوان می‌دانند، ولی ما طی سالها به این نتیجه رسیده‌ایم که خیلیها هم فقط نام آن را شنیده‌اند. محبوبیت و شهرت هم گرفتاریهایی دارد. این عنوان در زمان خودش به صورت شعار درآمد، با همهٔ نیش و کنایه‌ها و تمایلات متفاوتی که معمولاً شعارها برمی‌انگیزند. این تصور که «همه» «خوب» هستند»، تا وقتی که فقط به عنوان یک شعار روی بلوز و پیراهن و سپر ماشین چاپ شود، با واقعیت تطبیق نمی‌کند. واقعیت این است که ما می‌دانیم گاهی احساس «خوب» بودن نمی‌کنیم، و گاهی «خوب» عمل نمی‌کنیم، و قدر مسلم این که عدهٔ بسیار زیادی هم هستند که احساس و عملشان از ما بدتر است.

اخیراً نامه‌ای از یک خانم دریافت کردیم که به تشویق دوستی کتاب را در سال ۱۹۶۹، یعنی سال اول انتشار آن خریده بود. او می‌نویسد:

آنچه دوستم دربارهٔ نظریات و محتوای کتاب شما به من گفت تحت تأثیر تصوّراتی بود که خودم از عنوان کتاب داشتم، عنوانی که به تصوّر من بیانگر نظریاتی بر پایهٔ نوعی فلسفهٔ بی‌خیالی بود، با این فرض که اگر مثلاً ما «سخت‌نگیریم» و یکدیگر را همانطور که هستیم بپذیریم، دنیا جای بهتری خواهد شد. از آنجا که من با چنین طرزفکری مخالف نبودم، و به دلیل آنکه کتاب را چیز سودمندی به حال خود احساس نمی‌کردم، کتاب توی قفسه ماند. تا چند وقت پیش. در سال ۱۹۶۹ من آماده بودم نظریات

کتاب شعار مانند «من «خوب» هستم - شما «خوب» هستید» را در بست بپذیرم؛ اما تصورات من و آنچه آن روزبه نظرم عنوانی گمراه کننده می آمد (و امروز نیست)، دستیابی به مفاهیم بسیار مهم این کتاب را برایم شانزده سال به تعویق انداخت. نمی دانم آیا شما از طرف دیگر خوانند. گمان تبلی خود نیز چنین نامهای دریافت داشته اید یا نه، اما به هر حال آنچه مايلم با این نامه ابراز کنم احساس امتنان خود از کسی است که کتابی این چنین ساده و زیبا و رسا و سودمند را درباره موضوعی چنین هولناک و پیچیده عرضه داشته است.

کسان دیگری نیز که در ابتدا فکر می کردند عنوان کتاب یک «شعار» یا یک «تیتر» است بعدها تغییر عقیده دادند. یکی از آنها جراح اعصاب سرشناس و فقیده دکتر وابلدر پنیلدا<sup>۱</sup> است که به مطالعات راهگشای او در زمینه «مک نپسم حافظه» در این فصل اشاره خواهد شد. پنیلدا در دسامبر ۱۹۷۳ در نامه ای به ما نوشت:

من کتاب شما، وضعیت آخر را خواندم. در واقع یکی از دوستانم که او نیز جراح و عضو «انجمن فلسفه امریکا» است آن را به من داد. اجازه بدهید به شما تبریک بگویم. عنوان کتاب در ابتدا مرا به این تصور انداخت که طرز برخورد شما با موضوع سطحی است. اکنون باید بخاطر این سوءتعبیر از شما عذرخواهی کنم.

از آنجا که همواره می خواهیم پاسخگوی خوانندگان خود باشیم، و از آنجا که کتاب حاضر قسمت اعظم هویت خود را از کتاب وضعیت آخر کسب

1) Wilder Penfield.

می‌کند، احساس می‌کنیم که قبل از سوق دادن خواننده بسوی اهداف کتاب حاضر، یعنی چگونگی برخورد با احساسهای بد، تولید احساسهای خوب، و زندگی تمام عیار، باید مفاهیم کتاب قبلی را روشن سازیم.

## یکی از چهار وضعیت زندگی

وضعیت «من «خوب» هستم — شما «خوب» هستید» در مقایسه آن با وضعیت اوایل کودکی، یعنی وضعیت «من «خوب» نیستم — شما «خوب» هستید»، بهتر شناخته می‌شود. ما معتقدیم که همهٔ کودکان در سنین یک تا دو سالگی، یعنی قبل از زبان باز کردن، در صحنهٔ دنیائی از غولها و بالآخص پدر و مادر خود که کودکان برای همه چیز از غذا گرفته تا مراقبت و پرورش و خود زندگی به آنها اتکاء دارند، به چنین نتیجه‌ای می‌رسند. این تصمیم که ضمناً بطور دائم ضبط می‌شود، محصولی از وضعیت کودکی است که واقعیت اساسی آن، متکی بودن است.<sup>۲</sup> در اوائل کودکی، در دورانی که ما آن را به عنوان پنج سال اول زندگی مشخص می‌کنیم، هزاران رویداد و دریافت، از جمله احساسهای شدید در مغز انسان کوچک ضبط می‌شود که از آن پس، و در تمام طول زندگی، آمادهٔ بازنواختن است. اگر در حال حاضر گهگاه ما خود را در وضعیتی وابسته احساس می‌کنیم، علت آن است که دوباره «کودک» می‌شویم — با همان احساسهایی که در زمان کودکی داشتیم. ما نه تنها همهٔ احساسها را به خاطر می‌آوریم بلکه همان کودک می‌شویم و ممکن است دوباره احساس کنیم که «من «خوب» نیستم — شما «خوب»

۲) دو وضعیت دیگر، یعنی «من «خوب» نیستم — شما «خوب» نیستید» و «من «خوب» هستم — شما «خوب» نیستید» در کتاب حاضر مورد بحث قرار نخواهد گرفت، ولی بتفصیل در کتاب وضعیت آخر، صفحات ۶۰-۶۴، توضیح داده شده است.

هستید». بیشتر زندگی ما عبارت است از تلاش برای نفی و اثبات و پیشی گرفتن و یا غلبه بر این تصمیم اولیه بمنظور درک بهتری از این حالت. بد نیست رؤس مطالب گذشته را یادآوری نماییم.

### «کودک» بودن یعنی چه؟

بطور عینی، انسان بالغ نوزاد را همچون معجزه‌ی نهایت شگرف و گرانبهای آفرینش می‌بیند. اگر این نوزاد از نظر ادنی تنفسی نداشته باشد، در حقیقت کامل است. کاملاً «خوب». اما از سوی دیگر، آنچه در ارتباط با فهم احساسها است، دیدگاه ذهنی کودک است و تفسیر او از تجربه‌هایی که در دوران کودکی در آن شرکت می‌کند. او هر قدر هم کامل باشد، کوچک است و ولدینش بزرگ. او نمیتوان است و آنها توانا. و از همه مهمتر، او کاملاً به آنها وابسته است. وقتی ما، حتی به عنوان افراد بالغ به کسی تا این حد نیازمند باشیم، عینی بودن کار دشواری است.

آیا می‌توانیم درباره‌ی آنچه طفل احساس می‌کند عینی باشیم؟ نه می‌توانیم بشینیم و با او مصاحبه کنیم، و نه می‌توانیم احساسهای خودمان را در سنین یک یا دوسالگی به یاد بیاوریم — سنین حساسی که طی آن وضعیت «من خوب» نیستم — شما «خوب» هستید» معین شد. با این حال، می‌توانیم این انسان کوچک، و موقعیتی را که در آن زندگی می‌کند، مورد بررسی قرار دهیم. او کوچک است، دست و پا چلفتی است، شکننده است، تعادل ندارد، هنوز زبان باز نکرده تا احساسهایش را بیان کند، و کاملاً وابسته به آدمهای بزرگی است که می‌توانند موقعیتهای را برای او طوری فراهم کنند که او احساسهای خوب داشته باشد.

بیشتر اوقات ما می‌توانیم آگاهانه خاطرات خوش و شیرین را به یاد

بیاوریم. اما «کودکی شیرین» یک افسانه است، نه به آن علت که در آن روزها اوقات خوش و شیرین وجود نداشت، بلکه به این دلیل که برای بچه راهی وجود نداشت که بتواند اوضاع را کنترل کند و کاری کند تا احساس خوب را تداوم ببخشد. بازی را باید متوقف می‌کردی چون وقت خواب رسیده بود؛ بعد از گِل بازی حتماً باید دستها را می‌شستی؛ شیر ریختن روی میز، مادر را عصبانی می‌کرد؛ دویدن مثل باد وسط باغ نتیجه‌اش دو تا زخم سر زانوها بود؛ لالایی و تکان دادن مطبوع مادر با صدای زنگ تلفن قطع می‌شد؛ گربه را نیشگون می‌گرفتی و پنجولت می‌کشید؛ کلمات را جور دیگری تلفظ می‌کردی و تصحیح می‌کردند؛ به بعضی از جاهای بدن با کنجکاوی نگاه می‌کردی و می‌گفتند نکن؛ و وقتی به وسط خیابان می‌دویدی با خشونت برت می‌گرداندند.

پس در بهترین موقعیتها، و حتی با داشتن بهترین والدین هم کودک هیچ اطمینانی نداشت که احساسهای خوب ادامه پیدا کند. عدم توانایی، و وابستگی کامل به دیگران، کودک را مدام در تجربه‌هایی قطع و وصل شونده از شادبهای بزرگ قرار می‌داد که با امر و نهی ناگهانی متوقف می‌شد و مانع از تداوم احساسهای خوب می‌گردید. تنها چیزی که می‌شد از این وضعیت فهمید این بود: «شما همه کاره‌اید و من نیستم.» «شما «خوب» هستید — من نیستم.»

ناتوانی انسان کوچک، به دلیل فقدان دانش و شناخت او از دنیای عظیم و عجیب و غالباً ترسناک اطرافش افزایش می‌یابد. وقتی بزرگ می‌شویم فراموش می‌کنیم که دیدگاهمان در زمان کودکی نسبت به دنیا چگونه بود و چیزها چه شکلی بودند و به نظر ما چطور می‌آمدند. سالها پیش، یک هفته‌ای را برای تعطیلات در مهمانسرای مزرعه<sup>۳</sup> وایت‌سان<sup>۴</sup> در پالم دزرت<sup>۴</sup> کالیفرنیا

3) White Sun.

4) Palm Desert.

گذرانیدیم. محل اقامت ما کلبه روستایی ساده و محقری بود که در گوشه و کنارش انواع و اقسام اشیاء تزئینی سرخپوستان جنوب غربی امریکا دیده می شد. شب اول، بعد از آنکه همه خوابیدیم، گرچن که آن موقع نه ماهه بود، ناگهان فریادزنان از خواب پرید. رفتم و چراغ اتاق دخترها را روشن کردم و گرچن را از جایش برداشتم و در بغلم گرفتم. اما ضجه و شیون مهره‌های اش قطع نشد. فکر کردم شاید چیزی او را گزیده؛ لباس و بدن و ریختن خوابش را جستجو کردم. چیزی نبود. بالاخره توانستم او را تا حدی آرام کنم. بعد با تکان دادن و لالایی گفتن او را خواباندم. چراغ را خاموش کردم و او را سر جایش گذاشتم. دوباره بیدار شد و مجدداً شیون سرداد. کار چراغ روشن کردن و بغل کردن و آرام کردن و خواباندن گرچن یک ساعت ادامه پیدا کرد. اما هر بار که او را سر جایش می گذاشتم، شیون و گریه اش تکرار می شد.

یک بار دیگر او را سر جایش گذاشتم، اما این بار سرم را هم کنار سرش گذاشتم و لالایی خواندم، انگار که می خواهم کنار او بخوابم. و تازه آنوقت بود که متوجه علت ناراحتی گرچن شدم: روی دیوار، یک ماسک با نقش و نگاری عجیب و غریب آویخته بودند که چشمهایش از شیشه قرمز درست شده بود. بیرون پنجره تابلوی نشونی بود که روشن و خاموش می شد و انعکاس نورش ماسک روی دیوار را به تناوب روشن - خاموش می کرد و باعث می شد که چشمهای قرمز ماسک نیز به شکلی وحشتناک بدرخشد. چراغ اتاق خواب که روشن بود، ماسک آنقدرها ترسناک به نظر نمی رسید؛ اما در تاریکی، و از دید گرچن منظره هولناکی پیدا می کرد.

دوباره او را بلند کردم و چراغ را روشن کردم و رفتم جلوی ماسک تا آن را از نزدیک نگاه کنیم. دست پیش بردم و ماسک را از روی دیوار برداشتم و گفتم: «برش می داریم و میذاریم توی کشو.» بعد ماسک را توی کشو

گذاشتم و با لحنی اطمینان‌بخش به او گفتم: «ماسک دیگر رفت گرچه دیگر اذیتت نمی‌کند، فقط یک دکور بود. یک صورت خنده‌دار، نوی تاریکی ترسناک به نظر می‌رسید، اما دیگر ترسناک نیست، دیگر رفت، دیگر ترا نمی‌ترساند.» بعد از مدتی لالایی و تکان دادن، بچه را سر جایش گذاشتم. گرچه چند لحظه به دیوار خالی و انعکاس متنوب تابلوی نشون نگاه کرد و بالاخره خوابش برد. برای فهمیدن ترس او هیچ راهی وجود نداشت مگر اینکه آنچه را که او می‌دید، من هم ببینم. ماسک مرا نمی‌ترساند چون می‌دانستم چیست، اما گرچه نمی‌دانست.

بزرگ که می‌شویم فراموش می‌کنیم یک شب در بچگی چه دیدیم، فراموش می‌کنیم دنیا چقدر ترسناک بود و ما چقدر ناتوان بودیم. حتی فراموش می‌کنیم که روزی به این نتیجه رسیده بودیم که «من «خوب» نیستم — شما «خوب» هستید.» اما وقتی این نتیجه قطعی شد، برای همیشه در ذهن ضبط می‌شود. از آنجا که این فرض برداشتی است حقیقی از چگونگی زندگی، او تلاش می‌کند همیشه همین نتیجه‌گیری خود را حفظ کند. اگر چه برداشت او درباره خودت و دیگران ناخوشایند به نظر می‌رسد، اما قدرت زیادی برای باقی ماندن در ذهن او دارد، زیرا تصمیمی است که بر اساس فرایندهای منطقی ذهنی اویده، و در جستجوی انطباق‌پذیریهای عملی و موفقیت‌بار اتخاذ شده است. هر چند داده‌ها ناقص است، ولی داده‌پردازی کامل است. اگر چه ممکن است این «واقعیت فرضی» که کودک برای خود می‌سازد شامل فرضیه‌های غلط نیز باشد، اما به هر حال برای او واقعیت دارد.

به عقیده ما اکنون برای نتیجه‌گیری در این مورد که همه کودکان قبل از زبان باز کردن به چنین برداشتی می‌رسند، مدارک کافی در دست است.<sup>۵</sup> بنابر این چرا برخی بیش از دیگران متکی به نفس و «خوب» به نظر

(۵) نگاه کنید به: وضعیت آخر، ص ۵۰ الی ۵۸.



می‌رسند؟ چرا بعضی تقریباً از همان روزهای اول شازده کوچولو به نظر می‌رسند و بقیه نه؟ چرا بعضی بیشتر اوقات اجتماعی و روشن و کنجکاو و مطبوع و خودنما و خوشحال به نظر می‌رسند، حال آنکه دیگران غالباً عبوس و لال‌لقو یا وحشت‌زده می‌نمایند؟ چرا دوران کودکی بعضی شادتر از دیگران است؟ آیا این تفاوت بدان علت است که کودکان خوشحال به این نتیجه می‌رسند که: «من «خوب» نیستم — شما «خوب» هستید»؟ به عقیده ما چنین نیست. به عقیده ما رفتار کودکان شاد نتیجهٔ محبت بدون قید و شرط، و لهجهٔ دستورهای مستقیم و یکنواخت والدین دلسوز است که به بچه‌های خود نشان می‌دهند چگونه باید فکر کرد و چگونه به حل مسائل پرداخت. فکر کردن و عمل کردن در کودک دانش و تسلط ایجاد می‌کند، و این علی‌رغم تصمیم‌گیری اولیه‌ای است که وی اتخاذ کرده است. «تسلط» نیز در مغز مسلط می‌شود و همیشه همراه با احساس اتکاء به نفس ظاهر می‌شود. با این حال، حتی کودکان متکی به نفس نیز، مثل آدمهای بزرگ، لحظات «غیر خوب» خود را دارند.

راه دیگری نیز هست که می‌توان دربارهٔ چگونگی احساس انسان کوچک نسبت به خود، عینی بود؛ و آن بازنواخت احساسهای خود ما است وقتی که خود را در موقعیتی وابسته و ناتوان می‌یابیم: وقتی که مافوق‌مان ما را در تنگنا قرار می‌دهد؛ وقتی که هیچ راهی برای حل یک مشکل به عقل‌مان نمی‌رسد؛ وقتی که خسته می‌شویم؛ وقتی که بی‌پولیم یا مریضیم یا پیر شده‌ایم؛ وقتی که دیگران ما را نمی‌فهمند؛ وقتی که همهٔ تلاشمان را می‌کنیم اما کافی نیست؛ وقتی که دربارهٔ ما نامنصفانه قضاوت می‌کنند؛ و یا وقتی که بهترین نقشه‌های ما به دلیل بوالهوسیهای فردی قوی‌تر از ما نقش برآب می‌شود. بیشتر مردم در چنین موقعیتهایی احساسی کاملاً متفاوت از «من «خوب» هستم — شما «خوب» هستید» را تجربه می‌کنند. وجود احساس

«من «خوب» نیستم» دال بر آن است که وضعیت اولیه احساس وابستگی و ناتوانی در سنین کودکی ضبط شده و در حال حاضر نیز آماده بازنویختن است.

مذاکره کافی دال بر وجود نیمه اول این معادله، یعنی «من «خوب» نیستم»، در دست است. می توانیم آن را بوضوح احساس کنیم. همچنین می توانیم آثار آن را در چهره های کوچک مشاهده کنیم - اشک و خشم و خجالت و ترس و ناکامی. پس چرا ما علی رغم اینکه اساساً این دیگران، یعنی والدین ما بوده اند که باعث ایجاد ناکامی در ما شدند، به این نتیجه رسیدیم که آنها «خوب» هستند؟ احساس «شما «خوب» هستید» از کجا می آید؟ جواب این است: آنها «خوب» بودند چون آنها اولین منبع تماسهای جسمی و عاطفی زندگی بخش کودک بودند، چیزی که ما آن را «نوازش» می نامیم.

## تصمیم گیری مجدد

تصمیمی که یک بار گرفته شد، می تواند تجدید شود. وضعیت (= تصمیم) کودکی ما، قبل از زبان باز کردن گرفته شد و بر اساس احساسهایمان درباره چگونگی دنیائی بود که به نظرمان می رسید. اما، وضعیت «من «خوب» هستم - شما «خوب» هستید» کمتر بر اساس احساسها و بیشتر بر اساس تفکر آگاهانه و ایمان و تعهد به عمل گرفته می شود. این تصمیم، تصمیمی است بمنظور رد فرضهای کودکی، و اثبات این امر که ما دیگر کودکانی ناتوان و وابسته نیستیم. این اظهارنظر نه به معنی ارزشیابی واقعیت بلکه به معنی پذیرش آن است. این اظهار نظر به معنی اعتقاد به با ارزش بودن

اشخاص، منجمله خود ما است. مفهوم این اظهارنظر این نیست که همه افراد کامل هستند و همه اعمال آنها خوب است. منظور این نیست که همه اعمال ارزش یکسانی دارند یا همه اشخاص یکسان‌اند. مفهوم این اظهارنظر این است که ما مردم را همچون انسان تلقی می‌کنیم نه شیء، و مایلیم به آنها نه با لوجه به شرایط گذشته، بلکه با در نظر گرفتن بهترین شرایطی که می‌تواند در آینده وجود داشته باشد، نگاه کنیم. معنی آن این است که ما خود را نیز به همین نحو می‌نگریم. گوته<sup>۶</sup> امکان وجود وضعیت «من «خوب» هستم — شما «خوب» هستید» را چنین بیان می‌کند: «وقتی با انسانی همانگونه که هست رفتار می‌کنیم، او را به کمتر از آنچه هست تنزل داده‌ایم. وقتی با او طوری رفتار می‌کنیم که گویی هم اکنون به آنچه بالقوه می‌توانست باشد رسیده است، او را آنگونه که باید باشد اعتلا بخشیده‌ایم.»

«من «خوب» هستم — شما «خوب» هستید» اصلاح قانون اساسی زلدگی ماست. این تصمیم ممکن است اعمال نیک و بدیع بسیاری به دنبال داشته باشد. البته منظور این نیست که تصمیم اولیه از ذهن پاک می‌شود، زیرا آن تصمیم ضبط شده و اغلب آماده بازنواختن است. اما تصمیم بعدی نیز ضبط می‌شود. هر چه آگاهی ما نسبت به این روش جدید نگاه کردن به خود و دیگران افزایش یابد، با آمادگی بیشتری می‌توانیم ماهیت رفتارهای متقابل روزانه خودمان، سلام و احوالپرسیها، نگرشها و واکنش در مقابل فشارها، و چگونگی مقابله با احساسهای خود را تغییر دهیم. ستاره راهنمای ما، همانا ایمان به امکان وجود رابطه‌ای است بهتر از مقابله‌های خصمانه و سلطه‌گرانه موجود میان انسانهای دنیا که امروز ما را به نابودی تهدید می‌کند.

۶ Johann Wolfgang von Goethe (۱۷۴۹-۱۸۳۲): شاعر و نمایشنامه‌نویس آلمانی،

## «تحلیل رفتار متقابل» چیست

پس از بررسی و توضیح معنای «من «خوب» هستم — شما «خوب» هستید»، اکنون مایلیم مفهوم «تحلیل رفتار متقابل» (تحلیل تبادل) را برای کسانی که با آن آشنایی ندارند، روشن سازیم. امیدواریم کسانی که با اصول این تحلیل آشنایی دارند، تحمل این مرور مختصر را داشته باشند. ما برای درک و بحث درباره رفتار راهی بهتر از این تحلیل نمی شناسیم. در عین حال نمی دانیم بدون استفاده از ابزارهای این تحلیل چگونه مطلب جدیدی در باره مقابله با احساسها بیان کنیم. چند صفحه بعدی این فصل و بخش مختصری از فصل سوم، تنها قسمتهایی از کتاب حاضر است که در آن ضمن تشریح تبادل رفتار انسانها، اصول این تحلیل دوباره مورد بررسی قرار می گیرد. برای کسانی که با اصول این تحلیل آشنایی ندارند، درک این اصول در فهم صحیح همه مطالب بعدی ضروری است. برای مثال، وقتی درباره مسدود کننده های «والد» (یا پس زدن «والد») صحبت می کنیم، مقصود مخالفت با والدین نیست. درست برعکس، حتی متخصصان قدیمی «تحلیل رفتار متقابل» نیز ممکن است از این بحث نظریات جدیدی کسب کنند. امرسون<sup>۷</sup> می گوید: «ما هنوز همه آنچه را که باید درباره اهمیت نمادهای محدود مورد استفاده انسان بیان شود، تجزیه و تحلیل نکرده ایم.» نمادهای «تحلیل رفتار متقابل» سه دایره است که هر یک نموداریک قسمت از شخصیت یک انسان است: «والد» و «بالغ» و «کودک» — کلماتی که اکنون به توضیح آن خواهیم پرداخت. یک «رفتار متقابل» (یا تبادل) واحد اصلی رفتار است.

(۷) Ralph Waldo Emerson (۱۸۰۳-۸۴): شاعر و نویسنده و فیلسوف امریکایی. — م.

شما چیزی به من می‌گویید یا کاری انجام می‌دهید و در مقابل من چیزی به شما می‌گویم یا کاری انجام می‌دهم. «تحلیل رفتار متقابل» فهمیدن این واقعیت است که کدام یک از سه قسمت شخصیت شما این تبادل رفتار را شروع می‌کند و کدام یک از سه قسمت شخصیت من پاسخ می‌دهد.

### شما بیش از یک «کودک» هستید

تاکنون ما بیشتر درباره آن قسمت از شخصیت حرف زده‌ایم که در «تحلیل رفتار متقابل» آن را «کودک» می‌نامیم، یعنی تجربیات ضبط‌شده آن انسان کوچکی که روزگاری بودیم. این یک حالت بودن است، حالتی که ممکن است در حال حاضر دوباره در آن ظاهر شویم، خودمان آن را احساس کنیم، و دیگران هم آن را مشاهده کنند.

در اوائل دهه ۱۹۵۰، دکتر اریک برن، پایه‌گذار مبحث «تحلیل رفتار متقابل» (یا تحلیل تبادل) بیماری را معالجه می‌کرد که یک وکیل دعاوی بود. در یکی از جلسات روانکاوی وکیل گفت: «همین الان من احساس می‌کنم یک پسر کوچولوام»، و در واقع یک پسر کوچولو به نظر می‌رسید. طرز نشستن و کلماتی که بکار می‌برد و حالات صورتش، و بی‌زودی جلسه روانکاوی بر محور این سؤال چرخید که: «حالا کدام یک حرف می‌زند؟ گریل، یا پسر کوچولو؟» آنها دو شخص مختلف بودند. شش ماه بعد که برن مشاهدات و نظریات خود را ارائه می‌داد، معلوم شد شخص ثالثی نیز گهگاه نمود را در شخصیت بیمار ظاهر می‌سازد. این شخص شباهت بسیاری به پدر مرد داشت، یک والد، با حالتی تغذیه‌کننده و امر و نهی‌کننده و عیب‌گیر.

تحلیل رفتار متقابل بر این اساس است که همه ما سه شخصیتیم در یک قالب. گاهی مانند بچه کوچکی رفتار می‌کنیم که در گذشته بودیم، گاهی به صورت والدی که حرکاتش شبیه حرکاتی است که در والدین خود مشاهده می‌کردیم، و گاهی نیز مانند فردی واقعیت‌گرا که اطلاعاتی کسب می‌کند و آن اطلاعات را به جریان می‌اندازد و فکر می‌کند و تجزیه و تحلیل می‌کند و پیش‌بینی می‌کند و احتمالات را تخمین می‌زند و تصمیم می‌گیرد و مسائل را حل می‌کند. یا در هر لحظه از زندگی خود، در یکی از این سه حالت هستیم. در یک آن می‌توانیم از یکی به دیگری تبدیل شویم. در این تغییر، همه چیز ما نیز تغییر می‌کند: ظاهر جسمی و صدا و طرز تنفس و کمات و حرکات و ... این حالتها نقش نیست، بلکه واقعیت است. هر حالت از طریق بازنواخت رویدادهای ضبط شده در گذشته، متضمن اشخاص واقعی و زمانهای واقعی و مکانهای واقعی و تصمیمهای واقعی و احساسهای واقعی ایجاد می‌شود.

این سه حالت را با سه دایره نشان می‌دهیم که مشخص کننده «والد» و «بالغ» و «کودک» هستند (تصویر ۱). این سه کلمه و تعریف آنها، ابزارهای اصلی کلامی «تحلیل رفتار متقابل» را تشکیل می‌دهد. ثورو<sup>۱</sup> زمانی گفت: «مواظب همه کارهایی که نیاز به لباس تازه دارد، باشید.» بهمین جهت است که بیشتر مردم عادی، از سیستمی که برای فهم آن به یادگیری زبانی تازه نیاز است، خوششان نمی‌آید. با این حال، بمنظور انتقال و رساندن مفاهیم، توافق روی تعاریف ضروری است. هزاران نامه‌ای که از خوانندگان وضعیت‌آخریه دست ما رسیده است تأیید می‌کند که آنها مفاهیم مورد نظر ما را درک کرده‌اند و ما نیز در این کتاب عیناً از همان کلمات و واژه‌ها استفاده خواهیم کرد. انتقال عقاید به اندازه خود عقاید اهمیت دارد و عقاید نیز بر کمات سوار هستند. و ما لازم می‌دانیم که تعریف

۱ Henry David Thoreau (۱۸۱۷-۶۲): فیلسوف ناتورالیست و نویسنده امریکایی. - م.م.



تصویر ۱: طرح سه قسمتی شخصیت

سه مفهوم «والد»، «بالغ» و «کودک» (همواره در گیومه) را بار دیگر در اینجا مرور کنیم.

### «والد»

«والد» شام ضبط‌هایی است از آنچه تسان کوچک، طی دورانی که ما آن را پنج سال اول زندگی می‌نامیم، از اعمال و حرکات پدر و مادر خود (یا

جانشین آنها) دیده است. این ضبظها شامل حرفهای آنها نیز هست. ضبظها عیناً و تصحیح نشده صورت می‌گیرد، زیرا طفل در آن زمان در موقعیتی نیست که اعمال والدین نیرومندش را که برای همه چیز خود به آنها وابسته است، مورد سؤال قرار دهد. به دلیل وابستگی، طفل تصوراتی می‌کند و در این تصورات به والدین خود کیفیتهایی عظیم و جادویی نسبت می‌دهد. آنها هر چه هم که باشند، «خوب» هستند. در «والد» مفهوم «آموخته شده» و «نشان داده شده» زندگی ضبظ است. سنتها و ارزشها نیز در «والد» قرار دارد — گو اینکه ارزشها و برخی دیگر از اطلاعات ضبظ شده ممکن است در سالهای بعدی زندگی نیاز به ارزشیابی مجدد داشته باشد. «والد» دارای تاریخ است. طرز فکر امروز والدین شما ممکن است همان «والد»ی نباشد که در مغز شماست. آنها ممکن است تغییر کرده باشند. «والد» امروز ممکن است حتی آن چیزی نباشد که والدین تان عملاً در زمان کودکی شما انجام داده اند و گفته اند. بلکه آن چیزی باشد که شما «تصور» می‌کردید انجام داده اند و گفته اند.

«والد» پاک شدنی نیست. «والد» هم تغذیه کننده است و هم عیب گیر — البته چنانچه والدین شما واقعاً این دو خاصیت را می‌داشتند. «والد» تاریخچه محیط اولیه و رویدادهایی است که واقعاً اتفاق افتاده است، و نه چیزی انتزاعی مانند «فرا-من»<sup>۹</sup>... «والد» منحصر به فرد است. «والد» شما با «والد» دیگران فرق دارد. «والد»، هم یک حالت است و هم یک نفوذ. از این منبع وسیع داده‌هاست که اطلاعات وارد فرایندهای فکری ما می‌شود و بر تصمیم گیریهای ما تأثیر می‌گذارد و می‌توانیم ناگهان «والد» بشویم و درست مثل پدر یا مادر خود عمل کنیم — حتی در ریزه کاریها و حرکات و لحن بیان. «والد» یک ضبظ است. ما با آن فکر نمی‌کنیم، بلکه صرفاً با بازنواخت آن



عمل می‌کنیم.

یکی از قویترین راهبایی که «والد» از طریق آن وارد زندگی حال حاضر ما می‌شود، «گفتگوی درونی» است که در آن بزرگواران الهی و تشرها و هتدورها و اتهامها و تنبیه‌های زمان بچگی را می‌شنویم. کسی که طرف مقابل این گفتگو است، «کودک» است، همان بچه هنوز به مدرسه نرفته‌ای که در ذهن ما است. ما امروز نیز هرگاه آن ضبطهای منفی تحریک می‌شوند، می‌توانیم درست مثل همان روزناراحت بشویم و همان صداهای درونی و بدون انقطاع پیشمانی یا اتهام را بشنویم: کاشکی، کاشکی، کاشکی، چرا گمردی، چرا کردی، چرا نکردی، چرا نکردی؟ مردم احتمالاً فقط موقعی می‌توانند ما را ناراحت کنند که «والد» ما را برانگیزند، و این به نوبه خود ما را از درون مورد اتهام قرار می‌دهد. معنی «واند» ستمگر آن نیست که والدین ما ظالم بودند. آنها می‌توانستند فرشته باشند، اما در زمان ضبط «والد»، آنها برای انسان کوچک فرشتگانی غول‌آسا بودند، و احتمالاً همیشه هم مانند فرشتگان عمل نمی‌کردند.

«والد» از بعضی جنبه‌ها کلمه‌ای است بحث‌انگیز، زیرا گرچه در «تعلیل رفتار متقابل» (تحلیل تبادل) معنای منحصر به فرد دارد، اما دارای معنای باطنی نیرومندی نیز هست. کوشیدیم به جای «والد» کلمه‌ای انتخاب کنیم که کمتر جنجال برانگیزد، ولی موفق نشدیم. در عین حال مایل نیستیم ترکیب «والد ... بالغ ... کودک» را که اکنون کاربرد شناخته شده دارد، تغییر دهیم.

شاید تهییج‌کننده بودن خالی از فایده نباشد، زیرا مقدار قابل ملاحظه‌ای برانگیختگی روانی لازم است تا باعث شود ما بشنیم و عقاید جزئی و سوء تعبیرهای فلج‌کننده خود را دوباره بررسی کنیم. «والد»، علی‌رغم معنای

لغوی پرابهام آن، در ذهن ما واژه‌ای است مناسب برای اقتدار، زیرا اساساً از آنچه پدر و مادریا جانشین آنها کردند و گفتند ناشی می‌شود. با این حال، انحراف جالب در این است که این خود ما بودیم که «والد» را درونی ساختیم، زیرا قادر نبودیم در این کار عینی باشیم، به عبارت دیگر به دلیل وابستگی‌مان به آنها، یعنی موقعیت گریزناپذیر کودکی، نمی‌توانستیم درک کنیم که آنها نیز انسان هستند نه خدا.

هنگامی که این انحراف را تشخیص دهیم، وقتی که به جای خودتنبیهی مداوم، دلمان برای خودمان بسوزد، می‌توانیم نسبت به والدین خود نیز احساس همدردی کنیم، زیرا آنها نیز با همان مسائلی روبرو بودند که ما بودیم. آنها نیز «کودک» خود را داشتند.

## «کودک»

در این فصل تاکنون مطالب بسیاری در بارهٔ معنی کودک بودن گفته شده است. طریق ضبط «کودک» نظیر ضبط «والد» است و دربرگیرندهٔ پاسخهای کودک است به آنچه والدین گفته‌اند و انجام داده‌اند. «کودک» یک ضبط دائم از رویدادهای درونی در پاسخ به رویدادهای خارجی اولین پنج سال زندگی است. قوی‌ترین رویدادهای داخلی احساسها بودند. این احساسها اغلب در حال حاضر، یعنی هرگاه که ما در موقعیتی نظیر موقعیت آن انسان کوچک قرار بگیریم، بازنواخته می‌شود: وقتی در موقعیتی گیر می‌افتیم، دست و پا چلفتی می‌شویم، احساس وابستگی می‌کنیم، یا نامنصفانه مورد اتهام قرار می‌گیریم. اگر امروز با اتهام‌زندگان از نوع والدی مواجه می‌شویم، این امکان هست که دوباره به همان حالت (کودک)

برگردیم. آنچه منبسط شده همواره آماده بازنواختن است، چه «والد» چه «کودک».

«کودک» شامل غریزه‌ها و نیازهای زیستی و منبسطهای زنتیک و به‌خصوصیات جسمانی و گنجگاوای و درک شهردی ماست. «کودک» لذت و فهم، هر دو را به یک اندازه درخود دارد. درحالی که «والد» آکنده از مبراسته‌ها و دستورها و عقاید جزمی است، «کودک» سرشار از آرزوست. «کودک» همان قسمت «میخوام»، یعنی انگیزش است. بیشتر آنچه ما مجبور به انجام آن هستیم، پاسخی است انطباق‌پذیر یا «والد». آنچه می‌خواهیم انجام دهیم از «کودک» سرچشمه می‌گیرد. «کودک» نیز مانند «والد» هم یک حالت است و هم یک نفوذکننده. وقتی درحالت «کودک» هستیم، درست مثل همان انسان کوچکی عمل می‌کنیم و به نظر می‌رسیم که روزگاری بودیم. «کودک» لذتیخشی‌ترین جنبه شخصیت ما است، یا می‌تواند باشد، البته اگر آزاد باشد که بتواند مبتکر و خلاق و خودجوش باشد. «کودک» همچنین می‌تواند بخشی مسئله‌ماز از شخصیت ما باشد اگر بیمناک و مرعوب و یا خودخواه باشد. داوربین دستورها و خواسته‌های «والد» و آرزوهای «کودک»، بخش سوم شخصیت، یعنی «بالغ» است که فکر می‌کند و مسائل را حل می‌کند و میانجیگری می‌کند.

## «بالغ»

انسان کوچک در ده‌ماهگی و احتمالاً زودتر، آن قدرت و نیروی لازم را به دست آورده است که بتواند خودش دنیای اطرافش را کشف کند. او خیلی رود سینه خیز می‌رود، بلند می‌شود، راه می‌رود، می‌دود. اکنون به دنیای

پرشکوه حرکات اساسی پانهاده است. همچنین فکر کردن را آغاز کرده است، و اکنون به دو مفهوم یاد داده شده «والد» از زندگی، و احساس شده «کودک» از زندگی، مفهوم جدید تفکرشده از زندگی را نیز می‌افزاید. او به ساختن ادراکات و دریافتهای خود می‌پردازد و خود را از مادر جدا می‌کند و یاد می‌گیرد که چگونه بگوید نه. او اکنون اهداف و دلایل مخصوص به خود را دارد و بمرور با افزایش تعداد کلماتی که فرا می‌گیرد شروع می‌کند که پرسد چرا. همه این فعالیت‌های انفرادی کردن، محصولی است از آن بخش از شخصیت که ما آن را «بالغ» می‌نامیم. «بالغ» فکر می‌کند و دلیل می‌آورد و پیش‌بینی می‌کند و چگونگی انجام کارها را کشف می‌کند. «بالغ» بتدریج به تأمل درباره نتایج و پیامد کارها می‌پردازد. در حالیکه «کودک»، «می‌خواهم» را تأمین می‌کند، «بالغ» چگونگی را فراهم می‌آورد و در این رهگذر، از آنچه «کودک» از والدین آموخته است، بسیار بهره‌گیری می‌کند. والدین خوب، رشد توانایی‌های جنبه «بالغ» طفل خود را ترغیب و تشویق می‌کنند و اظهار نظرهای او را درباره زندگی می‌ستایند و به سؤالهایش درباره اینکه چرا باران می‌بارد و دود بالا می‌رود و سایه به دنبال آدم می‌آید، آفرین می‌گویند.

«بالغ» نه تنها بخشی کارکردی است با وظائفی مشخص از شخصیت، بلکه حالتی قابل مشاهده برای دیگران نیز هست. شخص در حالت «بالغ» فکور و عاقل و در زمان و مکان (اینجا و اکنون) به نظر می‌رسد. ما معمولاً به نگاه کردن می‌توانیم بگوییم که شخص در چه حالتی است. هیئت نظار و لغات و حرکات شخص سرنخهای تشخیص هر یک از سه حالت است.

«بالغ» از حس کنجکاوی درونی طفل سرچشمه می‌گیرد و رشد می‌کند. «بالغ» و «کودک» هر دو از درون سرچشمه می‌گیرند، حال آنکه «والد» از عوامل بیرونی ناشی می‌شود. یکی از وظائف مهم «بالغ» امر و نهی کردن «والد» است. نوجوان سالم و قائم به نفس کسی است که درمی‌یابد بیشتر

اطلاعات «والد» صحیح است؛ «آنها به من راست گفتند!»  
 گزار کرد و وظایف هر یک از سه حالت شخص در فصلهای آینده مورد  
 بررسی قرار خواهد گرفت. برای توضیحات و جزئیات بیشتر، توصیه می‌کنیم  
 به فصل دوم از کتاب وضعیت آخر مراجعه کنید.

### «این یک ضبط است»

دکتر وایلدِر پَنفیلِد از دانشگاه مک گیل (کانادا) برای اولین بار واقعیت  
 مکان دهنده‌ای را فاش ساخت که خلاصه‌ای از آن چنین است: او در صدها  
 آزمایش از طریق تحریک حافظه در مغز بیماران مبتلا به صرع کانونی که  
 می‌بایست تحت عمل جراحی قرار گیرند، با مدارکی قانع‌کننده نشان داد که  
 رویدادهای گذشته بر حسب نوالی زمان و جزه به جزه در قشر مخ ضبط شده  
 است [۱] \* . پنفیلِد کشف کرد که تحریک ناشی از سوزن الکتروود هر بار فقط  
 یک خاطره مفرد را به یاد بیمار می‌آورد، نه مخلوطی از خاطره‌ها یا کلیتی از  
 خاطره‌ها را. او کشف کرد که هر رویداد ضبط شده در حافظه، حتی پس از  
 آنکه شخص دیگر توانایی به خاطر آوردن آن را ندارد، به صورت تمام و کامل  
 در مغز او باقی می‌ماند. آزمایشهای پنفیلِد منجر به نتیجه‌گیریهای چهارگانه  
 زیر شد که در فهمیدن احساسها اهمیت فراوانی دارد.<sup>۱۱</sup>

۱) مغز مانند یک ضبط صوت با کیفیتی عالی تمام رویدادهای زندگی  
 ما را ضبط می‌کند — که مهمترین آنها در سنین اول کودکی صورت می‌گیرد.

\* اعداد داخل [ ] نشان مآخذی است که در پایان کتاب نقل شده است. — م.

۱۱) وضعیت آخر، ص ۱۱ تا ۲۱.

این ضبطها دارای تسلسل زمانی و مداوم است. پنفیلد می‌گوید: «هر وقت یک انسان بهنجار، آگاهانه به چیزی توجه می‌کند، همزمان با این توجه آن را در هر دو طرف قشر مخ ضبط می‌کند.»

(۲) احساسهایی که با رویدادهای گذشته ممزوج بودند نیز تماماً ضبط می‌شوند، و بطرزی ناگشودنی و برای همیشه با این رویدادها قفل می‌شوند.

(۳) آدمی می‌تواند در آن واحد در دو «جا» حضور داشته باشد. شما می‌توانید از نظر جسمی با یک نفر الآن در اینجا باشید، ولی فکرتان می‌تواند کیلومترها و سالها از شما جدا باشد. یکی از مشکلات ما در ارتباطمان با دیگران این است که ناگهان «چیزی» ما را از اینجا و اکنون جدا می‌کند و دیگر نمی‌توانیم با آنکه کنارش هستیم باشیم.

(۴) این تجربه‌های ضبط شده و احساسهای ممزوج با آنها، امروز در هر لحظه از زندگی، به همان حالت زنده، آماده «بازنواختن» است؛ و این نوارهای ضبط شده، تأمین‌کننده تقریباً همه اطلاعاتی است که باعث رفتار متقابل ما با دیگران می‌شود. رویدادهای امروز می‌تواند تجربه‌های گذشته را دوباره زنده کند؛ و بدین ترتیب ما نه تنها می‌توانیم بفهمیم که آن وقت چه احساسی داشتیم، بلکه همان احساس را پیدا می‌کنیم. ما نه تنها گذشته را به یاد می‌آوریم، بلکه آن را دوباره زندگی می‌کنیم. ما در آنجا هستیم! ما بیشتر این دوباره زندگی کردنها را به یاد نمی‌آوریم.

آیا هرگز به این فکر افتاده‌اید که آن پسریا دختر کوچکی که یک روز بودید، آن آدم کوچولویی که تازه یک دنداننش افتاده بود و عکسش توی آلبوم عکس هست، چطور شد؟ امروزی یک نگاه در آینه نشان می‌دهد که شما خیلی تغییر کرده‌اید. سلولهای پوست و بافت بدنتان تاکنون میلیونها بار مرده‌اند و دوباره جایشان پر شده است. اما این مطلب در مورد سلولهای مغز صادق

فهمسته. دکتر «گاری لینچ»<sup>۱۲</sup> دانشمند نورولوژیست (پسی شناس /  
 روانشناس) از دانشگاه کانفرنسیا در «ایروین»<sup>۱۳</sup> می‌گوید: «گرچه سنوهای  
 مواد پروتئینی تشکیل دهنده غشاء سلولهای مغز شما از بین می‌روند و  
 جایگزین می‌شوند، ولی آثار (داخله‌های) سلولهای کودکی هنوز در مغز باقی  
 هستند.» [۲] بنابراین می‌توان به این فرضیه منطقی رسید که: «گرچه سنوهای مغز  
 «تازیم» می‌شوند، ولی دانش انداگر سلولهای مغز در تراسیب یا کپولت زمین  
 می‌روند، جایگزین نمی‌شوند گواهی که اگرچه ممکن است در برخی موارد  
 و شاید آنها را سلولهای دیگر برعهده بگیرند. اکثر ما بیشتر سلولهای مغز خود  
 را از هنگامی که مغزمان به رشد کامل رسید، حفظ کرده‌ایم. این سلولها  
 شامل سلولهای است که ما هنگام به دنیا آمدن، برداشتن اولین قدمها، یاد  
 گرفتن اولین کلمات، اولین احساس کنجکوی یا خوشحالی، خجالت یا  
 ترس، احساس تعلق یا قهر، در مغز خود داشتیم؛ و شامل همه احساسهای ترس  
 و وحشت زبانی درآورنده است در اولین بازی که خودمان را گم کردیم و  
 کنترل همه چیز را از دست داریم. رویدادهای کودکی و احساسهایی ناشی  
 از آنها همگی در رشته نازهای الکتروشمیایی سلسله اعصاب ما ضبط  
 می‌شوند و هنوز در آنجا هستند. اگرچه این سیستم ضبط و رمزگذاری<sup>۱۴</sup> پس  
 از پایان دوران کودکی متوقف نمی‌شود، اما مداری بنچتین کامل که در  
 سالهای اول زندگی ایجاد شده است در حقیقت سیم پیچهای اصلی مغز است  
 که تمام چیزهای دیگر به آن وصل می‌شود. ما اگرچه بزرگتر شده‌ایم، هنوز  
 همان انسان کوچک هستیم، همان «کودک».

12) Gary Lynch

13) Irwin

14) encoding

## واقعتهایی دربارهٔ احساسها

چرا بعضی از چیزهایی که ما را ناراحت می‌کند در دیگران تأثیر ندارد؟ چرا بعضیها همیشه شاد و «سرحال» هستند و بعضیها غمگین و «گرفته»؟ چرا یک نفر می‌تواند آکواریوم رئیس را بیندازد روی پارکت کف اتاق و بعد بنشیند و درباره‌اش بگوید و بخندد، حال آنکه دیگری همانجا بسادگی با ماهیها می‌میرد؟ چهار واقعیت می‌تواند ما را دریافتن پاسخ کمک کند:

۱) هر شخصی منحصر به فرد است. هریک از ما با مختصات ارثی ویژه خود به دنیا می‌آییم. این مختصات ارثی شامل اطلاعاتی تعیین کننده است و فی المثل چگونگی اثر انگشت ما، چگونگی ظاهر ما، چگونگی کارکردهای جسمانی و تا حدی چگونگی کارکردهای روانی ما را مشخص می‌کند. تاریخچهٔ زندگی ما نیز منحصر به فرد است، و با جزئیات کامل در مغز ضبط شده است. هر کس در موقعیتی متفاوت از دیگری به دنیا می‌آید. حتی موقعیت برادران و خواهران نیز منحصر به فرد است. مادری چهارشکم پشت سر هم زاییده بود. ضمن تماشای او و کلنجار رفتنش با بچه‌ها و تقاضاهای بی پایان آنها، از او پرسیدیم: «جین، چطوری این کار را می‌کنی؟» خنده کنان جواب داد: «با هر بار زاییدن، سطح زندگی ام را پایین می‌آورم.» در آن خانواده مثل همهٔ خانواده‌ها، هر بچه تاریخچهٔ خاص خود را دارد، و این بستگی دارد به اینکه بچهٔ چندم است، وضع زندگی خانواده چطور است، و واقعتهای خارجی چه تفاوت‌هایی دارد. این تاریخچهٔ منحصر به فرد از تجربه‌های اولیهٔ زندگی برای همیشه ضبط می‌شود.



به دلیل همین منحصر به فرد بودن، طرز برخورد هر یک از ما با زشتیها و زیباییها متفاوت است. برای مثال اگر کسی مادرش را در سن چهار سالگی از دست داده باشد، این احتمال هست که تجربه «از دست دادن» برای او در تمام طول زندگی اش دردناکتر از دیگران باشد. در زندگی این فرد، از دست دادن یک عزیز، یا یک شغل، یا گم کردن یک کارت اعتباری و یا هر حادثه‌ای نظیر آن، احتمالاً با آس و سرنخوردگی بیشتری توأم خواهد بود تا کسی که در چهار سالگی چنین رنجی را تجربه نکرده است. البته شرایط تخفیف دهنده یا تشدید کنندهٔ این تجربه نیز می‌تأثیر نیست، مثلاً اینکه موضوع مرگ مادر چگونه به پسر کوچک گفته شده، و او خودش چگونه و تا چه حد این واقعه را درک کرده، و یا احتمالاً چه کنشی «جای مادرش» را گرفته، یا پدرش چه جور مردی بوده، و بطور کلی چگونگی احساس امنیت که وی در آن موقع داشته یا نداشته.

مناظر و صداها و بوها نیز به دلیل منحصر به فرد بودن افراد، تأثیرات متفاوتی بر آنها دارد. مثلاً، وقتی یک اتومبیل شیک قرمز می‌بینید، «مدار اتومبیل سه فرمز» بغزبان همراه با تمام احساسهایی که آن وقتها دربارهٔ اتومبیل در شاک داشتید به کار می‌افتد. اگر اولین بار که عاشق شدید همراه «او» با یک اتومبیل قرمز فرمز بیرون رفتید، امروز دیدن یک اتومبیل روباز فرمز می‌تواند باعث سبب احساسهای مسرت بخش را در شما برانگیزد. اما اگر با آن اتومبیل روباز فرمز تصادف کرده باشید و در نتیجه هشت ماه نصف بدنتان توی گچ مانده باشد، امروز دیدن یک اتومبیل روباز فرمز احساسهایی متفاوت از احساسهای نخستین عشق در شما برمی‌انگیزد. خاطرات اولیه قوی‌ترین خاطراتها هستند. دیدن سیببازیهای فرمز خاطرات باشکوه‌تری را زنده می‌کند تا اتومبیهایی شیک فرمز. همچنین است آب نبات کشی نسبت به سبزیجات.

دریافته‌ها و احساسهای ما هم مثل تاریخچه زندگی ما منحصر به فرد است. لاستیک اتومبیل می‌ترکد. پنج نفر با شنیدن صدای آن، به دلیل تجربیات، واکنشهای متفاوتی از خود نشان می‌دهند: «تیراندازی بود!» «بادکنک بود!» «بمب بود!» «ترقه بود!» «لاستیک اتومبیل بود!» دکتر پنفیلد، طی آزمایشهای خود کشف کرد که: «بیمار (مورد آزمایش) همان هیجانی را که در موقعیت اصلی تجربه کرده بود، دوباره احساس می‌کند و می‌تواند آگاهانه تعبیر درست یا غلطی را که از آن موقعیت داشته دوباره به یاد آورد. بنابراین خاطره‌ای که در اثر تحریک به یاد می‌آید، فقط پدیده‌ای تصویری یا صوتی، مانند یک تصویر یا یک نوار از رویدادهای گذشته نیست، بلکه تولید مجددی است از آنچه بیمار در موقعیت اصلی دید و شنید و احساس کرد و فهمید.» [۳] [مشخص کردن عبارات از دکتر تامس هریس است.]

از آنجا که احساسهای ما منحصر به فرد است، هر چقدر هم که تلاش کنیم باز نمی‌توانیم به قدر کافی آن را با کلمات تشریح کنیم، گویانکه کلمات یکی از راههای ارتباطی ما با دیگران است. اگر به دوستی بگویید که غمگینم، او می‌تواند فقط تا حدی بفهمد که منظور شما از «غمگینم» چیست. او می‌داند «غم» برای خودش چه معنایی دارد، اما نمی‌تواند دقیقاً بفهمد منظور شما چیست، زیرا نمی‌تواند به بانک خاطره‌های شما دست یابد. شاید بتوان گفت که ریختن احساسها در قالب کلمات مثل این است که کسی بخواهد آهنگی را نقاشی کند، یا تابلویی را بخواند. با این حال، ابراز احساسها در قالب کلمات، علی‌رغم محدودیتهای آن، یکی از تنها راههایی است که می‌توانیم به یکدیگر کمک کنیم؛ اگر کلمات را هم نداشتیم، کمکهای متقابل ما به یکدیگر از این هم محدودتر می‌شد.

(۲) احساسها واقعی هستند. احساسها معلوماتی هستند مستقیم و غیر قابل

النگار ما بیشتر معلومات خود را درباره دنیا از راه گزارشهای دیگران کسب می‌کنیم. از راه معنای کلمات می‌توانیم معلوماتی تقریبی درباره تاریخ و پدیده‌های جغرافیایی و اخبار جاری رسانه‌ها کسب کنیم و در مورد آنها نتیجه‌گیری کنیم و حدس بزنیم و بحث کنیم، یا نسبت به صحت و سقم آنها پدیدیشیم. اما احساسها معلوماتی هستند اولیه و شخصی. وقتی در چنگ احساسها گیر می‌افتیم، می‌دانیم، بیشتر مردم می‌دانند. گاهی ما به دیگران صحبت می‌کنیم که نباید فلان احساس را داشته باشیم. اگر بچه‌ای بگوید فلان احساس را دارد و در جوابش گفته شود که این جور احساس کردن «بد» است، یا اگر پسر و مادری به کودک خود بگویند «بچه‌ای مثل تو چه دلبنی دارد غمگین باشد؟»، طفل ممکن است تصمیم بگیرد که از آن پس دیگر احساسهایش را بروز ندهد و به اصطلاح «همه چیز را تو خودش نگه دارد». اگر احساسهای ابرازشده کودکان را نفی یا مخدوش کنیم، آنها ممکن است از اعتماد کردن به احساسها و تصوراتشان بترسند و کم‌کم عادت کنند که احساسهای خود را پس بزنند. و بعدها ممکن است انسانهای «بدون احساسات» شوند. زنی که خود را «بدون احساسات» توصیف می‌کرد، می‌گفت: «به دوران بچگی‌ام که فکر می‌کنم هیچی نادم نمی‌آید.» دوران کودکی سرشار از احساسها بوده است. اگر او قرار بود احساسهایی نداشته باشد بنابراین همه دوران کودکی وی هم همراه با احساسهایی که قرار بود داشته باشد دفن شده بود. اما او اعتراف می‌کرد که احساس خالی بودن می‌کند.

از لحاظ اخلاقی احساسها نه خوب هستند و نه بد. رویدادها و حقایق وجودی ما هستند. کاری که ما با آنها می‌کنیم ممکن است خوب یا بد باشد. اما احساسها را نمی‌توان با میزتها و معیارهای اخلاقی قضاوت کرد. احساسها ناخواسته برای ما اتفاق می‌افتند. یک روز ممکن است تصمیم

بگیریم که دیگر هرگز عصبانی نشویم. بعد ناگهان ممکن است تصمیم بگیریم که همه را دوست داشته باشیم و دیگر هرگز از کسی متنفر نشویم، ولی بی آنکه خودمان خواسته باشیم خشمگین می شویم. چیزی برایمان اتفاق افتاده. حتی ممکن است اصلاً ندانیم که چه چیز باعث این خشم شده، اما احساس واقعی است. این یک رویداد است. بطور ذهنی احساسها خوب یا بد احساس می شوند. احساسها بویژه موقعی بد هستند که «بالغ» را از کار می اندازند، و ما بدبختیهای خودمان را با کارهای احمقانه، یکی بعد از دیگری، تشدید می کنیم.

۳) می توانیم احساسهایمان را تغییر دهیم. این کار بطور مستقیم از راه تصمیم گیری یا از راه تفکر بسوی حالتی از مسرت پایدار امکان پذیر نیست. تنها راه تغییر احساسها شناخت منشأ آنها و بعد تغییر رفتار است. بخش بیشتر این کتاب مربوط است به اینکه چگونه می توان به این راه دست یافت.

۴) همه ما یک روز کودک بودیم. تجربه امروز ما با عبور از رویدادها و احساسهای کودکی که با جزئیات کامل ضبط شده اند، پالایش یافته است. ممکن نیست در حال حاضر ما احساسهایی داشته باشیم که با احساسهای ضبط شده نظیر آن در گذشته «نامرتب» باشد، بخصوص ضبطهایی که شدیدترینشان در اولین پنج سال زندگی صورت گرفته است. این بدان معنی نیست که احساسهای امروز ما واقعی نیستند، و یا اینکه باید آنها را جزو «ضبطهای کهنه قدیمی» بدانیم و به حساب نیاوریم. امروز ما همان کسی هستیم که در گذشته بودیم. احساسهای «غیر خوب» که نتیجه وابستگی و ناتوانی ما در سنین کودکی بود ضبط شده است و امروز هرگاه در وضعیتی وابسته و ناتوان گیر بیفتیم، آماده است که به چرخش درآید. برای مثال اگر احساس شرم کنیم، «مدار- شرم» روشن می شود. و ما نه تنها به یاد می آوریم که یک روز خجالت کشیدیم، بلکه همان رویداد را دوباره زندگی

می‌کنیم و همان انسان خجالت‌زدهٔ آن روز می‌شویم. همان احساسی را می‌کنیم که آن روز داشتیم، و این اثر قوی و انباشته شده‌ای است که احساسها امروز بر ما دارند.

### جمع‌بندی خودمان

ما امروز خودمان را افشاء می‌کنیم. این عمل با رفتار متقابل صورت می‌گیرد. وقتی که «والد» خود را آگاهانه بررسی می‌کنیم، می‌فهمیم پدر و مادرمان چه جور انسانهایی بودند. این فهم در مورد «کودک» و «بالغ» نیز صادق است. «تحلیل رفتار متقابل» (تحلیل تبادلی) وسیله‌ای عالی برای طبقه‌بندی است که بوسیلهٔ آن می‌توانیم «والد» و «بالغ» و «کودک» خود را تشخیص دهیم و بفهمیم که هر یک چگونه خود را در رفتارهای متقابل افشاء می‌کنند. دکتر پل تورنیه<sup>۱۵</sup> روانکاوی سوییسی، فکر انسان را به کشویی پُر از اشیاء گوناگون تشبیه کرده است که هر چند وقت یک بار باید با خالی کردن محتویات آن روی زمین، خرت و پرتهایش را سوا کرد. این «خالی کردن همه چیز» بی‌شبهت به روش روانکاوی قدیمی نیست. بررسی هر شیء و گذاشتن آن در جای خود مدت زیادی طول می‌کشد و طی این مدت استفاده از خود کشو نیز دچار وقفه می‌شود. در «تحلیل رفتار متقابل» ما با دولا یهٔ تفکیک‌کننده، کشور را به سه قسمت «والد» و «بالغ» و «کودک» تقسیم می‌کنیم و هر چیز را سر جای خودش می‌گذاریم. امتیاز این کار این است که هنگام بررسی، از خود کشو نیز استفاده می‌شود. این روش شبیه است به بازسازی یک پل قدیمی راه آهن از راه تعویض متناوب پایه‌ها. قطارها می‌توانند به رفت و آمد

ادامه دهند و دست آخر، پل نیز بطور کامل بازسازی شده است.

این طرز کار «تحلیل رفتار متقابل» (تحلیل تبادلی) است. هدف این تحلیل آزادسازی و تقویت «بالغ» است. از طریق تشخیص این مطلب که «کدام قسمت من الآن عمل می‌کند؟» و اینکه آیا اطلاعات به دست آمده حقیقی و منطقی و متناسب با واقعیتهای روز هست یا نه. هدف این نیست که از شر «والد» و «کودک» رها شویم، بلکه مقصود این است که بتوانیم انبوه اطلاعات ضبط شده را مورد بررسی بیطرفانه قرار دهیم. اگر بتوانیم از گفته‌های امرسون استفاده کنیم، «بالغ» نباید به نام «خوبی» مورد غفلت قرار گیرد، بلکه اگر «خوبی» است باید آن را کشف کرد — و همچنین اگر «بدی» است، همانطور که در تصمیم اولیه چنین بود: «من «خوب» نیستم». هدف نهائی «تحلیل رفتار متقابل» این است که شخص را قادر سازد که بتواند آزادی انتخاب داشته باشد. ویل دورانت<sup>۱۶</sup> می‌گوید: «اینکه بگوییم ما آزادیم یعنی اینکه می‌دانیم داریم چه می‌کنیم.» این آزادی، پیدایش حق انتخابهای جدید را، و رای تأثیرات محدود کننده گذشته، امکان‌پذیر می‌سازد.

هدف این کتاب استفاده از ابزار «تحلیل رفتار متقابل» برای مقابله با احساسهای بد و ایجاد احساسهای خوب است. احساسهای خوب انرژی لازم را برای تجدید قوا در سفر زندگی فراهم می‌سازد. بسیاری از مردم محصور در احساسهای بد، هر روز بیش از روز پیش انرژی خود را از دست می‌دهند. ناکامی و وابستگی و سردرگمی در واقع می‌تواند ما را کم کم از پا درآورد و برنامه‌های ما را خراب کند و ارتباطها و پیوندهایی را که طالب آن هستیم درهم بشکند و نهایتاً ما را به اعماق سرخوردگی و یاسی بکشاند که احساس کنیم مطلقاً بیهوده‌ایم. سه ساله که بودیم دستخوش ترحم دیگران بودیم. این

واقعیتی است مربوط به گذشته. واقعیت امروز این است که ما کلاً ناتوان نیستیم گویانکه ممکن است احساس کنیم که هستیم. شایع ترین علت احساسهای منفی، شکست در انطباق و سازگار کردن خود با شرایطی است که اساساً تصور می کردیم برای «خوب» بودن باید به آن عمل کنیم. همان «اگر» های مهمی که کانت<sup>۱۷</sup> آن را «مشتی اصول و قواعد کلی حاکم بر زندگی ما» می نامید.

## می توانی «خوب» باشی اگر

بیشتر ما با این ندا بزرگ شدیم: دوستت دارم... اگر... دوستت دارم اگر، اگر، اگر... دوستت دارم اگر نمره های کارنامه ات خوب باشد. دوستت دارم اگر دبیرستان را تمام کنی. او، چقدر دوست دارم مردم بگویند پسرش دکتر شده. و بنین ترتیب، ما عملاً بتدریج باورمان می شود که می توانیم با رفتار خوب محبت بخریم، یا جایزه بگیریم، یا هر چیز دیگری را به دست آوریم. بعد هم با کسی ازدواج می کنیم که می گوید: «دوستت دارم اگر فلان چیز را بوییم بخری.» اگر ما بتوانیم کودکان خود و نسل آینده را با محبت بدون فید و شرط و با انضباطی محکم و یکنواخت و بدون تنبیه بزرگ کنیم، این کودکان هرگز از زندگی یا مرگ نخواهند ترسید، و دیگر لازم نیست بنشینیم کتابهایی در باره «مرگ و مردن» بنویسیم. [۱]

این گفته دکتر الیزابت کوبلر-راس<sup>۱</sup> هم تأیید کننده است و هم محکوم کننده. بیشتر مردم، بخصوص بیشتر آدمهای نئیب موفق، در شرایط فوق زندگی حقیقت را می شنوند. پذیرفته شدن در اجتماع، یا «تأیید اجتماعی»،

۱) Elisabeth Kübler-Ross



مسلماً امری است شرطی، و اینکه ما طالب تأیید شدن از طرف چه «اجتماعی» هستیم عمدتاً بوسیله والدین ما تعیین می شود. این که ما بخواهیم در کلیسا پذیرفته شویم، یا در دنیای کسب و کار و تجارت، و یا در دنیای «جنگلی»، بسته به این است که والدین ما برای کدام یک از این اجتماعها ارزش قائل بوده باشند. وقتی (برای کار) وارد یک سازمان می شویم، در ابتدای کار، قوانین و فواید و فنهای نوشته و نانوشته آن را یاد می گیریم: «اگر می خواهی در اینجا موفق باشی، باید این کارها را بکنی.»

هدف «موفق شدن» است. اندازه گیری موفقیت، وسیله است. بیشتر «آدمهای خیلی خوب» همه زندگی شان صرف این می شود که بفهمند چقدر موفق بوده اند، و در اشتیاق تأیید شدن می سوزند و مثل «آدمهای خوب» و «عزیزها»، (که در فصل آینده خواهد آمد) مدام دلشوره دارند که «وضع چطور؟» تناقض اینجاست که غالباً این آدمهای موفق هستند که چنین بررسیهایی را درباره موفقیت انجام می دهند. آیا اگر دکتر کوبلر—راس موفق نبود می توانست چنین بینشی داشته باشد؟

سؤال بعدی این است: آیا برای والدین اشتباه است که از بچه هایشان انتظاراتی داشته باشند؟ به نظر ما نه، اما قبل از اینکه دلیل آن را توضیح بدهیم، لازم است فرق بین انتظارات «توضیح داده شده» و انتظارات «تصور شده» را روشن کنیم.

واقعیت اساسی دوران کودکی وابستگی است. از آنجا که کودکان قادر نیستند ماهیت انتظارات غالباً متغیر والدینشان را تشخیص دهند یا دلایل آن را بفهمند، در ذهنشان از خود و از محیطشان یک «واقعیت تصویری» می سازند. [۲] هر چیز، از شجره نامه گرفته تا ترتیب تولد و بیماریها و موقعیت دنیائی که کودک در آن زندگی می کند، این تصورات را تغذیه می کند. آنچه کودک تصور می کند ممکن است نادرست باشد، ولی برای او واقعیت است.

سرنوشت سازترین تصور او این وضعیت بود: «من «خوب» نیستم — شما «خوب» هستید».

با درک این وضع ناگوار، انسان کوچک متوجه والدین خود می‌شود تا ببیند چگونه می‌تواند آنها را راضی کند — کسانی که او آنها را «خوب» می‌داند. در نظر طفل آنها انسانهایی جادویی و بزرگ و نیرومند و آرامبخش و گهگاه ترس‌آور هستند که مهمتر از هر چیز طفل به آنها محتاج است. صرفنظر از اینکه آنها با او چگونه رفتار کنند، او به آنها احتیاج دارد.

چند سال پیش گزارش یک محاکمه جنایی را می‌خواندیم که در آن مردی دختر چهار ساله خود را بیش از بیست و چهار ساعت کتک زده بود و به قتل رسانده بود، زیرا دخترش به او «اهمیت نمی‌داد». مادر نیز با آوردن شلاق و کمر بند در این تنبیه بیرحمانه و هولناک شرکت کرده بود. یکی از دلخراش‌ترین لحظات دادرسی لحظه‌ای بود که معلوم شد دختر کوچک در ساعت بیستم تنبیه، در حالی که ضعف کرده بود و رو به مرگ بود، از پدرش خواهش می‌کند دکمه‌های پشت لباسش را باز کند تا بتواند به توالت برود. او این مطلب را به شکنجه‌گر خود می‌گوید چون به او احتیاج دارد، او پدرش است.

در بهترین و بدترین شرایط دوران کودکی، احتیاج بچه دائمی است. از آنجا که کودک جای دیگری ندارد که برود، دریافت‌های خود را در قالب احتیاجاتش شکل می‌دهد و به این ترتیب سوءتعبیر و تصورات غلط، نه تنها امکان‌پذیر بلکه محتمل می‌شود.

در ابتدای زندگی، نوزاد از راه گریه به هر چه می‌خواهد می‌رسد، اگر چه پس از مدتی چه از طریق کنسبات و چه از طریق اعمال دیگران، این پیام را دریافت می‌کند که بچه‌ای که گریه می‌کند بچه خوبی نیست. بنابراین به فکر می‌افتد که راههای دیگری را برای رفع احتیاجهای خود پیدا کند و کاری

کند که مادر لبخند بزند. به این ترتیب هر کاری را که بکند و به نتیجه برسد، ادامه می دهد.

هر چه طفل بزرگتر شود و وسایل احساسی اش بهتر شود، قوه درک خود را بهتر تنظیم می کند تا بتواند سرنخهای بهتری را برای جلب رضایت، یا دست کم جلب توجه والدین پیدا کند. چشمهایش را به آنها می دوزد تا تأیید مورد احتیاج و یا عدم تأیید هراس انگیزشان را در چهره شان بخواند. کودک نه یکباره بلکه بتدریج تکه های واقعیت ذهنی اش را کنار هم می چیند و تصمیم می گیرد که چه کارهایی باید بکند تا «خوب» باشد. هر چه این تکه ها بیشتر شکل بگیرد، او نیر تصمیمهای جدیدی اتخاذ می کند و این تصمیمها اساس کار کتاب زندگی او می شود.<sup>۲</sup>

## می توانی «خوب» باشی — اگر

کوبلر — راس معتقد است که می توان کودک را با محبت بی قید و شرط بزرگ کرد. از دیدگاه والدین این نظریه امکان پذیر می نماید. ولی از دیدگاه کودک چنین نیست، زیرا حتی بقای او بسته به شرایط است: مادر باید کنارش باشد و او را بلند کند و غذا بدهد و مواظبش باشد. وقتی بچه کمی بزرگتر شد، «نکن» های نجات بخش والدین نیز جزو شروط ادامه زندگی می شود، اگر پیاده وسط خیابان بدوی، اگر با کارد بازی کنی، اگر از مایع رختشویی بخوری، اگر سنجاق را توی پریز برق بکنی، می میری. بچه این فعالیتها را مرگبار به شمار نمی آورد، زیرا معنی مرگبار را نمی داند. حتی اگر مادر همه وسایل خطرناک را در جایی دور از دسترس بچه نگه دارد و قفل

(۲) نگاه کنید به وضعیت آخر، ص ۵۸-۵۹. — م.

کند، کودک که در آتش کنجکاوی می سوزد در صورت امکان به هر سوراخی سر می‌کشد. بنابراین او در کنار قیود جسمانی، به محدودکننده‌های گفتاری نیز نیاز دارد. وقتی کودکی دست به کار خطرناکی می‌زند و نهی یا تنبیه می‌شود، می‌فهمد که کار اشتباهی کرده است. یعنی او «خوب» نیست. او اشتباه کرده است. اما تصور اینکه او «خوب» نیست غلط است. با این حال چنین احساسی دارد.

بنابر این، تصمیم او مبنی بر اینکه «من می‌توانم «خوب» باشم، اگر به مادر اهمیت بدم»، یک واقعیت از محبت مشروط می‌شود. بخشی از اعتماد به نفس او باید بخاطر بقاء زندگی اش فدا شود. والدین می‌توانند این وضع ناگوار را به دو طریق برطرف کنند: (۱) همه چیزهای خطرناک را از جلوی کودک بردارند، که به هر حال کاری است لازم، یا (۲) همه چیز را توضیح بدهند. مشکل راه اول در این است که گذشته از تقریباً محال بودن آن، «نکن»های قید و شرطی لازم برای بقای کودک در مغز او کاشته نمی‌شود. مادر همیشه و هر لحظه کنار کودک نیست و دست به خطر زدن فقط یک ثانیه طول می‌کشد. وانگهی، «نکن»های کاشته شده در ذهن کودک، بعدها که جلوی او کمتر گرفته می‌شود، برایش ممنوعیتهای سودمندی خواهد بود. او می‌فهمد که بیرون رفتن از خانه بدون پدر و مادر درست نیست. راه حل دوم، یعنی توضیح دادن همه چیز، بعد از آنکه طفل زبان یاد گرفت، مؤثر است. ولی قبل از یاد گرفتن لغات کافی، توضیحات پیچیده بیش از آنکه کمک کند باعث سردرگمی طفل می‌شود. بیشتر تصورات کودک قبل از زبان باز کردن در او ایجاد می‌شود، بخصوص تصور «من «خوب» نیستم — شما «خوب» هستید».

کودک خودش نیز برخی از «نکن»های درونی را سازمان می‌دهد، حتی اگر بوسیله والدین گفته یا نشان داده نشده باشد. رابرت و ماری گولدینگ<sup>۳</sup>

متخصصین «تحلیل رفتار متقابل» می نویسند:

ما معتقدیم بسیاری از امر و نهی ها هرگز به طفل داده نشده است. طفل خیال می کند، اختراع می کند، سوء تعبیر می کند، و بدین ترتیب خودش امر و نهی ها را به خود می دهد. وقتی برادر طفلی می میرد، طفل ممکن است خیال کند حسودیهایی او بوده که بطور سحرآمیز باعث مرگ برادرش شده است، زیرا طفل مرض ذات الریه را نمی فهمد. پس با احساس گناه ممکن است برای خودش این نهی را صادر کند که اینطور نباش. اگر پدر دوست داشتنی طفل میبرد، طفل ممکن است تصمیم بگیرد دیگر هرگز با کسی آنقدرها نزدیک نشود. برای خودش این نهی را صادر می کند که نزدیک نباش، با این امید که از آن پس از تجربه دردناکی چون مرگ پدرش مصون بماند. به عبارت دیگر به خود می گوید: «من دیگر کسی را دوست نخواهم داشت تا مجبور نباشم اینطور رنج ببرم.» [۲]

کودک یک روزه ساخته نمی شود، تصمیمهایش را هم یک روزه نمی گیرد، اگر چه زخمهای روحی ناگهانی شبیه مثال فوق (مرگ پدر) می تواند بعضی تصمیمهای ناگهانی را موجب شود. اکثر تصمیمها به دنبال تراکم علائم و تجربه های متعدد اتخاذ می شود. بیشتر از یک اشتباه پدر و مادر لازم است تا کودک به نتیجه گیری دائمی برسد. تصورات اولیه او موقتی است، و تنها در پی تقویتهای فکر استحکام می یابد.

یک دختر کوچک هر روز وقتی پدرش از سر کار برمی گردد می دود جیو و لبخندزنان به او سلام می کند. این سلام و احوالپرسی هر روز تکرار می شود. پدر، دختر کوچک را بلند می کند و در بغل می گیرد و می بوسد و به او می گوید که او شاهزاده خانم کوچک زیبا و نازنین اوست. بعد یک روز پدر به خانه

نمی آید. دختر کوچک مایوس می شود، اما ایمان و اعتمادش را به پدر حفظ می کند. روز بعد باز پدر می آید و این جریان ادامه پیدا می کند و هفته ها می گذرد. بعد یک روز پدر به دلایلی با حالتی عصبانی به خانه می آید و دختر کوچک را از سر راه خود کنار می زند و بغلش نمی کند. دختر کوچک باز مایوس می شود، اما هنوز به پدرش اعتماد دارد. جریان عادی از روز بعد دوباره تکرار می شود و باز مدتی مثل سابق ادامه پیدا می کند. بعد یک روز پدر مست به خانه می آید. دختر کوچک به طرف پدر می دود، ولی او بلندش نمی کند و می گوید: «برو کنار، بزرگ باش، اذیت نکن.» دختر کوچک ممکن است با این رفتار نیز تصمیم جدیدی نگیرد، اما حس اعتمادش خدشه دار می شود و بتدریج جای خود را به بیم و اضطراب می دهد. این صحنه های بد بارها تکرار می شود. بالاخره در یک ساعت مشخص از یک روز مشخص در سالی مشخص حس اعتماد دختر کوچک زیر انبوهی از یأسها و سرخوردگیها دفن می شود و تصمیم می گیرد که: «من دیگر هرگز به پدر اعتماد نمی کنم.» یا «من دیگر به پدرها اعتماد نمی کنم.» یا «من دیگر به مردها اعتماد نمی کنم.»

کودک در اعتماد خود راسخ است، چون احتیاجش به دیگران زیاد است. بنابراین، کودک ممکن است قبل از اینکه تصمیم به «خلاص شدن از» شرّ چیزی را بگیرد، بارها حوادث «بد» را پشت سر بگذارد. ما بر این نکته تأکید می ورزیم زیرا می تواند باعث آسایش خیال بسیاری از والدین شود. ولی به قول معروف، سرچشمه شاید گرفتن به بیل، چوپر شد نشاید گرفتن به پیل.

حتی در بهترین شرایط و با بهترین والدین نیز، اولین تصورات کودک شرطی است. در مراحل بعدی دوران کودکی، اعمال و سخنان والدین می تواند پیام محبت بی قید و شرط را به کودک برساند، اما با این کار

رویدادهای ضبط شده در دوره قبل از زیان بازکردن پاک نخواهد شد. «اگر» در زندگی انسان به صورت یک نقطه اتکاء باقی می ماند، و اگر چه احساسهای آزارنده ایجاد می کنند، اما در عین حال عامل ایجاد ثبات و پیش بینی و ایمنی است — البته مشروط بر اینکه تغییر شکل ندهد، مثلاً مانند پیامهای مضاعف متناقض که بعداً در این فصل بررسی خواهد شد.

### پیامهای «نه» یا «نکن»

پیامهای «نکن» یا «نه» از پیامهای «بکن» یا «آره» قوی ترند اگر چه کنشهای مثبت غالباً با این نیت انجام می شود که بر کنشهای منفی فائق آید. در مورد انواع پیامهای منفی که کودک آنها را به صورت امر و نهی درونی می کند، به رابرت و ماری گولدینگ مدیون هستیم. این پیامها یا (۱) نتیجه تصورات غلط است، مانند کودکی که برادرش در اثر ذات الریه مرد، یا (۲) نتیجه استنتاجهای صحیح است، مانند آنچه پدر عملاً گفت یا کرد. گولدینگ ها می گویند: «هسته پیام، چه صریح باشد و چه ضمنی، این است: اگر فلان کار را نکنی دوستت دارم... امر و نهی ها پیامهای «حالت من» «کودک» والدین است، برآمده از شرایط دردناک خود والدین: ناخرسندی اضطراب و یأس و خشم و نا کامی و آرزوهای نهفته.» [۴] معدودند والدینی که احساسهای بد رفتار گپیچ کننده ای (برای کودک) را که همراه آن احساسها می آیند ندارند. بنابراین کودکان، بر اساس مشاهده مکرر اینگونه رفتارهای شارژ شده والدین، تصمیمهای گوناگونی بر اساس «نکن» می گیرند:

۱) فقط نکن. بن پیام از طرف والدین ترسو و بیش از حد حمایت کننده داده می شود که قادر نیستند هیچگونه تأیید مثبتی بر خواسته های بچه هایشان بگذارند، چه این خواسته برای بچه خطرناک باشد و چه نباشد. «بدو پرو بسرون به جانی بگور هر کاری داوره میکونه، نکشه.» همه زندگی این بچه اصلاحیه می شود در یک «نه»ی بزرگ، که جنوهرگونه حس کنجکاوی و لطافت را می گیرد. این خانه والدین و کودکان محاط است، یعنی آکنده از احتیاط.

۲) نباش. این کشنده ترین پیام است و به هر شکل که اداء شود نهایتاً می خواهد بگوید: «ای کاش تو اصلاً به دنیا نیامده بودی.» وقتی جمله «اگر بچه ها نبودند» به معنای لغوی آن به گوش کودک می رسد، «امکان زندگی خوب بدون وجود او» را القاء می کند. حمله ممکن است بدون توجه به حضور بچه ها به زبان بیاید: «برادت هست قبل از اینکه بچه ها دنیا بیایند چه خوشبختی داشتیم؟» کودک در مقابل چنین بیانی چه می تواند بکند؟

۳) نزدیک نباش. این تصمیم مسکن است در اثر مرگ یکی از والدین یا یکی از خواهران یا برادران گرفته شود، و یا در اثر رفتار خشن و ظالمانه والدین.

۴) مهم نباش. کوچک شمردن موفقیت های کودک، ساکت کردن او وقتی در مقابل بزرگترها حرف می زند. «فکر می کنی تو کسی هستی؟» - ممکن است کودک را به این تصمیم گیری بکشاند.

۵) بچه نباش. «بابا رفته، حالا تو باید مرد زندگی مامان باشی.» «نوس نشو.» «ادای بچه ها رو در نیار» و بدین ترتیب دوران کودکی تمام می شود.

۶) رشد نکن. پدر و مادرها اغلب نفرت دارند از اینکه کوچکترین بچه شان دوران نوزادی / کودکی را پشت سر بگذارد و یا وارد دنیای پرخاطر



(از نظر آنها) بلوغ بشود. «همینطور که هستی باش، عزیزم.» «تو همیشه دختر کوچولوی بابایی.» به این ترتیب دوران کودکی تا سالها بعد از آنکه بزرگ شد ادامه پیدا می‌کند، حتی اسم زمان نوزادی هم که اسم واقعی و شناسنامه‌اش نیست روی او می‌ماند. اینها البته همه سرخ است، نه نتیجه گیری نهایی، زیرا «ته‌تغاری» هایی هم بوده‌اند که از این حالت بریده‌اند و [به عنوان رئیس جمهور] وارد «کاخ سفید» شده‌اند. در هر صورت پیام «رشد نکن»، احتمالاً در مواردی که اسم زمان نوزادی تا سالها بعد روی فرزند آخر می‌ماند، بخوبی احساس می‌شود.

۷) موفق نشو. پدر و پسر با هم شطرنج بازی می‌کنند، و بالاخره یک روز پسر پدر را مغلوب می‌کند. از آن پس دیگر پدر با او بازی نمی‌کند. کمال طلبی نیز ممکن است موفقیت را عقیم کند. «اگه نمیتونی کاری رو درست انجام بدی، اصلاً نکن.»

۸) این که هستی نباش. به گفته رابرت و ماری گولدینگ این پیام اغلب به بچه‌ای رسانده می‌شود که آنچه پدر و مادرش می‌خواستند نشده. دختر است، حال آنکه آنها پسر می‌خواستند، و یا برعکس. تو... نباش، چیزی باش که من دلم می‌خواست باشی.

۹) عاقل نباش و سالم نباش. بچه‌هایی که هنگام مریضی بیش از حد نوازش می‌بینند، یا وقتی «از لحاظ احساسی ناراحت هستند» توجه زیاد می‌بینند، ممکن است تصمیم بگیرند که این تنها راهی است که می‌توانند محبت دیگران را جلب کنند، یعنی همینطور که هستند بمانند، مریض و ناراحت.

۱۰) متعلق نباش. خانواده‌های مهاجر، که در آمریکا احساس بیگانگی و خارجی بودن می‌کنند و «امریکاییها» را خوار و حقیر می‌شمارند، اجازه نمی‌دهند بچه‌هایشان مثلاً وارد گروه‌های «پیشاهنگی پسران» بشوند، یا

هستی در گروههای ورزشی مدرسه شرکت کنند. چون والدین احساس تعلق به این جامعه نمی‌کنند و این پیام را به کودکانشان انتقال می‌دهند.

۱۱) سایر پیامهای نکن عبارتند از: اعتماد نکن، فکر نکن، احساسه‌ایت را نشان نده، احساسهای خودت را نداشته باش (گرسنه‌ت نیست، خوابت می‌آید)، لذت نبر. و همچنین: تویاقتش را نداری، تو هیچوقت موفق نمیشوی، اگر بکنی می‌بازی، پشیمان می‌شوی، ضرر می‌کنی، بیشتر از آنچه لیاقتش را داری گیرت آمده.

## پیامهای «آره» یا «بکن»

مردم معمولاً از حالت مخفی دستورهای منفی فوق باطناً آگاهی ندارند، اما پیامهای «بکن» یا «آره» آگاهانه صورت می‌گیرد. کودک این پیامها را در الحاق گوناگون می‌شنود، یا آن را از گفته‌ها و کارهای والدینش استنتاج می‌کند. کودک باورش می‌شود که اگر این کارها را بکند می‌تواند «خوب» باشد:

- ۱) کامل باش. پدری به کارنامهٔ پسرش نگاه می‌کند: چهارنمرهٔ ۲۰ و یک نمرهٔ ۱۸. پدر می‌پرسد «چرا انشاء هیچده شدی؟»
- ۲) بهترین باش. «درسته که برنده شدن همه چیز نیست، اما بازنده شدن هیچی.»
- ۳) کوشا باش. «پیداست که پسرک همهٔ استعدادش روبه کار نمپندازه.»
- ۴) مرا راضی کن. «اگه کارهایی را که گفتم نکنی، دوستت ندارم.»

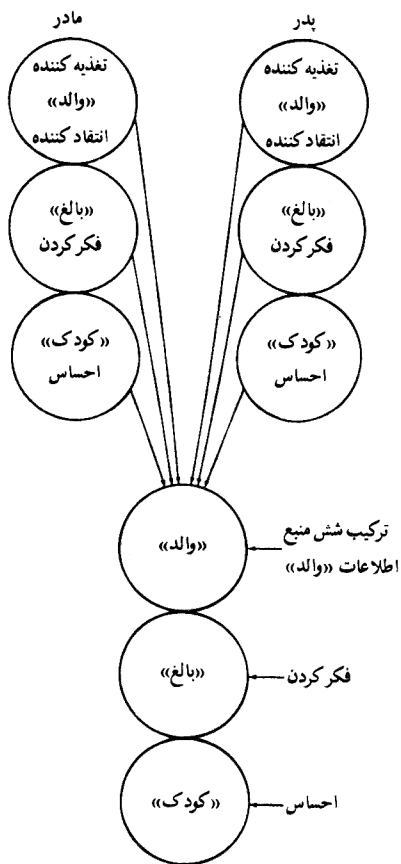
- (۵) زود باش. «سحرخیز باش تا کامروا باشی.»  
 (۶) قوی باش (و احساس‌سهایت را نشان نده).

وقتی شخصی نتواند در این تلاش‌های مثبت موفق شود، تصمیم‌های نکن، اولیه تأیید می‌شود. نمی‌توانم کامل باشم؛ پس موفق نمی‌شوم. نمی‌توانم بهترین باشم؛ پس نمی‌توانم مهم باشم. نمی‌توانم کوشاتر باشم؛ پس بهترین نخواهم بود. نمی‌توانم شما را راضی کنم؛ پس نمی‌توانم آنچه هستم باشم، یا اصلاً نمی‌توانم باشم، تمام. نمی‌توانم زود باشم؛ پس بزرگ نمی‌شوم. نمی‌توانم قوی باشم و احساس‌سهایم را نشان ندهم؛ پس نمی‌توانم اصلاً احساسات داشته باشم.

## پیامهای مضاعف متناقض

وقتی که پیامهای امر و نهی منسجم و هماهنگ است کودکان پیشرفت می‌کنند و کامیاب می‌شوند. اما پیامها همیشه اینطور نیست. هر قدر هم که نیت والدین خوب باشند، باز گاهی پیامهایی را انتقال می‌دهند که باعث گیج شدن کودک می‌شود.

ما از شش منبع اصلی پیام دریافت می‌کنیم. از: (۱) «والد» و (۲) «بالغ» و (۳) «کودک» مادر؛ و از: (۴) «والد» و (۵) «بالغ» و (۶) «کودک» پدر. (تصویر ۲). پیامهای دریافت شده از شش منبع فوق را با ضبط آن در «والد» خوددرونی می‌کنیم و آن را در تمام عمرنگه می‌داریم. قوی‌ترین این پیامها احساس‌سهای والدین ماست — یعنی حرفها و کارهای آنها وقتی که «کودک» شان تحریک شده بود.



انسان کوچک از تولد تا پنج سالگی

تصویر ۲: شش منبع اطلاعات «والد»

احتمال اینکه همه این شش منبع در همه اوقات هماهنگ باشد، به همان اندازه کم است که اتفاق آراء دائم در «سازمان ملل». نکته مهم، فهمیدن این ناهماهنگی است، یعنی اینکه در اکثر اوقات بین این شش منبع اختلاف منافع بارزی وجود دارد. والدین بیشتر از آنکه بد فهمیده شوند، بطور کامل درک نمی شوند. هنری کیسینجر<sup>۴</sup> گفته است: «دیپلمات عقیده دارد که هر تضاد بین المللی از یک سوء تفاهم سرچشمه می گیرد، بنابراین او تلاش می کند آن را از راه فورمول کلامی برطرف سازد. اما سیاستمدار عقیده دارد که تضاد، از اختلاف منافع و رودررویی مواضع ناشی می شود، بنابراین او کوشش می کند که واقعیتهای موجود را تغییر دهد.» [۵]

ما نمی توانیم «واقعیتهای موجود» را تغییر بدهیم — چون اینها پیامهای ضبط شده و هرگز پاک نشدنی از سه حالت مادر و سه حالت پدر است. اگر چه بیشتر ما عقیده داریم که «پدر و مادر من همیشه خوبی مرا می خواستند»، و غالباً نیز همینطور است، اما بهر حال ضرورت دارد که ما پیامهای دوجنبه ای منبث از حرفها و اعمال گذشته و حال آنها را بفهمیم. کودکان از هر شش قسمت شخصیت والدین خود چیزهایی می بینند و تجربه می کنند: از «والد» آنها که تغذیه کننده و انتقاد کننده است، از «کودک» آنها که احساسات دارد، و از «بالغ» آنها که فکر می کند و مسائل را حل می کند. پدر مجموعه متغیرهای خود و مادر نیز مجموعه متغیرهای خود را داشت. در عین حال تضادهای درونی خودشان را نیز داشتند، و هر یک ممکن بود با بعضی از چیزهای دیگری موافقت نداشته باشد. همه این عوامل پیچیده برونی در «والد» انسان کوچک به نحوی ضبط می شود، و به صورت منبع بیم و امیدهای انسان درمی آید. و او باید از میان همه اینها انتخاب کند. کدام یک درست می گفتند؟ چه چیز درست بود؟

۴ Henry Kissinger : وزیر خارجه اسبق ایالات متحد. — م.

تضاد والدین، تضاد طفل می شود - و باعث سردرگمی او. طفل در اشتیاق راضی کردن آنها سعی می کند هم طبق دستورهای والدین و هم طبق احساسهایی که آنها نشان داده اند، رفتار کند، حتی اگر میان این دو ناهماهنگی وجود داشته باشد. اگر موقعی که دارد نهایت سعی خود را برای ارضاء آنها می کند، بداند که در اشتباه است، از این گره مضاعف مأیوس می شود: «چه بکنم، چه نکنم، لعنت بر من!» او بعنوان یک انسان کوچک نه توان مقابله با این تضاد را دارد و نه آن را می فهمد. بنابراین تصور می کند که تقصیر از خودش است. امروز با بررسی «والد - بالغ - کودک» والدین خود، می توانیم این تضادها را تفکیک کنیم و هر یک را به جای اصلی شان برگردانیم. آنگاه می توانیم تصمیم بگیریم که کدام یک از پیامهای «والد» برای زندگی امروز ما لازم و کدام یک از ارزشهای آن دست و پاگیر است. اکنون ما دیگر بزرگ شده ایم و برای بقای خویش به آنها احتیاج نداریم، اما آن روزی که پیامها ضبط می شدند، داشتیم.

## ما کاملاً مصمم نیستیم

تصورات ما از دنیای خارج، و مهمتر از همه از پدر و مادر خود، بخشی از وجود ما شد، اما فقط بخشی از آن. اما ما همچنین «کودک» و «بالغ» داریم، و در این دو بخش از شخصیت ماست که توان لازم برای احساسها و نیروی ابتکار و تفکر خلاق ما نهفته است. «کودک» آرزوها و علائق خود را دارد و «بالغ» بر اساس علائمی که از «والد» و «کودک» و همچنین ارزیابیهای خود از اطلاعات کسب شده از دنیای خارج دریافت داشته، تصمیمهایی اتخاذ نموده است. پیامهای «والد» که در ابتدا پاسخهایی بی اختیار در

کودک ایجاد می‌کرد، رفته‌رفته و با پی بردن به معنی آن، کیفیت غیرارادی خود را از دست می‌دهد و بدین ترتیب تعداد ارتباطها و پیوستگیهای «نورونی»<sup>۵</sup> افزایش می‌یابد. ما کاملاً مصمم نیستیم و در اینجا است که امید ما برای تغییر و بهبود نهفته است.<sup>۶</sup>

تورنیه از بیماری صحبت می‌کند که دربارهٔ تجربیاتش با یک پزشک دیگر، یک روانکاو، با وی گفتگو کرده بود:

بیطرفی اخلاقی روانکاو من، برایم کمک سودمندی بود و مرا از زیر بار سنگین و خردکنندهٔ قید و بندها و مسئولیتهای روزمرهٔ زندگی رها کرد. اما یک روز همین احساس رهایی را ضمن صحبت با شما داشتم، و آن موقعی بود که تشخیص دادم شخصاً مسئول اعمالی هستم که آن روانکاو مرا فاقد آن می‌دانست. انگار جلوی چشمم بالاخره راهی برای رهایی از این بیماری بازمی‌شد. ببینید، مادام که من برای چیزی احساس مسئولیت نمی‌کردم، نمی‌توانستم برای خلاص شدن از این وضع کمکی به خودم بکنم. گویی ماندن من در آن وضع به دلیل گریزناپذیر بودن خود آن وضع بود. [۶]

مردی که برای رهایی از حالت افسردگی تلاش می‌کرد، متوجه شد که بخش عمده‌ای از مشکلاتش در پیامهای متناقض «والد»ش نهفته است:

(۱) همیشه بهترین باش و (۲) همیشه خوب باش. تلاشهایش برای انجام هر دو پیام او را به تنگنا کشانده بود و اکنون همهٔ راههای خروج بسته می‌نمود. روحیهٔ رقابت‌آمیزی که او را به جلو می‌راند همواره با روحیهٔ پرخاشگرانهٔ

(۵) نگاه کنید به فصل ۱۰، بخش «فیزیولوژی تغییر در مغز». - م.

(۶) نگاه کنید به وضعیت آخر، فصل «آیا انسان اختیار دارد؟» ص ۸۱-۷۸.

غیرقابل قبولی که برای عمل لازم بود، ستیز داشت. آدمهای خوب پرخاشگر نیستند. او از این واقعیت دردناک رنج می برد که هر کاری که می کرد — فرق نمی کرد چه کاری — بهر حال صحیح نبود.

هر چند بررسی روی پیامهای متناقض «والد» به او کمک کرد که منشاء بعضی از مشکلاتش را بفهمد، اما آنچه بیش از همه به او کمک کرد تا از افسردگی خارج شود کشف این مطلب بود که او خودش نیز در نتیجه گیرها و انتخابهایش شرکت کرده بود. او می گفت: «من نمیخواهم مردم مثل توپ مرا بازی بدن. این من نیستم. من لذت می بردم که بهترین باشم. آنها از من یک چیزهایی می خواستند، من هم برای خودم یک چیزهایی می خواستم. من تصمیم گیری کرده ام، خب، اشتباهاتی هم کرده ام.» می گفت فکر اینکه او تنها جزئی گرفتار در یک سلسله از رویدادهای علت و معلولی بوده است حقارت آمیزتر از اعتراف به این مطلب است که خودش نیز در تصمیماتی که به آن وضع منجر شده بود، شرکت داشته است. پذیرش داشتن مسئولیت در مورد لاقابل بخشی از گذشته این امکان را به انسان می دهد که در مورد مشکلات آینده مسلط عمل کند. اگر چه پیامهای گوناگون بکن و نکن مذکور در این فصل سرنخهای سودمندی برای تغییر به دست ما می دهد، اما نتیجه نهایی نیست. ما بر سر هر یک از دوراهیهای زندگی خود انتخابهای گوناگونی برای تصمیم گیری داشته ایم، صرف نظر از اینکه والدین به ما چه گفتند و چه نشان دادند. ما، هم «آری» گفته ایم و هم «نه».

اگر بخواهیم بنشینیم و حساب کنیم که چه درصدی از رفتار ما جبری و چه درصدی از آن آزادانه است، جز گرفتار شدن در گرهی کور از فرمولهای بی فایده راه به جایی نخواهیم برد. اگر بخواهیم فقط با جبر باوری جلو برویم، به این نتیجه هولناک می رسیم که هیچ کاری از دست ما ساخته نیست. نه می توانیم انتظار تنبیه داشته باشیم و نه تمجید. چون همه چیز جبری است،



پس نمی‌توانست طور دیگری اتفاق بیفتد. وقتی زندگی اینطور فهمیده شود، بی‌معنا و ترسناک و بی‌امید می‌شود. از سوی دیگر، چنانچه همه عوامل جبری را کنار بگذاریم، باز خود را فریب داده‌ایم، زیرا تنها به این نتیجه می‌رسیم که هر چه اتفاق افتاده تقصیر خود ما است. در این صورت، به جای احساس درماندگی و یأس، احساس گناهی همه‌جانبه خواهیم کرد که اگر درمان نیابد می‌تواند امید به هر نوع تلاشی را چنان از ریشه قطع کند که باعث شود دست از تلاش برای تغییر خودمان برداریم و از آن پس فقط وجود داشته باشیم.

پس وقتی که «اگر»هایی را که بر زندگی ما مستولی است بررسی می‌کنیم، باید این کار را برای خود و والدین خود هر دو انجام دهیم. آنها نیز دلایل خود را داشتند و «اگر»ها و نیازها و ترسها و گرفتاریهای خود را. اگر نسبت به «والد» طرز فکری کاملاً منفی اتخاذ کنیم، دیگر قادر نخواهیم بود جنبه‌های سازنده و حفاظت‌کننده زندگی را که از والدین خود داشتیم، تشخیص دهیم.

«بخت بد» را نیز باید به عنوان عاملی در این معادله به حساب آورد. آیا وقتی که بچه بودیم والدین ما قربانی فقر و بیماری و جنگ و امثالهم شدند؟ ما در آن موقع چه فکر می‌کردیم؟ آنها چه کردند؟ بدبختی چگونه در «والد» ما درونی می‌شود. عوامل «غیرقابل کنترل» را باید نه تنها در گذشته بلکه در زمان حال به حساب آوریم. زلزله خانه‌تان را ویران کرد؟ پسران در جنگ کشته شد؟ آیا امروز بخاطر از دست دادن شغل خود به دلیل تعطیل شدن کارخانه احساس افسردگی می‌کنید؟ آیا قربانی جنایت یا خیانت شده‌اید؟ این گونه جنبه‌های زندگی است که ما روی آن کنترل زیاد و یا اصلاً کنترلی نداریم. این امر در مورد والدین ما نیز صدق می‌کند، اگر چه وقتی کوچک بودیم آنها را غولهایی بسیار نیرومند و جادویی می‌دیدیم.

خوشبختی و بدبختی ما نیز مانند مشکلاتمان فقط ناشی از اعمال خود ما نبوده است. یک مرد خودساخته و موفق ممکن است به دفاتر حساب کارخانه و کارگاههایش نگاه کند و مدعی شود که علت موفقیتش در زندگی این بوده که هر روز ساعت شش صبح بیدار شده و با جدیت و پشتکار بی وقفه زحمت کشیده است. او ممکن است دربارهٔ فقرا چنین قضاوتی داشته باشد: آنها تنبل هستند و قوهٔ ابتکار ندارند. ولی حقیقت این است که میلیونها آدم هستند که ساعت شش صبح یا خیلی زودتر بلند می شوند و با پشتکار و بی وقفه زحمت می کشند تا آب و نانی بدست آورند و شکم خود و خانواده شان را سیر کنند، ولی جز یک دخمهٔ حصیری و چند قاشق و بشقاب و یک مشت بچهٔ مبهوت با چشمهای غمزده و شکمهای باد کرده، چیز دیگری ندارند. آنها در بنگلادش به دنیا آمده اند، نه در بوستون. چیزهای دیگری هم هست که مقدر است و دست ما نیست. اگر پسر به دنیا نیامده بودیم و دختر بودیم — و یا برعکس — امروز چه فرقی می کرد؟ اگر سیاه پوست بودیم یا سفید پوست یا دورگه بودیم، اگر والدین ما مسیحی بودند، یا مسلمان یا یهودی، یا بی دین، چه فرقی برای ما داشت؟ وضع ازدواج پدر و مادر ما چگونه بود؟ آیا ما سالم به دنیا آمدیم یا کور یا کر و لال؟

«تقدیر» روی زندگی ما سنگینی می کند. ولی چیزهایی هم هست که امروز می توان از نوبه دست آورد. خوبی کار در این است که ما می توانیم «فکر کنیم». فکر کردن فی نفسه چیزهای بدیع و تازه به وجود می آورد. نه تنها می توانیم به گذشته بنگریم و آن را بررسی کنیم، بلکه می توانیم به آینده بیندیشیم. می توانیم خودمان و والدینمان و فرزندانمان را از دیدگاهی تاریخی بررسی کنیم و ببینیم که هر یک در خلق وضع موجود چه سهمی داشته است. کنترل همه چیز از ما ساخته نیست، ولی می توانیم بعضی چیزها را کنترل کنیم. اگر ما بخشی از مسأله هستیم می توانیم بخشی از جواب هم باشیم.

این است مبارزهٔ خلاق بودن و احساسات داشتن و ماندن در وضعیت «خوب».

## بررسی «والد- بالغ- کودک» والدین

یک روز که بر سر دوراهی عجیبی گیر کرده بودم نشستم و نمودار «والد- بالغ- کودک» والدینم را کشیدم تا با به دست آوردن اطلاعاتی بفهمم که اولاً اگر پدر و مادرم به جای من بودند چه می‌کردند، و ثانیاً بینم «والد» و «بالغ» و «کودک» هر یک از آنها چه سهمی در این موضوع داشت. در میان این اطلاعات بهمان اندازه که دستورهای مثبت وجود داشت، «مواظب باش»‌هایی هم دیده می‌شد، درست از همان نوع پیامهای هشداردهنده‌ای که والدین برای حمایت به کودکان خود می‌دهند. گذشته از اطلاعاتی جدید در بارهٔ محتوای «والد» خودم، مهمترین نتیجه‌ای که عاید شد این بود که آنها، چه در دوران کودکی و چه بعداً، چیزهای بسیار زیادی دربارهٔ مطالب گوناگون به من گفته بودند. کارهای زیادی هم کرده بودند. آیا می‌شد همهٔ آنها را در جمله‌ای مانند آنچه یکی از شخصیت‌های داستان ویلا کادر<sup>۷</sup> آن را «گذشتهٔ بی‌نهایت گونهٔ خودم» می‌نامید، خلاصه کرد؟ آیا شما دوست دارید خلاصه‌ای چند کلمه‌ای شامل همهٔ چیزهایی که به کودکان خود گفته‌اید از کسی بشنوید؟ آیا این کار صحیح است؟

نوع دیگری از طرح «والد- بالغ- کودک» آن است که به جای سه دایره، سه استوانه بکار ببریم و بدین ترتیب بُعد کمیت هم به آن اضافه کنیم. والدینی که با کودکان خود کم حرف می‌زنند یا در زندگی آنها زیاد دخالت

7) Willa Cather

نمی‌کنند و یا اغلب دور و بر آنها نیستند، استوانهٔ بزرگ و طولی از اطلاعات به جای نمی‌گذارند که در بررسی کمک کند. هر چه در «والد» اطلاعات بیشتری وجود داشته باشد، بهتر می‌توان به بررسی پرداخت، نه فقط برای یافتن علت درگیریها، بلکه برای مشاهدهٔ اطلاعات سودمند برای زندگی. تجزیه و تحلیل این اطلاعات در اکثر تصمیم‌گیریهای روزبه‌روز زندگی فعلی، نظیر کار پیدا کردن و خانه خریدن و ازدواج و نظایر آن به ما کمک می‌کند. در این مورد «والد» بابا چه می‌گفت؟ یا «کودک» او چه احساسی پیدا می‌کرد؟ «بالغ» او چه تصمیمی می‌گرفت؟ «والد» ماما چطور؟ یا «کودک» و «بالغ» او چطور؟ و بالاخره، خودت چطور؟ «والد» و «کودک» و «بالغ» خودت چه می‌گویند؟

## آیا توقع داشتن از کودکان غلط است؟

تا اینجا در بارهٔ تصوّرات ویران‌کننده و محال و درونی شده از آنچه کودک باید یا نباید بکند تا مورد محبت قرار بگیرد، صحبت کردیم. خود کودک این تصمیمات را بر اساس تعبیرات خویش از واقعیت و در حالت وابستگی و احتیاج گرفته است.

والدین ممکن است از خود پیرسند که خودشان چه می‌توانند بگویند یا بکنند یا انتظار داشته باشند و یا از بچه‌ها بخواهند بکنند، که کودکان خوشحال و دارای اعتماد به نفس و مطمئن بار آورند، کودکانی که بر خود مسلط باشند. ما فکر نمی‌کنیم توقع داشتن از کودکان نادرست باشد، مشروط بر اینکه این توقعات، روشن و بر اساس واقعیت باشد — که این خود شامل احتیاجات و

توانایی کودک است. توقع نداشتن از کودک کان بمنزله نوعی به حساب نیاوردن آنهاست، یعنی «فایده ندارد سعی کنی» که این خود احتمالاً حکمی نهایی بر بی عرضگی کودک در انجام کارهاست. تسلط نیز پاداشهایی از خود و برای خود دارد. نوزاد یاد می‌گیرد توپی را که قیل خورده دوباره بردارد. بچه یاد می‌گیرد که خودش در را باز کند یا اسمش را با حروف درشت بنویسد. والدین ممکن است به او کمک کرده باشند که چه جوری می‌شود این کارها را کرد، اما وقتی که کودک بر کاری تسلط پیدا کرد، می‌خواهد خودش این کار را بکند. از پسر کوچکی که او را بغل کرده و جلو کلید چراغ نگه داشته بودند او چراغ را روشن و خاموش می‌کرد، پرسیدند: «چه چیزی چراغ را روشن می‌کند؟» گفت: «من.»

بخش بیشتر تصورات کودک از اینکه چه باید بکند و بر چه چیزهایی باید تسلط پیدا کند، بر پایه مشاهده‌اش از والدین خود استوار است. کودک کان می‌خواهد همان کارهایی را بکند که والدینشان می‌کنند. اگر پدر و مادر پیانومی زنند، بچه هم می‌خواهد همان کار را بکند، حتی اگر اولین کوششهایش هم خوب نباشد. پیام «کارهایی که من می‌کنم بکن» بوضوح پیامی است نیرومند. همچنین: «کارهایی که من می‌گویم بکن» نیز لازم است. زبان، منحصر به انسان است و فکر کردن را امکان‌پذیر می‌سازد. ما نمی‌توانیم به کودک بگوییم در زمین بازی چگونه رفتار کند (ما همیشه پیش او نیستیم)، ولی می‌توانیم به او بگوییم که چگونه رفتار کند. پیام نیرومند، پیامی است که در آن گفتن و عمل کردن با یکدیگر هماهنگی داشته باشد.

ژاکی شیف<sup>۸</sup>، یکی از پیشگامان درمان «اسکیزوفرنی» نوجوانان در سنین بلوغ، اهمیت سه پیام را که والدین باید به کودک بدهند، تأکید می‌کند: (۱) می‌توانی مسائل را حل کنی. (۲) می‌توانی فکر کنی. (۳)

می توانی خیلی کارها بکنی. او می گوید:

یکی از اشتباهاتی که بکرات برای والدین پیش می آید این است که آنها پیامهای کافی برای «چکار بکن» به کودکان ارائه نمی کنند. به این ترتیب کودکان تقریباً ناگزیر خودشان پیام «نکن» را تصور می کنند. قانون عملی (برای والدین) این است که هرگاه به او می گویند آن کار را نکن، در عین حال بگویند که چه کار باید بکند. این عمل حس اعتماد آنها را نسبت به «خوب» بودن خودشان تقویت می کند و ظرفیت آنها را برای حل مسائل افزایش می دهد و ساخت لازم برای آزمایش محدودیتها را ایجاد می کند و، از همه مهمتر، فکر کردن را آموزش می دهد. [۷]

## موفقهای خوشحال

موفقیت زمانی برای کودک لذتبخش است که او بداند والدینش قبل از آنکه او دست به عملی بزند بدون قید و شرط به او علاقه مندند، نه بخاطر آن عمل. وقتی که کودک بداند او را دوست دارند، خودش خواهان راضی کردن «عاشقان» خود خواهد بود، و خودش به آنها «نشان می دهد و می گوید» که کارنامه زندگی روزمره اش در دنیا چگونه است. کودک زمانی خوشحال تر خواهد شد که این رفتارش «نوازش» والدین را نیز به همراه داشته باشد.

حتی اگر تصور شرطی «من می توانم» «خوب» باشم — اگر» مشقهایم را بنویسم، کارهایم را انجام دهم، مؤدب باشم، در کودک وجود داشته باشد، واقعاً خوشحال می شود که نوازشهای «موعود» به او برسد. در این صورت است که قرارداد کامل می شود. «من کاری کردم که شما به من افتخار کنید» نیز

تجربه دیگری از تسلط کودک است.

## موفقهای بدحال

وقتی که کودک کاری مورد انتظار را انجام می دهند، ولی نوازش از آنها دریغ می شود، احساس می کنند به آنها خیانت شده است. این عمل به راههای مختلف و به دلایل مختلف صورت می گیرد، چون پدر یا مادر ممکن است فکر کنند این کار «خوب» است:

۱) نوازش داده نمی شود تا کودک «زیاد لوس نشود». چون نوازش دریافت نمی کند، یاد می گیرد که بعدها در زندگی نیز آن را قبول نکند و به این ترتیب هیچوقت یاد نمی گیرد که بگوید «متشکرم». گاهی با ناراحتی ممکن است به قول اریک برن بگوید: «برو بابا، چیزی هم نبود...» حال آنکه می داند مهم بوده.

۲) «غوره نشده مویز نشو.» برخی از والدین از ابزار تحسین خودداری می کنند و حتی کلمه «آفرین» را بمنظور ایجاد انگیزه برای موفقیت های بزرگتر ادا نمی کنند. بدین ترتیب کودک در سراسر زندگی آینده اش از کوههای بدون قله بالا می رود و زجر سقوط در دره های بی انتها را احساس می کند، زیرا هرگز به پاداشی که انتظارش را می کشد نمی رسد. از تلاش دست بر نمی دارد، اما خشم و ناکامی او هر دم افزایش می یابد، تا آنجا که در آن غرق می شود و اغلب بالاخره کار به دشمنی می کشد.

۳) موفقیت های کودک فهمیده نمی شود، و لذا به حساب نمی آید. جانی مدال جایزه اول مسابقه مقاله نویسی مدرسه تحت عنوان «بهترین راه مبارزه با

عدم توازن تجارت بین المللی» را به خانه می آورد. بعد تصادفاً می شنود که مادرش ضمن صحبت به دوستی می گوید «مقاله نویسی جانی همیشه خوب بوده»، بی آنکه اصلاً بفهمد که موفقیتی به این بزرگی، در درک مطلبی به این پیچیدگی، آنهم برای نوجوانی در این سن و سال یعنی چه.

۴) تو هیچوقت هیچ کاری را درست انجام نمی دهی (آنطور که من دلم می خواهد). مردی سالها زحمت می کشد و دکتر طب می شود. بعد در روانپزشکی تخصص می گیرد. بعد یک روز که به دیدن مادرش می رود، مادرش می پرسد: «هنوز هم طبابت می کنی؟ دکتر شدی خیلی خوب، اما چرا رفتی روانپزشک شدی؟» پیام «والد» این است: «اینطور که هستی نباش... آن چیزی که من از تو در رؤیاهایم داشتم باش. چقدر دلم می خواست مردم بگویند پسرش جراح است.»

۵) کامل نیست. سوزان و جنی روزها با شوق و ذوق تمام وقت صرف می کنند و اتاقشان را تمیز و مرتب می کنند و دیوارهایش را رنگی تازه می زنند. بعد از پدر می خواهند بیایند و درباره کارشان نظر بدهد و منتظر تمجید می مانند، پدر به همه جا نگاه می کند و تنها حرفی که می زند این است: «اون گوشه سقف رو یادتون رفته.»

۶) سرقت نوازشها. جوانی شاگرد اول می شود، نشان بهترین دانشجوی سال نیز به او تعلق می گیرد، و هنگام دریافت پایان نامه و جوایز، مورد تشویق شورانگیز مدعوین قرار می گیرد. هنگامی که از سالن بیرون می آیند، مادرش می گوید: «ببین، من تمام عمر برای تو دعا کردم... و تو همه این ستایشها را مدیون خداوند هستی.» آیا خداوند به این همه ستایش احتیاج دارد؟ مرد جوان نیز مسلماً به کمی از آن تحسین احتیاج دارد. پیامی که در واقع در اینجا مبادله شده این است که مادر انتظار ستایش دارد. قدردانی فقط زمانی بی ریا بر زبان می آید که طرف مقابل خواستار آن نباشد. کودکان موقعی یاد



می‌گویند از صمیم دل بگویند «متشکرم» که بشوند و اندیششان از صمیم قلب می‌گویند «متشکرم».

۷) مخدوش شدن نوازشها، زیباترین و باارزشترین مهرتأییدهای دیگران، در مقابل سخنان پدر یا مادر پیشیزی ارزش ندارد: «آنها چی می‌فهنند، مردم هیچی نمی‌فهنند.» یا «لیسانس مدرسه عالی سی و شش<sup>۹</sup> بد نیست، اما اگر مثل پسر سموت رفته بودی دانشگاه هاروارد چیز دیگه‌ای بود.»

۸) موفقیتها دست کم گرفته می‌شود. جوزف هم کار می‌کند و هم به کالج می‌رود و علی‌رغم کار تمام وقت موفق می‌شود بورس تحصیلی ریگان برای درجهٔ دکتر در دانشگاه آکسفورد را ببرد و سرانجام شغل استادیاری در بخش باستان‌شناسی فرهنگی در کالج کوچکی در یکی از شهرهای ساحلی نیوانگلند را به دست می‌آورد. پدرش می‌گوید: «فکرش را بکن، جوزف ما توی آن ده کوزه وسط یک مشت ماهیگیر، راستی شنیدی جورج ویلسون اون هفته شد معاون مدیر فروش سوپر مارکت سبز<sup>۱۰</sup>؟ به این میگن کار حسابی.»

۹) توبه‌ترین نبودی. مدال نقره خیلی خوب است، اما اگر کمی بیشتر تلاش کرده بودی طلا گرفته بودی. «انشاء الله دفعة بعد.»

می‌توانی «خوب» باشی — اگر چه؟ هیچ راهی وجود ندارد که بشود بعضی از والدین یا «والد» نیوی کلهٔ بعضیها را راضی کرد. زندگی برای تلاشگران ابدی، مبارزه‌ای است بی‌حاصل برای بدست آوردن چیزی که اصلاً وجود ندارد. بصیرتی که می‌تواند این فشار درونی را تسکین دهد این است؛ بعضی از احتیاجات والدین بقدری زیاد است که نمی‌تواند کودکانش خود را پاداش دهند. نوازشهای والدین (چه بیرونی و چه درونی) شبیه

است، احتمالاً شیرین‌ترین چیزها، اما در غیبت آن، ما می‌توانیم پاداش را در جای دیگر جستجو کنیم: در روابط روزمره، از دوستان، و یا با تشخیص خودمان از اینکه ما واقعاً کارمان خوب بود، ما همه تلاشمان را کردیم و این تلاشمان خوب است.

این فصل را با بیانی از دکتر کوبلر — راس آغاز کردیم که می‌گفت والدین راه دیگری نیز برای پرورش کودکان می‌توانند داشته باشند، راه محبت بی قید و شرط. در فصل ۱۴، تحت عنوان «ساختن بچه‌ها»، دوباره به این موضوع برمی‌گردیم. اما قبل از اینکه سعی کنیم به سؤال مهم «والدین خوب بودن یعنی چه؟» پاسخی بدهیم، لازم است خودمان را خیلی بهتر بشناسیم. در فصل بعد نشان خواهیم داد که چگونه گذشته مدام «در زمان حال بازنواخته می‌شود» و در واقع از راه «گفتگوی درونی با خودمان» جانشین زمان حال می‌گردد — گفتگوی کهنه‌ای که ما را از حضور و آگاهی افراد دور و برمان محروم می‌کند. افراد دور و برمان کسانی هستند که ما شدیداً احتیاج داریم در وضعیت «خوب» بمانند و کسانی هستند که به ما احتیاج دارند و از همه مهمتر، کودکان ما هستند.

## گفتگوی درونی

جستجو برای یافتن چیزی بسیط مثل یک گفتگو در میان ده تریلیون ارتباطهای سیناپسی<sup>۱</sup> مغز، مثل این است که آدم وسط ازدحام کندوی عظیمی که تازه به درخت آویزان شده دنبال دو زنبور بگردد که دارند به هم می‌گویند «صبح بخیر». اما این گفتگو بهر حال در آنجاست، گفتگوی درونی بی‌وقفه‌ای تشکیل شده از ضبط هزاران هزار ارتباط بین شما و پدر و مادرتان، خواه به صورت کلامی یا غیرکلامی، که هم تسکین‌دهنده است و آزارنده و هم خودتوجیه‌کننده و محکوم‌کننده. این گفتگو همچنین تاریخ‌دار است و غالباً همچون زمزمه‌ای زیرگوش ما بازنواخته می‌شود، درست مثل رادیویی که روشن است اما صدایش را خیلی کم کرده‌اند. لحظه‌ای که از آن آگاه می‌شویم و عملاً ذهن ما را به خود مشغول می‌کند، ناگهان از اینجا و اکنون بریده می‌شویم و به واقعیتی در گذشته کشیده شویم و موقتاً کسی را که در کنار ماست از یاد می‌بریم. این جریان بویژه زمانی باعث ازهم‌گسیختگی ارتباط ما می‌شود که درست وسط مکالمه با کسی اتفاق بیفتد. ماندن در

(۱) synoptic : اصطلاحی معرف ناحیه تماس بین دو سلول عصبی، ناحیه‌ای که در آن انتقال

فعالیت عصبی صورت می‌گیرد. - م.

وضعیت «خوب» با مردم بطور کلی یعنی اینکه هوش و حواسمان به آنها باشد. پس، فهم این مطلب که چگونه این گفتگویی درونی ما را ناگهان «غایب» می‌کند، برای حفظ تبادر، رفتارهای مکمل که در این فصل بررسی خواهد شد، امری ضروری است.

ماهیت گفتگویی درونی ضبط‌شده ما چیست؟ «گفتگو» های اولیه ما، در دوران نوزادی، شامل صداها و شکل‌های دور و برمان بود. خیلی قبل از اینکه معنی کلمات را بفهمیم، نگاه مادر یا نحن صدای او، ارتباط‌های ابتدائی ما بود. در واقع تنها در سال‌های اخیر است که اهمیت حیاتی حسن لامسه، یعنی تماس پوست بر پوست بین مادر و بچه که شکل اصلی «نوازش» برای نوزاد محسوب می‌شود، مورد تأکید قرار گرفته است. ما اکنون می‌دانیم که همهٔ سیستم‌های حساسی نوزاد بلافاصله پس از تولد «به کار می‌افتد» و نوزاد حتی در اولین دقائق تنفس می‌تواند ببیند و بشنود.

وقتی که مادر لبخند می‌زند، خاطرهٔ آن ضبط می‌شود. اینکه ما چگونه توانستیم مادر را به لبخند زدن واداریم، نشان‌دهندهٔ سهم ما در این گفتگو است. و این «گفتگو» غالباً تکرار شونده است، زیرا لبخند مادر علامت آمدن غذا و نوازش است و نهایتاً به معنای بقای زندگی. بنابراین در صحبت از گفتگویی درونی منظور، فقط کلمات، بلکه عمل متقابل کل احساس‌های سمعی و تصویری است که آن روزها احساس و ضبط کردیم. این احساس‌ها نیز شامل کلمات نیز نمی‌شود، ولی ابتدائی‌ترین و از لحاظ تصمیم‌گیری حیاتی‌ترین ضبط‌ها مربوط به قبل از زبان باز کردن است. این ضبط‌ها در حال حاضر بازخوانی می‌شود. وقتی که شریک زندگی شما امروز سر میز صبحانه، هنگام خوردن چای اخم‌هایش را توهم می‌کند، احساس‌های شما نه تنها از نگاه ملامت‌بار امروز او، بلکه از همهٔ تگ‌های ملامت‌بار و اخم‌های گذشتهٔ خود شما سرچشمه می‌گیرد و احتمالاً همراه است با پیام‌هایی زبانی که حافظهٔ شما

در مورد چای؛ سرد و غلیظ و بی مزه. مگر شما پیام کهنه را دوباره داده‌پرداز می‌کنید؛ اخیم «واند» - مانند ثبت می‌شود؛ و نتیجه می‌دهد: احساسهای «کودک».

این مثال تداعی کننده داستان ختنه‌داری است در یک مجله: سر میز غذا یک پدر عصبانی و اخمو و یک مادر عصبانی و اخمو و یک خواهر بزرگتر عصبانی و اخمو، هر سه، به پسر کوچکی که از خجالت و ترس سرش را پایین انداخته است، زک زده‌اند. پدر سرا و فریاد می‌زند: «تو در تمام دنیا تنها کسی هستی که موقع خنمه خوردن هم صدای دندانهایش می‌آید.» رفتارهایی این چنین هم‌راهِ با صورتهای عصبانی و اخمو، همه ضبط شده است. بازخواست آنها چیزی است که ما آن را گفتگوی درونی می‌نامیم.

امروز وقتی که این گفتگوی درونی بازخوانی می‌شود، «کودک» و «واند» همان وضع و حالی را دارند که آن روزها داشتند؛ «واند» سه متر و نیم قد دارد و «کودک» یک و حب. یکی از علائم و نشانه‌هایی که دال بر ضبط چنین گفتگوهای درونی است عملاً صحبت کردن ما با خودمان و ادا کردن بی اختیار عبارات و کلماتی است به صورت غرض و سرزنش خود و یا نسبت دادن صفات و معنایی که انگار در لایه آگاهی ما تکرار شده است: احمق! باز هم که این کارو کردی! بی‌شعور!

تا به حال شده در داخل ماشین پشت چراغ قرمز نشسته باشید و با خردتان حرف بزنید، و بعد ناگهان متوجه بشوید که راننده ماشین کناری دارد نگاهتان می‌کند؟ کدام یک از سه قسمت شخصیت شما بود که حرف می‌زد؟ کدام یک از سه قسمت شخصیت شما متوجه شد که کسی نگاهتان می‌کند؟

راننده ویلی استارک<sup>۱</sup> در زمان همه مردان شاه<sup>۲</sup>، هنگام و پیراژ دادن با

2) Willie Stark

3) All the King's Men

کادیلاک رئیسش در خیابانهای شهر مرتب زیر لب نجوا می‌کند: «حرر- دروم - زاده، حرر روم - زاده، حروم زاده.» این کیست که حرف می‌زند؟ با کی حرف می‌زند؟ همانگونه که غالباً صدای شماتت بار و متهم کننده خودمان را می‌شنویم که می‌گوید: «باز هم که این کارو کردی!» ما چه این کلمات را مانند راننده ویلی استارک بیرون بریزیم، و چه به درون، بهرحال، منشاء آن همان گفتگوی درونی قدیمی است.

گاهی بهتر است گفتگوی درونی را شبیه همهمه صداها در محل اجتماعات عظیم تصور نمود - مثلاً کنوانسیونهای انتخابی (در امریکا). کلمات درست فهمیده نمی‌شود، اما تصاویر بخوبی قابل رؤیت است. روی پلاکاردها کلماتی با حروف درشت چاپ شده است: تگراس، واشینگتن، کالیفرنیا. ما از همان کلاس اول مدرسه گرفته تا اتاق دندانپزشک، و سایر خاطره‌های اولیه، صحنه‌ها و صداها را ضبط کرده‌ایم. همه این صحنه‌ها و صداها و تصاویر ذهنی و حتی بوها می‌توانند در زمان حال ماشه شروع بسیاری از مبادله‌های قدیمی را بکشند - مبادله‌هایی که گاهی شکوهمند بودند و گاهی دردناک و گاهی به شکلی مبهم افسرده کننده.

گفتگوی درونی را می‌توان به بهترین وجه بعنوان انتقال آگاهی از اینجا و اکنون (درک «بالغ») به آنجا و آنوقت (صحنه قدیمی گفتگوی والد - کودک) توصیف کرد.

گه گاه صدای تحسین درونی را می‌شنویم: بارک الله پسر خوب! بارک الله دختر خوب! اثر تعریف و تمجیدهای والدینمان هیچوقت از بین نمی‌رود. این تحسینها، بویژه زمانی که همراه با نوازش بود، در مدارهای اولیه حافظه ضبط می‌شد و هر گاه که ما بنحوی رفتار می‌کردیم که آنها دوباره ما را تحسین کنند، تقویت می‌گردید.

اما به دلیل آنکه ما کوچک و وابسته و دست و پا چلفتی بودیم و هنوز

اجتماعی نشده بودیم، و به دلیل آنکه موقع خامه خوردن دندانهایمان صدا می‌کرد، بیشتر واکنشهای والدین ما نسبت به رفتار ما حالت امر و نهی و تصحیح داشت، و ما تصوّر می‌کردیم ما را سرزنش می‌کنند، یا اگر سرزنش کننده نبود، منفی بود: ای پسر بد! ای دختر کشیف! برای بیشتر بچه‌ها، بزرگ شدن چیزی نبود جز یک سلسله تحقیقات پی در پی: «اون جورابها رو نگفتم نفهم»، «آروم بگیر، درست بشین، دولا شو.» جمله «صورتت کثیفه» برای یک بچه دو ساله چه معنائی می‌تواند داشته باشد؟ و یا «تو هنوز انقدرها بزرگ نشدی که قهوه بخوری!» آیا سن کودک تقصیر اوست؟ نه، ولی ممکن است او این تصوّر را بکند که بله، تقصیر اوست. پس نتیجه‌گیری می‌کند که: «من «خوب» نیستم».

سه قرن پیش، پاسکال<sup>۴</sup> نوشت: «انسان به گونه‌ای است که اگر دائماً به او بگویند احمق است باور می‌کند و اگر دائماً این مطلب را به خودش بگوید پس از مدتی خودش را وادار می‌کند که آن را بپذیرد. زیرا انسان با نفس خویش گفتگویی درونی دارد که او را وامی‌دارد خوب عمل کند.» [۱]

خجالتها و شماتهای زمان کودکی هزاران بار بدتر از هر فلاکتی است که می‌تواند در حال حاضر به سرمان بیاید. ما بر این باوریم که هیچکس نمی‌تواند به ما آسیب وارد کند، یا به زبان مشخص‌تر، هیچکس نمی‌تواند به احساسهای ما آسیب وارد کند مگر آنکه «والد» ما را به قلاب بیندازد که در اینصورت این «والد» ماست که ما را در درون شمات می‌کند. النور روزولت<sup>۵</sup> گفته است: «هیچکس نمی‌تواند بدون رضایت شما، شما را مجبور به احساس حقارت کند.» در حقیقت یعنی بدون رضایت «والد» تان. هریک از ما آسیب‌پذیرهای منحصر به فرد و تاریخچه زندگی منحصر به فرد و یک

۴) Blaise Pascal (۱۶۲۳-۶۲): ریاضیدان و فیلسوف فرانسوی. - م.

۵) Eleanor Roosevelt: همسر فرانکلین روزولت رئیس جمهور سابق آمریکا. - م.

«والد» منحصر به فرد داریم.

همین امر توضیح دهنده این مطلب است که چرا در مقابل بعضی انتقادها ککمان هم نمی‌گزد، حال آنکه بعضی حرفها مثل نیش افعی قلبمان را سوراخ می‌کند. اگر شما مثلاً حتی نسبت به دماغتان حساسیت داشته باشید، کافی است فقط یک نفر در یک جمع، حتی با تحسین به آن نگاه کند و شما بخواهید که از آن جمع فرار کنید. در بعضی خانواده‌ها دماغ کشیده مشخصه‌ای از شجره‌نامه‌ی ما است. گفتگوهای درونی ما هم منحصر به فرد است و می‌تواند ما را از زمان حال جدا کند و به گذشته بکشاند. حتی اگر وسط گفتگو با عزیزان خود باشیم.

یکی از سودمندترین ویژگیهای «تحلیل رفتار متقابل» (تحلیل تبادلی) این است که می‌توان دایره‌های سَمبلیک آن را بعنوان نمودار سؤال و جوابهای مختلف بکار برد. این کار به ما اجازه می‌دهد که عملاً «ببینیم» چه می‌گوییم و کدام قسمت از شخصیت ما حرف می‌زند. ما همچنین می‌توانیم نمودار واقعی را که گفتگوی درونی بر ما مستولی می‌شود و ما را از صحنه خارج می‌سازد روی کاغذ بیاوریم. در اینجا مرور مختصری بر نمودار تبادل رفتار سودمند است.

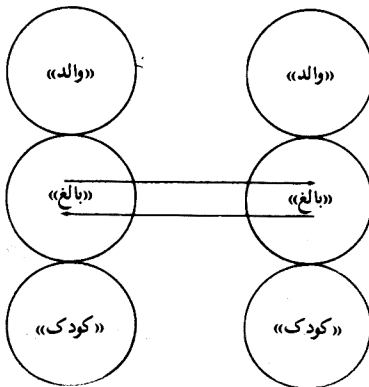
## تصویرهای گویا: نمودارهای تبادل رفتار

وقتی که دو نفر با هم صحبت می‌کنند، در واقع شش نفر حضور دارند: «والد» و «بالغ» و «کودک» هر یک از آنها. واحد پایه هر گفتگوی تبادل رفتار است: من کاری می‌کنم یا به تو حرفی می‌زنم و تو هم در مقابل کاری می‌کنی یا حرفی می‌زنی. منظور از «تحلیل رفتار متقابل» آن است که معلوم شود کدام



جنبه از شخصیت من — «والد»، «بالغ»، «کودک» — ایجاد انگیزه کرد و کدام جنبه از تو پاسخ داد. از آنجا که تبادل رفتار را می توان عملاً با نمودار نشان داد، دو قانون ارتباط را می توان بنحویزیر بیان کرد:

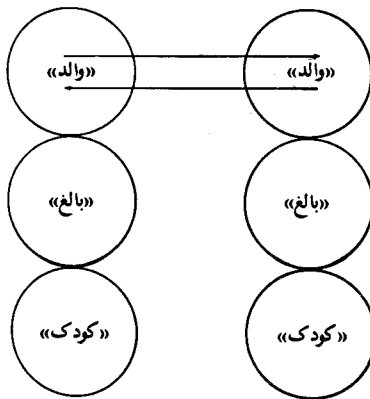
- ۱) هرگاه حاملهای محرک و پاسخ در نمودار موازی یکدیگر باشند، رفتار متقابل مکمل است و می تواند تا بی نهایت ادامه پیدا کند.
- ۲) هرگاه حاملهای محرک و پاسخ در نمودار متقاطع باشند، ارتباط قطع می شود.



محرک: «بعد از ناهار میخوای  
چکار کنی؟»

پاسخ: «میخوام روی برنامه کار  
جلسه هیأت رئیسه کار کنم.»

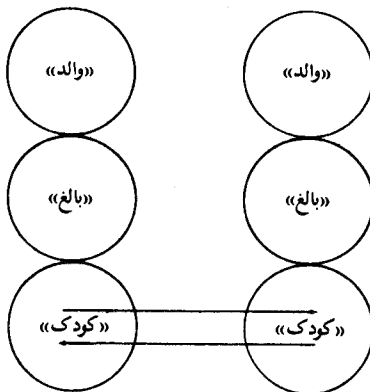
تصویر ۲۳: رفتار متقابل مکمل  
«بالغ — بالغ»



محرك: «زنش کار میکنه، می فهمی؟»

پاسخ: «حالا فهمیدم چرا انقدر وضعشون خوبه.»

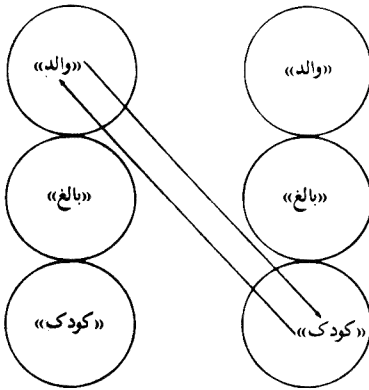
تصویر ۳ ب: رفتار متقابل مکمل  
«والد - والد»



محرك: «بودن با تو خیلی لذت بخشه.»

جواب: «من دلم میخواد بیشتر با تو باشم.»

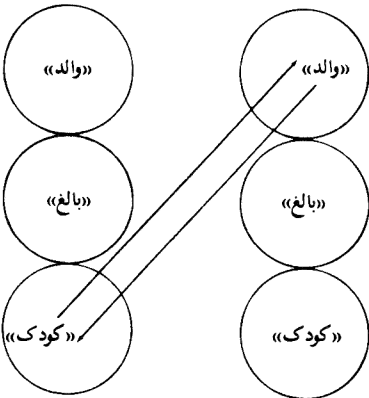
تصویر ۳ پ: رفتار متقابل مکمل  
«کودک - کودک»



**محرک:** (کارفرما): «پاتس، تو واقعاً خوب  
بلدی همه چی رو بهم بریزی.»

**پاسخ:** (کارمند): «خیلی معذرت میخوام،  
قربان.»

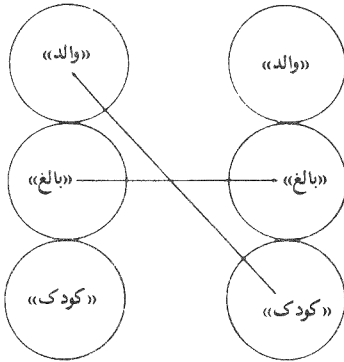
تصویر ۳ ت: رفتار متقابل مکمل  
«والد — کودک»



**محرک:** «دست به دلم نذار، باید تا ظهر  
تمام این گزارش را آماده کنم.»  
(چقدر بدبختم.)

**پاسخ:** «چرا همیشه هر کاری رو میداری  
برای دم آخر؟»

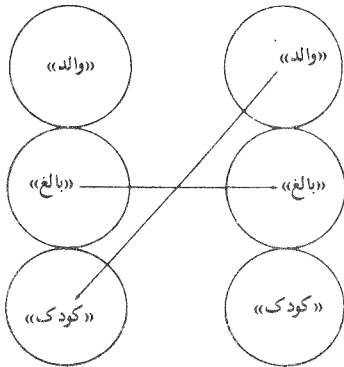
تصویر ۳ ث: رفتار متقابل مکمل  
«کودک — والد»



محرك: «امروز چه روزی یه؟»

پاسخ: «فردای دیروزه.»

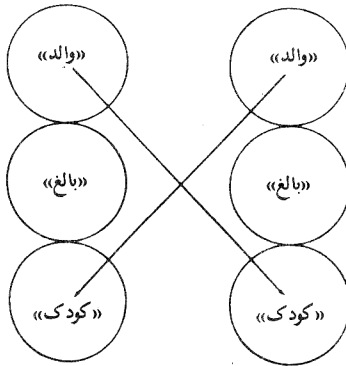
تصویر ۴ آ



محرك: «من سیر شدم.»

پاسخ: «باید بشقابت خالی شه.»

تصویر ۴ ب



**محرک:** «ماری، ممکنه لطفاً اتاق رو تمیز کنی؟ کثافت از درودیوار میباره.»

**پاسخ:** «خودت چرا نمی‌کنی، دستت چلاقه یا پات شکسته؟»

#### تصویر ۴ پ

تصویر ۴: مثالهایی از رفتار متقابل متقاطع

ما نه تنها از طریق کلمات بلکه از طریق هیئت زبان با هم ارتباط برقرار می‌کنیم: ایماء و اشاره، حالات صورت، لحن صدا، سرعت کلام.

**محرک:** «کار مهمی داری می‌کنی؟»

**پاسخ:** «تو چی فکر می‌کنی؟»

این مثال می‌تواند هم یک تبادل رفتار مکمل باشد هم متقاطع، البته بستگی دارد به اینکه از آن لحظه پاسخ دهنده به چه کاری مشغول باشد: به کاخ سفید تلفن می‌کند، درس می‌خواند، فیوز برق را درست می‌کند، یا گربه را نوازش می‌کند. همچنین بسته به این است که دو طرف چقدر با هم آشنایی داشته باشند، یا آنکه لحن صدا چگونه باشد: حالت شوخی یا تمسخر، یا کنایه، و یا

بسیار جدی؟

شکلهای بسیار مختلفی از تبادل رفتار امکان پذیر است. در این مورد نگاه

کنید به وضعیت آخر، صفحات ۱۰۰-۱۱۸.

نوع دیگر تبادل رفتار، بُریدن است. این تبادل را به حساب نیاوردن نیز

می نامند، زیرا کسی که «بریده» شده احساس می کند که «به حساب

نمی آید»، یا به معنای لُغوی: «من به حساب نمیام.» این همان تبادل

رفتاری است که طی آن گفتگوی درونی وارد می شود و ما را از کسی که در

آن لحظه با او هستیم جدا می سازد.

## به حساب نیاوردن

از ناراحت کننده ترین چیزها یکی این است که انسان متوجه شود کسی که

طرف صحبت اوست به او گوش نمی کند. از این هم بدتر موقعی است که

جواب نامربوطی می دهید، زیرا گوش نمی کردید. آرایشگری تعریف می کرد:

«خانمی که زیر دستم بود و موهایش را درست می کردم متصل حرف می زد.

وسط حرفهایش گفت که پدرش فوت کرده و من ناگهان گفتم: چه عالی!

او برگشت و چپ چپ به من نگاه کرد و گفت: — تو اصلاً گوش نمی کنی

من چه می گویم — چرا این حرف را زدم؟»

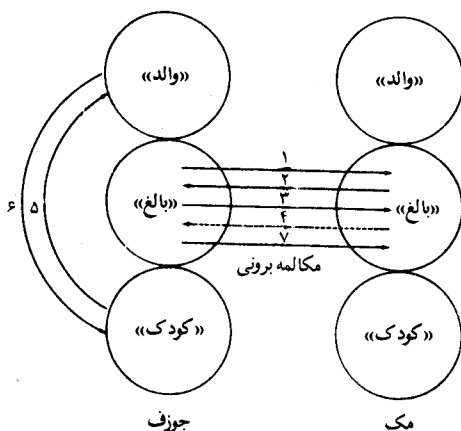
جوزف و مک که دوستانی دیرینه اند یک روز صبح همدیگر را در خیابان

جلو مغازه ماشینهای رختشویی اتوماتیک می بینند. (تصویر ۵). جوزف

می گوید: «سلام مک»، و مک می گوید: «سلام جو.» «سرحال به نظر

میای.» «خودت هم همچین بد نیستی.» در تصویر زیر این تبادلها بوسیله

حاملهای ۱ و ۲ نشان داده شده و تبادل «بالغ-بالغ» است. آن را «بالغ»



تصویر ۵: تبادل رفتار «به حساب نیاوردن»

می‌نامیم زیرا تبادلهایی سنتی و «پذیرفته شده در جامعه» است و جزو مراسم معمولی شروع صحبت به حساب می‌آید. وقتی که یک نفر می‌پرسد «تازه چه خبر؟» پاسخ مکمل، تشریح تفصیلی همه چیزهای تازه‌ای نیست که از آخرین باری که او را دیدیم اتفاق افتاده است. پاسخ قابل انتظار در اینجا این است که مثلاً بگوییم: «خبری نیست. از خودت چه خبر؟» بعد کم کم وارد اصل صحبت و گفتگویی شویم. ضمن این تبادلهای سنتی در شروع صحبت، ما بسرعت محاسبه می‌کنیم که این مکالمه تا کجا می‌تواند پیش برود، و این بستگی به لحن صدا و سرعت کلام و حالات صورت طرف مقابل دارد. اگر طرف ظاهراً عجله دارد، احتمالاً تصمیم نخواهیم گرفت آخرین گرفتاریهای شخصی خودمان را برایش تعریف کنیم. پس احوالپرسیهای سنتی بمنظور پیش‌بینی شیوه احتمالی صحبت بکار برده می‌شود. این

احوالپرسیها همدیگر و سبب تبادلت نوازش است. اگر در طی روز کسی یا ما سلام و احوالپرسی نکنند احساس بی محلی و به حساب نیامدن و مورد غلافه نبودن می‌کنیم.

بعد جوزف می‌پرسد: «نازگیها جایی ترفند؟» (حامل ۳). تک پاسخ می‌دهد: «چرا، راستش اسمان تابستون با عیال و بچه‌ها رفتیم اروپا، سری هم به قهره زدیم و بچه‌ها بیوی هرم فرعون شترسواری کردند و بالاخره هم سر از اسکاتلند درآوردیم و چند روزی خانۀ پدر بزرگ مادری ام ماندیم و...»

در نقطه‌ای از شرح مسافرتهاى تک (حامل ۴)، جوزف می‌نبرد (حامل ۵). به احتمال زیاد، خروج ذهنی جوزف از اینجا — و اکنون از یک احساس ناراحتی یا بیم و اضطرابی در «کودک» او سرچشمه می‌گیرد. یا احتمالاً ممکن است جوسله‌اش سر زفته باشد، که این خود احساس نامطمع است. بنابراین توجهش را از دوستش به خودش معطوف می‌کند. خود-آنگاه می‌شود. اثر دائمی «مادر را بخندان» سرعت در مغزش جرقه می‌زند و او از خود این سؤال «احساسی» را می‌پرسد: چطورم؟ چطورم، ماماها؟ ... ببین چه بچه خوبی ام، ببین چه با محبتم، ببین از دوستانم درباره زندگی شان سؤال می‌کنم... ببین اجتماعی هستم و به دیگران و زندگی دیگران علاقه مند...

بعد، در حالیکه تک هنوز از مسافرتش صحبت می‌کند، که ممکن است پُر از دردسرو بدبختی بوده باشد، جوزف بی تفاوت باقی می‌ماند، جوزف منتظر پاسخ «والدش» می‌شود (حامل ۶). گاهی پاسخ مثبت است: بزرگ الله پسر، آفرین پسر، باز هم از او سؤال کن، خودتو علاقه مند نشون بده. (در تمام این مدت بخندى هم روی صورت جوزف مانسیده) یادت هم باشه از بچه‌هاش هم سؤال کنی، اسم بچه‌هاشو هم یادت ببار... و گاهی منفی: عجیب گیری افنادی... اولم جلوی مغازه رختشویی... چه جور مردی رختشویی می‌کنه... اوه اشکال نداره... محکم باش... خودتو خونسرد نشون بده... آروم



باش!!! مطمئنئ اسمش مک است؟

آخر سو، پس ازیکه سری کلمات از قبیل چه عالی و چه جالب و به به که ناآگاهانه از دهان جوزف درمی آید، اوبه اینجا و اکنون باز می گردد و به مک می گوید: «واقعاً فوق العاده نست، مک (حامل ۷). راستی، تازگیها جایی مسافرت نرفتی؟» آنچه در این لحظه اتفاق می افتد بستگی به ماهیت دوستی آنها دارد. اگر مک واقفاً با جوزف دوست باشد، ممکن است بگوید: «هی، ببینم جو، حالت خوبه؟ مثل اینکه حواست امروز جای دیگه است. حتی یک کلمه از چیزهایی که گفتم نشنیدی.» وگرنه، ممکن است عصبانی و ناراحت راه بیفتد و کارش را فراموش کند و حتی بک «بروگم شو» هم تاز جو کند.

در تمام مدتی که مک صحبت می کند، جوزف حواش فقط متوجه گفتگوی درونی «والد-کودک» خودش است. او نمی تواند در آن واحد هم به «والد»ش گوش کند هم به مک. وقتی که گفتگوی درونی جریان پیدا کرد «بالغ» خاموش می شود. چنین به نظر می رسد که مغز انسان دارای یک سوئیچ است که دود کمه دارد؛ بازنواخت و محاسبه. ما در آن واحد فقط می توانیم یک عمل انجام دهیم.

بازنواخت ضبضهای قدیمی و همزمان با آن محاسبه اطلاعات وارده، محال است، اگر چه بعضی می توانند سرعت ازیک وضع به وضع دیگر بروند. گاهی فقط کمتر از نیم ثانیه وقت لازم است تا بعد از آنکه «والد» حرفش را زد، بتوان «بالغ» را به کار انداخت. یکی از سیاستمداران که به داشتن آرشیری از ضبضهای «والد» معروف بود درباره وضع دانشگاهها نطق می کرد. «بالغ» اواز مسائل مالی صحبت می کرد و همین بحث تا آنجا پیش رفت که حتمتاً باعث شد فشار لازم برای ورود «والد» فراهم شود و او مؤکدانه فریاد زد: «وقتش فرا رسیده است که ما...» (این نوع تکیه کلامها

خاص «والد» است و برای تحقیر بکار می رود). در اینجا سیاستمدار برای یک لحظه، که هر چند کوتاه ولی محسوس بود، مکث کرد و سپس به بحث اصلی نطق خود ادامه داد. او در یک لحظه به جای دیگری رفته بود و «مکان و موقعیت خود را گم کرده بود».

مردم گاهی وسط گفتگو، دیگران می‌زنند، زیرا «ز فرط اضطراب حالشان به هم می‌خورد». گویی باید از تفاق بیرون بروند و جایی دراز بکشند. کبرکه گور، فیلسوف دانمارکی، «انسان خود-عذاب‌دهنده» را انسانی «غایب» یا «نانوان شده» نامیده است. آیا تا به حال پیش آمده که بگویید: «امروز نمی‌دانم چه شده» یا «امروز خودم نیستم»؟ اگر خودتان نیستید پس کی هستید؟ عبارت دیگری که این حالت «غایب» بودن را توصیف می‌کند این است: «من کنار خودم هستم». این خودم کیست و چه کسی کنار ایستاده است؟ وقتی که غایب می‌شویم به کجا می‌رویم؟ وقتی که آدمها می‌زنند، به جایی می‌روند، و این «جا» واقعتهای گذشته است که در موقعیت کودک ضعیف شده است. گذشته زهان حال می‌شود، و نه فقط به یاد آورده می‌شود بلکه دوباره زنده می‌شود. ما آنجا هستیم، بسته به تاریخچه زندگی منحصر به فرد خود، همان عذابها و ترسها و همان نیازهای مایوسانه را احساس می‌کنیم و باید با همان مشکلات و شرایطی دست و پنجه نرم کنیم که روزی بر ما مسلم شد که برای «خوب» بودن لازم است.

### «آدمهای خوب» و «عزیزها»

رنجکش‌ترین غایبین «آدمهای خوب» و «عزیزها» هستند. [۲] رفتار آنها بهترین نمونه برای نشان دادن طرز کار گفتگوی درونی است. یک «آدم

خوب» (مذکر) یا یک «عزیز» (مؤنث) انسانی است تحت سلطه والدین، با «کودک» افسرده که افسردگی او ناشی از محرومیت از نوازش و محرومیت او از نوازش به دلیل ناآگاهی مکرر او از محرکهای خارجی، و بالاخره ناآگاهی او در اثر از کار افتادن مداوم «بالغ» تحت فشار گفتگوهای درونی «والد-کودک» است.

اگر چه اسمی که روی این آدمها گذاشته می شود سرگرم کننده به نظر می رسد، اما زندگی آنها پر از غم و افسردگی است. آنها اغلب افسرده اند زیرا از وجود آدمهای مهم در زندگی خودشان ناآگاهند. آگاهی آنها مدام بطرف درون خودشان است و مدام نوارهای کهنه بایدها و نبایدها و نمی بایست ها یا وگرنه ها را تکرار می کنند. چشمهایشان لبخند صورت دیگران را نمی بیند و گوشهایشان تحسینهای دیگران را نمی شنود و روحیه شان در اثر محرومیت از نوازش روبه مرگ است.

با این وجود «آدم خوب» (به منظور تسهیل در خواندن از این واژه هم برای مرد استفاده می شود هم برای زن) همیشه در تلاش است و دست به هزار جور رفتار می زند تا تأیید دیگران را به دست آورد، تأییدی که بندرت احساس می کند به دست می آورد. نود و نه نفر ممکن است به او آفرین بگویند، اما او همه انرژی خود را صرف می کند تا توجه و تأیید — هر چند ناچیز آن یک نفری را که ظاهراً او را دوست ندارد، جلب کند. بلوزی می پوشد که روی آن نوشته شده چطورم؟ و پشت آن نوشته شده بیشتر سعی کن. او برای کافی بودن حد و حدودی نمی شناسد. برای شروع کار چیزی جز شرایط صددرصد به دردش نمی خورد.

وجود سؤال دائمی چطورم؟ چطورم؟ در ذهن «آدم خوب»، هرگز این امکان را به او نمی دهد که از کسی بپرسد «چطوری؟» البته او ممکن است ازدوستی بپرسد «حالت چطوره؟» (چون او می داند که رفتار خوب چیست)

همانطور که جوزف می دانست، اما بمحض اینکه مخاطبش شروع به پاسخ دادن می‌کند، او می‌بُرد، تا به دستور کار گفتگوی درونی خود بپردازد. بدین ترتیب او با این عمل، به حساب نیاوردن دیگران را تکرار می‌کند و در نتیجه آنها نیز بالاخره او را آدم خوبی به حساب نمی‌آورند و همه کوششهای او را برای جلب توجه دیگران بیهوده و یا ناشی از خودپرستی می‌دانند.

«آدم خوب» با کسی که الآن کنارش هست، نیست. رضایت خاطر او تنها زمانی میسر می‌شود که شخص سومی بعنوان ناظر حضور داشته باشد، مثلاً «بابا» و «مامان»، یا شخص مهم دیگری، چه به صورت حضور واقعی و چه به صورت به یاد آوردن. آنچه او به دیگری می‌گوید، غالباً تبادلی است طرح ریزی شده برای تحت تأثیر قرار دادن شخص سومی که حضور دارد: به در می‌گوید که دیوار بشنود. اگر «آدم خوب» در خیابان «پارک» شهر نیویورک قدم زنان راه برود و با شخصیت مهم و مشهوری ملاقات کند و آن شخص با صمیمیت وی را به اسم کوچکش صدا کند و شخص سومی حضور نداشته باشد که این صحنه را ببیند، واقعاً مصیبت بزرگی رخ داده است. چه دردی بدتر از اینکه کسی آنجا نبود تا او را ببیند. خیلی بد شد. کاش اصلاً این اتفاق نمی‌افتاد. چه کسی حرفش را باور می‌کند.

«آدمهای خوب» نمی‌توانند در یک پیک نیک خانوادگی، از طبیعت و از گپ زدن با همراهان خود لذت ببرند، بی آنکه جای فلانی و فلانی را خالی کنند. «آدمهای خوب» نمی‌توانند از منظره غروب خورشید لذت ببرند، چون تند و تند مشغول عکس گرفتن از این منظره هستند تا وقتی که برگشتند عکسها را به اهل بیت نشان بدهند. («آدمهای خوب») دوتا دوربین نیکون و یک عدسی نزدیک کننده و دورکننده از گردنشان آویزان است و «عزیزها» یک دوربین ظریف («اینستاماتیک» دارند). بدین ترتیب، اینجا-و-اکنون جایش را به آنجا و آنوقتها می‌دهد (که مقایسه‌های «والد» است) یا به اگر-و-وقتی

(که آرزوهای «کودک» است).

برای شناخت بهتر «آدمهای خوب» راههای گوناگونی هست. چند نمونه زیر وسیله‌ای است سودمند برای خودشناسی.

## «آدمهای خوب» لطیفه‌ها و اسم آدمها را لمی توانند به خاطر بسپارند

به یک مهمانی می‌روید و جماعت پشت سر هم لطیفه تعریف می‌کنند، ولی فردا صبح حتی یکی از آن لطیفه‌ها به یادتان نمی‌آید. دلیلش این است که وقتی که کسی لطیفه‌ای را تعریف می‌کند، شما بیشتر حواستان متوجه لطیفه‌ای است که بعداً خودتان می‌خواهید تعریف کنید و نگران هستید که مبادا قبل از شما فرد دیگری چیزی بگوید. این عمل پاسخی است به پادآوریه‌ای «والد»: «بارک الله کُلُّ سرسبد مجلس باش. تردّد ذهنی از «بالغ» به «والد» و بالعکس ناراحتی زیادی در بردارد: «بالغ» می‌خواهد بانزاکت باشید و موقعی که دیگران حرف می‌زنند گوش کنید و آنچه را که گفته‌اند به خاطر بسپارید، و «والد» مدام شما را تحریک می‌کند که به آرشو لطیفه‌های منافذتان مراجعه کنید. «آدمهای خوب» هیچوقت آخر لطیفه یادشان نمی‌ماند و نکته‌های لطیفه را فراموش می‌کنند.

«آدمهای خوب» در مراسم معارفه هم دچار دردرس می‌شوند. در مجلسی به «سوزی اسمیت» معرفی می‌شوید، و می‌گویید: «سلام خانم اسمیت...» اسمی مهمند، یادت باشه، اسمشو فراموش نکن، نشون بده که بانزاکتی و ادب داری... ولی یک ثانیه بعد انگار نه انگار. ممکن است هنگام معرفی، وقتی که کسی اسم کسی را به شما می‌گوید در همان لحظه «والد» بانگ بزند:

«استش بادت نره!» و با همین بانگ ناگهانی باعث شود که اسم او را فراموش کنید.

## آدمهایی که نه نمی‌گویند

تغذیه زنگ می‌زند. از ما خواهش می‌کنند در صورت امکان فردا بعد از ظهر به مدرسه برویم و به برگزاری جشن سالانه برای بچه‌ها کمک کنیم. یا اینکه می‌دانیم ده پانزده مسئولیت نظیر آن یا حتی از آن مهمتر را که ضمناً عقب افتاده به گردن گرفته‌ایم، باز می‌گوییم: «البته، با کمال میل.» «آدمهای خوب» و «عزیزها» نمی‌توانند نه بگویند. اگر مایل نباشند به یک مهمانی بروند می‌ترسند عذر خواهند، زیرا می‌ترسند اگر چنین نکنند دیگر برای مهمانیهای بعدی که به آنها هم دشوار نمی‌خواهد بروند، دعوتشان نکنند. مادر دختر پانزده‌ساله و ازدواج‌نکرده‌ای که حائمه شده بود، دستهایش را با افسوس و ناباوری به هم می‌مالید و می‌گفت: «نمی‌توانم بفهمم چه اتفاقی افتاده. ماری همیشه دختر خوبی بود. همیشه هر کاری می‌گفتیم می‌کرد. همیشه سربراه و مطیع بود. هیچوقت توی روی ما نمی‌ایستاد. همیشه هر چه می‌گفتیم می‌گفت چشم. اصلاً نه توی دهانش نبود.» «آدمهای خوب» و «عزیزها» هرگز اجازه پیدا نکرده‌اند قوه تشخیص پیدا کنند. بنابراین راضی کردن همه برایشان اهمیت دارد. فکر نکن. سؤال نکن. در نتیجه چه بخواهند و چه نخواهند، خودشان را با نیازها و خواهشهای همه مردم روی زمین تطبیق می‌دهند و همه را راضی می‌کنند.

## اگر نمی توانی درست حرف بزنی، اصلاً حرف نزن

«آدم خوب» اجازه ندارد کوچکترین حرف بدی از دهانش دربیاید. اگر وسط یک خط افقی را صفر بگیریم و در طرف چپ آن اعداد منفی و در طرف راست اعداد مثبت بگذاریم، فرهنگ لغات و کلمات «آدم خوب» بیاید همیشه در طرف راست قرار بگیرد. به این ترتیب منابع لغوی او پنجاه درصد کم می شود و تنها راهی که برای تفاوت گذاری بین چیزها می ماند استفاده از صفات تفضیلی و عالی است. همه مهمانها خوب است. و اگر واقعا به پنگ مهمانی خوب برود این مهمانی خیلی خوب است، یا خیلی خیلی خوب است. تکیه کلامهای دیگر «آدم خوب» عبارتند از: عالی، معرکه، بهترین دوست، عالی ترین دوست، بیشترین، معرکه ترین. «آدمهای خوب» و «هزیهها» در نامه نوشتن هم خود را نشان می دهند. آخر نامه را به جای ویژه ای مثل دوستدار شما که ساده و مستقیم است با کلماتی نظیر با تمام وجود، با همه قلب و روحم، خالصانه ترین ارادتم تمام می کنند. به پدر و مادر خود که می نویسند، به جای پدر و مادر عزیزم می نویسند عزیزترین پدر و مادرم. بدین ترتیب است که پدر و مادر در نظر آنها یکی از چندین والدینی می شوند که آنها برای خویش احساس می کنند. و این امر چندان هم دور از واقعیت نیست. دور و بر «آدمهای خوب» همیشه پُر از افرادی است که تحت سلطهٔ «والد» هستند.

## فشار

نامه نوشتن بعضی از «آدمهای خوب» هم منحصر به فرد است. زیرا یک کلمه و گاهی هم زیر تمام یک جمله را خط می‌کشند. اگر زیر یک جمله را خط کشیده باشند، امکان دارد زیر یکی از کلمات آن را دوبار خط کشیده باشند و گاهی سه بار. یا ممکن است بالای بعضی کلمات را یک ستاره یا دو تا ستاره بگذارند. دور بعضی کلمات را یک مربع کوچک سیاه می‌کشند. و یا بعد از کلمه‌ای، یا در آخر جمله‌ای چند علامت تعجب می‌گذارند. فهمیدی چی گفتم، مگر نه؟ اگر کاغذ را برگردانید و از پشت به آن نگاه کنید، متوجه می‌شوید که «آدم خوب» تا چه حد تحت فشار است. خط‌هایی که برای تأکید زیر کلمات کشیده است گاهی عملاً از پشت کاغذ بیرون می‌زند.

**چطورم؟ بیشتر، بیشتر!**

فشار، نوعی هیئت زبان است برای ابراز افسردگی یا واژدگی. برآمدگی ناشی از فشار مدام روی انگشت سوم «آدم خوب» بیشتر از مال دیگران است. وقتی سیگار می‌کشد، گویی دود را تا اعماق وجودش فرو می‌دهد. ناخن می‌خورد. این نوع کارها نیاز شدید او را به تلافی کردن کم می‌کند، سرکوب می‌کند، فرو می‌نشانند، چون اجازه تلافی کردن ندارد. این تصمیم در کودکی تصور شده، اتخاذ شده، و ضبط شده است: «تومی توانی «خوب» باشی — اگر بچه خوبی باشی.» بنابراین، برای او تنها پاسخ مجاز در مقابل مخالفت دیگران سازش است. گویی «آدمهای خوب» همه عمرشان را در قفسی با شیری غول‌آسا طی می‌کنند که «والد» آنهاست، و تنها کاری که بلدند این است که مدام عقب عقب راه بروند و بگویند «بیا گربه قشنگ، بیا



پیشی نازنازی، «وقتی چشم «کودک» تمام روز به شیر «والد» دوخته شده باشد و ذهن فرد مدام به گفتگویی «والد-کودک» معطوف باشد، «بالغ» از کار می افتد. (هر کس دیگری به جای «آدم خوب» باشد می تواند ببیند که شیر پنجاه سال زخمش گذشته و دندانهایش ریخته و پیر و نحیف شده و قفل در قفس هم پوسیده و باتکائی فرو می ریزد و نوازنده تنها امکان دارد، بلکه آسان است.) اما «آدم خوب» آنچه را که در نظر دیگران آشکارترین چیزهاست نمی بیند، زیرا دستگاه واقع بینی واقعیت و، یعنی «بالغ»، برای او کار نمی کند.

اما «کودک»، او مشغول پر کردن قفسه اسباب بازیهای احساسی اوست، یک اسباب بازی ببینید برای هر بار که قفس را دور بزند. گهگاه نیز از جویر مجانی خوددیران کنده سود می برد (بار گنااهش را بر زمین می گذارد، که یعنی: من خودم این بدبختی را برای خودم درست کردم و مستحقش هستم): سردردهای بد، زخم معده، بی خوابی، یا حسی فکر خوب کشی. احساس گناهی که خوبی او در بسیاری از افراد ایجاد می کند (چون او دیگران را دعوت می کند که بیایند، و از او استفاده کنند و آنها می کنند) موجب می شود که در تشییع جنازه تابوتنگام وی صدها دسته گل آورده شود و از سوی پنجاه ر پنج کمیته و مؤسسه خیریه ای که او در آنها، اگر نه بطور مؤثر ولی وفادارانه، خدمت کرده بود، مورد ستایش قرار گیرد، روی سنگ قبرش نیز نوشته شده: «معدرت می خواهم که نمی توانم بلند شوم.»

گه گاه اتفاق می افتد که «آدم خوب» از ظلم و اهنانت آشکاری که به او شده یا دشمنی نامعلوم و تهازی که ضمناً می تواند با او بجه درآفکند - مثل اجتماع، یا دنیا، یا سیستم کاغذپراکنی دولتی - شکایت می کند. گاهی چشم خود را بر سر بجه هایش خنثی می کند، البته وقتی کوچک ند و نمی تواند در مقابل او عرض اندام کند. این عصبانیهای اتفاقی او، چشم و

خودخوری درونی و انباشته شده او را خالی می‌کند. این کار که ضمناً دیگران را «به حیرت می‌اندازد» معمولاً با خشونت جسمی همراه است. اما بطور کلی همه تلاشش را می‌کند که این حالت را مخفی نگه دارد، زیرا تو می‌توانی «خوب» باشی - اگر مهربان باشی. بنابراین همیشه سعی می‌کند که «آدم خوبی» باشد، هدف او راضی کردن مردم است. خودش چمدانهایش را حمل می‌کند چون نگران آن است که مبادا انعام کم او باعث ناراحتی باربر شود. قبل از آمدن مستخدم، خودش اتاقش را تمیز می‌کند. وقتی که به سختی مریض شده و پیش دکتر می‌رود، در جواب سؤال «حالت چطوریه؟» می‌گوید: «خوبم، الحمدلله». هر کاری را خودش انجام می‌دهد. بسختی می‌تواند خودش را راضی کند که از کسی کمک بخواهد. نمی‌خواهد سربار دیگران باشد.

## آیا «آدمهای بد» بهترند؟

نقطه مقابلِ مطلوبِ «آدم خوب»، «آدم بد» نیست، بلکه «انسان خوب» است. ذکر چند مثال می‌تواند تفاوت این دو را روشن سازد. «آدمهای خوب» بیشتر اوقات در «گذشته» زندگی می‌کنند، حال آنکه «انسان خوب» در زمان حال زندگی می‌کنند. «آدمهای خوب» همیشه طبق معیارهای بررسی نشده خوب بودن از دید «والد» عمل می‌کنند، حال آنکه «انسانهای خوب» با معیارهای به روز درآمده ناشی از تجزیه و تحلیل «بالغ» عمل می‌کنند که در پرتو اطلاعات جدید و آگاهیهای تازه ممکن است معیارهای «والد» را تأیید یا رد کرده باشد. «آدمهای خوب» تقریباً همیشه بطور خودکار پاسخ می‌دهند. «انسانهای خوب» اول فکر می‌کنند، و بعد پاسخ می‌دهند.

«آدمهای خوب» قابل پیش‌بینی هستند، ولی «انسانهای خوب» غیرقابل پیش‌بینی. «آدمهای خوب» بدرد بخورند، حال آنکه «انسانهای خوب» اگر چه ممکن است سودمند هم باشند، ولی لذتبخش اند. «آدمهای خوب» زیاد لبخند می‌زنند. «انسانهای خوب» هم لبخند می‌زنند و هم می‌خندند و هم گریه می‌کنند.

## تغییر امکان‌پذیر است

تشخیص و پیش‌بینی این حالتها بطور کلی برای «آدمهای خوب» مفید است، زیرا فنون اجتماعی متعددی که آنها برای راضی کردن «والد» یاد گرفته‌اند، می‌تواند در جهت هدفهای سازنده و بمنظور ایجاد ارتباط با مردم واقعی دنیای اینجا و اکنون به کار برده شود. وقتی که گفتگوی درونی «والد-کودک» تحت کنترل درآمد (اگرچه هرگز پاک‌شدنی نیست) کل ظرفیت مغز را در هر تبادل رفتار می‌توان متوجه حضور دیگران کرد. «آدمهای خوب» می‌توانند یاد بگیرند که با مردم باشند و با مردم باقی بمانند. بار مسئولیت یک‌تنه گذشته، امروز می‌تواند تبدیل به هم‌یاری شود. «دوست داشتن»، که یک روز حکمی پیچیده و مبهم و ترس‌آور بود — باید همه را دوست داشته باشی! — در جهت توانایی دیدن «کودک» دیگران تغییر شکل می‌یابد.

«آدم خوب» درمان شده، لزوماً به این معنی نیست که دیگر خوب نیست، بلکه بدین معنی است که می‌تواند تصمیم بگیرد که خوبی خود را کجا به کار اندازد. «کودک» او بالطبع می‌داند که نمی‌تواند همه را راضی کند، اما در گذشته جرأت نمی‌کرد خواهش کسی را رد کند یا نمی‌دانست کجا فرق بگذارد. وقتی که «بالغ» آزاد شد، شخص می‌تواند هزاران حرکت و عمل

اشخاص مختلف را محاسبه کند و بر اساس مجموع اطلاعات قبلی پیش‌بینی کند که چه کسی قابل اطمینان است و چه کسی نیست. بدین ترتیب او می‌تواند رفتار خود را تغییر دهد و می‌تواند تصمیم بگیرد که زندگی خود را چگونه و در چه جایی سرمایه‌گذاری کند. تصمیم‌های او ممکن است خالی از خطر نباشد، اما از حمایت «بالغ» بر اساس واقعیت برخوردار است — چیزی که قبلاً تجربه نکرده بود.

در فصل آینده به بررسی این مطلب خواهیم پرداخت که چگونه می‌توان نیروی گفتگوی درونی را کاهش داد تا بتوان با رهایی از قدرت مسلط گذشته، زندگی کنونی را آرام و لذتبخش ساخت.

## کنترل احساسها از راه «ردیابی»

ما نمی‌توانیم گفتگوی درونی را با نیروی اراده متوقف کنیم. حتی گریه این نتیجه برسیم که خودآگاهی مداوم ما از درونمان بر روابطمان با دیگران اثراتی ویرانگر دارد، باز هم نمی‌توانیم تصمیمی قاطع بگیریم که: «من دیگر خودآگاهی را کنار می‌گذارم!» و از دست آن خلاص شویم. هنوز اولین روز تصمیم به پایان نرسیده است که «کودک» ما ممکن است سؤال کند: «چطورم؟ ... زید توی خودم نیستم؟ نوسنم خودآگاهی ام را کنترل کنم؟» و بدین ترتیب دوباره برمی‌گردیم به همان گفتگوی قدیمی.

هر قدر هم که برای تغییر مصمم باشیم، گفتگوی گذشته، بی‌پروا به حریم زمان حال ما تجاوز می‌کند و ما را از اینجا و اکنون می‌برد و به سناهای اول کودکی می‌برد، به دورانی که ما تنها در انتهای خط دریافت دستورها و پندها و انتقادهای و هشدارهای دائمی «والد» بودیم — توأم با تصورات خودمان از آنها. هملاً روزی چند ساعت در گذشته هستیم؟ چند سال پیش یک نویسنده سناهیوست (امریکایی) می‌گفت که چند نوبت داشت از لحظات و دقائق و همی ساعتی از روز که ذهنش فقط متوجه سیاه بودنش بود و چه دورانی را به دلایل احساس متفاوت بودن از دیگران و ننگ‌های تحقیرآمیز آنها و نادیده

گرفتن حضورش، از دست داده بود؛ و همهٔ اینها همراه بود با تصورات مغشوش خود او از اینکه سیاه بودن واقعاً یعنی چه. بچه‌های سیاهپوست امروزی که از روزهای اول زندگی به آنها می‌گویند «سیاه زیباست» بی‌تردید در آینده، خودآگاهی متفاوت از این نویسنده خواهند داشت. البته این امر بستگی دارد، به اینکه آنها در جامعه‌ای که همیشه هم گفتار با کردار هماهنگی ندارد، عملاً با چه چیزهایی روبرو شوند.

ضربات شدید درونی وارده به مناعتِ نفس را اگر قابل مشاهده بود، می‌توانستیم به تشنجات عضلانی شخص مبتلا به تیک<sup>۱</sup> تشبیه کنیم. این شخص نمی‌تواند مدتی طولانی بدون این ضربه‌های غیرعادی و تنفرآور در عضله زندگی کند. تیک خودبخود هشداردهندهٔ این وضعیت است که در جسم و روح انسان مبتلا، چیزی «درست نیست»، چیزی «غیرعادی و غلط است»، چیزی «غیر خوب» است. چقدر از ساعات بیداری را در طول شبانروز با یادآوری این نکته سپری می‌کنیم که «من «خوب» نیستم؟» هدف از «ردیابی» که وسیلهٔ اصلی برای مقابله با احساسهاست، کاهش مدت زمان این حالت است.

همانطور که در فصل سوم اشاره شد، ما در زمان حاضر صدمه‌ای نمی‌بینیم، مگر آنکه عاملی دکمهٔ یکی از نوارهای ضبط شدهٔ «والد» را بزند. هریک از ما آسیب‌پذیریهای منحصر به خود را داریم، زیرا «والد» و «کودک» ما منحصر به فرد است، و تاریخچهٔ زندگی ما در این مجموعه ضبط شده است. بسیاری از مردم دائماً از بعضی کمبودهای احساس شده رنج

(۱) tic: انقباضهای عضلانی غیرارادی که دارای آهنگ تشنجی هستند، کم و بیش تحدید شده‌اند، به صورت ادواری و با فراوانی تغییر پذیر حادث می‌شوند؛ تابع عوامل روانی هستند و تولید تکراری واکنشهای بازتابی، حرکات خودبخود و شکلکهای صورت را دربر می‌گیرند یا به نشر الفاظ برانگیخته منتهی می‌شوند. (لغتنامهٔ روانشناسی). - م.

می‌برند: قدشان خیلی کوتاه یا خیلی بلند است، گوشه‌اشان خیلی گنده یا خیلی کوچک است. خیلی چاق یا خیلی لاغرند. کلمه «خیلی» مهم است. ما معمولاً عقیده چندان مشخصی در مورد اینکه «چه جور باید باشیم» نداریم. چقدر بلند یا کوتاه، چقدر پولدار، چقدر چاق یا لاغر خوب است؟ پیامهای «والد» غالباً به صورت انتقادهای مبهم و بدون معیارهایی مشخص از آنچه دقیقاً درست است، تجربه شد. یکی از دوستان ما این حالت اغتشاش و ابهام را چنین توصیف می‌کرد: اگر زود به جلسه بیای، می‌گن نگرانه. اگر دیر بیای می‌گن بی فکره. اگر درست سر وقت بیای می‌گن مقرراتیه. بُردی در کار نیست.

ما معمولاً از بسیاری امر و نهی‌ها و احکام ضبط شده والدی آگاهی نداریم، در ابتدا از طریق احساسها از «ناراحتی» درونی آگاه می‌شویم و با استفاده از همین احساسها می‌توانیم به عقب برگردیم و برسیم به پیامهای اولیه ناشناخته «والد» که موجب احساسها در گفتگوی درونی است، گفتگوی درونی که وارد تبادلهای رفتاری ما در حال حاضر می‌شود.

فرایند «ردیابی» سه نتیجه مفید دارد: اولاً با استفاده از این روش احساسهای دردناک تسکین می‌یابد، زیرا «ردیابی» روشی است برای حل مسأله، که به «بالغ» نیاز دارد. وقتی که «بالغ» را به کار می‌اندازیم، نوارهای «والد» و «کودک» از چرخش بازمی‌ایستند، و دست کم تا زمانی که «ردیابی» ادامه دارد گفتگوی درونی متوقف می‌شود و وقتی مشغول حل مسأله هستیم، احساس احمق بودن نمی‌کنیم. ثانیاً با این کار اقدام به تهیه منبعی از اطلاعات درباره محتوای «والد» خود می‌کنیم. بیشتر ما پیامهای دردناک «والد» را که در اولین پنج سال زندگی مان ضبط شده است آگاهانه به خاطر نمی‌آوریم. ما خوش داریم لحظه‌های شاد را به خاطر بیاوریم و لحظات حقارت و یأس تجربه شده در سالهای وابستگی را بلوکه

کنیم، ثالثاً به نقطه‌ای می‌رسیم که باید تصمیم بگیریم که اکنون چه کاری می‌توانیم بکنیم که متفاوت باشد تا دیگر آن حس‌سپهی قدیمی دماً مثل طاعون‌گریبان ما را بگیرد. احساس‌های جدید ز کارهای جدید ناشی می‌شود و این خود هدف «ردیابی» است. برآنی می‌توانیم گذشته را تغییر دهیم، ولی می‌توانیم خودمان را در حال حاضر تغییر دهیم.

### هفت مرحله «ردیابی»

برای این کار لازم است که با احساس‌های واقعی خودمان سروکار داشته باشیم و در عین حال احساس‌های بد را نیز ردیابی می‌کنیم، زیرا این دسته از احساس‌ها برای ما مسأله‌ساز است. احساس‌های خوب را هم می‌توانیم ردیابی کنیم، ولی راه مناسب‌تر برای مقابله با احساس‌های خوب طبعاً «ندت بودن» از آن است.

مرحله اول: نارااحتیم. این اعتراف در آغاز کار لازم است. به بیشتر ما از ابتدا یاد داده‌اند که منکر احساس‌هایمان بشویم؛ دندان‌درد گریه ندارد. کسی از معلمش پنهان نمیداد، بچه نشوا خند و شکر کن که بدتر از این نشد. شرایط فرهنگی نیز در توانایی ما برای اعتراف به احساس‌ها تأثیر دارد. به مردها بیشتر از زرو گفته‌اند که نباید احساس‌های خود را بروز دهند. کتمان احساس‌ها غالباً منجر به انفجار وجود آنها می‌شود. اما احساس‌ها واقیقت دارند و به قول هم‌کار فسی ما دکتر کرنگ، «حساس‌ها نشست می‌کنند» احساس‌ها بهر حال بیرون ریزنده می‌شود، چه به کلمات، چه به هیأت زبان، و چه به درون بدن ما؛ زخم مرده، زردی، تشباض‌های غشایی، سینه‌افسردگی، واقعیت



مهمترین ابزار درمانی ماست. احساسها واقعی است مقدماتی، دانش مستقیم ماست از زندگی درونی خودمان، و اعتراف به احساسها اولین گام برای تغییر است.

**مرحله دوم:** کدام قسمت از من جریحه دار می شود؟ این سؤال تحریک آمیز است زیرا با توجه به معنی جمله به شما القاء می کند که بگویید: «کودک» من است که جریحه دار می شود. این سؤال را به عنوان گامی آگاهانه در مراحل «ریدی» مطرح می کنیم تا خود را بطور مستقیم در تماس با آن پسریا دختر کوچکی قرار دهیم که روزگاری بودیم. (لحظه ای تأمل کنید و سعی کنید به خاطریابورید که در پنج سالگی چه وضعی بودید، چگونه سرتان را بلند می کردید تا به آدمنهای مهم دوروبرتان نگاه کنید، و آنها چگونه سرشان را پایین می آورده تا به شما نگاه کنند. بزرگم عقبتر بروید و تصور کنید که در آن زمان کوچکولو بودن چه جور بود. سرتان نزورنی زانوی پدر و مادر می رسید، دندانهای سفید سگ خانه چقدر ترسناک بود، بغل مادر کنار بخاری چقدر گرم بود، صندلی کوچک نوی ماشین چه راحت بود، نوازه ها چقدر بلند بودند، و چیزهای دیگر. موقعیت خاص کودکی خود را در ذهنتان بازسازی کنید. تا با آن انسان کوچک بیشتر آشنا شوید. عکسی از دوران کودکی خود را از توی آنوم دربیابورید. چه شکلی بودید؟ آن موقع کی بودید؟ شما را چی صدا می زدند؟ آن پسریا دختر کوچکی چگونه بود؟ حالا چگونه است؟ او امروز زنده تر از همیشه است، منتها به صورت نوازه ای ضبط شده در نریابونها ارتباط نورونی مغز که هنوز هم وجود دارد.) همان انسان کوچک است که امروز ناراحت و جریحه دار می شود، همانطور که آن روزها می شد؛ در تبادل رفتارهای اولیه زمین خوردن، سرزنشها و تشرها، و همه آموزشهای لازم برای «شمندن» شدن و اجتماعی شدن که می گفت رفتن خوب چیست و چرا نباید توی خیابان دوید.

مرحله سوم: بهترین کلمه برای توصیف ناراحتی ما چیست؟ ممکن است مدتی طول بکشد تا بتوانیم کلمه را پیدا کنیم. کلمات متداول تر عبارتند از: احمق، زشت، «تقصیر من»، هراسان، دیوانه، بد، «داشتم»، وامانده، خجالت زده، تنهایی، مضطرب، منو نمیخوان، دستپاچگی، اتهام، گناه. غالباً تصورات شخصی ما بیشتر نتیجه گیری در این مورد است که «چگونه هستیم» نه اینکه چگونه احساس می‌کنیم: من بازنده‌ام. من دوست داشتنی نیستم. وصله ناجورم. اعصاب خورد کنم. من اینطوری‌ام! چنانچه این گونه اظهارنظرها یا نتیجه گیریها به ذهنمان خطور کند باید با کندوکاو بفهمیم که چه احساسی در زیر آن نهفته است. اظهار اینکه «من اینطوری‌ام» مانع تلاشهای بعدی در جهت خودشناسی می‌شود. اگر «من اینطوری‌ام» پس دیگر تلاش برای تغییر کردن چه فایده دارد؟ این ممکن است احساس امروز ما درباره خودمان باشد، اما پرونده بسته نشده است. یک تصمیم قدیمی در گذشته‌ها که بر اساس اطلاعات ناقص و تحت فشار گرفته شد، احتیاج به بررسی و تصمیم مجدد دارد.

مرحله چهارم: این اواخر چه اتفاقی افتاد که موجب این احساس بود؟ احساسها هم، مثل خوابهایی که می‌بینیم، از رویدادهای مشخصی سرچشمه می‌گیرد که در گذشته‌ای بسیار نزدیک اتفاق افتاده است: یک تبادل رفتار متقاطع، یک نگاه اخم‌آلود، یک تحقیر یا تحکم «والد»ی، رویارویی با واقعیت (مثلاً چکی که به علت کسر موجودی برگشت شده)، یک خبر تلفنی، خبری تلفنی که منتظرش هستید و نمی‌شود، دردی جسمانی، دیدن صحنه‌ای عصبانی‌کننده، و خیلی چیزهای دیگر. به یاد آوردن خاطره‌ای دردناک در گذشته نسبتاً دور نیز می‌تواند احساسهای بد تولید کند، اما ما معتقدیم که حتی یادآوری چنین خاطره‌ای نیز از رویدادی در گذشته نزدیک سرچشمه می‌گیرد. تنوع و گوناگونی ارتباط رویداد-احساس به همان

اندازه زیاد است که افراد و تاریخچهٔ منحصر به فرد زندگی آنها، رویدادی که یک نفر را به گریه می‌اندازد ممکن است دیگری را به خنده بیندازد. اگر شش نفر در آسانسور باشند و ناگهان برق برود، به احتمال زیاد هیچ یک از آن شش نفر احساسی درست عین دیگری ندارد. ممکن است همهٔ آنها در همان لحظات اون احساسی مشابه داشته باشند. مثلاً ترس - اما بزودی تمایلات فردی هر یک خود را نشان می‌دهد: اولی دچار هیستری می‌شود. دومی با لحنی آرام می‌گوید: «احتمالاً به دلیل اضافه بار فیزو پریته.» سومی می‌گوید: «شانس منه، یک روز اومدیم سوار این خراب شده بشیم.» چهارمی به دنبال راه چاره می‌پرسد که اگر کسی فنک با کبریت دارد روشن کند تا بتواند قلفس آسانسور را پیدا کنند. و پنجمی ممکن است با استفاده از تاریکی و تشخیص این امر که فرد ششمی کنار او زجنس مخالف است، به صحبت‌های درگوشی بپردازد.

غالباً رفتارهایی با افراد دیگر است که مسبب بروز جرقه‌های اینجا - و اکنون موجید احساس‌های قدیمی می‌شود. کی چی گفت؟ لحن صدایش چه جور بود؟ حالت صورتش چه جور بود؟ شما چه جواب دادید؟ سعی کنید لحظه‌ای را که از جریحه دار شدن خود آگاهی پیدا کردید بازسازی کنید. دو مثال «ردیابی» در پایان این فصل چگونگی انجام این کار را بنفصیل توضیح خواهد داد.

مرحلهٔ پنجم: «والد» شما چه می‌گوید و «کودک» شما چه پاسخ می‌دهد؟ در این مرحله از «ردیابی» تصور کنید که «بالغ» شما کناری ایستاده است. و مثل کسی که دستش روی دکمه‌های تنظیم تصویر و صدای صفحهٔ تلویزیون است، سعی می‌کند پخش مجدد فیلم قدیمی تبادل‌های «والد-کودک» را تنظیم کند. آیا می‌توانید به درون «کودک» برگردید و به پند و اندرزها و تنبیه‌های «والد» گوش فرا دهید؟ این کار ممکن است در

اولین تمرین چند دقیقه یا شاید هم بیشتر طول بکشد. وقتی که خوب تمرین کردید، می‌توانید آن را در چند ثانیه انجام دهید. هدف از «ردیابی» آگاهی از وجود این ضبطهاست، زیرا همین که از وجود آنها مطلع شوید و بتوانید علت وجودی آنها را — یعنی تصویری و کهنه بدون — را تشخیص دهید، قسمتی از نیرویشان برای غلبه بر شما از بین می‌رود، هر چند که پاک‌شدنی نیست.

یک نمونه از این نوع ضبط، «این چه کاری بود کردی!» است. این فضاوت درونی، معمولاً از دهان کسی شنیده می‌شود که «والد»ش خواستار کامل بودن است. هرگونه شکست، گناهی نابخشودنی محسوب می‌شود، حق ندارید کوچکترین اشتباهی بکنید. بنابراین امکان خطر کردن از بین می‌رود. توفیرست انجام آن را داشتنی و خرابیش کردی. معنی نهفته در این تقاضا این است که باید کامل باشی. اشتباه یعنی شکست کامل. کمال‌گرایی کمر هرگونه کوششی را می‌شکند: «اگر نمی‌توانی درست انجامش بدهی، اصلاً انجامش نده.» به این ترتیب گاهی، غنی‌رغم برنامه‌ریزیهای کامل، هیچ کاری انجام نمی‌شود.

زنی که مشغول «ردیابی» یک احساس غم بود، اظهار نظر زیر را از زبان «والد» بیان کرد: «هر چندرم جون بکنی، باز مردم مأیوست میکنند.» این خانم در «ردیابی» احساس تحت فشار بودن، اندرز ریز را فاش ساخت: «هیچوقت فرصت روزه‌داری ندا.» آنچه باعث احساس فوق‌شده بود، چنین بود: او در پایان یک روز سخت و بی‌دراداره، در ساعات شلوغ تفرامیک یا تومبیل خود به خانه برمی‌گشت و دشواری این را داشت که برای شام خانواده پنج نفری اش چه درست کند که روی اعلان بزرگی کنار جاده جمله زیر را دید: «سازیک انسان را بیاید و آن را برآورده سازید». خستگی و کوفتگی

او تبدیل به خشم شد. نیاز یک انسان. واقعاً! پایش را ناخودآگاه روی پدال گاز فشار داد و در تمام طول راه از سرعت مجاز تخلف کرد، به خانه که رسید سر بچه هایش فریاد زد، قوزک پایش پیچ خورد، غذا را هم سوزاند. آخر شب در «ردیابی» به این نتیجه رسید که نیازهایی در این دنیا هست که او مجبور نیست برآورده‌شان سازد. شخص دیگری در «ردیابی» احساس شکست خود به این اتهام «والد» رسید که: «چرا تو نمیتونی هر کاری رو که شروع می‌کنی، تموم کنی؟» این گونه جملات «والد»، که در اوائل کودکی به اشکال مختلف در مواقع گوناگون تکرار شده است باعث می‌شود که انسان کوچک نتیجه‌گیری کند: «من «خوب» نیستم — شما «خوب» هستید».

نکته مهمی که باید در نظر داشت این است که این ضبط بسیار حساس همان چیزی نیست که والدین می‌گویند بلکه عبارتست از تصورات کودک از آنچه به او گفته‌اند. والدین منبع ایمنی و نوازش و همه چیز بچه کوچک هستند؛ انسانهایی جادویی‌اند؛ و آنها هستند که بچه باید راضی‌شان کند. حرفهای «والد»ی که اکثراً سرسری، و هنگام خستگی و درگیری با گفتگوهای درونی، از دهان بابا و مامان بیرون می‌آید، اگر به دفعات کافی تکرار شود به عنوان یک نتیجه‌گیری در ذهن بچه حک می‌شود. بابا و مامان احتمالاً هرگز کلمات «کامل باش» را بکار نبرده‌اند، اما ممکن است بکرات فقط به اشتباهات بچه پيله کرده باشند و موفقیت‌های او را نادیده گرفته باشند. به جای تحسین نمره ۱۸ دیکته، ممکن است پرسیده باشند: «چه کلماتی رو غلط نوشتی؟» شخصی که چنین «والد» سخت‌گیری دارد، با یکی دو اشتباه تایپی منشی‌اش، ناراحت می‌شود و او را مجبور می‌کند که آن صفحه را دوباره و دوباره از سر تایپ کند، تا بی اشتباه شود. یعنی کامل باشد.

گاهی تصور «کودک» از حکم «کامل باش» «والد»، ممکن است به تهمیم «سعی نکن» منجر شود. در برابر این اظهار «والد» که «هر قدم چون

بکنی، باز مردم مایوست میکنند»، «کودک» ممکن است تصمیم بگیرد که «اعتماد نکن». و در مقابل این حکم «والد» که «هیچوقت فرصت رو از دست نده»، «کودک» ممکن است تصمیم بگیرد که «به همه بگو چشم». در مقابل این قضاوت «والد» که «نمیتونی کاری رو که شروع می‌کنی تموم کنی»، «کودک» ممکن است تصمیم بگیرد که «اصلاً شروع نکن». می‌گوییم ممکن است چون انسانها واکنشهای مختلف و منحصر به فرد نشان می‌دهند. به هر حال این موارد نتیجه گیریهایی از پیامهای «والد» است که در فرایند «ردیابی» کشف شده است.

اظهارات «والد» که طی فرایند «ردیابی» از آن آگاه می‌شویم، حاکی است از وجود مجموعه‌ای از اظهارات مشابه. یک جمله یا یک حکم منفرد توسط یکی از والدین لزوماً منجر به یک نتیجه‌گیری در «کودک» نمی‌شود. بدون شک حکم «کامل باش» به شکلهای مختلف و بدفعات اظهار شده است. با تراکم این اظهارات است که نهایتاً یک روز «کودک» تصمیم می‌گیرد که باید چگونه باشد. خانمی می‌گفت که کلمه «بهترین» چاشنی تقریباً همه حرفها و گفتگوهای خانواده‌اش بود. دکترشان «بهترین» دکتر در شرق امریکا بود. «این بهترین طرز پختن گوشت است.» فلان کس «بهترین» شاگرد کلاس بود. یا «همیشه باید دوستانت را از میان «بهترین» شاگردهای مدرسه انتخاب کنی.»

یکی از جنبه‌های مهم ارتباط والدین با بچه، هیأت زبان آنهاست: لحن و سرعت کلام، حالات صورت، و بخصوص تماسهای واقعی بدنی آنها با بچه. ارتباطهای «مشاهده‌شدنی» غالباً بانفوذتر و مؤثرتر از کلمات است. جمله «تو برای من یک دنیا ارزش داری» را می‌توان با ملایمت و محبت، اغواگرانه، سرسری، خودپرستانه، و یا بدخواهانه ادا کرد. بنابراین، تجربه‌ی مجدد ارتباطهای غیر کلامی، و دیده‌شده، و پاسخهای خود فرد، به همان اندازه

آگاهی از آنچه در اوائل کودکی گفته شده است، اهمیت دارد. آزمایشهای پنفیلد، از راه تحریک مصنوعی حافظه در مغز، ماهیت اساسی ضبط شدن شنیده‌ها و دیده‌ها را نشان داد. پنفیلد می‌گوید: «پاسخ آزمایشی بیمار به سوزن الکتروود جراح یک بازآگاهی از افکار و احساسهایی است که روزی از ذهن بیمار گذشته بود. از یک لحظه تا لحظه بعد، همان فکرها و احساسها، اکنون یک بار دیگر به همان تازگی تجربه‌ای در زمان حال، از مغز بیمار می‌گذرند. اجزاء در ترکیبات دیداری و شنیداری همیشه در ضبط برجسته است. در بسیاری از موارد هر دو در ضبط وجود دارد.» [۱]

یکی از روشهای آگاه شدن از این پیامهای دیداری و شنیداری، این است که در جایی بنشینیم یا دراز بکشیم، بدن خود را سست کنیم و چشمها را ببندیم و سعی کنیم به احساسهای مختلف مان آگاهی پیدا کنیم. این بخصوص برای کسی سودمند است که نمی‌تواند اظهارات کلامی گذشته را به خاطر بیاورد، یا قادر نیست کلماتی برای بیان احساساتش پیدا کند.

مردی که سعی می‌کرد یک احساس «تحت فشار بودن» را «ردیابی» کند، اظهار داشت حس می‌کند از پشت او را هول می‌دهند، و در واقع می‌گفت «هنوز می‌توانم مشت پدرم را توی ستون فقراتم احساس کنم.» مرد دیگری که شدیداً از دست دادن نفرت داشت اظهار می‌کرد که وقتی به یک نفر معرفی می‌شود، «تمام بدنش سفت می‌شود.» هر وقت مجبور بود دست بدهد، دستش سفت و کرخ می‌شد و هر چه زودتر آن را پس می‌کشید. با آنکه می‌دانست این عمل چقدر در روابط اجتماعی و بخصوص در دنیای کار اثر بدی دارد، هرگز نمی‌توانست خودش را راضی کند که دست طرف را بفشارد. او در «ردیابی» احساسهایش نتوانست کلماتی از «والد» را به خاطر بیاورد، و آن را حاکی از ترس شدید می‌دانست.

در «ردیابی» از او خواسته شد که آرام دراز بکشد و چشمهایش را ببندد و

سعی کند از احساسهای نقاط مختلف بدنش آگاه شود، از نوک سرش شروع کند و به پایین بیاید: صورت، گردن، و غیره. وقتی صحبت از شانه‌ها به میان آمد، تمام بدن مرد سفت شد. و او به یاد آورد که هنگامی که پسر بچه کوچکی بود، مادرش که زنی قد بلند بود، او را برای خرید شب عید سال نوبا خود بیرون می برد. دستش را محکم می گرفت و او را از میان سیل جمعیتی که مدام به او تهنه می زدند، به دنبال خود می کشید، بنحوی که پایش اصلاً به زمین نمی رسید. با یادآوری این خاطره، درد شدیدی را در شانه خود تجربه کرد، گویی هم اکنون دستش در پنجه فولادین مادرش آویزان است. پسر بچه مدام گریه می کند، ولی مادرش او را کشان کشان تا کنار اتومبیل می آورد. وقتی سوار می شوند او را بخاطر گریه اش کتک می زند و می گوید «پاپانوتل» برای بچه های لوس و غرغرو هدیه نمی آورد. مرد هنگام تجربه دوباره این خاطره باز هم به گریه افتاد. به یاد آورد که غالباً به این صورت از جایی به جای دیگر کشانده شده بود. (پزشکان اطفال می گویند این نوع بلند کردن و کشاندن طفل ممکن است به کتف و شانه او آسیب جدی وارد سازد.)

خانمی نیز در یک جلسه «ردیابی» اظهار داشت که نمی تواند کلمه ای برای احساس اضطرابی که دارد پیدا کند. دراز کشید و خود را سست کرد و کوشید تصور کند که بدنش چه می کند. گفت احساس می کند که انگار دارند تمام بدنش را با زور فشار می دهند و در «جای کوچک و تنگی» می چپانند. از بالا و از چپ و راست فشار می دهند تا بدنش در «یک گوشه کوچک و تنگ» فشرده شود و تقریباً در آن ناپدید شود. راه فراری نبود. اگر سعی می کرد خودش را به یک طرف بکشد، با مقاومت روبرو می شد؛ و در طرف دیگر نیز همینطور بود. بالاخره گفت: «احساس می کنم گیر افتاده ام» که این در واقع وضعیت زندگی او بود.

بعد جمله ای از مادرش را به خاطر آورد در باره اینکه آیا دخترها باید با



پسرها معاشرت داشته باشند یا نه؛ «چه این کار را بکنی و چه نکنی پشیمان  
 میشی.» در خاطرات او همه حرفهایی که والدینش به او زده بودند دوپهلو بود،  
 کمتر اتفاق افتاده بود که آنها عقیده خودشان را صاف و پوست کنده به زبان  
 بیاورند. نامه‌ای از مادرش داشت که در واقع تمامش یک جمله کش دار و  
 مفصل بود و پر از قضا و اگرچه: «دختر البته باید دوستانی هم داشته باشد، اما  
 باید خیلی دقت کنی که آنها را از میان چه کسانی انتخاب می‌کنی، اگر چه  
 آدم نمی‌تواند خیلی هم سخت گیر باشد، اما باید ضمناً سعی کند زیاد هم  
 زودباور نباشد، اما هر کاری که می‌کنی با خوشرویی بکن و سنگین باش.»  
 همه جنبه‌های زندگی او تحت سيطرة این پیوند دوگانه بود: «چه این کار را  
 بکنی و چه نکنی پشیمان می‌شوی.» بطوری که بعدها دائماً در بلا تکلیفی و  
 بلا تصمیمی بسر می‌برد و سردرگمی بر همه زندگی‌اش سایه انداخته بود،  
 بعدی که حتی خود این کلمه هم او را گیج می‌کرد. با بررسی  
 «والد-بالغ-کودک» والدینش، او بشدریج ماهیت این پیامهای متناقض را  
 کشف کرد. با روشن شدن ماهیت و جنبه‌های مختلف آن، پیامهای «والد»  
 رفته رفته نیروی خود را از دست داد و او از آن پس توانست تصمیمهایش را بر  
 اساس ارزیابی حقایق امروز و پیامدهای واقع‌بینانه آن اتخاذ کند.

مرحله ششم: حالا چه کارهایی می‌توانیم بکنیم که متفاوت باشد؟ وقتی به  
 این مرحله از «ریدیایی» رسیده باشیم، عملاً کاری متفاوت انجام داده‌ایم.  
 اینک در حالت «بالغ» هستیم و با گردآوری اطلاعات به حل مشکل  
 پرداخته‌ایم. ولی هنوز باید تصمیم بگیریم که با احساس دردناک، مان چه  
 بکنیم. یکی از کارهای متداول برای مقابله با احساسها، نگهداشتن آنهاست؛  
 اتهاستن و سپس استفاده از آنها به عنوان کلکسیون برای تبادلات احساسی و  
 عاطفی. بچه خیلی زود یاد می‌گیرد که بروز احساساتش، درست در همان  
 لحظه‌ای که احساسی به او دست می‌دهد خطر دارد. وقتی پسر بچه‌ای که

مادرش دست او را وسط سیل جمعیت می‌کشید، گریه کرد و کتک خورد. بچه‌ها اغلب حتی یاد می‌گیرند که بروز احساسهای خوب هم کار خطرناکی است. پسر کوچکی که با خوشحالی ولی با کفشهای گلی می‌دود وسط اتاق پذیرایی و سر او فریاد می‌زنند «بی تربیت!» احساساتش را در خود نگه می‌دارد تا بعد، در زمانی که مورد تأیید والدین است ابراز کند. احساسات را می‌توان مانند سگه در قلمک پس انداز کرد و بعد از آنکه قلمک پُر شد، بدون احساس گناه از آن استفاده کرد: با یک قلمک پُر می‌توانید یک اخم حسابی بکنید؛ با دو قلمک، می‌توانید از کوره در بروید؛ با پنج قلمک می‌توانید یک نفر را کتک بزنید؛ با ده قلمک می‌توانید پس از فحش دادن به رئیس، استعفا کنید و زنتان را طلاق بدهید، و یا کشور را ترک گوید. کسی که در کودکی این همه بدبختی به سرش آورده باشند، حق دارد توی دهان مردم بزند. یا دست کم «کودک» این احساس را دارد. اما کاری که می‌کند و نتیجه‌ای که می‌گیرد به صلاحش نیست، چون بزودی باید با احساسهای بد دیگری دست و پنجه نرم کند: تنهایی، افسوس، طرد شدن. واضح است که این روش، راه صحیحی برای مقابله با احساسها نیست.

راه دیگر، در میان گذاشتن موضوع با کسی است که موجد بروز این احساس شده است. شاید تماشاگر یک سوء تفاهم بوده باشد. می‌توانید سر صحبت را با اظهار احساسات خود باز کنید: ببین، بعد از صحبت امروز صبح احساس بدی داشتم. شاید من درست رفتار نکردم؛ شاید تو منصفانه عمل نکردی. شاید بشود موضوع را با یک تلفن حلّ و فصل کرد، با یک عذرخواهی، با یک جور آشتی کردن. ما آدمهای بزرگی هستیم و قدرت قابل ملاحظه‌ای برای دلیل و برهان آوردن داریم. ولی وقتی بچه بودیم نداشتیم. شاید هم تصمیم بگیریم که هیچ کاری نمی‌شود کرد. این هم خودش تصمیمی است و ما می‌توانیم پس از آن موضوع را فراموش کنیم.

راه دیگر مقابله با احساسها این است که از آنها چیز زیاد بگیریم. اطلاعاتی را که بتازگی از راه «ردیابی» در مورد «والد» و «کودک» به دست آورده ایم می توانیم در بانک وارده های «بالغ» ثبت کنیم، و آنها را برای «ردیابی» بعدی و مقابله با «ناراحتی» بعدی آماده نگه داریم. بار دیگر که دچار چنین احساسی شدیم، به یادمان خواهد آمد که: «البته، این سرم آمده، می دانم.» «ردیابی» می تواند در ساختن بینشی گسترش یابنده نسبت به نقاط قوت و ضعف خودمان به ما کمک کند و جنبه تسلط بر خویش را افزایش دهد.

مرحله هفتم: دفعه بعد چه کاری می توانم بکنم که متفاوت باشد؟ این سؤال ما را بر آن می دارد که ببینیم چگونه عمل می کنیم که ناراحت می شویم. ممکن است احساس کنیم که قربانی بیگناه بیعدالتی هستیم، و گناه را متوجه مردمی کنیم که نامنصفانه باعث ناراحتی ما می شوند. اما این موارد اغلب پرابهام است، حتی اگر ما از آن آگاه نباشیم. در اینجا بد نیست به مرحله چهارم بازگردیم و ببینیم خودمان چه نقشی در تلخ شدن این تبادل رفتار داشتیم و این البته در صورتی است که تبادل رفتاری باعث بروز این ناراحتی شده باشد. بهتر است پرسیم کدام قسمت از شخصیت طرف مقابل ماشه را کشید؟ — «کودک» او یا «بالغ» او یا «والد» او؟ ممکن است کشف کنیم که این خود ما هستیم که اغلب، اشخاص تحت سلطه «والد» را تحریک می کنیم و آنها نیز به نوبه خود دست به مخالفت یا شتمت می زنند. این کار از راههای متعددی صورت می گیرد. ممکن است با حالت «غیرخوب» رفتار کنیم، یعنی حالت «خواهش می کنم پا روی دم نذار» به خودمان بگیریم که این خود دعوتی است برای مقابله به مثل. یا ممکن است به صورت «کودک» نالان یا «کودک» عاصی، یا به صورت کسی که به احساسهای دیگران بی توجه است ظاهر شویم. اگر آشغال خودمان را جلوی

حیاط همسایه بریزیم بی شک صدای «والد» او بلند خواهد شد. اگر سر قرار و مدارهای خود با دیگران حاضر نشویم، یا بکرات سر وقت به جاهایی که باید برویم، نرویم، احتمالاً با انبوهی «والد» روبرو خواهیم شد. خیلی «خوب» بودن، یعنی مثلاً خودنمایی به سرحال بودن وقتی طرف مقابل سرحال نیست، نیز ممکن است «والد» او را تحریک کند. حتی حضرت سلیمان هم گفته است: «کسی که صبح زود برخاسته، دوست خود را به آواز بلند برکت دهد، از برایش لعنت محسوب می شود.» [۲] هر وقت صبح زود که سر کار رسیدید داشتید رنگی «نرمک نرمک از سرچشمه می آیی» را با سوت می زدید، سعی کنید انگیزه خود را از انجام این کار بررسی کنید. اگر ذاتاً آدمی «والد» تحریک کن هستید، سعی کنید بفهمید چه جوری این کار را می کنید. می توانید تغییر کنید.

آیا «بالغ» طرف مقابل بود که شما را تحریک کرد؟ آیا شما از حقیقت ناراحت می شوید؟ وقتی مشتری به شما که رئیس شعبه فلان بانک هستید می گوید می خواهد حسابش را ببندد و در بانک دیگری حساب باز کند چون از عقب افتادن کارها خوشش نمی آید، آیا شما واقعاً در انجام وظایفتان قصوری کرده اید؟ آیا شما کارها را معطل می کنید؟ آیا از تفویض مسئولیت به دیگران واهمه دارید؟ آیا شما تنها کسی هستید که می توانید کارها را درست انجام دهید؟ آیا قول وقرارتان را به هم می زنید و مردم را متنتر می کنید؟ اگر رفتارتان جوری است که نتایج ناخوشایندی به بار آورد، رفتار خود را بررسی کنید. می توانید تغییر کنید.

آیا «کودک» طرف مقابل بود که شما را تحریک کرد؟ آیا از احساسهای دیگران می ترسید؟ آیا احساس می کنید که برای حفظ صلح و آشتی — به هر قیمت که شده — تحت فشار قرار دارید؟ آیا گاهی احساسهای «غیرخوب» بچه های خودتان باعث می شود که احساس کنید بعنوان یک پدر

شکست خورده‌اید؟ آیا وقتی دیگران احساس ترس یا خشم یا پوچی خود را ابراز می‌کنند شما بتوان یک منجی خودبرگزیده احساس ضعف و سستی می‌کنید؟ آیا از روبرو شدن با مسائل جنسی واهمه دارید؟ آیا چیزهای دیگری هم بجز ترس در شما هست؟ حمایت «والد»ی ممکن است بنحوی شما را شرطی کرده باشد که بگویید «فلان کارها را نکن». «بالغ» شما امروز می‌تواند از شما بهتر حمایت کند و بگوید واهمایی هم هست که می‌توان بدون درگیرهای بد از امور جنسی لذت برد.

ما توصیه می‌کنیم که هرگونه ناراحتی با استفاده از روش هفت مرحله‌ای «ردیابی» شود. انجام این کار در ابتدا و بدون داشتن تمرین، بخصوص ضمن تبادل رفتار با دیگران، امکان ندارد. «ردیابی» احتمالاً باید در پایان روز انجام گیرد که وقت کافی برای تمرکز فکر داشته باشید. اما با تمرین می‌توان آن را در عرض چند ثانیه انجام داد.

## کشف پیامهای «والد»

«ردیابی» علاوه بر کشف ناراحتیها، فایده دیگری هم دارد که قبلاً نیز به آن اشاره شد: این کار اقدام مؤثری است برای تهیه منبعی از اطلاعات و معلومات در باره محتوای «والد». ما فقط بخشی از آنچه را که والدین ما به ما گفته‌اند و انجام داده‌اند آگاهانه به یاد می‌آوریم. آزارنده‌ترین مطالب معمولاً در خارج از آگاهی ما قرار دارد، یعنی همان پیامهای مخفی که از قسمت «کودک» والدین دریافت کردیم (این پیامها را در فصل دوم بررسی کردیم). برای کشف اطلاعات ناشناخته «والد» سه راه وجود دارد. راهی که نمی‌توانیم از طریق آن به این اطلاعات دست یابیم، مشاهده خودمان در زمانی است که در

حالت «والد» هستیم. لحظه‌ای که در حالت «والد» هستیم، نمی‌دانیم، زیرا دانستن عمل «بالغ» است و هر وقت در حالت «والد» هستیم «بالغ» خاموش است و ما نمی‌توانیم در آن واحد در هر دو حالت باشیم: در واقع ما غالباً زمانی احساس خوب بودن می‌کنیم که در حالت «والد» باشیم: قوی و درست و با آرامش و نیرومند. «کودک» ما عنان همه چیز را به دست «والد» داده است و خود احساس ایمنی می‌کند، همانطور که پسر بچه‌ای کوچک هنگام گفتن «بابای من میتونه بابای تور و درسته قورت بده» احساس ایمنی می‌کند. و یا وقتی که دارد دعوا را می‌بازد پدرش را صدا می‌زند که کار را به نفع او تمام کند. بیشتر مردم اغلب در حالت «والد» هستند ولی نمی‌دانند. سه راهی که می‌توان حالت فوق را کشف کرد از این قرار است:

۱) بازسازی اتفاق، پس از یک «تبادل رفتار متقاطع».

پسر: «بابا، من امروز بعد از ظهر ماشین را شستم.»  
 پدر: «بعد از اون همه کاری که هفته پیش ازش کشیدی، می‌خواستی حتی این کارم نکنی؟»  
 پسر: (با اخم و ناراحتی از اتاق بیرون می‌رود و در را محکم به هم می‌زند.)

هرگاه گفت و گونا گه‌ها قطع شود، باید در جستجوی تبادل رفتار متقاطع بود. در مثال فوق پدر با اتهامی «والد»ی تبادل رفتار را قطع کرد و گفت و گو ادامه نیافت. البته نباید این حقیقت را نادیده گرفت که پدر نیز احساس‌هایی داشت که احتمالاً حق را به او می‌داد. با این حال، آنچه در اینجا لازم بود، وجود «قراردادی» بین آنها برای استفاده از ماشین بود. «قراردادها» را در

فصل ششم بررسی خواهیم کرد.

۲) می‌توانیم از طریق بازخورد اطلاعاتی که از گروه درمانی و چارچوب پذیرفته شده قرارداد گروه آموخته‌ایم از ورودمان به حالت «والد» آگاه شویم. در مثال بالا اگر «پدر» در گروه باشد و بخواهد روابطش با پسرش بهتر شود، سایر افراد گروه می‌توانند با مشاهده و بررسی هیأت زبان و حالات صورت و لحن صدا و کلماتش، اطلاعات مورد نیاز وی را به او بدهند و در عین حال احساسهای خود را نسبت به حرفها و کارهای او به وی یادآور شوند. این کار می‌تواند به او در شناسایی و تشخیص «والد» و «بالغ» و «کودک» اش کمک کند و ابزار لازم برای کنترل «والد»ش را فراهم آورد. ۳) از طریق «ردیابی» نیز می‌توانیم به محتوای «والد» خود دست یابیم. همانطور که قبلاً نشان دادیم در این راه با استفاده از شناخته‌ها (احساسها) به کشف ناشناخته‌ها (ضبطهای قدیمی «والد» و «کودک») می‌پردازیم.

## «ردیابی» نمونه شماره ۱

«ردیابی» اول بوسیله خانمی انجام شد که بعد از شرکت در یکی از جلسه‌های یک سازمان اجتماعی که بتازگی عضوان شده بود، احساس می‌کرد که او را تحویل نگرفته‌اند و منقلب بود. گزارش «ردیابی» او چنین بود:

۱) من ناراحتم.

۲) کدام قسمت از من ناراحت است؟ «کودک» من [به خودش خطاب

می‌کند].

۳) بهترین کلمه‌ای که می‌تواند این ناراحتی را توصیف کند چیست؟

جدامانده.

۴) چه وقت متوجه این احساس شدم؟ چه اتفاقی افتاد؟ کدام رویداد؟ وارد اتاق جلسه شدم. داشتند دربارهٔ چیزی بحث می‌کردند. کسی مرا معرفی نکرد. [طرحی از وضعیت نشستن افراد کشید.] عضو هیئت مدیره که مرا دعوت کرده بود خودش حضور نداشت. فقط یکی از هفت نفر حاضر موقع صحبت کردن به من نگاه می‌کرد. بقیهٔ افراد دایره‌ای از تماس چشمی برخوردار کرده بودند که شامل من نمی‌شد. این وضع تقریباً در تمام طول جلسه ادامه یافت. احساس بی‌حوصلگی و ناراحتی می‌کردم و داشتم کم کم عصبانی می‌شدم. موقعیت [قرارداد] چندان روشن نبود. من اصلاً در این جلسه چکار می‌کردم؟ بحث آنها جزو دستور عملی نبود که رئیس هیئت مدیره قبلاً به من گفته بود. کمی از عصبانیتم را گهگاه با اظهارنظرهای کوتاه به زبان می‌آوردم، مثلاً گفتم از شنیدن بعضی عقاید «عُقم می‌گیرد» (عبارتی زشت و خشن که توجه و پاسخی را که می‌خواستم دربرنداشت). بعد در طی بحث دیگری همینکه پرسیدم آیا اعضاء مایلند دربارهٔ یک مشکل «نژادی» موجود در مدرسه اطلاعاتی به آنها بدهم، یک نفر خیلی خصمانه داد زد نه، من کاملاً احساس می‌کردم که به من محل نمی‌گذارند و از دور خارجم. این احساسها باعث می‌شد که آسیب پذیر شوم.

۵) «والد» من چه می‌گوید و «کودک» من چگونه پاسخ می‌دهد؟ چون نتوانستم در این مورد به گفت و گوی «والد-کودک» دست پیدا کنم، به جای آن از خودم پرسیدم: «چه تصویرهایی از رویدادهای مشابه گذشته به خاطر می‌آید؟» دراز کشیدم و خودم را سُست کردم و چشمهایم را بستم و منتظر شدم. تصویر خودم به نظر رسید. در کلاس سوم دبستان لینکلن بودم، چهار دست و پا روی زمین می‌خزیدم. یک طناب دور گردنم بود و یکی از دخترها سر طناب را گرفته بود و مرا اینطرف و آنطرف می‌برد. تازه به این مدرسه آمده



بودم و می خواستم با بچه های مهمّ مدرسه بازی کنم. می خواستند نمایشی اجراء کنند و چون هریک از بچه ها یکی از نقشهای اصلی یعنی پدر و مادر و خواهر و برادر را برعهده گرفته بود، قرار شد که من نقش سگ خانواده را بازی کنم. از اجرای این نقش، هر چند که تحقیرآمیز بود، خوشحال بودم چون می خواستم با آنها باشم. حتی مجبور بودم بروم وسط بوته ها و یک پایم را بلند کنم و به اصطلاح «وظیفه ام را انجام دهم». احساسی که آن روز ضمن بازی داشتم این بود که «از همه بی اهمیت ترم.» به حساب نمی آیم. سگم. تصویرهای دیگری هم به خاطر رسید حاکی از این که من مثل بقیه و جزو بقیه نیستم، حال آنکه تنها چیزی که در دنیا می خواستم این بود که مثل بقیه باشم. پدر و مادرم زیاد نقل مکان می کردند و من همیشه مجبور بودم در مدرسه های تازه از اول شروع کنم.

این خانم با تشخیص اینکه چگونه احساسهای زمان حال می توانند احساسهای گذشته را تحریک کنند، فهمید که دردهای گذشته اغلب در زمان حال تجربه می شوند. او دوباره یک دختر کوچک بود، نهایت سعی خود را می کرد که دیگران را راضی کند، اما دیگران که «در» گروه بودند یا مسخره اش می کردند و یا محلش نمی گذاشتند.

این احساسهای جدا ماندن و «در» گروه نبودن مشابه احساسی بود که او در حال حاضر، در اثر طرز رفتار اعضای حاضر در جلسه تجربه می کرد. با تماس با آن دختر کوچک که چهار دست و پا روی زمین می خزید و طناب دور گردنش بود و نقش سگ را بازی می کرد او «والد»ش را مجبور می کند که آن دختر کوچک را دوست داشته باشد و از «بالغ» خود می خواهد به حمایت و دفاع از او برخیزد. و در نهایت چنین نتیجه گیری می کند که «هرچقدر که تلاش کنی، باز می بینی که همه مردم دنیا هم خوب نیستند.» و بالاخره به این تصمیم می رسد که: بگذار این مشکل، مشکل آنها باشد، نه مشکل من.

۶) حالا چه می‌توانم بکنم که متفاوت باشد؟ از خودم پرسیدم: «با این احساس چکار کنم؟» آیا ننگهش دارم و به قلک اضافه کنم؟ کاری که کردم این بود که مشکل را با دوستی در میان گذاشتم و با هم نشستیم و سعی کردیم آن را «ردیابی» کنیم. با به کار انداختن «بالغ»، اولاً نوارهای قدیمی «کودک» ناراحت از چرخش افتاد. مجبور نبودم بگذارم این احساس بر من غلبه کند، می‌توانستم آن را تبدیل به بینشی کنم که از طریق آن بفهمم چه نوع موقعیتهایی این ضبتهای کهنه را تحریک می‌کند. مجبور نبودم نتیجه‌گیری کنم که «هیچکس مرا نمی‌خواهد...» در عوض نتیجه‌گیری کردم که: «بعضیها مرا نمی‌خواهند، و این هم مشکل آنهاست نه مشکل من.»

۷) دفعهٔ دیگر چه می‌توانم بکنم که متفاوت باشد؟ چه کردم که خود را در معرض این ناراحتی قرار دادم؟ درست نفهمیده بودم که خودم را وارد چه موقعیتی می‌کنم. اولاً به جلسهٔ عوضی رفته بودم. به جلسه‌ای رفته بودم که انتظار مرا نداشتند. دفعهٔ دیگر سؤالهای بیشتری خواهم کرد. دفعهٔ دیگر که با اشخاصِ تیپِ «والد» برخورد کردم، اجازه نخواهم داد مرا مجبور به ادای سخنانی بکنند که آسیب‌پذیرم می‌کند. در حالت «بالغ» باقی خواهم ماند. کلماتی مانند «عُق و استفراغ» به کار نخواهم برد، این کلمات فقط موقعیت بد را بدتر می‌کند. دفعهٔ دیگر پافشاری می‌کنم که در ابتدا مراسم معارفه صورت بگیرد و دستور جلسه روشن شود. من دیگریک دختر کوچولوی دست‌ازهمه‌جا کوتاه و بیچاره نیستم. من یک زن سی و شش ساله‌ام.

به رئیس هیئت مدیره تلفن کردم و موضوع حضور اشتباهی خودم را توضیح دادم و از حضور در جلسات بعدی عذر خواستم.

## «ردیابی» نمونه شماره ۲

فردی شصت ساله می‌گوید که یک روز ضمن ورزش صبحگاهی، سوز دوچرخه‌اش بود و احساس کرد تمد و یا عصبانیت پا می‌زند و دریافت که هشتم سراپای وجودش را فرا گرفته است. چون متخصص «ردیابی» بود، چند دقیقه بعد توانست پا زدن دیوانه‌وارش را متوقف کند. مراحلی که در ذهن او صورت گرفت چنین بود:

- ۱) من ناراحتم.
- ۲) کدام قسمت از من ناراحت است؟ «کودک» من. پسر کوچکی که ذرون من است.
- ۳) بهترین کلمه‌ای که می‌تواند این ناراحتی را توصیف کند چیست؟ خشم!
- ۴) چه اتفاقی افتاد که باعث این احساس شد؟ برحسب عادت داشتیم دوچرخه سواری می‌کردیم. از یک منطقه مسکونی، از راه دوچرخه رو پایین می‌آمدیم که مردی که موتور اتومبیلش روشن بود و می‌خواست عقب عقب از گذار از خانه‌اش بیرون بیاید با لحنی خشن و فمدمآبانه داد زد: «بالا، چون پگن!»
- ۵) وقتی سعی کردم با این خشم تماس پیدا کنم، چه تصویری از گذشته به ذهنم رسید؟ تصویری که به ذهنم رسید خودم بودم، در پنج سالگی، یک روز بعد از ظهر که داشتم از کوچه‌ای که در عقب خانه‌مان به آن باز می‌شد می‌آمدم بالا. به‌منظور که می‌آمدم با عصبانیت زیر لب چیزهایی می‌گفتم و منتهایم را با قدرت هر چه تمامتر می‌گویدم توی هوا. یک نفر مرا «صورت

زخمی» صدا کرده بود، اسمی که از آن نفرت داشتم، چون مرا به یاد سوختگی صورتم می‌انداخت. چهارساله که بودم یک روز برادرهایم مشغول سوزاندن علفهای مرز بودند و من هم ایستاده بودم و تماشا می‌کردم. ناگهان یک گونی مشعل به طرف من پرت شد، بطوری که روی کله من به دو نیم شد و تمام سر و صورتم آتش گرفت. دردهای کورکننده من وقتی به اوج رسید که خواهر بزرگترم روغن عوضی روی صورتم مالید، بطوری که دکترها بعداً مجبور شدند آن را بتراشند.

خشم من نه فقط بخاطر دردها، بلکه بخاطر سرزنشهای دیگران بود که می‌گفتند «تقصیر خودت» بود که رفته بودی جلوی آتش ایستاده بودی. بعدها مرا «صورت زخمی» صدا می‌کردند. یادم آمد یک روز بعد از ظهر که پیچیدم توی کوچه، مرد بدترکیبی که همسایه ما بود یک قوطی کبریت به من نشان داد و گفت: «هی، میخوای بسازم خودت و آتیش بزنی؟» آن روز به در خانه مان که رسیدم هنوز داشتم مشت‌های گره کرده ام را به هوا پرتاب می‌کردم و یکی از برادرهایم که لب نرده نشسته بود مرا دید و گفت: «هی! داری کسی رو می‌گوشی؟» از اینکه احساس‌هایم فاش شده بود بیشتر عصبانی شدم. نتیجه گیری من این بود: «احساس‌هایت را برای خودت نگه‌دار هیچکس اهمیت ندی دهد، یا نمی‌فهمند. تلاقی اش را سر خودت در بیاور. محکم‌تر مشت بزنی. محکم‌تر با بزنی!»

۶) امروز باید چکار کنم که متفاوت باشم؟ آنچه کردم این بود که از این احساس ناراحتی و از دید سینه‌ام و از دردهای عضلانی‌ام آگاه شدم و دریافتم از اینکه به خودم فشار بیاورم و دیوانه وار با بزمن و بدنم را بیشتر نیش بزنم، نتیجه‌ای عایدم نخواهد شد. فهمیدم که کاری که دارم می‌کنم مطابق شأن و شخصیت کنونی من نیست. دریافتم که دشمن این خشم چیست... آدم‌های ظالمی که در چهار سالگی مرا زخم دادند و تصدیق کردند... و

بلافاصله پازندهای دیوانه وارم را متوقف کردم و بقیه راه را با آرامش پا زدم. (۷) دفعه بعد چه کاری خواهم کرد که متفاوت باشد؟ در این مورد من امکانات گوناگونی دارم. یکی اینکه می توانم دیگر از جلوی خانه آن مرد رد نشوم، زیرا هر وقت او را می بینم لیچار می گوید. یا اگر دفعه دیگر به او برخوردم و باز هم چرندبافی کرد می توانم تشخیص بدهم که رفتار او مشکل خود اوست. بگذار از این عناد و خصومت دق کند. من دیگر احساس نمی کنم احتیاج به فرار داشته باشم، یا دیوانه وار پا بزدم، یا مشکل او را به درون خودم بریزم.

هر دو «ردیابی» فوق تغییر ایجاد کردند. بینش به دست آمده و تغییرات بعدی، باعث ضبط چیز تازه ای شد: تسلط. وقتی اجازه دادیم زخم کهنه خاطره های گذشته سر باز کند، بهتر می توانیم از آسیب پذیرهای مان آگاه شویم. می توانیم امکانات مختلفی در زمان حال داشته باشیم. این که هیچکس اهمیت نمی دهد یا نمی فهمد، دروغ است. همه اینطور نیستند. بعضیها نمی فهمند و بعضیها می فهمند. ما می توانیم کسانی را که می خواهیم احساسهایمان را با آنها در میان بگذاریم انتخاب کنیم. می توانیم پاسخها را از راه مشاهده اعمال دیگران و گوش کردن به حرفهای آنها پیش بینی کنیم. می توانیم از ظرفیت آنها برای دوستی و تفاهم آگاه شویم و در آینده برای کسب آرامش با کسانی معاشرت کنیم که از ظرفیت لازم برای دوستی و تفاهم برخوردارند. همچنین می توانیم کسانی را که از این ظرفیت بی بهره اند بشناسیم و با احتراز از سهیم کردن آنها در احساسهای عمیق مان از ناراحتیهای بیشتر در امان باشیم. ما مجبور نیستیم همه نیروی خود را با نفرت از آنها هدر بدهیم؛ کافی است بسادگی «بالغ» خود را در جهت فهمیدن و پیش بینی به کار اندازیم، و بدین ترتیب از «کودک» خود در مقابل

ناراحتیهای بعدی حمایت کنیم.

«ردیابی» ما را قادر می‌سازد که (۱) نقاط ضعف خود را بشناسیم (۲) موقعیتهایی را که در آن، این نقاط ضعف ما را در معرض ناراحتی بیشتری قرار می‌دهند پیش‌بینی نماییم. ما نمی‌توانیم نوارهای قدیمی را پاک کنیم ولی می‌توانیم احتراز کنیم از موقعیتهایی که در آن، این نوارها می‌توانند در زمان حال بر ما چیره شوند. این کار اساساً احتیاج به تصمیم و عمل دارد. و نهایتاً عمل است که نوشداروی احساسهای دردناک است. بنابراین، احساس «خوب» داشتن نتیجه (۱) فهمیدن و (۲) عمل کردن است. پس از آنکه دریافتیم عمل مؤثر است، می‌توانیم مخازن جدیدی از تجربه در ذهن خود ایجاد کنیم که بتوان از آن بدفعات بهره‌برداری کرد، و این امر به ما امکان می‌دهد که با احساس تسلط رفتار کنیم و تا حدی بر محیط اطراف خود کنترل داشته باشیم. دیگر لازم نیست آن دختر یا پسر کوچک و ناتوانی باشیم که اسیر سر پنجه شماتنها و تحقیرهای ظالمانه بود. می‌توانیم از خود حمایت کنیم. این یکی از وظایف عمده «بالغ» در انجام آن چیزهایی است که برای احساس «خوب» داشتن باید انجام داد. آشکال دیگر حمایت را در فصل ششم تشریح خواهیم کرد.

## به سردرگمی خود خاتمه دهید

سردرگمی از آن رو گیج کننده است که نمی توانیم باسانی قسمت‌های ناهماهنگ تشکیل دهنده آن را ببینیم. دانشجویی می گفت: «من سردرگم نیستم، من همین طورم!» من همین طورم عبارتی است سطحی. مثل یک سطل شیر. شیر شیر است، مگر نه؟

لفظ «شیر» زمانی برای ما تداعی شد که به دنبال ریشه واژه سردرگمی در زبان لاتین می گشتیم. این کلمه مرکب است از دو لفظ com به معنای «با هم» و fundere به معنای «ریختن». «با هم ریختن» یا «درهم ریخته» همان چیزی است که ما هستیم، معجونی حاصل از تجربیاتی چنان پیچیده که گاهی واقعاً آسانتر است فقط بگوییم من همین طورم.

در مزرعه ما یک دستگاه خامه گیری بود. یک سطل شیر سفید و کف آلود و تازه دوشیده شده گاوارا در دستگاه می ریختیم. دستگاه دستی بود. وقتی دسته همزن آن را می گردانیدیم شیر با سرعت از میان صفحاتی فلزی رد می شد. دستگاه خامه را از شیر جدا می کرد و هریک به ظرف جداگانه ای ریخته می شد. بدون دستگاه هم می شد این کار را انجام داد مشروط بر اینکه می گذاشتیم شیر مدتی بماند، و چون خامه سبکتر از شیر است خودبخود بالا

می آمد. اما دستگاه این کار را با سرعت بسیار بیشتری انجام می داد. اگر به اندازه کافی صبر کنیم، قسمتهایی از حالت سردرگمی ما نیز خودبخود رفع می شود، ولی اگر مکانیسمی داشته باشیم که این کار را سریعتر انجام بدهد، البته در وضعیت بسیار بهتری قرار می گیریم. نخستین گام لازم برای تفکیک، تشخیص سردرگمی موجود در «بیرون از ما» یعنی در دنیای خارج از سردرگمی «درون ما» است، و این نه فقط شامل پیامهای متناقض «والد» می شود، بلکه خواسته های «کودک» و همچنین جمع بندیهای «بالغ» از واقعیت و حقایق را نیز دربر می گیرد. برخلاف دستگاه تفکیک کننده شیر، دستگاه تفکیک کننده ذهنی ما غالباً نواقصی دارد که دیدگاه ما را نسبت به سردرگمیهای موجود در دنیای اطرافمان پیچیده تر می سازد. ولی ما باید، و می توانیم، با هر دو مقابله کنیم.

## سردرگمی در دنیای برون

ما احتمالاً بقیه سالهای زندگی خود را در اضطراب بسر خواهیم برد. پاسخهای ساده به مسائل دنیای کنونی را باید با سوءظن تلقی کرد. صرف نظر از این که تا چه حد احساس کنیم «اختیار» زندگی ما با خودمان است، سرنوشت ما تا حد زیادی بستگی دارد به تصمیمهایی که درواشینگتن و کرمیلین و «وال استریت» گرفته می شود و اخباری که روزنامه ها و رسانه های گروهی به ما می دهند.<sup>۱</sup> به عقیده دکتر رولومی<sup>۲</sup>، ایالات متحد آمریکا از تعداد روزافزون مشکلات عظیمی که رویارویی با آن غیرممکن به

(۱) بدیهی است منظور نویسنده سرنوشت مردم امریکاست. — م.

(۲) Rolin May



نظر می‌رسد تا «سرحد مرگ به وحشت افتاده است.» و ملت از نوعی «بحران انرژی» روانی رنج می‌برد و چون فاقد قوه تخیل لازم برای مقابله با مسائل پیچیده و روزافزون است به جای مقابله، آنها را نادیده می‌گیرد و امیدوار است که «مشکلات روزی خودبخود برطرف گردند.» دکتر می‌عقیده دارد ما آنچنان ترسیده و مضطرب هستیم که «سعی می‌کنیم با کناره‌گیری از واقعیت و بی‌عاطفه شدن، آن را پرده‌پوشی کنیم.» [۱]

از صبح تا شب با شنیدن سخنانی نظیر عقاید دکتر می‌طوفانی از افکار متناقض به ذهن ما خطور می‌کند که چه کارهایی را باید بکنیم و چه کارهایی را نباید بکنیم. از همان لحظات اول صبح که چشم باز می‌کنیم تا آن لحظه‌ای از شب که خسته و مرده در رختخواب می‌افتیم، باید تصمیم‌های کوچک و بزرگ گوناگونی بگیریم. قهوه معمولی بخوریم یا قهوه بدون کافئین؟ (اما دکتر خوش‌سینما و مهربان آگهی تبلیغاتی تلویزیون که دکتر هم نیست، به ما اطمینان می‌دهد که قهوه بی‌کافئین باز هم قهوه است.) قهوه را با خامه بخوریم یا بی‌خامه؟ یا با خامه بی‌چربی؟ قند معمولی بخوریم یا شیرین‌کننده مصنوعی؟ تخم مرغ بخوریم یا نه؟ آیا فلان گوشت سرطان‌زاست یا این هم یکی دیگر از گزارش‌های علمی جنجالی روی موش‌های آزمایشگاهی است؟

بعد از خلاص شدن از شر این تصمیم‌ها می‌نشینیم و روزنامه صبح را ورق می‌زنیم. قاتل فراری زن‌ها «عقب افتاده» بوده یا مسؤول است؟ قیمت سهام ما در فلان کارخانه ترقی کرده یا نه؟ ظرف نقره را بفروشیم یا نه؟ اسم بچه‌ها را در همان مدرسه قبلی بنویسیم یا مدرسه را عوض کنیم؟ از این شهر برویم و در روستایی خلوت زندگی کنیم یا قفل‌های محکم‌تری برای در و پیکرخانه بخیریم؟ تلفن زنگ می‌زند. جواب بدهیم یا بگذاریم زنگ بزند؟ زنگ خانه را می‌زنند. یکی از آشناهاست یا قاتل است؟

بچه‌ها سر میز صبحانه می‌نشینند، از قیافه‌هایشان بی‌تفاوتی می‌بارد. وقتی می‌پرسیم در صبحی به این قشنگی حالشان چطور است، فقط شانه بالا می‌اندازند. حوصله حرف زدن ندارند. آیا نصیحتشان کنیم یا با گفتن چند لطیفه سر حالشان بیاوریم؟ آرام باشیم یا احساس‌هایمان را در سینه خفه کنیم؟ آیا احساس‌های سرکوب شده سرطان‌زا هستند؟ مگر چیزی هم هست که این روزها سرطان‌زا نباشد؟

بیرون آمدن از خانه و حرکت بسوی کار، به قسمتی از این ناهماهنگی ذهنی و فکری خاتمه می‌دهد، ولی بلافاصله در مسیری قرار می‌گیریم که عملاً توسط دیگران ساخته شده است. در این مسیر نیز سردرگمی انرژی آدمی را می‌مکد و یکدلی و یگانگی و اخلاقیات را از انسان می‌گیرد. آیا باید در کارم خطر کنم یا با احتیاط عمل کنم؟ آیا باید کار را به دیگران محول کنم یا خودم انجامش دهم؟ جلوی همکارم یا رئیسم بایستم، یا ول کنم بنشینم کنار؟ او را به اسم کوچک صدا کنم یا به اسم فامیلش؟ در سطحی عمیق‌تر با عدم قطعیهایی ناراحت‌کننده‌تر دست و پنجه نرم می‌کنیم: سلامتی و پیری و ایمنی و علت وجودیمان در دنیا. غالباً حتی یک کلمه از این احساس‌ها را هم به کسی ابراز نمی‌کنیم. و زندگی صرفاً یورشوی روزانه به همه سلولهای بدنمان می‌شود. یک سلسله آره-نه‌های دائمی، سیستمی خودکار که روشن-خاموش می‌شود و انرژی گرانبهای ما را هدر می‌دهد بدون آنکه در بهبود واقعی زندگانی ما نقشی داشته باشد.

کسانی که نمی‌خواهند عدم قطعیتها را بعنوان واقعیتی روزمره قبول کنند، مدام در حسرت و افسوس «روزهای خوب گذشته» بسر می‌برند، روزهایی که یک دلار یک دلار می‌ارزید و مردها مرد بودند و زنها زن، و سیگار برگ خوب پنج سنت بود. این درست که پیشرفتهای پرشتاب در فنون و صنایع مختلف، از قطعات و لوازم ریز الکترونیکی گرفته تا مسافرت‌های فضائی،

مشکلاتی همه جانبه و عظیم ایجاد کرده است، ولی ما هنوز هم طرفدار عقیده‌ها یا کاوا<sup>۳</sup> هستیم که می‌گوید: «این واقعیت که اتومبیل خطرناک‌تر از گاری دستی است نباید باعث شود که ما به گاری دستی برگردیم.»

گروهی دیگر که بیشتر شامل پیرها و پا به سن گذاشته‌ها هستند، بر سردرگمی خود غلبه می‌کنند چون پیری امکانات زمان را محدودتر می‌کند. جورج بالانچاین<sup>۴</sup>، استاد فقید باله می‌گفت: «پیرها معمولاً خسته نمی‌شوند. فقط جوانها خسته می‌شوند. سردرگمی آنها را خسته می‌کند. من امروز بیش از زمان جوانی انرژی دارم. چون حالا دقیقاً می‌دانم که چه می‌خواهم.»

به هر حال مردم همواره تلاش می‌کنند که راه حلی برای سردرگمی خود بیابند، زیرا ذهن انسان نمی‌تواند برای همیشه تناقض را تحمل کند. ویکتور سیرنریاکوف<sup>۵</sup> در کتاب بسیار جالب خود مغز می‌نویسد: «در مواجهه با تناقض، بعضی از تلاشها متوقف می‌شود زیرا بعضی از داده‌های حسی هشدار می‌دهند که عملی کردن کار از راه مستقیم متضمن خطر است. آنگاه جستجو آغاز می‌شود.» (تأکید از ماست) [۲] این جستجو اشخاص مختلف را به راه‌حلهای مختلف می‌کشاند، راه‌حلهایی که در تقویت زندگی از ارزش یکسانی برخوردار نیست. با این حال همه آنها حافظ زندگی است، و یا دست کم در آغاز چنین به نظر می‌آید، و در هر حال بهتر از دردی است که انسان باید بر سر دوراهیها تحمل کند.

3) Hayakawa

4) George Balanchine

5) Victor Serebriakoff

## سردرگمی در دنیای درون

دستگاه خامه گیری همیشه بی عیب و نقص نگه داشته می شد: تمیز و روغن زده و مرتب. اگر یکی از صفحات آن غلط سواری می شد، دستگاه کار نمی کرد و خامه از شیر سوا نمی شد. ما برای آنکه بتوانیم سردرگمی دنیای بیرون از خود را از سردرگمی درونی خود جدا سازیم، به یک «بالغ» سالم و کارآمد نیاز داریم. بعضی از مردم آنچنان سردرگم هستند که قدرت استفاده از «بالغ» خود را بکلی از دست داده اند؛ فکرشان کار نمی کند و احتیاج به درمان دارند. بعضی دیگر فکر می کنند و از «بالغ» شان استفاده می کنند و خودشان می توانند با یادگیری روشهای «جداسازی» مشکلات را از پیش پا بردارند.

نقص فلج کننده «بالغ» ممکن است ناشی از زخمهای روانی مکرر در سنین کودکی باشد. ما شاهد صحنه ای در یک سوپرمارکت بودیم: مادری پسر کوچک دو ساله اش را در گاری خرید حرکت می داد. گاری دیگری از کنار آنها رد شد و طفل دست دراز کرد تا شیء رنگی و براقی را از گاری مجاور بردارد. مادر با دیدن جریان، بیرحمانه ضربه ای به سر بچه زد. بچه به گریه افتاد. مادر بلافاصله او را بغل کرد و بوسید و گفت: «دوستت دارم.» نمایشی بود از نهایت درجه خشم و بلافاصله پشیمانی مفرط. چهره کودک حاکی از یک سردرگمی شدید بود و به قول معروف یک چشمش خنده بود و چشم دیگریش پر از اشک. می کوشید مادرش را راضی کند و در آن واحد، هم به بیرحمی اش پاسخ دهد و هم به محبت او. طفل کوچکی که بکرات دچار چنین تجربه هایی شده باشد، ممکن است دیگر سعی در جلب محبت مادر

نکنند، یا دیگر نخواهد مشکلاتش را حل کند. «بالغ» او از کار می افتد. چرا کار کند؟

ما در پیشنهادهای بعدی خود راجع به سردرگمی، در مورد اینگونه سردرگمی صحبت نخواهیم کرد. انسانی که بارها و به اشکال مختلف، رفتاری عذاب دهنده از نوع فوق را تجربه کرده باشد احتمالاً نیاز به درمانی کلینیکی دارد تا سردرگمی «کودک» او از بین برود. به عبارت دیگر نوعی مداخله ضروری بمنظور ایجاد ارکان ظهور دوباره «بالغ» برای انجام وظایفش، یعنی معنا دادن به دنیای خود فرد و دنیای بزرگتری که در آن زندگی می کند.

## گوناگونی سردرگمی

بخش بزرگی از سردرگمی ما ناشی از زیادی بازه و قسمت اعظم باز زیاد ما ناشی از سردرگمی است. قدرت دستگاه عصبی ما محدود است. سرعت انتقال جریان عصبی، بسته به قطر و نوع رشته عصبی گستره متغیری مابین ۲،۵۰۰ الی ۱۰،۰۰۰ سانتیمتر در ثانیه دارد. به عبارت دیگر حد پایین سرعت آن ساعتی ۹۰ کیلومتر و حد بالای سرعت آن ساعتی ۳۶۰ کیلومتر است. برای درک بهتر این مطلب کافی است به آزمایشی توجه کنید که معمولاً پزشکان ضمن معاینه اعصاب بیماران روی زانوی آنها انجام می دهند. مدت زمان این آزمایش — از زدن چکش به زیر زانوی بیمار تا حرکت غیرارادی زانو به جلو — از اکثر آزمایشها بیشتر است. زیرا پیام باید فاصله ای طولانی تر را طی کند. این امر در مورد فکر کردن، با توجه به چین خوردگیها و شیارهای مغز، بی نهایت سریعتر انجام می گیرد. در هر ثانیه ۱۰۰ میلیون پیام جداگانه از حواس مختلف به مغز می رسد. به زبان ساده تر: باز زیاد است و قدرت ما محدود!

علائم وارده به مغز را می‌توان به نامه‌های وارده روزانه تشبیه کرد. اگر ما با کفایت و کارآمد باشیم همهٔ پاکتها را بموقع باز می‌کنیم و دسته‌بندی می‌کنیم و آن دسته نامه را که بی اهمیت است کنار می‌گذاریم و می‌پردازیم به بقیه: نامه‌ها را پاسخ می‌دهیم، نسبت به پرداخت صورتحسابها اقدام می‌کنیم و آنچه را که لازم است بایگانی کنیم درپوشه‌های مرتب و علامتگذاری شده قرار می‌دهیم تا در موقع لزوم بتوانیم به آن دسترسی داشته باشیم. از سوی دیگر، ما آدمی بی کفایت محسوب می‌شویم اگر انبوهی از نامه‌های باز شده و باز نشده که روزبروز هم تعدادشان افزایش می‌یابد، روی میزمان جمع شود و نتوانیم دربارهٔ هیچ‌یک تصمیمی بگیریم. بعضی از نامه‌ها را نمی‌توانیم جواب بدهیم چون اول باید اطلاعات بیشتری کسب کنیم. بعضی از صورتحسابها را نمی‌توانیم پرداخت کنیم، چون پول کافی نداریم. به بعضی از دعوتنامه‌ها نمی‌توانیم پاسخ بدهیم، چون نمی‌توانیم تصمیم بگیریم. چنانچه این «بلا تکلیفی» بیش از حد افزایش یابد، بی تفاوتی شروع می‌شود. همهٔ کاغذها و نامه‌های تلبار شده را جمع می‌کنیم و به اتاقی دیگر می‌بریم. اگر زیادی طولش بدهیم، دعوتنامه‌ها بی ارزش می‌شود. اگر صورتحسابها را بموقع پرداخت نکنیم، تصمیم‌گیری به دست شخص دیگری می‌افتد و مثلاً از طرف شرکت گاز می‌آیند و گاز را قطع می‌کنند. بنابراین، بخوبی روشن است که چنانچه بخواهیم در جامعه درست عمل کنیم باید نامه‌ها را بموقع باز کنیم و بموقع پاسخ دهیم و نسبت به پرداخت صورتحسابها بموقع اقدام کنیم. بهمین ترتیب اگر بخواهیم ذهن و روان ما درست عمل کند باید علائم وارده به مغز را بطور صحیح و بموقع بررسی کنیم و در مورد هر یک پاسخی مناسب بدهیم.

یکی از نشانه‌های مشهود رنج بردن بسیاری از مردم از «کثرت مکاتبات» و کثرت اطلاعات وارده به مغز، کثرت حرفهای این و آن و کثرت عقاید

منتضاد، کثرت کارهایی که باید انجام شود و کثرت تصمیم‌هایی که باید گرفته شود، خستگی است. ما خسته می‌شویم و مریض می‌شویم و بالاخره، اگر از دست خستگی و مریضی هم خسته و مریض شدیم، آنوقت تصمیم می‌گیریم که با سردرگمی خود مقابله کنیم.

آنچه در زیر می‌آید روشهایی است که مردم برای مقابله با سردرگمی خود در پیش می‌گیرند. روشهای دسته اول غیر مؤثر است و روشهای دسته دوم مؤثر.

## راههای غیر مؤثر در مقابله با سردرگمی

۱) کناره‌گیری. انکل و مواد مخدر از جمله وسایلی است که موجب تسکین فوری ولی کوتاه‌مدت سردرگمی می‌شود. مردم همچون ما کنار کشیدند، خود از فعالیتهای اجتماعی نوی لاک خود می‌روند و انزوا و گوشه‌نشینی اختیار می‌کنند. دعوتها و تقاضاهای این و آن را رد می‌کنند، از فرصتهای گوناگون استفاده نمی‌کنند، و حتی سلام و علیک بیگران را نادیده می‌گیرند. بعضی دیگر در فعالیتهای اجتماعی باقی می‌مانند اما درباره اساسهای خودشان حرف نمی‌زنند و در خفا «خودخوری» می‌کنند. نهایت درجه کناره‌گیری خودکشی است، زیرا برای کسی که احساس می‌کند زندگی چیزی جز یک سردرگمی دائمی نیست، مردن بهتر از زندگی کردن است. متأسفانه در این موارد اغلب راههایی که می‌تواند به زندگی ارزش بدهد، هرگز مورد بررسی قرار نمی‌گیرد.

۲) به تعویق انداختن. پشت گوش اندازان درست مثل سکارت اوهار<sup>۶</sup> می‌گویند: «فردا فکرش را می‌کنم». با امروز بعد از ظهر. یا باشه به ساعت

(۶) یکی از شخصیتها: اسی همان برید و فته. - م.

دیگه. اینها کسانی هستند که می دانند سیگار کشیدن برایشان بد است ولی مرتباً دود می کنند. کوهی از کار جلوییشان تلنبار شده است، ولی بیخودی وقت تلف می کنند یا پرخوری می کنند. فکر می کنند: «حالا که منتظر فردام، یا منتظر امروز بعد از ظهرم، یا منتظر به ساعت دیگه ام، بهتره کار دیگه ای که دوست دارم بکنم.» سردرگمی چنان برای «کودک» این نوع افراد دردناک است که خواهان نوعی دلخوشی آنی و بچگانه هستند، چیزی که به آنها احساس بهتری بدهد، چیزی که مال آنها باشد، یک چیز ساده، مثل خوردن، یا سیگار روشن کردن، که فکرشان را «باز» کند، هرچند که هوا کثیف می شود. کسانی که نمی توانند بدون سیگار کشیدن، بنشینند و با کسی حرف بزنند، بی شک صداهای مختلفی در درونشان به آنها هشدار می دهد که الان باید کارهای دیگری انجام دهند. اگر در این اتاق سرگرم کار روی پروژه سودمندی هستند، احساس می کنند باید در آن اتاق هم باشند و روی پروژه سودمند دیگری هم کار کنند. بی تصمیمی یار و همدم دائمی آنهاست. صرف نظر از اینکه الان مشغول چه کاری هستند، کار دیگری هم هست که باید حتماً انجام دهند. پیام درونی «بیشتر سعی کن» انجام وظایف محوله به آنان را غیرممکن می سازد. بنابراین چرا اصلاً شروع کنند. ولش کن، باشه برای فردا. عجاله دم «کودک» غنیمت است.

در تأیید این نظریه که سیگار کشیدن با سردرگمی ارتباط دارد، گزارش سال ۱۹۸۴ «مراکز ملی کنترل امراض»<sup>۷</sup> نشان می دهد که در هشت ایالت امریکا تعداد زنانی که در اثر ابتلا به سرطان ریه مرده اند بیش از تعداد زنانی است که در اثر سرطان پستان جان خود را از دست داده اند. این هشت ایالت عبارتند از: کالیفرنیا، فلوریدا، لوئیزیانا، می سی سی پی، اورگون، تگزاس، واشینگتن، کنتاکی. این گزارش همچنین حاکی از آن است که در حالیکه

7) National Centers for Disease Control



اعتیاد به سیگار در میان مردان کاهش یافته است، ولی در میان زنان چنین نیست. اعتیاد به سیگار در زنان بطور چشمگیری طی سالهای جنگ جهانی دوم افزایش یافت. در آن زمان اطلاعات ما از عواقب مرگبار سیگار کشیدن به اندازه امروز نبود. امروز سؤال این است: چرا ترک سیگار ظاهراً برای زنان سخت‌تر است، حال آنکه هشدارهای لازم بطور یکسان به هر دو گروه داده می‌شود؟ بی‌شک در سالهای اخیر میزان فشار و سردرگمی و احساس‌های درهم و برهم زنان نسبت به مسائل شغلی یا نقشی که باید در خانواده ایفاء کنند، افزایش یافته است. آیا بین این سردرگمی و افزایش سرطان ریه در زنان رابطه‌ای هست؟ به نظر ما بله، احتمال دارد.

آن موریس<sup>۸</sup>، نویسنده کتاب *شعور غیرمتعارف و بنیادگذار* «مرکز تکامل فردی»<sup>۹</sup> در سیاتل، که مرکزی است خدماتی و مشاورتی در امور کار و زندگی معتقد است که انتظارات دختران در سن ورود به دبیرستان تحت تغییرات شدید و گیج‌کننده‌ای قرار می‌گیرد:

اگر با بچه‌های مدارس ابتدائی کار کرده باشیم، می‌دانیم که خداوندگار عالم هوش و ذکاوت را هم به دخترها عطا کرده است و هم به پسرها. مدارس ابتدائی گویی بوسیلهٔ زنها و برای دختران طرح‌ریزی می‌شود. دخترها در مدرسهٔ ابتدائی معتقد می‌شوند که زنها «خوب» هستند. زنها به بچه‌های ساکتی که دفترچه‌های نقاشی شان را رنگ می‌کنند و به حرفهای معلم گوش می‌دهند، احترام می‌گذارند. دخترها نسبت به پسرها ظرفیت بیشتری برای توجه به درس دارند، قدرت همنوایی فکری آنها بهتر است، و تا پایان سال ششم ابتدائی بیشتر مورد نوازش قرار می‌گیرند. تا

8) Alene Moris

9) The Individual Development Center

اینجا دخترها از پسرها جلوترند. در اوائل سال هفتم دخترهای کوچک کم کم متوجه می شوند که آدمی معمولی نیستند. کشف می کنند که دخترند. در مشاوره ها متوجه شده ام که بسیاری از پیامهای دوبهلو برای زنان از اوائل این سالها شروع شده است. از این لحظه است که آنها ترجیح می دهند مردم آنها را دوست داشته باشند یا عاشقشان بشوند تا اینکه خودشان بخوانند مردم را رهبری کنند. باهوش بودن و نمره خوب گرفتن بد نیست، اما آنها دلشان می خواهد زیبا و مورد پسند باشند. هر چند این امر استثنایایی هم دارد، اما اکثریت زنان تواناییهای فکری خود را جدی نمی گیرند. استفاده از استعدادهای خدادادی برای آنها اهمیت چندانی ندارد. [۳]

۳) تسریع. این کار تلاشی است در جهت سرعت بخشیدن به فرآیند ذهنی بمنظور جلو تر بودن از سردرگمی. این گروه کسانی هستند که شب و روز قهوه می خورند، مدام قند می خورند، شب و روز نسیگار می کشند، داروهای آمفیتامین<sup>۱۰</sup> می خورند، یا حتی گاهی مواد مخدر «می زنند». همه این کارها البته نوعی حالت تحریک مصنوعی ایجاد می کند که برای بدن ضرر دارد، و با استفاده بیش از اندازه آن کار بدن مختل می شود. بازدهی این اعتیادها معمولاً بعد از مدتی رو به کاهش می گذارد، بدین ترتیب که پس از مدتی مقدار مُسکن بیشتری لازم است تا همان اندک حالت تسکینی را که در اوائل تجربه می شد، ایجاد کند. این مقدار انرژی فراوان ظاهراً همان چیزی است که دستیابی به «راه حل» سریع فکر کردن بمنظور پیش ماندن از سردرگمی را امکان پذیر می سازد.

۱۰) amphetamines : داروهایی محرک و خواب زدا که از لحاظ روانی فعالیت فکری را افزایش می دهد و شخص با استفاده آن احساس انرژی فراوان و دقت و قدرت در کار می کند. — م.

کشف این مطلب که استفاده از یک داروی ملایم محرک سیستم مرکزی اعصاب در آرام سازی کودکان بسیار فعال مؤثر است، شاهدی است دال بر تأثیر مفید آمفتامینها. یکی از پزشکان اطفال همکار ما در این مورد می گفت: «این کار همه را متعجب کرد. کشفی غیر مترقبه بود. بچه ها آرام می شوند و عاقلانه عمل می کنند. من حتی دیده ام که دستخط آنها قبل و پس از مصرف این دارو تغییر می کند. خطشان بهتر می شود، حتی بهتر می خوانند. تناقض در این است که اگر به اطفال «فینوباریتال»<sup>۱۱</sup> داده شود، که دارویی است مسکن، آنها را تحریک می کند. اما داروی محرک آنها را تسکین می دهد و آرام می کند. اگر یک داروی محرک، کودک فوق اندازه فعال را آرام می کند، پس چه چیزی تحریک شده و چه چیزی تسکین یافته است؟ آیا امکان دارد که دلیل آرامش او این باشد که سردرگمی اش از فرآیند تجزیه و تحلیل ذهنی تسریع شده اش عقب مانده است؟ آیا افزایش فعالیت «یالغ» او باعث کاهش اضطراب او می شود؟ چنین می نماید که این پرسشها با یافتن راه حلهایی برای مشکل سردرگمی در ارتباط باشد.

اثرات یک محرک مصنوعی در جهت «روشن» کردن فکر قبایل بحث است. ما در مرکز تندرستی سنت هلن در کالیفرنیا، فیلمی درباره مصرف قهوه مشاهده کردیم. در آمریکا سالانه ۱۳۷ میلیارد فنجان قهوه نوشیده می شود، تقریباً ۴۰۰ میلیون فنجان در هر ریست و چهار ساعت، یعنی هر فرد سالانه متوسطاً از ۱/۴ کیلوگرم قهوه مصرف می کند. فیلم صحنه هایی از زندگی یک هنسکبوت نسبتاً بزرگ را نشان می داد که مشغول تسکین تاری عظیم بود. طعمه ای ظریف و متقارن از آشکال هندسی تکراری، شبکه ای کاملاً پیچیده اما دارای وحدت، با رشته نارهایی دقیق که زوایا و درازای آن دقیقاً تکرار می شد. کل طرح در انتها در دایره ای به قطر نزدیک به یک متر تکمیل

11) phenobarbital

گردید. آنگاه به عنکبوت مقداری کافئین داده شد که معادل دو فنجان قهوه برای یک مرد به وزن ۷۰ کیلوگرم بود. سپس عنکبوت را در محس دیگری گذاشتند و جانور دوباره به تنیدن تار جدیدی مشغول شد. این بار جانور تار کار می‌کرد ولی تارش طرحی نداشت. محصول کار او این بار توده‌ای از رشته تارهای درهم و برهم بود که در مقایسه با طرح قبلی زشت می‌نمود. ظاهراً جانور دارای انرژی بیشتری شده بود اما طرحی در کار نبود. چهار روز طول کشید تا عنکبوت از این حالت بیرون بیاید. آنگاه دوباره به ساختن طرحهای زیبایی قبلی پرداخت.

۴) گش پذیر. تصمیم یک شخص برای دست برداشتن از تلاش، تسلیم شدن، انفعالی بودن، با «از کوره در رفتن»، زمانی قابل فهم است که بتوان راه حلی برای سردرگمی مشاهده شود. این راه حل شادی آفرین نیست زیرا مشکلات تازه‌ای ایجاد می‌کند و این مشکلات به توبه خود مانع تسهیل در روابط می‌شود که شخص برای مورد تأیید قرار گرفتن و مناعت نفس خویش سخت به آن نیاز دارد. «بالغ» آواز کوشش برای یافتن سازش کارساز با آنچه وی پیامهای دوبهل و امکان‌ناپذیر «وانده» می‌داند، دست خواهد کشید؛ «تو باید اختیار زندگی خودت را خودت به دست بگیری، راهش همین است.» «برنده باش! پرخاشگر نباش.» «تویچه باهوشی هستی، خودت هم میدونی؛ اول کار احمقانه‌ای بود.» «فوراً بیا اینجا، ندوا!» این مثالها نمونه‌ای است از «چگونه غیرممکن باش» که به صورت حکم «نباش» درونی می‌شود.

تصمیم به کنش‌پذیر بودن تنها راه ممکن برای کنترل محیط را در اختیار شخص می‌گذارد. در عین حال رفتار و شاید بهتر باشند بگوییم «عدم رفتار» او روشی است بسیار مؤثر برای ابراز خصومت و عقیم ساختن کوششهای کسانی که مذبوحانه تلاش می‌کنند تا او به خودبالندگی دست یابد. راه او به

نظر خودش تنها راه معقول برای روبرو شدن با آن چیزی است که او دنیای نامعقول درونی و بیرونی می داند.

## راههای مؤثر در مقابله با سردرگمی

۱) فکر کنید. این نسخه ابتدائی برای کسانی است که حکم فکر نکن را در درون خود حکم کرده اند. «همانطور که به تو گفته اند عمل کن، سؤال نکن، تویزادی فکر می کنی، فکر می کنی کسی هستی؟» فکر کردن کاری است خلاقه که می تواند اثرات واقعاً بدیع داشته باشد. اندیشیدن به آنچه در فکر نمی گنجد امثالثی است عاری از عواطف برای سیر در رؤیای محال. ترغیب به فکر کردن را بویژه برای کسانی یادآور می شویم که پیامهایی را که ژاکس شیف مدعی است مهمترین چیرهایی است که ولدین می توانند به کودکان خود بدهند، دریافت نکرده اند؛ ۱) تومی توانی مشکلات را حل کنی، ۲) تومی توانی فکر کنی، و ۳) تومی توانی کارها را انجام دهی. پاک میسترفونز<sup>۱۲</sup> عقیده داشت بچه در سن هفت یا هشت سالگی تصمیمش را گرفته است و بکی از دوره حل مشکلات را انتخاب کرده است؛ با هشت یا با کتاب. اضطراب حائلی است که در آن مجهولات بیش از معلومات است. معلومات، یا دانش بطور کلی، به کلمات مربوط می شود. ما فکر می کنیم، چون کلمات را داریم. دکتر ریچارد رستاک<sup>۱۳</sup> می گوید: «انسانیت ما بستگی دارد به توانایی ما در فکر کردن و گفتگو کردن از طریق اشکال پیچیده عادی.» [۴] کودکانی که در خانواده های «خوره کتاب» بزرگ می شوند احتمالاً بسیار بهتر مشکلات گنج کننده را حل می کنند تا

[2] Buckminster Fuller

[3] Richard Restak

بچه‌های دیگر. عبارت «معنی اش را توی لغتنامه پیدا کن» مثبت و سازنده است. عمل کردن احساس سردرگمی را از بین می‌برد. بچه‌هایی که با راه حل «مشت» بزرگ می‌شوند هیچوقت راه‌های مؤثر و بادوام پیدا نمی‌کنند. در دنیای ما همیشه آدم‌هایی پیدا می‌شوند که مشت‌هایی گنده‌تر و چوب‌هایی بلندتر و سنگ‌هایی درشت‌تر یا موشک‌هایی طویل‌تر داشته باشند.

هیجان مشکلات را حل نمی‌کند. یکی از تراژدی‌های دهه ۱۹۶۰ (در آمریکا) موضوع گریز نسل جوان به وادی شور و احساس بود. بسیاری از «بچه‌های گُل» دل‌زده از مواد مخدر که در شهرهای بزرگ آمریکا در محله‌هایی به دور هم جمع می‌شوند، قربانی فرهنگی هستند که رهبران آن می‌گویند: «فکر کردن را به عهده ما بگذارید.» سپردن سُکان زندگی و سرنوشت خود به دست دیگران، شاید خلسه‌آور باشد، اما خطرهایی نیز دارد. شور و خلسه مشکلات را حل نمی‌کند. فکر کردن حل می‌کند. شرایط اولیه زندگی ما هر چه باشد، می‌توانیم یاد بگیریم که فکر کنیم. همچنین می‌توانیم یاد بگیریم که بخوانیم و بنویسیم و کلمات را هجی کنیم. همه می‌توانند در برنامه ویژه بیسوادان نام‌نویسی کنند و یاد بگیرند که از لغتنامه استفاده کنند. این کار هم مانند دیگر تلاش‌های زندگی مستلزم تصمیم‌گیری است. مردم عادی کوچره و بازار هم می‌توانند فوق‌العاده الهام‌بخش باشند. یکی از اولین معلم‌های دکتر ساموئل جانسون<sup>۱۴</sup> کفّاشی بود به نام تام براون<sup>۱۵</sup> که کتابی دربارهٔ درست نوشتن نوشت و آن را به دنیا هدیه کرد. رؤیاهای بزرگ هم به اندازه رؤیاهای کوچک خرج برمی‌دارند.

(۲) حرف بزنید. چون می‌توانیم حرف بزنیم، پس می‌توانیم از دیگران

(۱۴) Samuel Johnson (۱۷۰۹ – ۸۴): نویسندهٔ انگلیسی و از مدافعان زیبایی‌شناسی

کلاسیک. - م.

کمک بگیریم. به قول معروف یک دست صدا ندارد. حرف زدن نه تنها در عینیت بخشیدن به سردرگمی ما مؤثر است، بلکه «نوازش» نیز ایجاد می‌کند. با کلمات می‌توانیم از دیگران کمک بگیریم و سردرگمی خود را تجزیه و تحلیل کنیم. اگر نمی‌توانید مقصودتان را با کلمات بیان کنید، احتمالاً خودتان هم نمی‌دانید که مقصودتان چیست. گاهی تبدیل احساس به کلمات مستلزم تلاشی فوق‌العاده است. اما در گفتگو با دیگران، از خود بیرون می‌آییم و به بررسی واقعیت می‌پردازیم، صدای خودمان و صدای دیگران را می‌شنویم و از گفته‌های دیگران نتیجه‌گیری می‌کنیم.

۳) بخواهید موضوع روشن شود. پرسیدن «خوب» است. اگر مقصود کسی را نمی‌فهمید، از او بخواهید گفته‌اش را تکرار کند. اگر راهنمایها روشن نیست، بگویید. گاهی چون نمی‌خواهیم ابله جلوه کنیم، اظهارات و گفته‌های دیگران را بررسی نشده رها می‌کنیم و بعد گیج می‌شویم. چقدر از سوء تفاهم‌ها در ازدواج یا در کلاس مدرسه، یا حتی در امور بین‌المللی می‌توانست پیش نیاید، اگر مردم نمی‌ترسیدند که پرسشهای «ابلهانه» را مطرح کنند؟ با نکات متناقض مقابله کنید. بخواهید موضوع روشن شود. با این کار نه فقط به خودتان، به دیگران نیز کمک می‌کنید. در بیست و دو سالگی منشی مطبوعاتی یک فرماندار ایالتی بودم. یک روز از من خواسته شد در جلسه‌ای متشکل از فرمانداران یازده ایالت غربی امریکا شرکت کنم. دستور جلسه تهیه و اعلام گزارشی بود درباره خط مشی این ایالات در مورد نیروی برق. رئیس من به اعضای شرکت کننده در آن جلسه گفت: «یکی از دلایلی که امی برای من خیلی ارزش دارد این است که او از مطرح کردن سؤالهای خام و ساده نمی‌ترسد.» این سؤالات غالباً اهمیتی حیاتی دارد. در جستجویی صادقانه برای کسب اطلاعات هیچ پرسشی ابلهانه نیست. بلاهت آنجاست که کسی چیزی نپرسد.

۴) بنویسید. ما می‌توانیم با نوشتن افکار گیج‌کننده خود به آن عینیت بیشتری بدهیم. ما اغلب فهرستهای مختلفی برای کارهای خود درست می‌کنیم: فهرست خرید از بقالی، فهرست هدیه تولد و آغاز سال نو، یا کارهایی که باید بکنیم. پس چرا فهرستی از افکارمان درست نکنیم؟ اگر با مشکل دشواری روبرو شدیم و یک پای همه راه‌حلا ظاهراً می‌لنگید، تهیه فهرستی تطبیقی می‌تواند بسیار مفید باشد. اگر هنگام روبرو شدن با مشکلی پیچیده همه نکات مثبت را در یک ستون و همه نکات منفی را در ستونی دیگر ثبت کنیم، تصمیم‌گیری احتمالاً ساده‌تر می‌شود. البته بیشتر مشکلات چنین نیستند، ولی اگر دشواریها را روی کاغذ با هم مقایسه کنیم، می‌توانیم راهی را انتخاب کنیم که کمترین دشواریها را دارد. می‌توان از این راه به تصمیم صحیح رسید. ممکن است باز هم دشواریهایی داشته باشیم، اما بر بدترین آنها، یعنی بی‌تصمیمی و دودلی غلبه کرده‌ایم.

روش دیگر ارزیابی مسیرهای متعارض برای عمل، روش «مثبت مضاعف» است. فهرستی از همه نکات مثبت هر دو مسیر تهیه کنید و در صورت امکان همزمان در هر دو مسیر پیش بروید و در جستجوی بهترینهای هر دو مسیر باشید. اگر دختری نمی‌تواند تصمیم بگیرد که با کدام یک از دو خواستگار خود ازدواج کند می‌تواند با این روش تا حد امکان جنبه‌های مثبت هر یک را بررسی کند. تصمیم‌گیری از صمیم قلب می‌تواند شواهد مورد نیاز را در اختیار او بگذارد: اولی سازگارتر از دومی است و بیشتر احساس مسئولیت می‌کند، اولی را انتخاب کن. دودلی به معنای بی‌علاقگی است و نمی‌تواند سرانجامی داشته باشد. مزیت این روش در مقایسه با روش تطبیقی در این است که احتمال دستیابی به رازهای نهفته و افکار دفن شده را افزایش می‌دهد.

۵) برای اطلاعات بیشتر پیش متخصص بروید. ما به متخصص نیاز داریم،



نه به این دلیل که او از ما بهتر است، بلکه به این دلیل که اطلاعات مورد نیاز ما در اختیار اوست. ما می‌توانیم از او چیز یاد بگیریم و متخصص خودمان بشویم. همانطور که در اوائل زندگی به معلم نیاز داشتیم، در سراسر زندگی نیز به معلم نیاز داریم، زیرا یادگیری فرآیندی است به وسعت یک زندگی. گهگاه نیز به وکیل و حسابرس و روحانی و پزشک و درمانگر نیاز داریم. مراجعه به متخصص برای کمک گرفتن، نشانه ضعف نیست، نشانه عقل است. در دنیا هیچکس غیرقابل تحمل‌تر از آدمی نیست که هیچوقت به هیچکس احتیاج ندارد.

۶) تمرین کنید که دقیق باشید. ساعت‌های دقیق، وسایل اندازه‌گیری دقیق، تقویمها، دماسنجها، مدادهای خوب تراشیده شده، عینکهای جدید طبق آخرین نسخهٔ دکتر، همگی ابزارهایی است برای کاهش دادن سردرگمی ما. کسانی که می‌خواهند ما سردرگم شویم این وسائل را از ما می‌گیرند.

چراغهای احمق یعنی نامی که مردم به چراغهای جورواجور روی جلو داشبورد، توپیل‌های امروزی داده‌اند، واقعاً اسمی است با معنی. در قدیم، در ماشینهای فورد مدل T، صفحه‌ای سفید و گرد و درجه‌بندی شده، به عنوان زینت در جلوی راننده قرار داشت و وضعیت حرارت موتور ماشین را نشان می‌داد. در مدل‌های بعدی راننده می‌توانست این اطلاعات را از طریق صفحهٔ گرد و سفید با حاشیهٔ رنگی روی داشبورد جلوی خود به دست آورد. این صفحه دارای عقربه‌های سیاه و شماره‌های درشت سیاهی بود که هر بچهٔ پنج‌ساله‌ای می‌توانست براحتی آن را بخواند. اهمیت این وسیله در این بود که راننده می‌توانست با نگاه کردن به آن افزایش حرارت موتور و یا کاهش فشار روغن را تشخیص دهد. راننده با داشتن این اطلاعات می‌توانست این امکان را داشته باشد که تا دیر نشده کاری بکند. آنچه راننده می‌دید ممکن بود خبر خوبی نباشد ولی می‌توانست مطمئن باشد که صحیح است. «چراغهای

احمقانه» امروزی یا چشمک زدن فقط می‌گویند که مثلاً حرارت موتور بشکلی خطرناک بالا رفته و با فشار روغن شدیداً پایین آمده است. اگر چشمک زدن چراغ ادامه پیدا کند راننده واقعاً درمی‌ماند و نمی‌داند که باید چکار کند، زیرا اطلاعات دریافتی دقیق نیست. آیا باید بلافاصله کنار جاده توقف کند یا می‌تواند تا جایگاه بعدی بنزین برود. اگر تصمیم بگیرد که به رانندگی ادامه دهد احتمالاً منطقتش این است که چراغها درست کار نمی‌کنند. بدین ترتیب، وقتی موتور سوخت کسی جز خودش نباید تاوان آن را بپردازد.

اختراع جدید دیگری که ذهن انسان را گاهی مات و میبهوت می‌کند، ساعت کامپیوتری رقم دار است. البته این ساعتها در بعضی موارد نسبت به ساعت‌های قدیمی صفحه‌دار و عقربه‌دار، مزایای ویژه‌ای دارد؛ ثبت ساعت دقیق تلفتهای زده شده، وقت نگهداری در مسابقات، یا برنامه ریزی ضبط نوارهای ویدئو از تلویزیون. در این موارد ساعت ضبط شده خود بخود با توجه به سایر اطلاعات مرجع، تجزیه و تحلیل می‌شود. اندازه‌گیری رکوردهای ورزشی را می‌توان با استفاده از ساعت‌های کامپیوتری انجام داد.

اما ساعت کامپیوتری نمی‌تواند مانند ساعت عقربه‌دار معمولی اطلاعات مرجعی در اختیار ما بگذارد. ما با دیدن صفحه ساعت معمولی اطلاعاتی زمانی و مکانی دریافت می‌کنیم؛ یک ربع (از صفحه ساعت) به ۱۲، یا نیم ساعت (از صفحه ساعت) از گذشته. ما می‌توانیم برداشت کنیم که چه مدت از صبح گذشته یا چه مدت به شب مانده. این اطلاعات نیز نمادی است؛ اما عنصری ملموس و محسوس نیز دارد؛ مساحتی یا اندازه معین در سطحی همواره در م صفحه ساعت.

۷) تصمیم‌های بزرگ بگیرد تا به بسیاری از تصمیم‌های کوچک روزانه و تکراری نیاز نداشته باشید. تصمیم‌گیری وقت می‌گیرد و برای انجام آن تفری لازم است. بنابراین فقط آنچه در گذشته بدست آمده، اهمیت دارد. خاصی.

که یک روز تصمیم می‌گیرد راهبه بشود دیگر نیازی به تطبیق دادن خود با مدل‌های جدید و گوناگون نیاس ندارد. او سادگی را دست کم در یکی از جنبه‌های زندگی خود بدست آورده است. اگر زن و شوهری تصمیم بگیرند مزرعه‌ای در فلان روستا بخرند و گاو و گوسفند پرورش دهند، دیگر لازم نیست فکرها را با شرایط سرسام‌آور آپارتمان‌نشینی در فلان شهر خسته کنند. اگر استانداری تصمیم گرفت که شعار «کوچک زیاست» را سرلوحه برنامه‌های خود قرار دهد، دیگر لازم نیست محل استانداری را با اسباب و اثاث گرانقیمت و جدید پر کند. او می‌تواند در یک آپارتمان ساده زندگی کند و یک ماشین دست دوم زیر پایش باشد. اگر کسی تصمیم بگیرد با راستی و صداقت زندگی کند، دیگر لازم نیست در باره اینکه پس‌پزیروزه فلان کس چه گفته نگران باشد. ادعاهای راستگویی نوند هر چه می‌خواهند حرف بزنند، دروغگوها هستند که باید حافظه‌ای قوی داشته باشند. اینکه آدم بخواهد یادش بیاید که چه دروغی را به چه کسی گفته تفرژی فکری لازم دارد.

همانطور که قبلاً گفتیم ظرفیت عصبی انسان محدود است. ما باید انتخاب کنیم که کی هستیم و چه می‌خواهیم باشیم؟ این امر ممکن است مستلزم درونی کردن الگویی جدید باشد. ما بطور کلی با الگوهایی که نفدأ در ذهن خود جا داده‌ایم نه رقابت برمی‌خیزیم؛ چیزی را صادر. این امر ممکن است با بزرگت باشد یا مایه هلاکت. اما معمولاً همه این الگوها را دور نمی‌ریزیم. در فصل دهم باز هم از این مطلب صحبت خواهیم کرد.

۸) عدم قطعیت را بپذیرید. ما می‌توانیم سردرگمی را کاهش دهیم، اما نمی‌توانیم عدم قطعیت را از بین ببریم. چه درباره زندگی درونی خودمان و چه در مورد دنیای خارج از خودمان، هرگز نمی‌توانیم مدعی شویم که نهایت رمز و راز زندگی را درک کرده‌ایم. این نکته قابل درک است که انسان‌هایی

که هرگز در زندگی خود پیامهای موثر چگونه این کار را بکن یا فکر کن دریافت نکرده اند؛ همیشه طالب قدرتی مافوق هستند تا به جای آنها فکر کند. پروفیسور هاروی کاکس<sup>۱۶</sup> از دانشگاه هاروارد دربارهٔ افراد جوانی که مرامهای سنطه-جویانه را با آغوش باز می‌پذیرند می‌گوید:

انسان می‌تواند با کسانی که به دنیایی خالی از پیچیدگیها امید بسته‌اند همدردی کند، دنیایی که در آن راههای انتخاب یا این است یا آن. وئی آنها سرانجام پی خواهند برد که چنین دنیایی هرگز به وجود نخواهد آمد.

کاکس نگران کسانی است که —

در انتظار اقتداری خلاقیتی و مطلق و بی‌چون و چرا و تام و تمام هستند که در آن مجبور به اتخاذ تصمیمهای دشوار نباشند. افرادی که گرمته این چنین اقتداری هستند معمولاً از زخمهایی رنج می‌برند که توسط والدین یا مدرسه یا کارفرمایان به آنها وارد شده است. آنها هرگز تشویق نشده‌اند که از تواناییهای خود برای تصمیم‌گیری استفاده کنند. اما برای رسیدن به کمال، آخرین چیزی که احتیاج دارند، ارباب یا استادی کامل‌تر است که مشکلا نشان را حل کند. [۵]

ما شما را تشویق می‌کنیم که تواناییهای خود را برای تصمیم‌گیری به کار بیندازید و در فراز و نشیب زندگی، دست در دست دیگر دلبران در جستجویی

مبتنی بر همکاری و محبت، در پی یافتن معنی و مفهوم شادی آفرین زندگی به پیش بروید. انجام این کار به معنی کاملاً انسان بودن است، یعنی همان چیزی که ما بخاطرش خلق شدیم.

## حمایت «بالغ» در مقابل حمایت «والد»

کارتونی یک پلانی ۱ شامل سه کادر است: کادر ۱: صحنه اتاق زایمان. نوزادی به دنیا آمده است. کادر ۲: دکتر با یک دست پاهای نوزاد را می‌گیرد و او را بلند می‌کند و با دست دیگر به پشت او می‌زند تا نفس بکشد. کادر ۳: کوچولو که هنوز وارونه از دست دکتر آویزان است برمی‌گردد و با مشت یک ضربه محکم به زیر چانه دکتر می‌زند.

دوران قدرت این کوچولو هم بالاخره یک روز فرا می‌رسد اما نه در اتاق زایمان، و نه به این زودیها. همه ما نیز همین وضع را داشتیم. ما نیز هنگام تولد عاجز بودیم و به محبت دیگران نیاز داشتیم. البته از همان ابتدا به بعضی ابزارهای حمایت کننده مجهز هستیم، مصونیت‌هایی مشخص، نیروی عکس‌العمل سریع، عضلاتی قوی برای مکیدن و توانایی فریاد کشیدن برای کمک. حتی بعضی از نوزادان نیروی زیست فوق‌العاده‌ای دارند و از شبی سرد در گوشه خیابان کنار زباله‌ها جان بدر می‌برند. با این حال در مقایسه با نوزاد سایر جانداران، نوزاد انسان بی‌نهایت آسیب‌پذیر است و برای بقای خود

(۱) اصطلاحی در سینما برای عکس‌هایی که در یک مرحله فیلمبرداری می‌کنند. هر تک عکس از

عکسهای متعدد یک پلان را کادر می‌گویند. (دائرة المعارف فارسی). —

کاملاً به دیگران وابسته است. اکثر راه و روشهایی که ما را در سالهای اول زندگی از کشته شدن نجات می دهد و ما آنها را حفظ می کنیم، روشهای حمایتی فراهم شده توسط والدین و تجربه هایی است که از آنها آموخته ایم. از آنجا که در چنین لحظاتی جان ما به خطر می افتد، بیشتر ممنوعیتهای حافظه زندگی ما غالباً همراه با تندی و خشونت و هیجان تجربه می شود. پدر و مادر از پشت شیشه می بینند که دختر کوچولوی آنها با شوق و ذوق مشغول سه چرخه سواری است و کامیونی غول پیکر دارد عقب عقب به طرف او می آید. در چنین وضعی هیجان شدید باعث می شود که آنها وارد عمل شوند. هیجان زدگی پدر و مادر و بخصوص صدای جیغ مادر، دختر کوچک را شوکه می کند و دوییدن خشونت آمیز پدر برای کنار کشیدن طفل او را می ترساند. از کجا بداند که آنها دوستش دارند؟ آنچه تجربه و ضبط می شود خشم آنها است و ترس خودش.

به اجاق دست زن. هیچوقت تو خیابان نرو. میوه نشسته نخور. هیچوقت با غریبه ها حرف نزن. به این فهرست احکام که در سنین بخصوص و زمان و مکان بخصوص، منطقی است، باید خرافات را هم اضافه کرد که ابدأ منطقی ندارد: از زیر نردبان رد نشو، شگون ندارد. بزَن به چوب. و توسرت زن، بابات میمیره.

کسی که چنین احکامی عمیقاً در ذهنش ضبط شده باشد — چنانچه هرگز این امر و نهی ها را بررسی نکند و تغییرشان ندهد — همه عمرش غذای سرد می خورد؛ در خانه می ماند یا اگر در روزی قشنگ بیرون برود فقط به پارک می رود و به نرده ها تکیه می دهد و دوستان کمی دارد، چون هر کس که بیرون از حلقه خانواده اش باشد غریبه است. چنین شخصی در نظر ما عوضی است و خوشبختانه بیشتر ما از اطاعت مطلق که روزی در کودکی لازم بود و امروز دیگر ضروری یا حتی مناسب هم نیست، فراتر می رویم.

بدیهی است که بسیاری از ما شکل‌های اولیهٔ این حمایت‌ها را با وضعیت فعلی خود تطبیق می‌دهیم. اما سؤال اساسی این است که تا چه حد این کار را عمقی انجام می‌دهیم؟ تحت فشار، که تقریباً همیشه هنگام نیاز به حمایت ظاهر می‌شود، تمایل ما بازگشت به شکل‌های اولیهٔ حمایت است که آموخته‌ایم، یعنی حمایت «والد» که گرچه در مورد هریک از ما ویژگی خاص خود را دارد، ولی می‌توان آن را به اشکال زیر تعمیم داد.

## حمایت «والد»

### کناره‌گیری

کناره‌گیری، یا توی لاک خود رفتن، یک حمایت «والد»ی است آموخته شده از همهٔ هشدارهای «برو کنار»ی که در دوران اولیهٔ کودکی شنیدیم. کناره‌گیری شکل‌های گوناگونی دارد. پزشکی که از کنار یک صحنهٔ تصادف رد می‌شود و اشخاص مجروح وسط خیابان را می‌بیند، به خود می‌گوید: خودت و درگیر نکن، دردسر داره. ساکنین آپارتمانی واقع در یک مجموعهٔ آپارتمانی با آنکه می‌بینند در محوطهٔ باز مجموعه فردی به قصد کشت زنی جوانی را کتک می‌زند به خود می‌گویند: به ما چه، بهتره دخالت نکنیم. آقای کاف به دخترش که می‌داند دوستش از کجا و از چه کسی مواد مخدر می‌گیرد و می‌خواهد مطلب را به کسی بگوید، نصیحت می‌کند که خودت رو قاطی این جور کارها نکن. اینگونه افراد نه فقط از قاطی شدن می‌ترسند بلکه از نافرمانی از «والد» درونی «عاقل» و ضمناً ترسناک خود که مدام سیخشان می‌زند، وحشت دارند. کناره‌گیریهایی از این نوع معمولاً توسط پدران و



مادرانی آموخته می شود که، زیاده از حد مواظب بچه هایشان هستند، و گاهی خودشان نیز بی اطلاع و ترسو و غایب گوشه گیرند.

درگیر نشدن عمده و آگاهانه می تواند بشکلی منفی حالت طلبکارانه داشته باشد: «چرا باید دخالت کنم؟» این گفته آدم بی عاطفه ای است که شاهد درماندگی و بدبختی نصابی دیگر است. نوع دیگر کناره گیری غیرطلبکارانه است و خجالت نام دارد. آدمهای خجالتی معمولاً حائلی شکننده ارائه می دهند، چه از نظر کلامی و چه جسمانی، و به این ترتیب هیچکس جرأت نمی کند به آنها حمله کند. پسرهای این جوری را «حساس»، و دخترها را «نازدار» می گویند. نمایندگان اینجمنهایی مانند «مادران دلسوز» یا «پرستاران صلیب سرخ» مجذوب آنها می شوند و معمولاً هیچکس ز آنها نمی خواهد کار سختی را انجام دهند.

کنش پذیری نیز شکل مدیریت عدم درگیری است، چون این حالت دیگران را «مجبور» می کند که مسئولیت را به عهده بگیرند. جوانان در روابط خود با پدران و مادرانشان غالباً از کنش پذیری بعنوان روش تدبیر منطقی استفاده می کنند. چند سال پیش کتابی منتشر شد تحت عنوان کجا رفتی؟ بیرون چکار کردی؟ هیچی. چنین جوابهایی، واکنشی بیش از سکوت نیست. اما در عین حال با این کار احترام بزرگترها حفظ شده و به سؤل آنها نیز پاسخ داده شده است.

کنش پذیری شکلی است نیرومند از حمایت؛ اما در نهایت، کناره گیری از دیگران و قطع کامل منابع نوازش را اجتناب ناپذیر می کند. شخص کاملاً کناره گرفته ممکن است از بسیاری از انواع تهدیدات خارجی در امان بماند، اما در عین حال، ممکن است به دلیل دور ماندن از «نوازش» دچار افسردگی و ضعف روحی شود.

## ارعاب

نوع دیگر حمایت آموخته شده از والدین، ارعاب است؛ حالت خصومت به خود گرفتن، جبهه گیری، ظاهر خشن و فوی داشتن، گزاف گویی، هارت و پورت کردن، صدا کلفت کردن، لاف زنی و گزافه گویی. «راحم بنار وگرنه خودت میدونی!» بچه نخس توی زمین بازی یا «گردن کلفت» محبه، هر دو با خشن بودن از خود حمایت می کنند. «دست رو من بلند کنی کاری می کنم که تو مریضخونه دنبال صورتت بگردی!» بچه ها از چیزهایی که می بینند چیزها می گیرند. پدران و مادرانی که مشکلا نشان را با داد و فریاد و دست بزن حل می کنند، راه حل های خشونت بار را به بچه هایشان می آموزند. خشونت آموخته می شود و اغلب پاداش هم دارد: پدر با غرور و با دست قوی و پُر عضله اش به پسرش اشاره می کند و می گوید: «پسر منوبیین، هیچکس نمیتونه بهش زور بگه!»

سالها پیش در جنوب سوئد، سرکبی شش ساله را با موه های کوتاه سیخ سیخی و زانوه های زخمی دیدیم که در حالی که دو تا مشتایش روی گیمگاهش بود به ما سلام داد. بعد شروع کرد به مشت کوبیدن در هوا، اول با دست راست و بعد با دست چپ، و می گفت: «اول اینو بکن بعد اون یکی رو بچش!» وقتی با او بهتر آشنا شدیم، وی را در دنیای «تحت حمایت مشت» خودش پستی بسیار جذاب و مبتکرانه دیدیم. به تصدیق و پذیرش شجاعت حمایتی وی، او دیگر مدام حالت خصمانه نداشت. رفتار او البته آموخته شده بود. پدر هیکلدار او از تماشای مشت بازی پسرش احساس غرور می کرد، اما بعد با اخم به او گفت که باید مؤدبانه با ما دست بدهد.

بعضی از مردم همیشه حالت خصمانه دارند و طرز رفتار حمایتی تا حدی

در آنها رسوب کرده که در نظر دیگران بد عُنُق یا بدجنس یا گردن کلفت جلوه می‌کنند. افرادی که چنین ویژگی‌هایی دارند به معنای واقعی تنها هستند، چون به همه گفته‌اند «برو - گم - شو!» بعضی مردم ممکن است با تهدید و ترساندن دیگران برنده شوند، اما معمولاً دوستان خود را از دست می‌دهند.

### روشنفکر نمایی

روشنفکرنمایی روشی از حمایت آموخته شده است که فرد با استفاده از آن به ردّ گفته‌های دیگران می‌پردازد و با دست زدن به حملاتی کلامی، حاکی از خوش فکری خودش، و بدون پاسخگویی، آنها را از نزدیک شدن به خود باز می‌دارد.

زن (با لحنی ستایش آمیز): «برق چشمت و وقتی که داری درخت کریسمس را تزئین می‌کنی خیلی دوست دازم.»  
مرد: «حرف جالبی زدی. توی یک مجله مقاله‌ای دربارهٔ چشم می‌خواندم، نوشته بود وقتی آدم با یادآوری خاطرات گذشته به هیجان میاد یا انتظار واقعهٔ تازه‌ای رو داره مردمک چشم چند برابر میشه من این حالت رو تو چشم خیلها دیدم.»

زن: «منظورم این بود که وقتی شبیه بچه کوچولوها میشی خیلی دوست دارم.»

مرد: «پس چرا منظورت رو درست بیان نمی‌کنی؟ توی یک مقاله می‌خواندم که...»

مثال دیگر:

زن: «تلفن کردم فقط ازت تشکر کنم و بگم که چقدر واقعاً برای من ارزش داشت که دوشنبه تلفن کردی. اون روز دلم خیلی گرفته بود و حوصله نداشتم. تو که تلفن کردی روحم تازه شد.»

دوست زن: «خوشحالم این و می شنوم. من صبحهای دوشنبه رو گذاشته ام برای این کار تا بنونم بقیه روزهای هفته رو به کارم برسم. با این جور برنامه ریزی اختیار زندگی آدم دست خودش.»

### مناسک

مناسک چه شخصی و چه جمعی، حمایتهایی نیرومند محسوب می شوند، زیرا رفتارهای اجتماعی مورد توافق همگان است. مثلاً بلند شدن و ایستادن هنگام نواخته شدن «سرود ملی» دو کشور قبل از شروع یک مسابقه ورزشی، حاکی از یک آتش بس موقت قبل از شروع بازی است. و یا پیپ روشن کردن وسط یک گفتگو که روشی است وقت گیر و بهانه ای برای دیر جواب دادن و طفره رفتن. ریختن توتون توی پیپ، با شست فشار دادن آن، روشن کردن و پُک زدن، دوباره روشن کردن و دوباره با شست فشار دادن، و دوباره روشن کردن و بالاخره کامل کردن کار با ول دادن امواج دود در هوا. چه کسی جرأت دارد وسط این رسم معمول تطلق بکشد؟ در بسیاری از جوامع دود را «صدای سفید» نام نهاده اند. دود بین ما و دیگران پرده می کشد و بدین ترتیب بین ما و آنها فاصله و حمایت ایجاد می کند. دلایل بصری سیگار یا پیپ کشیدن اغلب نادیده گرفته می شود. آیا شما که دودی هستید، از سیگاریا پیپ کشیدن در تاریکی لذت می برید؟

نمونه دیگری از مناسک حمایتی، برداشتن و گذاشتن شینک است. وقتی

یک نفر سخنان عینکی عینکش را برمی دارد، نشانه آن است که می خواهد حرفی بزند که ۱) می ترسد (ونمی خواهد واقعاً عکس العمل حرفش را در صورت طرف مقابل ببیند)، ۲) مطمئن نیست («نمی دانم واقعاً دارم چی میگم»); و یا ۳) دستپاچه شده (مانند سخنرانی که در یک سمینار سه ساعته برای عده ای از بانوان وابسته به کلیسا فقط دوبار عینکش را برداشت و دوباره گذاشت: یک بار وقتی که از دعا حرف می زد، و بار دیگر وقتی که از مسائل جنسی صحبت می کرد). برداشتن عینک وسیله مطمئنی است برای ندیدن «نگاه هولناک» طرف مقابل، یعنی تصویری آکنده از هیجان که بیشتر ما در دوران کودکی ضبط کرده ایم.

نظافت کردن نیز از مناسک حمایت است، مثل کسی که وسط یک گفتگوی خیلی جدی زیر سیگاری خالی می کند یا سایر اشیاء را مرتب می کند. حتی در آغوش گرفتن دیگران نیز می تواند یکی از مناسک در جهت خودداری از تماس چشمی باشد. تعطیلات و روز تولد هم می تواند از این نوع مناسک حمایتی باشد: امشب باید با او خوب و مهربان باشید، چون تولدش است. همه مناسک فوق ما را در مقابل دیگران حمایت می کند. ولی مسأله اینجاست که این حمایتها از سوی دیگر ما را از «نوازش» محروم می کند. «نوازش» از دیگران به ما می رسد، اما ما با این مناسک آنها را از خود دور می کنیم. اینطور زندگی، مانند زندگی کردن در ذری جنگی است که همه دروازه های آن قبل از رسیدن قوای کمکی و وسایل و تدارکات لازم بسته شده باشد و در پشت آن با کیسه های شن سنگربندی کرده باشند. با این وضع چندان دوام نخواهیم آورد. با این حال بسیاری از مردم همه عمرشان را با پنهان کردن گنجینه های روبه زوال زندگی خود در پشت ظاهری ددمنشر سپری می کنند، و در عین حال مدام به دنیائی این چنین خالی از عشق و محبت لعنت می فرستند.

## حمایت «بالغ»

اگر والدین آگاه و فهیم باشند و اهمیت آموزش ابزارهای لازم برای استقلال کودک و درک کنند، به احسان فراوان انواع دیگری غیر از چهار روش حمایتی فوق را به کودکان خود می آموزند. اما متأسفانه اولین رفتارهای حمایتی بررسی نشده ما همین چهار روش فوق بوده است. تأثیر کناره‌گیری را آن روزی تجربه و ضبط کردیم که از ترس کتک خوردن یا از ترس مآچهای آبدار عمه خانم به کورج گریختیم. تأثیر اوعاب را آن روزی تجربه کردیم که داشتیم برای خواهر کوچکمان شاخشانه می کشیدیم. تأثیر روش تفکر نامی را آن روزی درک کردیم که با دادن توضیحی «منطقی» از انجام دادن کاری که مایل به انجام آن نبودیم طفره رفتیم: «پسرها که باباشونو مآچ نمیکنن، این کار دختراس.» تأثیر هناسبک را هم وقتی تجربه و ضبط کردیم که از کتک خوردن در شب سال ۱۰۰۰ قیصر در رفتیم.

رفتارهای «بالغ» زیر، بی آنکه دیگران را از ما براند، ما را حمایت می‌کند. حمایت‌های «واند» معمولاً بین ما و دیگران فاصله می‌اندازد، ما در امان می‌مانیم، نه غمگین می‌شویم. نتیجه ما لازم داریم روش‌هایی است برای حمایت از «کودک» خودمان بی آنکه مردم و نوازش‌های حیات بخش آنها را از ما بگیرد.

## چشم در چشم دوختن

خانمی که از سنین نوجوانی به جوش صورت مبتلا شده بود، هفته‌ای یکبار نزد

پزشک متخصص پوست می رفت تا با اشعه ایکس معالجه شود. این روش درمان آن روزها رایج بود و تا حدی هم تأثیر داشت، اما امروزه این روش بی خطر نیست. پس از مدتی جوشها نسبتاً بهبود یافت، اما صورت دختر جوان دچار نوعی «آفتاب سوختگی» دائم شد. علیرغم روحیه اجتماعی و شادی که داشت بتدریج نتوانست فشار ناشی از احساس خجالت در مورد صورتش را تحمل کند، و بالاخره یک روز بعد از ظهر که پیش دکترش بود، روحیه اش درهم شکست. دکتر که عمیقاً با او همدردی می کرد، کلمات فراموش نشدنی زیر را به او گفت: «باید این کار را بکنی: باید وقتی با مردم حرف می زنی، مستقیم در چشمهایشان نگاه کنی. چشمهایت را در چشم آنها بدوز، به این ترتیب مجبور می شوند که فقط به چشمهای تو نگاه کنند، نه به صورتت. آنوقت می توانی نگران قیافه ات نباشی.»

دختر جوان به توصیه او عمل کرد و موفق شد. امروز او چنان اعتماد به نفسی دارد که گهگاه باید خودش چشم از چشم دیگران برگردد. او بویژه زمانی متوجه شد که باید از این کار دست بردارد که بعضی از دوستانش که بیشترشان اهل کشورهای دیگر بودند به او گفتند که خیره شدن به چشمهای مردم هنگام صحبت، عملی است ناهنجار و توهینی است به فرد مخاطب. آموختن اینگونه حساسیتهای فرهنگی، یکی از حمایتهای مهم است و روز به روز اهمیت آن بیشتر می شود. بویژه با درک این واقعیت که ما روز به روز با افراد گوناگون بیشتری از ملیتهای مختلف در تماس هستیم، چه در کنفرانسها و سمینارهای بین المللی و چه در بازار کار و خرید و چه حتی در انجمنهای خانه و مدرسه محله خودمان.

یکی از دلایل حمایت بخش بودن روش چشم در چشم دوختن این است که ما را در اینجا و اکنون نگه می دارد. بطور کلی ترسهای ما ناشی از محرکهایی است مربوط به حال حاضر که به نوبه خود یادآور احکام قدیمی

«والد» و ترسهای قدیمی «کودک» است. تأثیر این محرکها زمانی افزایش می‌یابد که ما به نقطه‌ای نامعلوم نیز خیره شویم. چشم در چشم فرد دیگری دوختن باعث می‌شود که ما در زمان حال بمانیم و مانع بازنواخت نوار ترسهای قدیمی شویم.

### ناصیه خوانی

نه تنها چشم در چشم دوختن که باطن بینی نیز برای حمایت ما لازم است. ما در ارتباط خود با دیگران هر موقعیت را با توجه به حالت صورت و هیأت زبان طرف مقابل، و تغییرات این دو می‌سنجیم. باطن بینی مستلزم خاموش کردن مکالمه درونی (خودمان) است تا بتوان همه حواس را متوجه طرف مقابل کرد. ما غالباً با نگاه کردن به طرف مقابل خود می‌توانیم بگوییم که او در حالت «والد» است یا «بالغ» یا «کودک». اگر چهره «باز» او ناگهان به چهره‌ای «گرفته» مبدل شود، و اگر عضلاتش منقبض شود، دال بر آن است که اتفاقی افتاده و «والد» او تحریک شده است. گویی نقاب از چهره برگرفته و خلع سلاح شده است. بدین ترتیب ما اطلاعاتی داریم که می‌تواند به تصمیمات بعدی ما کمک کند. مثلاً گفتگو درباره معامله‌ای تجاری با کسی که «بالغ» او غایب شده مشکل است. بنابراین شاید لازم باشد که همه کوشش خود را در راهی به کار اندازیم که «بالغ» او را برگردانیم، یا لاف‌کاری کنیم که «والد» او عقب‌نشینی کند (این موضوع را در فصل دوازدهم بحث خواهیم کرد). دست کم می‌توانیم از تکرار کاری که انجام آن از طرف ما باعث تحریک «والد» او شد اجتناب کنیم. یا اگر اعمال و رفتار ما محرک اصلی نبوده، می‌توانیم حدس بزنیم که چه چیزی باعث این حالت شده است. ممکن است همیشه بتوانیم دلیل آن حالت را پیدا کنیم.



از راه‌های دیگری نیز می‌توانیم به چگونگی احساس‌های طرف مقابل خود پی ببریم: با گوش کردن و بو کردن و لمس کردن در صورت امکان، و همچنین از راه احساس شهودی. وقتی آگاهانه عمل می‌کنیم، می‌توانیم علائم ترس یا غم را در وجود طرف درک کنیم. می‌توانیم شکستن خفیف صدای او را در زیر لایه کلمات شادی بخش او وقتی که می‌گوید «حالم خوب است» بشنویم. می‌توانیم لرزش دستها را ببینیم. پزشکان با نگاه کردن به دستهای بیمارانشان خیلی چیزها را درک می‌کنند. ما هم، اگر یاد بگیریم که به چه چیز توجه کنیم، می‌توانیم همین کار را انجام دهیم. علاوه بر حرکات دستها — از لرزش آن گرفته تا به هم مالیدن و بازی کردن با انگشت و ور رفتن به ناخنها و قفل کردن (باید خودم را جمع و جور کنم) — چگونگی خود دستها هم مهم است: نرمی یا زمختی، ترک خوردگی یا لطافت، تمیزی زیر ناخنها، مشت کرده یا باز بودن آن. کتابهای زیادی درباره چگونگی حالات بدنی فرد نوشته‌اند که می‌تواند در تعبیر و تفسیر آنچه می‌بینیم به ما کمک کند. اما بیشتر آنچه از دیگران دستگیرمان می‌شود، شهودی است. البته اگر درست نگاه کنیم!

این مشاهدات به ما کمک می‌کند که از نمک پاشیدن به زخم دیگران، یا به عبارت دیگر خراب‌تر کردن وضع خودداری کنیم. اگر می‌خواهیم با بچه‌های خود دعوا نکنیم، باید بفهمیم که در چه حالتی هستند، در «والد» هستند یا در «بالغ» یا در «کودک»؟ می‌توانیم مانع رفتارهای متقاطع شویم که منجر به قطع مکالمه با آنها می‌شود؛ می‌توانیم با تحریک نکردن «والد» دیگران از خود حمایت کنیم. اگر درست توجه کنیم — با باطن بینی و ناصیه خوانی — می‌توانیم بفهمیم که چه نوع تحریک‌هایی باعث تهییج چه کسانی می‌شود. برای مثال، پیشنهاد آشتی می‌تواند برای اشخاص مختلف معانی مختلف داشته باشد، و این بسته به تجربه‌های قبلی آنهاست. تصور

اینکه همه طالب صلح هستند، منطقی به نظر می‌رسد. اما اگر پرسشنامه‌ای در مورد صلح میان مردم توزیع کنید، بی‌تردید عقاید یک کهنه سرباز جنگ ویتنام، با یک صبیۀ سال دوم یک صومعه و یا یک شکلات فروش پیر معلول که یک پایش را در جنگ جهانی دوم از دست داده است فرق می‌کند.

ناصبه‌خوانی می‌تواند باعث موقع‌شناسی ما شود. اگر می‌خواهیم تقاضای اضافه حقوق بکنیم و می‌پندیم که رئیس‌مان سرحال نیست، بهتر است آن را در فرصتی دیگر مطرح کنیم. یکی از دوستان معتقد است که با بعضی از مردم زمانی بهتر می‌تواند صحبت کرد که غذای خوبی خورده باشند و «گودک» خود را راضی کرده باشند، البته مشروط بر اینکه آن فرد رؤیاش را نشکسته باشد و تا خیرخبره نخورده باشد.

آگاهی از حساسیتهای روحی شریک زندگی شرط لازم یک ازدواج موفق است. اگر همسر شما نگرانی از دست دادن شغل است، نیک زدن در مورد اینکه خانه احتیاج به رنگ دارد، نمی‌تواند کمکی به گرم شدن روابط بکند، حتی اگر واقعاً این کار لازم باشد. ما با باطن بینی نه تنها خودمان، بلکه کسانی را که دوست داریم، و حتی کسانی را هم که دوست نداریم حمایت می‌کنیم.

### پیش‌بینی

یکی از وظایف «بالغ» پیش‌بینی یا برآورد احتمالات است. این وظیفه البته لزوماً به معنی قضاوت کردن نیست. زنی در یکی از جلسات گروه درمانی می‌گفت که شوهرش به او خیانت می‌کند. این خانم می‌گفت که موضوع از چهار سال پیش شروع شد که در شب جشن سالن نوشوهرش با زنی که از دوستان خانواده بود، آشنا می‌شود و پس از تعطیلات مدام به دیدن او

می رود. تابستان همان سال نیز ارتباط قطع می شود. قبل از تعطیلات سان بعد («تعطیلات همیشه مزخرفا») مجدداً به زن خبر می دهند که شوهرش را در یکی از مهمانیهای اداره با آن زن دیده اند. این ارتباط ظاهراً در تابستان آن سال که زن و شوهر برای تعطیلات تابستانی به کوهستان می روند، دوباره قطع می شود. این وضع چهار سال تکرار شده بود و زن با چشمانی اشکبار به گروه می گفت: «من دیگه نمیتونم به شوهرم اعتماد کنم.» یکی از اعضای گروه در پاسخ پرسید: «منظورت چیه که میگگی دیگه نمیتونم به او اعتماد کنم؟ ظاهراً چهار ساله که تونستی به او اعتماد کنی که هر سال از او این سال نو تا اواخر تابستان بگذاری با زن دیگری ارتباط داشته باشد و بعد آن را قطع کنی.» در این گفته حقیقتی نهفته بود، و زن با وجود غمی که داشت به خنده افتاد و گفت: «میدونی، درست میگگی. من اصلاً به این واقعیت توجه نکرده بودم.» واقعیت، هر چند ممکن است بی نهایت ناراحت کننده باشد، اما به ما کمک می کند تا حوادث را پیش بینی کنیم. این کار به ما امکان می دهد که در سازه اقدامات بعدی تصمیم بگیریم و منتظر نباشیم تا موقعیت بر ما مسلط شود.

دانش آموزی که تازه دبیرستان را تمام کرده بود به یکی از معلمان محبوب خود گفت که مجبور است مسافرتش را برای نامنویسی در دانشگاه عقب بیندازد چون احساس می کند ذات الیه گرفته است. معلم جهان دیده که همه دوستش داشتند به او گفت: «تو می توانی بقیه سالهای عمرت را با داشتن ذات الیه سر کنی.» هر دو لبخند زدند و جوان گفت: «چشم، میرد.» او رفت و بعدها رئیس بخش انسانشناسی یکی از دانشگاههای بزرگ غرب امریکا شد.

می توانیم فهرستی تهیه کنیم از میزان ثابت قدمی و اعتبار آدمهایی که در زندگی می شناسیم. آیا فلان کس همیشه یک ربع دیر وارد جلسه می شود؟ یا

توجه به این واقعیت یا می‌توانیم با او مقابله کنیم و به او بگوییم که این کار بی‌احترامی نسبت به دیگران است، یا می‌توانیم تصمیم بگیریم که ما هم پانزده دقیقه دیر وارد جلسه شویم. ما حق انتخاب داریم. می‌توانیم تصمیم بگیریم که وقتمان را با «فلسفه بافی» برای فردی که همیشه به «جمهوریخواهان» یا «دموکراتها» رأی می‌دهد، تلف نکنیم. می‌توانیم مثل هنرپیشه فیلم شیردر زمستان تصمیم بگیریم و بگوییم: «تیرها را حروم نکن، آن راه بسته است.» اگر کارمندی همیشه صبح اول هفته دیر سر کار می‌آید، ممکن است تصمیم بگیریم که او را برای جلسه مهم روز شنبه ساعت ۱۰ دعوت نکنیم. اگر بچه‌ای همیشه موقع خوردن تخم مرغ اخمهایش توهم می‌رود و نِق می‌زند، بهتر است به جای آنکه او را بدغذا بنامیم، ببینیم که آیا به تخم مرغ حساسیت دارد یا نه.

پیش‌بینی به ما کمک می‌کند که بفهمیم به چه کسانی می‌توانیم اعتماد کنیم، اعتماد لازم نیست کورکورانه باشد. خانمی که می‌خواست یکی از رازهای زندگی‌اش را با دوست تازه‌اش در میان بگذارد به او گفت: «نمیدونم میتونم به تو اعتماد کنم یا نه، اما...» دوستش حرف او را قطع کرد و گفت: «تا وقتی نمیدونی میتونی یا نه، نمیتونی.» و بدین ترتیب مسئولیت اعتماد کردن را به عهده خود او گذاشت. در اعتماد کردن قطعیتی وجود ندارد، ولی ما می‌توانیم با پیش‌بینی از روی شواهد موجود میزان عدم قطعیت را تا حد زیادی کاهش دهیم. وقتی کسی به شما می‌گوید: «قول دادم این موضوع رو به احدی نگم، توهم باید قول بدی هرگز این حرف رو به کسی نزنی،» می‌توانید مطمئن باشید که به قول معروف «آنکه حرف دگران پیش تو آورد و شُمرَد، بی‌گمان حرف تو پیش دگران خواهد برد.»

سرنخهای دیگری که با استفاده از آن می‌توانیم پیش‌بینی بکنیم، حدس و ظن خودمان درباره اشخاص، یا چگونگی احساس خودمان در حضور آنها

است. مردم گاهی پیامهایی می فرستند که ما آنها را ناآگاهانه دریافت می‌کنیم، از قبیل اشاره‌ای بسیار ظریفانه در صورت، یا نوعی تعدیل خاص صدا. «کودک» بشکلی شهودی این پیامها را حس می‌کند، و اگر ما عاقل باشیم به آنها توجه می‌کنیم. لازم نیست قضاوت کنیم، بلکه می‌توانیم این اطلاعات را نیز به انبار اطلاعاتی خود که بر اساس آن پیش‌بینی می‌کنیم، بیفزاییم. (این به نظر من درست نماید) پیامی است هشدار دهنده که ارزش توجه کردن دارد.

## اختیار

گاهی بعضی چیزها درست از آب در نمی‌آید. بعضی وقتها بهترین برنامه ریزیهای ما به شکست می‌انجامد. ما نه تنها باید امکان خطر کردن را به خودمان بدهیم بلکه باید شکست را نیز در نظر داشته باشیم. اگر ما اختیار داشته باشیم، که یکی از حمایت‌های مهم «بالغ» است، شکست لزوماً به معنی به آخر رسیدن دنیا نیست. از راههای تحصیل اختیار می‌توان مهارت پیدا کردن در رشته‌های مختلف و داشتن منابع گوناگون درآمد و کارهای فرعی در کنار شغل اصلی را نام برد، به علاوه اینکه مدام به خود بگوییم: «اگر این نشد چی؟» زمان دوراندیشی و احتیاط وقتی است که اوضاع بخوبی پیش می‌رود. باید بنشینیم و به آینده فکر کنیم و خود را آماده کنیم و ببینیم اگر کارها بروفق مراد پیش نرفت، اگر تقاضا برای کار کم شد، و یا اگر مثلاً بزودی بازنشسته می‌شویم، چه باید بکنیم. چند وجهی بودن سرمایه‌گذاری وقت و فکر به همان اندازه اهمیت دارد که چند وجهی بودن سرمایه‌گذاری پول. باید طرحهای ب و ج و د را هم دم دست داشته باشیم تا اگر طرح الف

با شکست مواجه شد؛ دست خانی نمانیم. باب مبرر<sup>۲</sup> که طیفه‌بندی حمایت‌هایی که ما در این فصل تکمیل کردیم از پژوهش‌های اوست، بر اهمیت اختیار تأکید کرده است.

ما معتقدیم که می‌توان همه تلاش‌ها را در راهی بخصوص متمرکز کرد و در عین حال امکانات دیگر را برای روزمبادا در نظر داشت. داشتن اختیار به مفهوم نداشتن فکر و خیال نیست، بلکه به معنی زندگی کردن با درایت و واقع‌بینی است. همانطور که برای رسیدن به یک هدف یا حل یک مشکل به روش‌های مختلف نیازمندیم، در زندگی نیز به بیش از یک انسان احتیاج داریم. موضوع اختیار انتخاب افراد را، همراه با سایر اختیارها، در فصل‌های آینده بررسی خواهیم کرد.

## قراردادها

قراردادها که سیستم‌های حقوقی و اجتماعی و اقتصادی ما بر آن متکی است، در واقع اظهار انتظارات متقابل است. ما در روابط شخصی، در ازدواج، در پرورش کودکان، و در دوستی‌ها به آن نیاز داریم. البته استفاده از واژه قرارداد در مورد روابط شخصی ممکن است ناهنجار جلوه کند، اما مشکل بتوان کلمه بهتری پیدا کرد. وقتی دخترمان هدی شانزده‌ساله بود یک روز گفت که اصلاً این کلمه را دوست ندارد، گفت که این کلمه «خود بخود تمه‌آور» است. برای او، با منی که داشت، قرارداد یک‌سفره جلوه می‌کرد، و تا حدی هم درست می‌گفت. وابستگی بچه‌ها باعث می‌شود که قرارداد به نفع و اندین جلوه کند، چون در نهایت آنها هستند که مسئولیت‌های مالی و حقوقی زندگی

را بر عهده دارند. با این حال، مفهوم قرارداد واژه‌ای است مناسب مشروط بر اینکه ویژگیهای زیر داشته باشد:

- ۱) قرارداد یکطرفه نباشد. منای فوق باید بر حسن تفاهم باشد، بنحوی که هر دو طرف از بیان روشن انتظارات متقابل سود ببرند.
- ۲) قرارداد حاوی «جزئی» برای «کودک» هر دو طرف باشد. توافق برای انجام کاری به صورت مشترک به شرطی موفقیت‌آمیز است که پاداش داشته باشد. وقتی کار منزل بین افراد خانواده بطور منصفانه تقسیم شد، پاداش کار عبارت خواهد بود از نظافت و نظم و ترتیب خانه و پایان هر نوع غمزدن بخاطر نقض قانونهایی واهی: توهینچوقت هیچ کاری تو خونه نمی‌کنی، پاداش بچه‌ها خوشحال دیدن پدر و مادر است که دیگر به دلیل آنکه هیچکس به آنها کمک نمی‌کند، شایزده ربی حوصله نیستند. نوازش برای کاری که خوب انجام شده باشد یک پاداش است. پیک‌نیک رفتن، سینما رفتن، مهمانی رفتن، به تعطیلات رفتن، همه و همه زمانی امکان‌پذیر است که همه افراد خانواده در انجام کار سهم بوده باشند.

- ۳) قرارداد باید در حالت «بالغ-بالغ» بسته شود. اگر وقتی که هیجان زده هستیم، یعنی در حالت «کودک-کودک» هستیم، قرارداد ببندیم، فایده ندارد، چون «کودک» دمنمی است و نه عواقب و نتایج را در نظر می‌گیرد و نه بخصوص به واقعیت همیشه حاضر، یعنی «والد» توجه می‌کند. درک «والد» یا پاک کردن آن فریق درد. اگر «والد» به اندازه کافی تحریک شود، می‌تواند ما را پس از غم یا نتایج آن بیرحمانه تنبیه کند.

دختر خانمی که «کودک» اش مایل است با خواستگار خوش قیافه و پولدار و متأهلی ازدواج کند که فقط به دلیل حامله شدن زن جوانش، آنها را ۲ سال زندگی می‌خواهد دوباره زن بگیرد، باید حد قن پنج «والد» زیر را

در نظر داشته باشد: ۱) «والد» خودش. آیا وجدانش راضی می‌شود که کانون خانوادگی این زن و شوهر را متزلزل کند؟ ۲) «والد» خواستگار، آیا اگر زن اول بچه‌دار شد، از چشم او نخواهد افتاد؟ از کجا معلوم که خودش بچه‌دار شود؟ ۳) «والد» دیگران. آیا دیگران نخواهند گفت که بخاطر پون و قیافه خواستگارش با او ازدواج کرده است؟ ۴) «ولید» زنا اول. آیا این ازدواج باعث نمی‌شود که زن اول از همان ابتدا جبهه‌گیری کند و زندگی را هم بر خودش و هم بر بقیه تلخ کند؟ ۵) «والد» آینده. آیا بچه‌های احتمالی زن اول یا بچه‌های خودش بعدها در صورت بروز پیشامدی او را متهم به بوانهوسی و نادیده گرفتن شرایط نخواهند کرد؟ «کودک» اصولاً توجهی به اینگونه سوالات ندارد. بنابراین در مقابل رفتار دومی «کودک» بهترین حمایت استفاده از «بالغ» است که روشن فکر می‌کند و هر سه حالت شخصیت، یعنی «والد» و «بالغ» و «کودک» را چه در خود ما و چه در دیگران در نظر می‌گیرد. «بالغ» در عین حال باید آنچه را که از لحاظ اخلاقی صحیح است به حساب آورد. بیرون نگه داشتن «والد» از صحنه، ضروریات اخلاقی را برطرف نمی‌کند. اینکه یاد بگیریم «چه باید بکنیم» در نهایت از وظایف «بالغ» است، نه تبعیت کورکورانه از «والد».<sup>۳</sup>

۴) قرارداد مورد رضایت و پسند دو طرف باشد. اگر حفظ شود هر دو سود ببرند و اگر شکسته شود هر دو زیان ببینند. درک این مطلب که عمل نکردن به توافق باعث ضرر ما می‌شود، انگیزه‌ای قوی برای مشارکت مسئولانه در عمل است. به منظور روشن شدن مطلب به موضوع ارزیابی اشاره می‌کنیم که در بیشتر خانواده‌ها اهمیت اساسی دارد. وقتی فقط یک نفر در خانواده «رئیس امور مالی» است و احساس می‌کند که به اصطلاح مسئولیت دخل و خرج با

۳) نگاه کنید به فصل «والد-بالغ-کودک» و ارزشهای اجتماعی در وضعیت آخر، ص ۳۰۳-۲۶۵.



اوست، حرفهایی که دیگران از او می‌شنوند معمولاً زنگ محرومیت دارد؛ نه، نمی‌توانی یک هانتوی جدید بگیری... توجوری خرج می‌کنی انگار پول علفی خرس است. یا وقتی من سن شعا بودم». حتی توضیح دادن هم اثری ندارد. این ما را به یاد رینگ لاردنر<sup>۱</sup> می‌اندازد و گفتگوتش در زمان کودکی با پدرش، هنگامی که با تومیسر به مسافرت رفته بودند: «آرامی پرسیدم: «بابا، راه را گم کردی؟» و او توضیح داد: «خفه شو»

در زیر اینگونه اظهارات محروم کننده یا منهم کننده ترس نهفته است. اگر مسئولیت امور مالی خانه بر عهده پدر است و او همه اطلاعات را پیش خود نگاه می‌دارد، پس تنها کسی است که می‌داند مدت بیمه ماشین تمام شده و «آه در بساط ندارند»، او تنها کسی است که می‌داند اگر یک قسط دیگر از وام خانه پرداخت نشود مأمورین اجرا با حکم تخلیه سر می‌رسند، یا هر وقت زنگ خانه را می‌زنند بند دوش پاره می‌شود، چون می‌ترسد مأمور وصول دیگری یا حکم جلب آمده باشد. «ممکن است تنها کسی باشد که بداند زخم معده دارد. چه کسی فکر او را تنظیم می‌کند؟ «والد» او: مسائل مالی به مرد خانواده مربوط است. خودت و کنترل کن! زنت ولوس نکن. بچه‌ها باید یاد بگیرند که زندگی سخت است.

ممکن است او نخواهد خشن و سخت‌گیر باشد. ممکن است سکوت کند اما درونش در فغان و غوغا باشد و آرزو کند که ای کاش خانواده‌اش می‌فهمید که اوضاع چقدر ناچور است. زمانی که بیکاری زیاد می‌شود رفتار نامناسب با اطفال نیز افزایش می‌یابد. نان آبرخسته و نگران و درمانده خانواده اغلب تلافی درد ورنج خویش را سر بچه‌هایش درمی‌آورد. راه دیگری هم هست.

بچه‌ها ذاتاً حلال مشکلات هستند. می‌توانند به بودجه خانواده کمک

1 Ring Lardner (۸۵-۱۹۳۳): طنز نویس امریکایی. - م.

کنند، البته اگر بودجه‌ای وجود داشته باشد، و اگر این موضوع در سنین پنج یا شش یا هفت سالگی به آنها گفته شود. بچه می‌تواند نمودار دایره‌شکلی را که در آن هزینه‌های مختلف به صورت قطعات کیک نشان داده شده است، بفهمد و می‌تواند باسانی متوجه شود که چقدر از درآمد ماهانه خانواده برای (قسط) خانه یا ماشین، یا برای غذا و برق و گاز و دکتر و دندانپزشک و امور خیریه مصرف می‌شود. بچه‌ها می‌توانند در خوشحالی داشتن یک تلوویزیون سهم شوند و بفهمند که ماهانه فلان مقدار برای قسط آن پرداخت می‌شود و شب سان نو (مال آنها) خواهد شد. «میتوانیم ننگش داریم.» بچه‌ها می‌توانند معنی این حرفها را بفهمند که «وقتی تو یازده سالت شد، قسط خونه تمام می‌شود و ما آن خودمان خواهیم شد»، و یا «اگر با همین بودجه زندگی کنیم می‌توانیم در خانه جدید یک اتاق هم برای خودت بسازیم.»

این آموزشها نه تنها درسهای اساسی زندگی را به کودک یاد می‌دهد، بلکه همچنین باعث می‌شود که وی در احساس خوبی که حتی از اینکار آرزوهای شخصی‌اش بدست می‌آورد، سهمی باشد. «اعمال نعبت‌نیم و نوبخیریم» جمله‌ای است که او می‌تواند با افتخار «بزرگ شدن» آن را بر زبان بیاورد و از تعلق به خانواده‌ای که در آن همه با هم و برای هم کار می‌کنند، بر خود بیاند. این آموزشها به کارهای کوچکی از قبیل «روزنامه‌فروشی و نگهداری بچه و یاغبانی برای همسایه که ممکن است بعدها انجام دهد، ارزش می‌بخشد: «دارم به وضع مالی خانواده‌ام کمک می‌کنم. از این مهمتر، دارم به بابا و مامان کمک می‌کنم که مشکلا نشان، یعنی مشکلا تمنا، حل شود.»

فایده و اثراتی که این به حساب آمدن در مسائل مهم زندگی برای اعتماد به نفس بچه دارد، موضوع مقاله‌ای است به قلم روث استافورد پیل<sup>۵</sup>، تحت عنوان «شش هدیه که می‌تواند کودکان را قوی سازد»:

گاهی شوق و ذوق بچه برای انجام یک کار ممکن است برای بزرگترها سرگرم کننده باشد. اما تمسخر مایه دلسردی است. هنگام جنگ جهانی دوم یکی از دوستان به پسرمان «جان» که آن موقع هفت ساله بود دفترچه ای داد تا بتواند تمبرهای جنگ را در آن جمع کند. یک روز دیدیم او دارد تمبرها را با هیجان و آب دهان زیاد توی دفتر می چسباند و با مشت‌های کوچکش محکم روی آنها می کوبد. پدرش پرسید: «داری چکار می کنی؟» جان فریاد زد: «دارم جنگ رامی برم،» و با این جمله تمبر دیگری را با شدت و حدت کوبید توی کتابچه. ما مواظب بودیم که نخندیم. آن حالت «من - میتونم» برای او خیلی مهم بود. [۱]

۵) قرارداد ساده باشد. اما نه خیلی ساده. قرارداد باید درباره یک مطلب واحد باشد، نه درباره مجموعه ای از انتظارات مختلف. اگر افراد یک خانواده در مورد چگونگی استفاده از اتومبیل به توافقی می رسند، نباید درباره تمیز کردن گاراژ یا حیاط خلوت یا کار منزل و یا آرایش مو چیزی به مفاد قرارداد اضافه کنند. شرایط زیاد در واقع ممکن است «خودبخود تمهدآور» باشد. اگر از حالا تا شب تولد هیجده سالگی ت بچه سربراه و مرتب و خوبی باشی می توانی از آن به بعد شنبه شبها از ماشین استفاده کنی.

من زمانی عادت داشتم درباره کارهای آشپزخانه فهرستهای بلندبالایی بنویسم و به در یخچال بچسبانم. بعضی اوقات بچه ها می بایست پس از انجام کار فهرست را تیک کنند. جایزه هم تعیین می کردم. اما کم کم به این نتیجه رسیدم که هیچکس حتی آن را نمی خواند. آنچه که فهمیدم مؤثرتر است، یادداشتی بود حاوی سه نکته که زیر آن را با مداد بنفش خط کشیدم: (۱) ظرفها را جمع کنید. (۲) میز را تمیز کنید. (۳) همین الان! امضاء مدیریت.

این روش تا به امروز مؤثر بوده است.

۶) نتیجه سرپیچی از قرارداد بر حسب عواقب ناشی از آن بیان شود، نه بر حسب تنبیه. اگر بخواهیم قراردادی نظیر قراردادهای فوق موفقیت آمیز باشد، افراد خانواده باید از همه جوانب کار آگاه باشند. بچه‌ها وقتی می‌توانند رحم و شفقت را یاد بگیرند که دلسوزی و ملاحظت ببینند. اگر هر بار که برخلاف دستور رژیم غذایی خود پرخوری کردید، شما را در اتاق حبس کنند، چه حالی پیدا می‌کنید؟ یا مثلاً اگر تصادف کردید و سپر ماشین غرشد، یا ظرف را شکستید، یا زیاد خوابیدید، اگر یک نفر شما را بخاطر آنچه پیش آمده کتک بزند، چه حالی پیدا می‌کنید؟ اگر بچه‌ها بفهمند که در قرارداد چیزی برای آنها هست، خواهند فهمید که اگر به قرارداد عمل نکنند آن چیز را از دست خواهند داد. اگر اتاقها تمیز نباشد از مهمانی خبری نیست. تا تمشکهای باغ چیده نشود، به کوهستان نمی‌رویم. اگر خرج دندانها زیاد نشود می‌توانیم یک ضبط صوت جدید بخریم. و اگر بخواهیم خرج دندانها زیاد نشود باید مواظب دندانهایمان باشیم.

۷) قرارداد نوشته شود. بعضی از قراردادها فکر بسیار می‌برد. با ثبت و نگهداری سابق، تجربیات گذشته را حفظ کنید و مانع هدر رفتن انرژی فکری خود شوید. اگر واقعاً مهم و حیاتی است، آن را امضاء کنید. چندی پیش از قراردادی آگاه شدیم که میان عده‌ای از دانش‌آموزان یک دبیرستان و والدینشان بسته شده بود و در آن بچه‌ها قول داده بودند که دیر به خانه نیایند و بی‌اجازه جایی نروند. این قول و قرار با حروف درشت روی کاغذ نوشته شده بود شاگردان و والدین آنها آن را در حضور مقامات دبیرستان امضاء کرده بودند. بعضی از قراردادها خیلی مهم است، مثل قرارداد «حفظ زندگی شما، دختر یا پسر، و زندگی ما، پدر و مادر» که قراردادی مهم و جدی است و باید آن را قاب کرد. قراردادی که حاکی از ارزش زندگی، و عشق و محبت ما

نسبت به یکدیگر است.

۸) قرارداد قابل تجدید نظر باشد. مردم تغییر می‌کنند. خانواده نیز به تغییر احتیاج دارد. موقعیتها نیز تغییر می‌کند. اگر تصور کنیم که همه چیز در قرارداد ذکر شده است، باید در انتظار پیشامدهای غیرمترقبه باشیم و حتی احتمال سرخوردگی را نیز بدهیم. برای مثال تورم را در نظر بگیرید. تورم نه فقط بر بزرگسالان بلکه بر بچه‌ها نیز تأثیر می‌گذارد. آیا پول توجیبی ماهانه یا هفتگی امروز واقعاً کافی است؟ آیا سهم کار بچه‌ها در منزل منصفانه است؟ اگر قرارداد مؤثر نیست، شاید احتیاج به تغییرات دارد، نه بخاطر اشتباه این و آن، بلکه به دلیل تغییر واقعیتها.

وقتی خودمان خیط کردیم چطور؟ وقتی خودمان قرارداد را اجرا نکردیم چطور؟ خانواده شرکت سهامی نیست که بوسیله یک هیئت مدیره و بر اساس نمودارها و آمار و ارقام تولید و غیره عمل کند. خانواده نهادی است زنده و فعال. مکانی است که اعضای آن هنگام مشکلات به آن پناه می‌آورند، با این امید که مشکلاتشان درک شود و احتمالاً بخشیده شوند. اگر بنیاد خانواده بر اساس عشق و محبت و بخشش پایه گذاری شده باشد، می‌توانیم روی یکدیگر حساب کنیم و اشتباه خود را بپذیریم و همه چیز را از نو شروع کنیم. تغییر در پی پذیرفتن حقایق صورت می‌گیرد، نه برعکس.

سودمندترین جنبه قراردادهای به عنوان نوعی حمایت آن است که سوء تفاهمها را کاهش می‌دهد، و زندگی روزمره را به طرز منطقی و مؤثر و دوستانه میسر می‌سازد.

## مسدود کننده های «والد»

بعضی روزها از روزهای دیگر بدتر است. کار «بالغ» که مقابله با احساسهای بد است بخوبی پیش نمی رود و ناگهان انبوهی از احساسهای بد بر ما غلبه می کند. عاجز می شویم. مأیوس می شویم. احساس پوچی می کنیم. اگر خودمان را تنبیه کنیم، «بالغ» کاملاً از کار می افتد و ما دیگر حتی نه می توانیم به «ردیابی» فکر کنیم و نه به رفتار متقابل و حمایت «بالغ». قدرت پیش بینی و درون بینی و درک ماوقع را نیز از دست می دهیم. مثل مشت زنی می شویم که گوشه رینگ روی طناب افتاده، همه نیروی تهاجمی اش از بین رفته، دستها را روی صورتش گذاشته، سعی می کند با جا خالی دادن، از وارد شدن ضربات مشت حریف بر بریدگی بالای چشمش جلوگیری کند، زخمی کبود که همچون عقده ای او را می آزارد. بعضی روزها اینجوری است. چکار می توانیم بکنیم؟

هر مشت زنی روشها و فنون دفاعی را آموخته و بارها تمرین کرده است، آنچنان که حتی در آخرین لحظات قبل از بیهوشی نیز، خودبخود از آن استفاده می کند. ما نیز وقتی «بالغ» خود را از دست می دهیم، «از هوش می رویم»، و این زمانی است که مکالمه درونی ما خاموش نمی شود. اگر ما هم روشها و

فوننی را که آموخته و تمرین کرده ایم، دم دست داشته باشیم، می توانیم از تنبیه کردن درون خود جلوگیری کنیم. ما این روشهای اضطرابی را مسدود کننده های «والد» می نامیم زیرا می توانند ما را به زمان حال، یعنی قلمرو «بالغ» برگردانند. با به کار انداختن «بالغ» می توانیم موقتاً گذشته را خاموش کنیم، و بدین ترتیب از بازنواخت اتهامات ضبط شده جلوگیری نماییم.

این تدابیر، تجزیه و تحلیل یا تفکر نیست، اعمالی است که باید تا شروع مرحله تفکر انجام دهیم. بعضی اوقات از بس برای باز کردن کلاف سردرگمی از گذشته تقللاً کرده ایم، احساس فرسودگی می کنیم: میدونم، میدونم، میدونم. زن مائوری<sup>۱</sup> در کتاب قبیله گمشده<sup>۲</sup> نوشته دوست ما، لویز مونرو فالی<sup>۳</sup> نیز می گفت: «مردم از بس گفتم میدونم، میدونم.» گاهی آنچه می دانیم این است که در شرف افتادن بر کف رینگ هستیم تا داور شمارش را شروع کند.

افراد شرکت کننده در گروه های درمانی ما فهرستی از کمکهای اولیه را برای نجات «کودک» کتک خورده تنظیم کردند. این راه حلها درازمدت نیست ولی می تواند مسکنی موقت برای رهایی از بدرفتاریهای درونی باشد: «والد» را خاموش می کند و «بالغ» را درگیر مشاهده ساده وضعیت می کند و «کودک» را غلغلک می دهد.

(۱) فرم تن را تغییر بدهید. کارل راجرز<sup>۴</sup> عقیده داشت که احساسات و افکار و فرم تن ما (وضع عضلانی و ژست بدن و حالات صورت) همه با هم

(۱) Maori: قبیله ای در زولاندنو. — م.

2) *The Lost Tribe*

3) Louise Munro Foley

(۴) Carl Rogers (متولد ۱۹۰۲): روانشناس آمریکایی؛ برای آشنایی با گوشه هایی از عقاید

او نگاه کنید به: دوان شولتز، روانشناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل، نشر نو، تهران، ۱۳۶۲، فصل

تناسب دارد. وقتی عصبانی می شویم، نه فقط احساس عصبانیت و «دیوانگی» می کنیم، بلکه افکاری دیوانه کننده به ذهنمان خطور می کند و همه اعضای بدنمان فرم جنگ و دعوا به خود می گیرد: مشت های گره کرده، دندانهای بهم فشرده، و عضلات منقبض. در این حالت، شاید نتوانیم احساسات و افکارمان را بنحوی ارادی تغییر دهیم، اما اگر به تن خود آگاهی داشته باشیم لااقل می توانیم فرم تن خود را عوض کنیم: آگاهانه مشتها را باز کنیم، شانه ها را پایین بیاوریم، نفس عمیق بکشیم و آرواره ها را شل کنیم. انجام این کار ما را آرام می کند. و سپس افکار و احساساتمان نیز به تناسب آن تغییر می کند. از خود می پرسیم: من از چی عصبانی شدم؟ می خواستم چی بگم؟ از دست کی انقدر عصبانی شدم؟

۲) در اینجا واکنون باشید. به اطراف نگاه کنید. با صدای بلند بگویید چه می بینید. یک میز قهوه ای، پرده های سفید، چند مدرک قاب شده روی دیوار، دو گلدان کریستال آبی، یک گیره کاغذ، پاندول از کار افتاده ساعت، کفشهای خودم، یک دفترچه سیاه، پوشه نامه ها، یک پرتقال، یک سطل. از همان لحظه که نام این اشیاء را بر زبان می آورید، «بالغ» خود را در خدمت آگاهی از حال حاضر گمارده اید. نوارهای گذشته از چرخش بازمی ایستند. برای چند لحظه فرخنده آتش بس برقرار می شود. شما هم سعی کنید نام چیزهایی را که می بینید بگویید. با صدای بلند بگویید. هر لحظه از زندگی ارزش دارد.

۳) فکر بدترش را بکنید. تصادف کرده اید و گوشه سپر جلوی ماشین غر شده است. به خودتان می گوئید احمق، خرفت، حواست کجاست؟ حالا چقدر باید پول تعمیر بدی؟ خیلی خوب، اما اگر زده بودید و سمت چپ ماشین را داغون کرده بودید چی؟ ممکن بود اتاق را داغون کنید و جفت پاهایتان هم قلم شود. ممکن بود الان توی بیمارستان افتاده باشید. اگر عابر



پیاده‌ای را زیر گرفته بودید چه می‌شد؟ و یا اگر به ماشین مدرسهٔ بچه‌ها زده بودید؟ شاید بخاطر قتل غیر عمد به زندان می‌افتادید. ولی هیچکدام از اینها نشده، فقط گوشهٔ سپر جلو غر شده. چه آرامشی!

۴) تقلاى جسمانى. هرگونه تقلا، سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد. خسته‌اید؟ بروید بیرون قدم بزنید. عبارت «برو بیرون برای زندگی قدم بزن» یکی از تکیه کلامهای تام<sup>۵</sup> به بیمارانی است که حالت افسردگی دارند. آهسته قدم بردارید. آسان است. نفس عمیق بکشید. فکر اکسیژنی را بکنید که به مغزتان می‌رسد و ذهنتان را باز می‌کند، درست مثل جرعه‌های آتشبازی در شبی تاریک. عالی است. ادامه بدهید. خیابانی ساکت و آرام را انتخاب کنید. فکر خون بیشتری را بکنید که در رگهای شما جریان پیدا می‌کند. خون سرخ روشن. فکر عضلاتی را بکنید که با هماهنگی و زیبایی حرکت می‌کنند. شما دیگر ضعیف یا عاجز نیستید. همه چیز عالی است، شما عالی هستید! (اگر بیش از چهل سال دارید یا دارویی مصرف می‌کنید یا تاریخچهٔ بیماری قلبی یا هر نوع بیماری دیگری دارید، قبل از اجرای این برنامهٔ پرنشاط با پزشک خود مشورت کنید.)

۵) مفتری برای خود داشته باشید. یک جایی. پایین رودخانه. زیر درختهای بلوط. یک کتاب خوب. جدول کلمات متقاطع. سرگرمی. چیزی قابل لمس که بتواند شما را از شر پیچیدگیهای انتزاعی و گیج کنندهٔ زندگی خلاص کند. با اتومبیل به دهات اطراف بروید. جایی که تا چشم کار می‌کند فضای باز باشد و آسمان و کوهستان. جایی فقط مال شما. بروید آنجا و استراحت کنید.

۶) کمی موسیقی خوب گوش کنید. اثری از هندل یا سایمون و گارفونیکل، اپرای کارن، و یا کنسرتو برای ویولون اثر چایکوفسکی. شاید اگر به موسیقی

۵) مقصود دکتر تامس هریس است. - م.

گوش دهید، دیگر صدای چک چک شیر آب آشپزخانه لعنتی را که باید تعمیر شود، نشنوید و به صورتحسابهای پرداخت نشده وبه اینکه همه کارها را شما باید بکنید و برای هیچکس هم اهمیت ندارد، فکر نکنید.

۷) فکرتان را به چیز دیگری معطوف کنید. یک روز داشتم خودم را بخاطر وراجیهای بیش از اندازه ام در مهمانی شب قبل سرزنش می کردم. چرا تو نمیتونی بعضی وقتها خفه خون بگیری؟ این جمله ای بود که «والد» م گفت و «کودک» م با تعظیمی چاپلوسانه با آن موافقت کرد. این ناراحتی تمام روز عذابم داد و بالاخره از فرط خستگی در رختخواب دراز کشیدم و سعی کردم نام هر چه را که می دیدم یک-یک بر زبان بیاورم. هر چیز مرا یاد چیز دیگری می انداخت. دیدن هواکش مرا به یاد خانه دوست زمان بچگی ام انداخت. خانه آنها تهویه مرکزی داشت و مال ما نداشت. تابستانها که هوا خیلی گرم می شد و جلوی دستگاه تهویه می نشستیم، خیلی کیف داشت. خانه آنها همیشه بوی واکس کف اتاق و بوی گل یاس کبود و بوی دارچین و بوی درخت سرو می داد. دوست داشتم بروم آنجا. ما حالا خودمان دستگاه تهویه داریم. فکرش را بکن!

بعد چشمم به چراغ کریستال روی میز توالت افتاد که مرا به یاد اتاق خواب زیبا و تمام صورتی خانم هیلما اندرسون<sup>۶</sup> انداخت. جای قشنگی بود، بوی نوعی سنبل خانگی می داد و پراز کریستال و شیشه های عطر و بوسهای نقره ای بود. هیلما اندرسون از دوستان مادرم بود و من بچه که بودم او را خیلی دوست داشتم.

بعد به درهای آینه دار کمد بزرگ لباس نگاه کردم و آینه ها مرا یاد اولین اتاقی انداخت که «مال خودم» بود. اتاقم رختکنی داشت که پدرم با ساختن دیواری از چوب کاج آن را از بقیه اتاق جدا کرده بود. داخل رختکن پنجره

6) Hilma Anderson

کوچکی بود که پرده توری داشت و وقتی که باد برگ درختهای افرای بزرگی را که بیرون خانه مان بود تکان می داد، این پرده نیز تکان می خورد. درختها دوستهای خوب من بودند. من همه شاخه هایشان را می شناختم، آنها همبازیهای من بودند و گاهی می رفتم وسط آنها می نشستم، یا قائم می شدم، یا وانمود می کردم که قائم شدم.

بعد به سرسرا و به ستونهای کوچک نرده های پلکان نگاه کردم، تمیز و براق و مرتب بودند و هیچ حالت شماتت بدی نداشتند، فقط حاکی از این بودند که خانه ما دوطبقه است. من همیشه فکر می کردم که خانه واقعی باید دوطبقه باشد و وقتی بچه بودم چنین جایی نداشتیم.

بعد به ساعت دیواری نگاه کردم که مدل کوارتز پیکو<sup>۷</sup> بود و ساعت بیشتر نقاط دنیا را نشان می داد. فکر کردم الآن پسرخاله ام درسوند مشغول چه کاری است. شاید وقت صرف قهوه عصر بود و در باغ زیر درختهای غان نشسته بودند. بعد به دور و برم نگاه کردم، اتاق زیبایی بود؛ همه چیز یکدست سبز و سفید و صورتی بود، و کاغذ دیواری نقش و نگاری شرقی داشت، برگهای سبز و شکوفه های صورتی درختها خیلی قشنگ بود. مرا به یاد زمان شکوفه دادن درختهای سیب در ایالت واشینگتن انداخت. به یاد شهر کوچک و قشنگ دوران کودکی ام افتادم و این که وقتی هنگام گل دادن درختهای سیب از خیابانهای شهر رد می شدیم بوی شکوفه های سیب فضا را پُر می کرد، گویی هزاران هزار بطری عطر را روی خیابانها پاشیده بودند.

خیالبافیهای من ادامه یافت و مرا به نقاط مختلف دنیا و سالهای مختلف زندگی ام کشاند. راستی از چه ناراحت بودم؟ الآن که این کلمات را می نویسم ۲۰۰۸۹ روز زندگی کرده ام. چرا باید اجازه بدهم که جریان دیشب همه آنها را بی ارزش جلوه دهد. باید مانند اسکی بازان روی دریا، از

روی امواج حوادث بگذرم و فکرم را با چیزهای بهتری مشغول کنم. این کار یکی از بهترین «مسدودکننده‌های والد» است.

۸) با یکی حرف بزنید. بروید سر کوچه با یکی از همسایه‌ها حرف بزنید. به دوستی تلفن کنید. این هم یکی دیگر از فعالیتهای اینجا و اکنون است که مکالمهٔ درونی را قطع می‌کند. تنها اشکال احتمالی این روش این است که ممکن است شما ناراحتی خودتان را سر یک نفر دیگر خالی کنید و دست آخر خودتان را با بازیهای عبوس «وحشتناک نیست» یا «من بیچاره» مشغول کنید؛ و این درست همان حالتی است که احتمالاً بعد از پایان گفتگو دارید: وحشتناک و بیچاره.

۹) دیگران را در نظر داشته باشید. آیا شما تنها آدمی هستید که در دنیا یک کار احمقانه انجام داده است؟ اگر دلتان برای دیگران می‌سوزد، چرا برای خودتان نسوزد؟ یک اشتباه احمقانه نمی‌تواند کسی را بکشد، اما خودخوری و احساس بدبختی می‌تواند. دیگران پیش می‌روند، چرا شما نروید؟

۱۰) جلوآینه برای خودتان شکلک دریاورید. مسخره است، نه؟ «شکلک درآوردن برای همدیگر» نسخهٔ زن و شوهری بود که وقتی از سر کار برمی‌گشتند با نقل نمایش گونهٔ آنچه در طول روز به سرشان آمده بود، سر به سر هم می‌گذاشتند. آنها آزرده‌خاطر از دست دیگران، خشم خود را به شکل تحقیر و دفاع «والد - کودک» متوجه یکدیگر می‌کردند. شبها سرشام همیشه حالشان گرفته بود، اما این شکلک درآوردنهای احمقانه و مسخره و بچگانه در نهایت باعث می‌شد که خنده سرد دهند.

۱۱) یک چرت بخوابید. گاهی بد رفتاریهایی که با خودمان می‌کنیم، بکلی ما را از پا می‌اندازد و برخلاف حکم «والد» که می‌گوید «تونمیتونی تمام عمرت بگیری بخوابی»، احتیاج به استراحت پیدا می‌کنیم. به قول شکسپیر، «خوابی که گره از کلاف سردرگم دلهره‌ها می‌گشاید، خواب مرگ

زندگی روزانه، گرمابه کار دردناک، مرهم روانهای زخمگین، دومین سرچشمه طبیعت پهنار، بهترین خورش خوراک زندگی» (مکث برده دوم - مجلس دوم).

۱۲) دعا بخوانید. دعا کردن برای بسیاری از مردم راه شگفت انگیزی است که از طریق آن می توان همه تاملیمات را نزد خداوند برد و خود را میک کرد. یکی از دعاهای مورد علاقه من در رساله اول یوحنا است: «اگر دل ما، ما را مذمت می کند، خدا ز دل ما بزرگتر است، و هر چیز را می داند»؛ من فقط یک انسانم، کامل نیستم، و به هر حال مورد محبت قرار دارم و بخشیده می شوم. آنچه تسلی بخش است این است که: خدا با «والد» یکی نیست.

همه مسدودکننده های «والد» که فوقاً ترشمردیم، مسکنهای موقتی است و راه حل نهائی محسوب نمی شود. ما خودمان عامل اصلی بیشتر بدبختیهای مان هستیم و اغلب این خود ما هستیم که باید تغییر کنیم. اگر فرار بود که مسدودکننده های «والد» به خدا کثرت برسد در واقع می توانستیم تمام عمر بگیریم بخواییم و در دنیائی از رؤیا و خیالیافی یا چیزهای دیگر سیر کنیم، پای تفنن بنشینیم و راجی کنیم، یا آفتد راه برویم تا بمریم. اما خوشبختانه این اقدامات اولیه، کارآیی نسبه خوبی دارد. با استراحت کافی و سرحان آمدن، می توانیم «بالغ» را برای انجام تغییر به کار اندازیم - تغییر در رفتار که نهایتاً می تواند باعث تغییری در احساسه ایمان شود.

# ۸

## نوازش

نوازش یعنی نگاه و سلام پر از صمیمیت به شما، تلفن یکی از دوستان که فقط صدایتان را بشنود، جمله کوتاه معلم زیر نمره خوب و رقه امتحان شما، و یا دست دوستی سرشانه تان و صحبتش درباره شما با دیگران، وقتی همه دارند حرف می زنند، تا دوباره شما محور بحث شوید. نوازش یعنی وارد شدن به آگاهی فرد دیگر. نوازش چیزی است که «کودک» ما احساس می کند. بیشتر نوازشها به انسان احساس خوبی می دهند. انرژی می بخشند. نوازش ما را زنده نگه می دارد.

پس از تولد، پس از پیمودن آن راه سخت و طولانی و ورود به صحنه روزگار، نوازش بود که به ما اطمینان داد زندگی در این بیرون نیز «خوب» است. نوازش در آن موقع زندگی بخش بود، امروز هم هست. ابراهام مزلوا نوازش را محرک ارجح<sup>۲</sup> می نامد و آن را در سلسله مراتب نیازهای انسان

(۱) Abraham Maslow (۱۹۷۰-۱۹۰۸): روانشناس امریکایی؛ برای آشنایی با عقاید او نگاه کنید به: دوآن شولتس، روانشناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل، نشر نو، تهران، ۱۳۶۲، فصل پنجم، ص ۴۰۰.

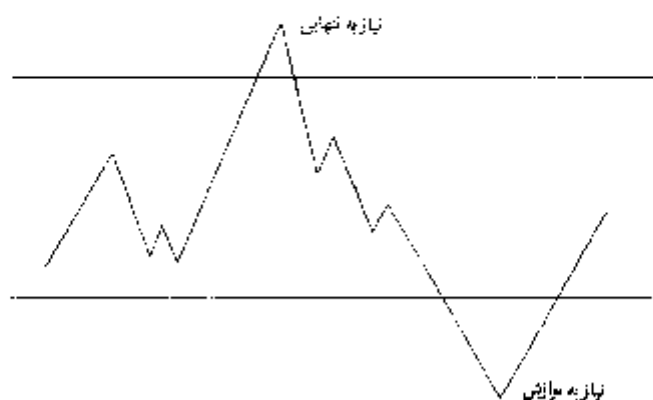
2) optimal stimulation

همردیف غذا و آب می‌داند.

ما غالباً می‌توانیم نوازشهای مثبت و نوازشهای منفی را از یکدیگر تمیز دهیم، بدین معنی که مثبت باعث احساس خوب و منفی باعث احساس بد می‌شود. هرگونه نوجهی بهتر از بی‌توجهی است مگر آنکه حقارت‌آمیز و ظالمانه باشد. اما بطور کلی واژه نوازش را به معنای مثبت آن می‌گیریم، و در اینجا نیز از آن به همین مفهوم استفاده خواهیم کرد.

## مناطق تسلی

نیاز افراد به نوازش متفاوت است. شدت عطش و نیاز ما به نوازش ظاهراً بستگی دارد به میزان نوازشی که در کودکی دیده‌ایم. تازه‌انی که در محدوده منطقه تسلی خود هستیم (تصویر ۱۲)، اوضاع نسبتاً خوب پیش می‌رود. اگر نوازش زیادتر از حد باشد — آدمهای زیاد، رفت و آمد زیاد، تلفنهای زیاد، تقاضاهای زیاد، و یا حتی تعریفهای زیاد — سیستم گیرنده ما از کار می‌افتد و احساس می‌کنیم که دلمان می‌خواهد فرار کنیم. در چنین حالتی ممکن است به خلوت خود پناه ببریم و به فعالیتهای مورد علاقه خود در تنهایی پردازیم: کتاب خواندن، و رفتن به گلهای باغچه، تنها زیر آفتاب نشستن، قدم زدن، یک روز مرخصی گرفتن، ولوشدن توی نئو و تاب خوردن، و یا رفتن توی اتاق و در را پشت سر خود قفل کردن. وقتی احساس می‌کنیم سرسام گرفته‌ایم، سکوت حیوانات را جانی آورد. حتی ممکن است به جایی برویم که سکوت جزو لا ینفک آن است؛ پناهگاهی که در آن همه در سکوت می‌نشینند و از حضور هم لذت می‌برند، اما کسی مجبور به جواب دادن نیست. ما گوشه نشینی اختیار می‌کنیم تا فکر کنیم، مطالعه



تصویر ۶: منطقه نسلی نوازش

کنیم، ذهنمان را مرتب کنیم، و به زندگی خود معنی و مفهوم ببخشیم. این کار را تا حدی با آرامش خاطر انجام می‌دهیم، البته بشرطی که بدانیم هرگاه که بخواهیم می‌توانیم به دنیای عادی برگردیم. و دیری نمی‌پاید که آرزو می‌کنیم برگردیم. کمتر کسی می‌تواند مدتی دراز در انزوا بماند.

وقتی میزان دریافت نوازش به پایین‌تر از حد محدوده منطقه نسلی نازل می‌کند، افسردگی عارض می‌شود. سرشت آدمی چنان است که نوازش لازم را به هر حال بدست خواهد آورد، همانطور که بدن کالری لازم را از هر راهی که شده به دست می‌آورد. اشخاصی که گرسنه می‌مانند، کالری لازم برای زنده ماندن را از درون خود تأمین می‌کنند. هنگامی که غذا نیافتند، بدن سوخت لازم را از طریق بافتهای چربی اضافی بدن، و سپس بتدریج از عضلات تأمین می‌کند. وقتی که مقدار کالری لازم برای مدتی طولانی تأمین نشود و بدن احساس خطر کند، دیگر تفاوتی بین چربی یا گوشت باقی نمی‌ماند. در آخرین مراحل گرسنگی، اعضای حیاتی بدن سوخت لازم را



برای ادامه حیات تأمین می‌کنند. شخص گرسنه بالاخره می‌میرد، اما بدن با استفاده از ذخایر موجود همه تلاش خود را برای ادامه حیات، به کار برده است.

نیاز ما به نوازش نیز — چه جسمانی باشد و چه روانی — بهمین شکل است. وقتی که میزان نوازش به حدی پایین‌تر از محدوده منطقه تسلی تنزل کند، رفته رفته آثار افسردگی، یا افسردگی توأم با خشم، یا یأس و درماندگی در رفتار ما ظاهر می‌شود و حتی گاهی از نظر جسمی نیز بیمار می‌شویم. وقتی قیافه ظاهری و رفتار ما به اندازه کافی بد شد، معمولاً فردی پا پیش می‌گذارد و می‌گوید: «اینطوری که نمیشه، باید بری دکتر.» بدین سان ترتیبی داده می‌شود که دیگران دخالت کنند و کمک کنند. حتی ممکن است کار به خوابیدن در بیمارستان بکشد که صد البته در این گونه موارد نوازش به مقدار زیاد و سخاوتمندانه به فرد داده می‌شود. خوشبختانه اکثر مردم اشتیاق زیادی به زنده ماندن دارند و حتی در شرایطی که سخت روحیه شان ضعیف شده باشد نیز نیازهای خود را بر زبان می‌آورند. اگر این کار را نکنند از لحاظ روانی می‌میرند، همانطور که با محرومیت از غذا از لحاظ جسمانی می‌میرند. یکی از راههای متداول برای کسب نوازش و حفظ آن در محدوده منطقه تسلی، «بازیها» است که به تفصیل در کتاب بازیها نوشته دکتر اریک برن تشریح و در کتاب وضعیت آخر نیز از آن صحبت شده است. بازی یک سری تبادل رفتار ناپیدا و مکمل است که به نتایج و سرانجامی کاملاً مشخص و پیش‌بینی شده منتهی می‌شود. بازیها ناشی از عطش فرد برای نوازش است و مردم نوازش را مثل کالری لازم برای ادامه حیات به دست می‌آورند، حتی اگر در این راه دست به خودویرانگری بزنند. گرچه بازیها اساساً بر دوز و کلک استوار است و مردم را از یکدیگر دورنگه می‌دارد، اما در عین حال قبل از بروز مجدد بیزاری و دلسردی، لحظاتی از رویارویی پربار و نوازش نیز

ایجاد می‌کند. همه بازیکنان چیزی از بازی به دست می‌آورند و نهایتاً نیرویی برای ادامه حیات می‌یابند. بازی یک نمایش است. یکی از این نمایشها را در فصل یازدهم تشریح خواهیم کرد.

### سرچشمه «نوازش» مردم هستند

درست است که مثبت فکر کردن نیروبخش است، اما اولین فکر مثبت ما غالباً این است که به انسان دیگر روی بیاوریم. چنین می‌نماید که ما نمی‌توانیم خودمان بتنهایی تجدید قوا کنیم. حتی در لحظات انزوا فکر ما فوراً متوجه دیگران و خاطرات آنها می‌شود، به گذشته‌های خوبی می‌اندیشیم که در مصاحبت آنان بودیم و کسانی را به یاد می‌آوریم که مدتهاست مرده‌اند ولی در زندگی ما شریک بودند. «روزهای خوب گذشته» معمولاً پُر است از «آدمهای خوب آنوقتها»: مادر و پدر، دوستان، دختر همسایه، معلمی که در دبیرستان دوستش داشتیم، و یا خاله‌ عزیز که همیشه فرصت سرو کله زدن با ما را داشت. حتی گاهی در لحظاتی که احساس می‌کنیم فقط با خدا راز و نیاز می‌کنیم، فکرمان متوجه کسی است که اولین بار خدا را به ما شناساند.

### مردم گذشته

یکی از منابع نوازش یادآوری و تکرار نوازشهای گذشته است. «والد» تغذیه‌کننده در کنار «والد» انتقادکننده بخشی از بانک خاطرات ماست. ما امروز هم غالباً با شنیدن تمجید و تحسین «والد»، همان لحظات شاد دوران

کودکی را دوباره تجربه می‌کنیم. احساسهای خوب و بسیار مهم اولیه ناشی از تحسین و تأیید والدین، تأثیر انگیزش نیرومندی در همه کارهای ما داشته و دارد. به نظر می‌رسد که ما در تمام عمر در جستجوی المثنای نوازش دهندگان اولیه خود هستیم، و اگر پیدایشان نکنیم موقعیتهایی را بازآفرینی می‌کنیم که آنها را در خاطر ما زنده کند.

من هر وقت باغچه گل سرخ خانه یا یک میز ناهار تمیز و قشنگ چیده شده را می‌بینم، موجی از شادی سراسر وجودم را دربر می‌گیرد، چون می‌دانم که اگر مادرم زنده بود، با آن مهر و محبت فراوانی که داشت، امروز هم درست مثل وقتی که بچه بودم، مرا تحسین می‌کرد. می‌توانم کلماتش را بشنوم، درست همانطور که بارها در موقعیتهای مختلف می‌شنیدم. کلمات او را دقیقاً به خاطر دارم. صدای پدرم نیز همیشه در گوشم زنگ می‌زند. وقتی که بچه بودم و کلمه تازه و سختی را درست ادا می‌کردم می‌گفت: «بارک الله!» اگر کلمه‌ای را صحیح به کار نمی‌بردم، تحسینم می‌کرد اما بلند می‌شد و فرهنگ لغات را می‌آورد تا آن را «با همدیگر درست یاد بگیریم.» ما معمولاً نمی‌توانیم از کاری که بخاطر آن تحسین شدیم یا می‌شویم، دست برداریم. این امر هم می‌تواند مایه برکت باشد و هم مایه هلاکت، که البته بستگی دارد به اینکه ما برای چه کاری مورد تمجید قرار گرفتیم. اگر بچه‌ای بخاطر کش رفتن یک تخم مرغ از مغازه سر کوچه مورد تمجید قرار بگیرد، بعید نیست که روزی زبردست‌ترین <sup>۳</sup> دزد دنیا شود. مادرش او را تحسین کرد، چرا بقیه نکنند؟

سرگرمیهای ما نیز انعکاسی است از شادیهای گذشته. تام دریکی از اتاقهای خانه اش مشغول ساختن نمونه‌ای بزرگ از راه آهن اسباب بازی است؛ نمونه‌ای است بسیار شگفت‌انگیز و دقیق، شبیه راه آهن واقعی با همه جزئیات تشکیلات راه آهن، حتی صدا. ریلهایی که از وسط کوهها و از کنار

دریاچه‌ها می‌گذرند، اتاقهای نگهبانی، جایگاههای سوخت، محل تقاطع خطها، حرکها، ایستگاهها، لکوموتیوهای باری و مسافری همه با زیبایی تمام شبیه آن چیزی است که سالها ساخته است. گرچه گاهی در این اتاق تنها می‌ماند و تنها کار می‌کند، اما واقعاً تنها نیست، چون خاطرات شیرین پدرش را که یک مهندس لکوموتیوساز بود، به یاد می‌آورد. پدرش او را روی زانوی خود می‌نشاند و داستانهای هیجان‌انگیزی دربارهٔ این غول آهنی تعریف می‌کرد و می‌گفت که چگونه کاری می‌کرد که سروقت به ایستگاه برسد.

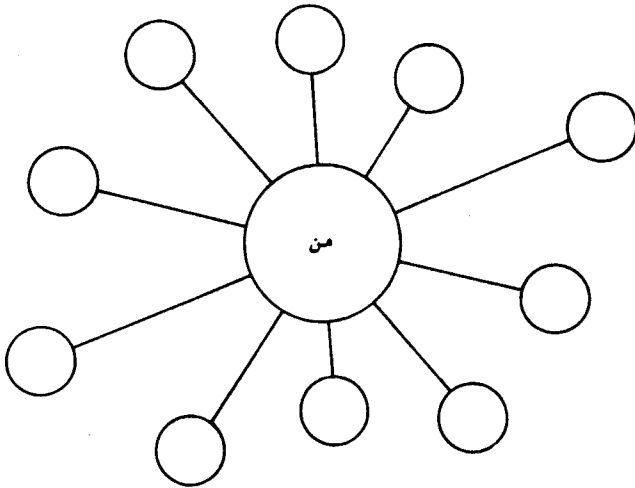
## مردم امروز

زنده شدن خاطرات آدمهای گذشته برای بعضیها معنی و ارزش عمیقی دارد، اما کافی نیست. نوازش همچون مائده‌ای آسمانی است که تنها یک روز دوام دارد. ما هر روز به نوازش تازه‌ای نیاز داریم، زیرا شادیهای گذشته مانند روزنامهٔ دیروز کهنه می‌شود. افتخارات گذشتهٔ ما هر چه باشد، هر قدر هم که جام و کاپ و مدال جمع کرده باشیم، هر قدر هم که آلبوم عکسها و بریده‌های روزنامه و مجلهٔ ما ضخیم باشد، باز صبح که از خواب بیدار می‌شویم از خود می‌پرسیم: «امروز چی؟» درست بهمان سادگی که از خود می‌پرسیم امروز ناهار چی داریم؟ همانطور که به غذای تازه احتیاج داریم، به تماس با مردم تازه هم نیاز داریم.

به اعتقاد ما، شخص هنگام ورود به محل کار، مهمانی، اتاق کنفرانس، و یا حتی زمانی که با دوسه نفر دیگر می‌خواهد به کرهٔ ماه سفر کند، سؤالی حیاتی درون او را پرتلاطم می‌کند: اینجا چطور می‌شود نوازش دید؟ این امر همانقدر حیاتی و اساسی است که پستان مادر برای بچه.

## مراوده با مردم

مردم کوچه و بازار، یا مردمی که بطور اتفاقی با آنها برخورد می‌کنیم، منبع قابل اعتمادی برای نوازش نیستند. به همین دلیل است که ما با مردم رابطه برقرار می‌کنیم. نسبت روابط با «نوازش» مثل نسبت انبار گندم است به نان: یعنی یک ذخیره تضمین شده. اهمیت فرد معمولاً به مجموع روابطش با دیگران بستگی دارد. اگر می‌خواهید بدانید کی هستید میزان روابط خود را در نظر بگیرید. تهیه فهرستی از «نقش»هایی که دارید، مفید است. یک زن می‌تواند همسر، مادر، فرزند، خاله یا عمه یا هر دو، خواهر، تبعه یک کشور، معلم، دوست، همسایه، دانشجو، عضو کلیسا، ورزشکار، سرمایه‌گذار، فیلسوف، عضو انجمن خیریه، یا مهندس راه و ساختمان باشد. شما هم فهرست خودتان را درست کنید. یک مردم هم می‌تواند همه نقشهای فوق را داشته باشد، البته به استثنای مادر، خاله و عمه، و خواهر، که البته می‌تواند همتای آنها را در جنس مذکر باشد. شخصیت شما در ارتباط با دیگران، با توجه به نقشی که می‌پذیرد متفاوت و منحصر به فرد است. رفتار و شخصیت شما در رابطه با همسران متفاوت از رفتار و شخصیت شما در رابطه با همسایه است، همانطور که با اعضاء فلان باشگاه فرق می‌کند. یکی از راههای مفید برای تجسم بخشیدن به روابط خود با دیگران کشیدن نموداری است به شکل زیر (تصویر ۷). خودتان را در دایره وسط قرار دهید، و هر یک از آدمهای زندگی‌تان را در دایره‌های اطراف. خطوط میانی، نشانه ارتباط شما با آنهاست.



تصویر ۷: نمودار روابط

جزء لاینفک هر رابطه حقی است که شما برای آن قائل می‌شوید؛ به عبارت مشخص‌تر، حقی که این رابطه نسبت به ساعات زندگی شما در طول شبانه‌روز دارد. این همان چیزی است که یک رابطه را از یک آشنایی اتفاقی در خیابان و یا برخوردی کوتاه در فروشگاه متمایز می‌سازد. به عقیده ما همین آشناییهای تصادفی نیز ایجاد حق می‌کند، چه از نظر آداب و رسوم و چه از این نظر که می‌تواند در مواقع اضطراری کمک‌کننده باشد، حداقل اعتبار آن نیز انسان بودن دو طرف رابطه است. اما حق روابط شخصی اولویت دارد. اگر شما حق یکی از روابط خود را انکار کنید و با گفتن جمله «متأسفم، برای شما وقت ندارم» عملاً آن را قطع نمایید، آن رابطه دیگر برای شما وجود خارجی نخواهد داشت. شخصی که شما روابط خود را با او قطع کرده‌اید ممکن است باز هم دور و بر شما باشد، اما شما دیگر حضور او را احساس نمی‌کنید. به این

ترتیب ممکن است این شما باشید که احساس تنهایی بکنید. در دودۀ ۶۰ و ۷۰ که می‌توان آن را دودۀ آزادی و جستجو نامید، بسیاری از مردم (امریکا) تصمیم گرفتند که همه چیز را ول کنند و بروند «خودشان را پیدا کنند». بعضی به جزایر دورافتاده رفتند و برخی به قله‌های بلند تبت؛ و بعضی هم روانۀ چین شدند. بسیاری از آنان برای همیشه رفتند و همه روابط موجود را قطع کردند و همسر و بچه و کار و تعهدات خود را رها ساختند. بسیاری از آنها نه تنها خودشان را پیدا نکردند، بلکه فهمیدند که به قول معروف «به هر کجا که روی آسمان همین رنگ است.» آنها کشف کردند که بیش از همیشه گم شده‌اند، زیرا از همه روابطی که هویتشان را تعیین می‌کرد بریده بودند. نه خود را یافتند و نه هیچکس دیگر را. ما وقتی حضور دیگران را احساس می‌کنیم که اجازه دهیم آنها نیز بخشی از ما را داشته باشند، بخشی از وقت ما را.

بعد از تهیه فهرستی از روابط خود، متوجه می‌شویم که باید اولویتها را در نظر داشته باشیم. ما نمی‌توانیم برای همه در همه اوقات همه چیز باشیم. باید ببینیم به چند نفر می‌توانیم جوابگو باشیم. کدام روابط برای ما حیاتی است؟ افراد خانواده و دوستان مهمند. سازمانهایی با هدف مشخص مثل کلیسا و مؤسسات خدماتی و خیریه و افراد آن مهمند. وقتی شما شصت و پنج ساله شدید، اعضاء تیم فوتبال شما کجا هستند؟ همکارانتان کجا هستند؟ رفقای محله کجا هستند؟ جواب هر یک از این سؤالا چندان مهم نیست، اما خود سؤال مهم است. با هر دست که می‌دهیم از همان دست پس می‌گیریم. و این ما را به یاد حرف اندوهبار خانمی خیلی اجتماعی می‌اندازد که می‌گفت: «وقتی بچه‌ها کوچک بودن، زیاد حوصله شونونداشتم و همیشه می‌گفتم کی میشه بزرگ بشن. حالا که دیگه بزرگ شدن، اونا حوصله منوندارن.» تعداد افرادی که در زندگی ما نقشی دارند ممکن است خیلی زیاد باشد.

از سوی دیگر خطر کمی تعداد این افراد و مأیوسانه چسبیدن به آنها و در نهایت، از دست دادن آنها را نیز باید در نظر داشت. در مورد این مطلب در فصل یازدهم بیشتر صحبت خواهیم کرد.

## دادن نوازش

نوازش یک شخص یعنی برآوردن خواسته او. همه افراد طایب نوازش یکسان نیستند. نوازش، در اساسی ترین شکل خود، یعنی وارد شدن به دنیای آگاهی شخص، نوازش یعنی شناخت. شما ورود مرا به اتاق می بینید و با گفتن سلام آن را تأیید می کنید. من هم در جواب می گویم سلام. این احساس خوشایند است. چنانچه این ابتدائی ترین نوع شناخت و تأیید صورت بگیرد، احساس می کنیم کوچک شده ایم و به حساب نیامده ایم. آنوقت به خود می گوئیم مرا اینجا نمی خواهند، نباید می آمدم.

آگاهی زمانی امکان پذیر است که ما با درک مکالمه درونی خود، آن را متوقف کنیم تا «بالمع» مان آزاد باشد که دیگران را ببیند. این دیدن زمانی جامعیت دارد که ما همه را ببینیم، یعنی دیدن «واند» و «بالمع» و «کودک». با تشخیص سرنخها می توانیم بفهمیم که به چه چیز نیاز دارند. گاهی لازم است که پس از تأیید حضورشان آنها را تنها بگذارید. کلمه نوازش به معنای تماس یا فعالیت جسمانی نیست. کسانی که از کلمه نوازش صرفاً معنای لغوی آن، یعنی فعالیت جسمانی را در نظر می گیرند گاهی علی رغم آگاهی خنده دار می شوند و مثلاً در یک مهمانی عدام این ور و آن ور می روند، دست همدیگر را می فشارند، با دست به شانه یکدیگر می زنند، همدیگر را بغل می کنند، همیشه نیششان باز است، و آنقدر به کلامشان حالت می دهند.



که آدم می‌خواهد از دستشان فرار کند. چقدر این گفتهٔ دوست فقیدمان پروفیسور ادسون کالدول<sup>۳</sup> آرامش‌دهنده است که می‌گفت: «عالیترین هدیه‌ای که یک فرد می‌تواند به فردی دیگر ارزانی دارد، حضور بی‌ادعای خود اوست.»

نوازش دیگران، تنها به این دلیل که ما می‌خواهیم، یا چون فرض بر این است که باید این کار را بکنیم، هرچند در ابتدا می‌تواند کام دیگران را شیرین کند، اما شیرینی بیش از اندازه نیز ممکن است دلزدگی بیاورد. دستورالعمل‌ها ممکن است نوازش دیگران باشد، اما هیچ معلوم نیست که دیگران طالب آن باشند. آیا تاکنون به چهرهٔ مات و مبهوت بچه‌ای نگاه کرده‌اید که پدرش برای سرگرم کردن و قطع شدن گریه‌اش او را بالا و پایین می‌اندازد؟ بدیهی است که گریهٔ بچه قطع می‌شود، چون بسختی می‌تواند نفس بکشد.

بهترین تأییدی که می‌توانیم به دیگران بدهیم، اولاً آگاهی از حضور آنهاست، و سپس دادن پاسخی بر اساس آنچه می‌گویند و می‌کنند، و نه آنچه «والد» یا «کودک» ما دلش می‌خواهد. عشق و محبت زمانی آغاز می‌شود که ما «کودک» درون دیگری را ببینیم، و این کار موقعی امکان‌پذیر است که ما از طریق «ردیابی» با خواسته‌های خود کنار آمده باشیم. وقتی با تمرکز دادن آگاهی کامل خود بر حضور دیگری توانستیم بروشنی همه چیز را ببینیم، آنگاه می‌توانیم به نیاز او پی ببریم: آیا لازم است دست روی شانهٔ او بگذاریم یا فقط سکوت کنیم و به چشم‌هایش خیره شویم؟ سؤالی بکنیم یا اصلاً سؤال نکنیم؟ پیشنهاد کمک کنیم یا تقاضای کمک؟ شور دادن نوازش به دیگران باعث می‌شود که فراموش کنیم دیگران نیز چنین نیازی دارند، و بدین ترتیب مخاطبی بی‌ملاحظه جلوه می‌کنیم. همچنین ممکن است اشتیاق

3) Professor Edson Caldwell

زیادی برای نوازش دیگران داشته باشیم، ولی جمله «دوستت دارم» را با لحنی جنان خشک و بی روح ادا کنیم که مخاطب ما روحیه اش را از دست بدهد.

وقتی مشتاقانه حاضر به نوازش کسی هستیم، باید از خود بپرسیم چرا دارم این کار را می‌کنم؟ برای اینکه باید، الزامی است، مجبورم؟ آیا داریم معامله می‌کنیم؟ چنانچه ما ارائه نوازش را ضمانتی بدانیم برای دریافت نوازش در روز مبادا، ماهیت خودخواهانه این عمل ما، خود را نشان خواهد داد چه بسیار افراد نیکوکاری که دور هم جمع می‌شوند و زنبیلهایی از انواع غذاهای گوناگون و هدایای مختلف تهیه می‌کنند و آن را شب سال نوبه در خانه‌های تهیدستان می‌آورند و کرامات خود را مشتاقانه جلوی این مستمندان پهن می‌کنند و بعد خودشان بسرعت از صحنه می‌گریزند. هدایای آنها البته شکم خالی فقرا را پُر می‌کند، اما نه قلبهایشان را. بعضی لطف و مرحمتها هست که دریافت کننده را بدتر دچار احساس بینوایی و درماندگی می‌کند. قانون همیشگی این است: از «کودک» دیگری، از احساس او و از مناعت نفس او حمایت کنید. امروزه بیشتر سازمانهای خیریه بدین ترتیب عمل می‌کنند: قفسه‌هایی پر از غذا و کمدهایی پر از لباس تهیه می‌کنند تا نیازمندان هر وقت که خواستند بیایند و نیاز خود را برطرف کنند. این راه، راه بهتری است.

مردم غالباً، بویژه هنگام غم و اندوه، بیش از آنکه محتاج نصیحت و کمک شما باشند، به خود شما احتیاج دارند. بهترین لطف، حضور خود شماست. مردم از یک گوش شنوا بیشتر استقبال می‌کنند تا از یک وراج اندرزگو. شریک غم دیگران شدن، بهتر از لب به دندان گزیدن است. لرد بایرن؟ می‌گوید: «اشک عمق بیشتری را به ما می‌نمایاند تا تلسکوپ.» احساسها اغلب از حقایق با ارزش ترند. در اینجا نیز آگاهی از وجود دیگری کلید رمز

است. ضعفا همیشه هم به قدرتمندان احتیاج ندارند. گاهی ابراز شکست‌هایمان به دیگران می‌تواند به روابطمان کمک کند. ادوارد کیچم<sup>۵</sup>، در مقاله‌ای تحت عنوان «شکست در چهل سالگی» می‌نویسد: «آنچه مرا به حیرت انداخت این واقعیت بود که شکست من باعث بهتر شدن روابطم با همکارانم شد. من فراموش کرده بودم که هر انسانی که یک روز در زندگی خود مزه شکست را چشیده باشد، حرف دیگر دلشکستگان را بهتر می‌فهمد و می‌پذیرد.» [۱] اگر گاهی احساس می‌کنید دلتان می‌خواهد گریه کنید، بکنید. اشک ریختن بر رنج و درد دیگران نوازشی است که کاملاً درک می‌شود و به دل می‌نشیند.

## آشکال نوازش

با فرض داشتن آگاهی و تمایل صادقانه به زندگی با دیگران در جامعه، باید دید که، چه شکلهایی از نوازش را می‌توان به کار گرفت؟

۱) چشم در چشم دوختن: این عمل باعث نزدیکی می‌شود به حدی که می‌توان گفت دو نفری که به همدیگر نگاه می‌کنند یک روح هستند در دو بدن. این تماس لازم نیست جدی و طولانی یا به نحوی باشد که مخاطب مجبور شود نگاه خود را متوجه چیز دیگری کند. چارلز جیلت<sup>۶</sup> رئیس دفتر کنفرانسها و بازدیدکنندگان نیویورک می‌گوید: «بیشتر مردم هنوز با شما دست نداده چشمشان متوجه اطراف می‌شود. آدم می‌خواهد داد بزند که: هی! حواست کجاست، ما هنوز احوالپرسی نکرده‌ایم.»

5) Edward Ketcham .

6) Charles Gillett

اگر عینک می‌زنید، همیشه بزنید. دست کم روزی یک بار آن را خوب تمیز کنید. اگر عینک لازم دارید ولی نمی‌خواهید عینک بزنید از چشم پزشکی خود بخواهید به شما لنز بدهد. خودبینی و بوالهوسی شاید نتایجی داشته باشد، اما صمیمیت در روابط جزو این نتایج نیست. کسانی که عینک می‌زنند گاهی وقتها که به مهمانی می‌روند عینکشان را نمی‌برند، چون خیال می‌کنند بی عینک جذابتر می‌شوند. اما ممکن است احساس کنند که از دور خارج اند زیرا همه را تیره و تار می‌بینند. دل مشغولی آنها این است که «قیافه‌ام چگونه؟»، نه «قیافه دیگران چگونه؟» وقتی دید شما دومتربیشتر نیست، چگونه می‌توانید دست نکان دادن یکی از دوستانتان را از ته اتاق ببینید؟ اگر نتوانیم مردم را درست ببینیم، نه تنها از نوازش آنها محروم می‌مانیم بلکه خودمان نیز قادر به نوازش آنها نخواهیم بود.

۲) گوش بدهید. یکی از بهترین نوازشها گوش دادن به حرف دیگران است. بگذارید دیگران حرفشان را تمام کنند. حوصله داشته باشید و به دیگران فرصت بدهید. آرام باشید. سرتان را تند و تند نکان ندهید و بی تابی نکنید، زیرا معنای این حرکات چیزی نیست جز اینکه بخواهید به مخاطب خود بگویید: «زودتر حرفت را بزن، برو سراغ مطلب، وقت ندارم.» اگر واقعاً وقت ندارید، کافی است با یک جمله مستقیم و منطقی، و در فرصتی مناسب میان گفتگو آن را بیان کنید: «خیلی دلم می‌خواست و ایسم و به حرفات گوش بدم، اما متأسفانه ساعت ۱۰ قرار دارم و باید برم.» این جمله را می‌توان به طرق گوناگون و مؤدبانه به زبان آورد، بی آنکه «کودک» مخاطب جرحه دار شود.

اگر خوب نمی‌شنوید، از سمعک استفاده کنید. اگر کسی را می‌شناسید که سمعک می‌زند، از او بپرسید چه حساسی دارد؟ استفاده از سمعک کار آسانی نیست. شنوایی تام خیلی کم است. او در جنگ جهانی دوم در یکی

از کشتیهای نیروی دریایی در پرل هاربر کار می‌کرد و حمله ژاپنها و ساعتها بمباران و انفجار به گوشه‌هایش آسیب رساند. او اکنون از دو سمعک استفاده می‌کند، ولی در عین حال «لب‌خوانی» نیز می‌کند. یکی از راههای توجه به اینگونه افراد این است که هنگام صحبت کاملاً روبروی آنها قرار بگیرید. یکی از روشهای نوازش افراد معلول پرس و جواز علت معلول شدن آنهاست، نه نادیده گرفتن آن. سپس، در صورت لزوم می‌توانیم پرسیم که آیا کاری از دست ما برای آنها ساخته است یا نه؟ لزومی ندارد هنگام صحبت با اشخاصی که سمعک دارند، داد بزنیم. دستگاه آنها تنظیم شده است. داد زدن یا بلند صحبت کردن برای آنها دردناک است.

۳) سؤال کنید. آنچه از دیگران می‌پرسیم، و چگونگی پرسش ما باید زمینه‌ای آگاهانه داشته باشد. به رغم این حقیقت که به ما یاد داده‌اند نباید در کارهای دیگران «دخالت» یا «فضولی» کنیم، واقعیت این است که بسیاری از مردم این کار را دوست دارند — نه همه، ولی بیشتر مردم. ممکن است با اشخاصی پرتجربه آشنا شوید که ضمن داشتن انبوهی سند و مدرک احتمالاً مایل باشند از تجربیات زندگی خود با شما حرف بزنند. اما هیچیک از آنها ابتدا به ساکن به شما نخواهد گفت که مثلاً اولین زن فضا نورد بوده یا دریای مانس را شنا کرده یا جایزه نوبل گرفته است. به دست آوردن دل مخاطب می‌تواند به باز شدن سر صحبت کمک کند، مثلاً جمله «شنیده‌ام جنابعالی رسماً و با موفقیت مشغول کار شده‌اید.» معمولاً جوابی حاکی از خوشحالی فرد به دنبال دارد، مگر آنکه شما بدانید که مخاطب شما خدای ناکرده قاچاقچی است. نکته دانی شما می‌تواند منتهی شود به اینکه پرسید: «من خیلی دوست دارم بفهمم شما چطور تونستید مشاور رئیس جمهور در بازار تمبر بشید؟» و بدین ترتیب گفتگویی می‌تواند برای هر دو طرف بخوبی پیش رود و پُر بار باشد.

۴) از اسم افراد استفاده کنید. چقدر خوب است ما را به اسم صدا کنند: و چقدر آزارنده است وقتی که ما را با اسم عوضی یا یکی از اسمهایی که در چنته همه هست صدا می‌کنند: «نازنینم»، «عزیزم» یا «پسر» یا «اوهوی تو». تمام عمر فقط «تو» هستیم. پدرم در سن هشتاد و پنج سالگی مدتی در بیمارستان بود، عمل جراحی بسیار سختی را پشت سر گذاشته بود و دوران نقاهتش را می‌گذراند. بقدری ضعیف شده بود که زمزمه وار حرف می‌زد، ولی حتی در این حالت هم صدایش حاکی از رنجش خاطرش بود: «این پرستارها از درد چی می‌فهمند؟ مرا «عزیزم» صدا می‌کنند. حتی اسم مرا هم نمی‌دانند.» من به مدیر بیمارستان پیشنهاد کردم که اسم هر بیمار را با حروف درشت بنویسند و پایین تختش آویزان کنند تا پرستارها هنگام ورود به اتاق آن را ببینند. احساس می‌کردم که صدا کردن بیماران به اسم خودشان می‌تواند به اندازه داروهایسی که طبق برنامه باید به آنها داد مفید باشد. او موافقت کرد و گفت که در این مورد اقدام خواهد کرد، ولی ضمناً گفت که چنین کاری باید با موافقت شخصی بیماران انجام شود، چون بعضی از بیماران دوست دارند ناشناس بمانند.

بار دیگر باید تأیید کنم که در اینجا نیز آگاهی کلید عمل است. ما امریکاییها که خیلی زود صمیمی می‌شویم و با مخاطب خود گرم می‌گیریم، عادت کرده‌ایم که بی مقدمه اسم کوچک دیگران را بکار ببریم. چه کسی فکر می‌کرد که یحیی تعمیددهنده را «جک» صدا کنند؟ القاب و عناوین نیز باید با آگاهی بکار برده شود. وقتی یک نفر سالها زحمت کشیده تا درجهٔ دکترا بگیرد، انتظار دارد او را دگتر خطاب کنند. در اینجا نه تنها مسألهٔ احترام، بلکه موضوع هویت نیز مطرح است.

ما چون مدتی نسبتاً طولانی را در سوئد بسر برده‌ایم، عادت سوئدیها در بکار بردن القاب را تحسین می‌کنیم. در سوئد تقریباً هر کس یک عنوان دارد.

معرفی افراد به یکدیگر نیز کاملاً رسمی است. اگر مردی رئیس ایستگاه قطار است، هنگام معرفی او به دیگران شغل او نیز ذکر می‌شود. وقتی من آنجا بودم مرا روزنامه‌نگار معرفی می‌کردند. به این ترتیب هر کس هویتی دارد: پرستار، معلم، مدیر، کشیش، دانشمند، مهندس، سردبیر، روانشناس، روانکاو، حسابدار، مغازه‌دار، منشی، و بالطبع پس از انجام مراسم معارفه زمینه‌ای برای آغاز گفتگو پیدا می‌کند.

هنگامی که کارل گوستاو پادشاه سوئد از سانفرانسیسکو دیدن می‌کرد، خبرنگاری از او پرسید که میل دارد چه صدایش کنند. او گفت: «می‌توانید مرا پادشاه صدا کنید.» تبادل رفتاری ساده و روشن.

در ایالات متحد آمریکا تنها عناوینی که بکار برده می‌شود، عنوان دکتر برای پزشکان و بعضی القاب برای روحانیون و رجال سیاسی است. وقتی میزبانان شما را به مدیر «آرشیوملی اندیشه‌های غرب» معرفی می‌کند احتمالاً می‌گوید: «دوست دارم با جو اسمیت آشنا بشید.» شما هم با لحنی دوستانه می‌گویید: «سلام، جو.» اما اگر شما می‌دانستید که نام این مرد در واقع پروفیسور «جوزف مک‌گیلیکادی اسمیت است، و یا دست کم پروفیسور اسمیت، آیا باز هم به همان ترتیب سلام و احوالپرسی می‌کردید؟ داشتن این اطلاعات اولیه احتمالاً می‌توانست گفتگوی شما را به مسیر جالبی بکشاند. جونیز ممکن است احساس کند که یک جای کار می‌لنگد، یعنی عدم آگاهی شما از این واقعیت که او چهل سال در رشته باستانشناسی و فلسفه کار کرده و ده سال نیز بخاطر دستیابی به یک هدف انسانی تلاش کرده است. این اطلاعات را به‌رحال ممکن است بدست آورید، اما نه بشکلی مستقیم و روشن. و اینجاست که بازیها وارد می‌شود. وقتی نمی‌توانیم مستقیماً عمل کنیم، به استفاده از علائم و نمادها دست می‌زنیم: اتومبیل، لباس، جواهرآلات. و یا علائمی رفتاری از خود نشان می‌دهیم: خشم و

غضیبی مؤذبانه، زبانی معین و مبهم، یا سکوت، سی گویند برای یک فرد تحصیل کرده این چیزها اهمیت ندارد؟ شرط می بندید؟ مردم هر چه باشند و به هر جا که برسند، باز هم انسانند.

جنبه منفی استفاده از القاب و عناوین، احتمالاً آزادمنشانه جلوه نکردن آن است. مگر اشکالی دارد که همه را «فقط یک انسان» بدانیم؟ عناوینی مانند «خانم»، «آقا» و «دبشیزه» که غالباً قبل از نام خانوادگی افراد بکار برده می شود، و نه فقط با نام کوچک، به هر حال به فرد هویت می بخشند. وقتی که مردم با هم آشنا شدند، با صدا کردن نام کوچک یکدیگر، بز سانس توانی گروهی بهتر می توانند روابط خود را ادامه دهند. بعضی از شرکتهای بزرگ استفاده از اسم کوچک را تشویق می کنند، چون معتقدند خودمانی بودن، نیروی همکاری و اخلاقیات را در کارکنان پرورش می دهد. البته احتمالاً این کارکنان اطلاعات زیادی درباره شخصیت و زندگی یکدیگر دارند، و شاید این اطلاعات را وقتی برای اولین بار به یکدیگر معرفی شدند، کسب کردند.

بیشتر ما، هنگام انجام مراسم معارفه احساس نازاحتی می کنیم و کمی دانیم دقیقاً چه بگوییم، چون قواعد آن چندان روشن نیست. این امر تأسف بار است، زیرا مراسم معارفه می تواند قدم اول در تبادل رفتاری مطلوب باشد و حتی به رابطه ای دوستانه منجر شود. ما باید آداب و رسوم خاصی را انتخاب کنیم و آن را به بچه های خود بیاموزیم. به نظر ما بچه ها باید بزرگترهای خانواده را با توجه به نسبت آنان صدا بزنند؛ خانه ماری، یا عمو الوین، و همسایگان را با نام خانوادگیشان خطاب کنند، آقای هوسین یا خانم آندرسون. این کار، درست مانند تشکر از میزبان، نشانه آداب دینی و رعایت نزاکت است. آداب دینی نه تنها روابط دوستانه و منظم را گسترش می دهد، بلکه به قول پرنس چارلز<sup>۱</sup> مقاصد ما را برآورده می سازد.



مردم را به هر نامی که صدا بزنیم، هدف اساسی باید «به حساب آوردن» مخاطب باشد: «شما «خوب» هستید». هرب کین<sup>۸</sup> مقاله نویس روزنامه کرونیکل سانفرانسیسکو داستانی نقل می‌کند زپی یرمونتوی فقید که زمانی رهبر ارکستر فیلارمونیک سانفرانسیسکو بود:

«یک شب مونتو و زنش که در نیوانگلند مسافرت می‌کردند برای اقامت به مُنلی رفتند. صاحب مُنل با دیدن سگ آنها (غی غی) بتندی گفت: «جا نداریم.» اما یک لحظه بعد مونتو را شناخت و به دنبالش دوید و با عذرخواهی گفت «ببخشید، من متوجه نشدم که شما چه کسی هستید.» استاد جواب داد: «عنانم محترم، هر کس بالاخره یک کسی هست، شب بخیر.»

۵) توداری نکنید. می‌توانید با معرفی خود شروع کنید. باسانی می‌توانید حس کنید که آیا فرد مخاطب شما را به جا می‌آورد یا نه. اگر بگویید: «من سوزان ویلیامز هستم، فکر می‌کنم شما را در یکی از جلسات «همکاری خانه و مدرسه» دیده باشم. من مادر باین هستم.» طرف نفس راحتی می‌کشد. اگر مخاطب شما خودش را معرفی نکرد، که احتمالاً می‌کند، عیبی ندارد اگر بگویید: «متأسفم، فکر می‌کردم اسم شما یادم مانده، اما یادم نیست.» بیان این جمله بهتر از این است که تمام مدت صحبت ناراحت باشید و مدام به خودتان بگویید: «خدایا اسمش چه؟ اسمش چه؟ اسمش چه؟»

۶) مردم دار باشید. هر قدر هم که سرتان شلوغ باشد، باز می‌توانید یکی دو دقیقه وقت صرف کنید و برای دوستی کارت پستال بفرستید، نامه ای کوتاه بنویسید یا با تلفن از او بخاطر محبتش تشکر کنید. قاعده کار این است: کار امروز را به فردا می‌فکن. به این ترتیب دیگر لازم نیست وقتی که او را دیدید با بهانه تراشی عذرخواهی کنید و یا با نامه ای طولانی توضیح دهید که چقدر

8) Herb Caen

سرتان شلوغ بوده است.

۷) دفترچه آدرسها، چند کارت پستال و یک خودنویس یا خودکار با خودتان داشته باشید. یکی از جنبه های عذاب آور دنیای مدرن صبر کردن و انتظار کشیدن است: در اتاق انتظار پزشک، در ایستگاه اتوبوس، در فرودگاه، و یا در صفهای جورواجور. به جای اینکه بنشینید به شانس خود یا به اوضاع یا به مجله های کهنه لعنت بفرستید، به دوستان نامه بنویسید. اگر انسانها بیش از هر چیز برایتان اهمیت دارند، پس دفترچه آدرسهای شما یکی از گرانبهاترین سرمایه های شماست. ده کلمه با عجله نوشته شده بهتر از نامه ای است که هرگز نوشته نمی شود.

۸) برنامه ریزی کنید. بعضیها خیال می کنند شادی یعنی رخ دادن واقعه ای بطور مجزه آسا، و اگر بنشینند و صبر پیشه کنند بخت و اقبال در خانه آنها را لیز خواهد زد. در یکی از گروههای روان درمانی ما موضوع بحث، برنامه ریزی برای مهمانی دادن بود. خانمی عقیده داشت که اتفاقات غیرمترقبه بیشتر کیف دارد. ما هم با این مطلب موافق بودیم، ولی پس از کمی بحث معلوم شد که اتفاقات غیرمترقبه برای کسانی که برنامه ریزی می کنند، بیشتر پیش می آید.

مشکلی که در مورد مهمانیها داریم این است که می خواهیم حتماً کامل باشد. ندائی به ما می گوید که: «وا — این و که جلوی مهمون نمیشه گذاشت.» اگر قابل خوردن است، بگذارید بخورند. کمال گرایی در چنین مواردی کمرشکن است. چه اشکالی دارد که مهمانی شما کامل نباشد، اتفاقاً ممکن است بیشتر هم کیف داشته باشد.

۹) اجازه ندهید شما را نادیده بگیرند. نقطه مقابل به حساب نی آوردن، به حساب آوردن است. اگر به کسی گفتید: «سلام» و جواب نداد، دوباره بگویید: «سلام». تکرار کنید. بگویید: «هی، سلام.» شاید نشنیده باشد، و

شاید وانمود می‌کند که نشنیده. اگر شخص اصرار داشت که شما را نادیده بگیرد، این مشکل اوست، شما وظیفه خود را انجام داده‌اید. یکی از نسخه‌های ما برای گروه‌های «انجمن خانه و مدرسه» این بود: «بگذارید همه حرفشان را بزنند.» اگر در بحثی گروهی شما رئیس جلسه هستید و کسی حرفی زد، طوری جواب بدهید که او بتواند بشنود، مثلاً با صدای کاملاً رسا بگویید «من موافقم»، یا «من خودم با این مطلب موافق نیستم ولی متشکرم که عقیده‌تان را بیان فرمودید.» اگر شرکت‌کنندگان در یک گروه‌آمیزی نتوانند حرفشان را به گوش شما برسانند، احساس می‌کنند که به حساب نیامده‌اند؛ ممکن است احساس کنند که حرف‌هایشان زده‌اند و تصمیم بگیرند که در آینده دهانشان را ببندند.

۱۰) خودتان را نگیرید. شوخ‌طبعی نمک‌زندگی است و می‌تواند کاملاً «کودک» دیگری را شیرین کند. خنده نیز گاهی بار سنگین وظیفه و مسئولیت را سبک می‌کند. وقتی گرچن بچه بود، یک روز به دلیل شیطنتی که کرده بود، شروع کردم به نصیحت‌های مادرانه و بالاخره گفتم: «نمیدونم با تو چکار کنم.» گفتم: «میتونی منو ببوسی.» امروز یادم نیست موضوع چه بود، اما آن بوسه به یادم مانده است.

۱۱) برکت نتیجه حرکت است. در زندگی شما اتفاق تازه‌ای نمی‌افتد مگر اینکه بخواهید دست به عمل بزنید. یکی از کلماتی که آدم‌های بی‌تعهد را لو می‌دهد، کلمه سعی است: دارم سعی می‌کنم بیشتر با مردم ارتباط داشته باشم؛ دارم سعی می‌کنم به زندگیم سرو سامانی بدم؛ دارم سعی می‌کنم رفتار دوستانه‌تری داشته باشم. فعل «خواستن» را جانشین «سعی کردن» بکنید، یک قدم پیش رفته‌اید. عمل را جانشین خواستن بکنید، کار تمام است!

سرچشمه احساس‌های جدید شما، اعمال جدید شماست، نه فکر کردن به آن اعمال. سعی می‌کنم فردا یا پس فردا به عموهنری نامه بنویسم، تنها

نشان‌دهنده این است که این کار باید انجام شود. احساس رضایت زمانی به شما دست خواهد داد که نامه را در صندوق پست انداخته باشید.

۱۲) سنگ بزرگ برندارید: اگر همین امروز به هر یک از پیشنهادهای فوق درباره نوازش عمل کنید، طلسم «بی عملی» را شکسته‌اید. البته اگر تا به امروز مرد عمل نبوده‌اید، یک تلفن امروز بهتر از تهیه فهرستی پنجاه و پنج نفری از کسانی است که می‌خواهید امسال حتماً به آنها تلفن کنید.

## چه می خواهید؟

قرار بود خانمی که در کمیته برنامه ریزی بلندمدت کلیسا خدمت می‌کند، گزارش فعالیت‌هایش را ارائه دهد. در اولین جلسه، که شب هنگام تشکیل شده بود، رئیس جلسه روی تخته سیاه نوشت: اهداف آنی و بلندمدت.

چهره اعضای حاضر در جلسه که همگی روز خسته کننده‌ای را پشت سر گذاشته بودند، درهم رفت. اهداف از کلماتی بود که به کسی تسکین خاطر نمی‌داد. معانی دیگر آن می‌توانست این باشد: باید، اجبار، الزام، گریزناپذیر، و حتی واجب. در این موقع همان خانم که سنگینی فضا را احساس می‌کرد، از رئیس جلسه اجازه خواست عنوان نوشته شده را اصلاح کند، و رئیس با خوشحالی پذیرفت. او کلمه اهداف را پاک کرد و به جایش کلمه خواسته‌ها را نوشت. و بعد زیر آن اضافه کرد، من می‌خواهم: ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ...

حالت چهره اعضای حاضر در جلسه تغییر کرد و معلوم بود که کنج‌ها و شده‌اند. سه نفر نفس راحتی کشیدند و به صندوق‌های خود تکیه دادند، دو نفر به جلو خم شدند، یک نفر ممدادش را روی میز گذاشت، و دیگری با نگاهی شیطنت‌بار گفت: «چی توفکرته؟» «کودک» وارد می‌شود و همه خنده سر می‌دهند.

آن زن تغییری را که داده بود توضیح داد: اهداف کلام «والد»، و خواسته کلام «کودک» است. حذف «کودک» از برنامه ریزیهای زندگی، چه این برنامه برای کلیسا باشد و چه برای مدرسه یا حتی برای تعطیلات خانوادگی، بی تردید منجر به شکست این برنامه ها می شود. ما تنها وقتی به هدفمان می رسیم که خواهان آن باشیم. بمحض اینکه بحث درباره خواسته ها آغاز شد کلیتها رنگ باخت و جای خود را به مسائل شخصی داد. یکی از اعضاء با طرح مشکل خانوادگی خود خواستار تنظیم برنامه ای برای مشورت گروهی شد که بطور منظم در کلیسا تشکیل شود. عضو دیگری نگرانی خود را از عدم تمایل پسرش برای حضور در برنامه شبهای مخصوص نوجوانان ابراز داشت، زیرا پسرش به او گفته بود که این برنامه دیگر برای سن او مناسب نیست. خانمی گفت که تنهاست و میل دارد کسی را پیدا کند که بتواند در خانه با او زندگی کند؛ او اضافه کرد که پس از مرگ شوهرش آن خانه بزرگ و خالی خیلی دنگیر شده است. بدین ترتیب هریک از اعضاء از علائق غائی خود حرف زد که حاکی از ترسها و احتیاجها و خواسته های «کودک» او بود. پس از بررسی و ثبت خواسته های افراد، البته تا آنجا که این خواسته ها به برنامه های کلیسا مربوط می شد، اعضاء فهرستی از رئوس مطالب را تهیه کردند تا بتوانند جوابهای مناسب را پیدا کنند.

نمونه هایی از اهدافی که «کودک» در آنها دخالت ندارد در برخی از «تصمیمهای سال نو»ی ما دیده می شود:

- ۱) سیگار نکشیم. (پس چکار کنیم؟) ۲) پرنخوری موقوف. (چقدر بخورم؟) ۳) به وضع سرو سامان بندم. (عضواتحادیه بشوم؟ یا میزم را تمیز کنم؟) ۴) هر روز ساعت ۵ صبح ده کیلومتر پیاده روی کنم. (آیا دکتر رفته ام که ببینم این کار برایم بی خطر است؟) ۵) کمتر تلویزیون ببینم. (کدام برنامه ها را؟) ۶) تمام ساعات روز و شب را خوش اخلاق باشم، هر

چه پیش آید خوش آید. (حتی اگر پیشخدمت فیهوۀ داغ را بریزد روی سرم؟) «کودک» زرتنگ است. اگر «کودک» واقعاً خواهان یکی از کارهای فوق باشد آن را مشخص می‌کند. ابهام و کلی‌گویی به تئیت وضع موجود کمک می‌کند، درست مثل سیاستمدارانی که قول می‌دهند شرایط بهتری برای مستمندان فراهم کنند و با تساوی بیشتری برای زنان و مردان ایجاد کنند. تساوی، تساوی است. چطور می‌شود تساوی بیشتری با کمتر ایجاد کرد؟

بعد از این تصمیم‌گیرها، خیال می‌کنیم که تغییر خواهیم کرد، اما روز سوم سال، نیروی ما ته می‌کشد و همه چیز یادمان می‌رود. ظرف چیپس و ماست را می‌گذاریم کنار دستمان، قوضی سیگارمان را بازمی‌کنیم و یک سیگار روشن می‌کنیم و می‌نشینیم به تماشای یک برنامه تکراری تلویزیون که تا پاسی از شب طول می‌کشد، حال آنکه می‌دانیم باید بگیریم بخوابیم.

فریدمن<sup>۱</sup> و روزمن<sup>۲</sup> در کتاب خود به نام رفتار نوع A<sup>۳</sup> و قلب شما می‌نویسند: «اگر می‌خواهید زندگی شما زیبا باشد، اون باید روزهای زیبا داشته باشید.» چگونه می‌شود روزهای زیبا داشت؟ فریدمن و روزمن می‌گویند: «برای داشتن روزهای زیبا باید افکارمان متوجه چیزهای زیبا و رویدادهای زیبا باشد، حتی اگر این چیزها و رویدادها به نظر دوستان و نزدیکان شما احمقانه و مسخره باشد.» [۱]

همانطور که برای اداره زندگی خود به برنامه‌ریزی نیاز داریم و باید هر چند ساعت از طول روز را به کاری اختصاص دهیم، نباید از تأمل درباره زیبایی از دید خودمان، غافل بمانیم. زیبایی که طالب آن هستیم باید با توجه به شرایط و وضعیت زندگی خودمان باشد. اگر اکنون با زشتی و بدبختی دست‌به‌گریبانیم و می‌خواهیم آن را تغییر دهیم باید از موارد مشخص آغاز

1) M. Friedman

2) R. Rosenman

3) Type A Behavior: درباره این نوع رفتار در فصل دوازدهم توضیح داده شده است. — م.

کنیم. تهیه فهرستی از خواسته‌ها سرآغاز خوبی است. تجزیه و تحلیل خواسته‌ها برای کسانی که آن را خودخواهانه و عشرت طلبانه یا احمقانه می‌دانند، مفید است زیرا به کمک آن می‌توان پی برد که آیا این امر حقیقت دارد یا نه. هیچ چیز قابل تجزیه و تحلیل نیست مگر آنکه با کلمات مشخص و روشن بیان شده باشد. بنابراین چنین آغاز می‌کنیم.

یک کاغذ و قلم بردارید و آزادانه هر چه به فکرتان می‌رسد و می‌خواهید، بنویسید. حک و اصلاحش نکنید. این فهرست مال شماست، زندگی شماست. قبل از تجزیه و تحلیل با کسی درباره آن حرف نزنید. برای مثال اگر پرش آزاد با چتر نجات از هواپیما جزو فهرست شماست، قبل از سبک و سنگین کردن عواقب این کار، فهرست را به همسران نشان ندهید، چون همین سنجش جزو تجزیه و تحلیل بعدی شماست. اگر این ورزش باعث خرد شدن اعصاب او می‌شود، ممکن است تصمیم بگیرید که آن را از فهرست حذف کنید. ابعاد گوناگون زندگی ما که در بسیاری از موارد مستلزم داشتن روابط با دیگران است، باید دارای همگونی و انسجام باشد، مگر آنکه یکی از خواسته‌های مهم ما زندگی زاهدانه باشد. این بدان معنا هم نیست که خواسته‌های ما باید کاملاً مورد تأیید دیگران قرار گیرد. با این حال ما باید عواقب و نتایج مخالفتها را نیز در نظر بگیریم. بعد باید بنشینیم و ببینیم اگر خواسته‌های من و شما با یکدیگر تضاد پیدا کرد چه باید بکنیم.

اول فهرستی از آنچه دل‌تان می‌خواهد تهیه کنید. هر چه به فکرتان می‌رسد بنویسید، چه خواسته‌ها فوری باشد و چه بلندمدت و احمقانه و یا جذاب. یکی از فهرستها می‌تواند این باشد:

(۱) یک ماشین کورسی قرمز.

(۲) کفش اسکیت.



- ۳) آفتاب بگیرم تا پوستم برنزه شود.
- ۴) یک میلیون دلار.
- ۵) یک دوست.
- ۶) دوازده تا بچه.
- ۷) یک قلم خودنویس پارکر طلایی.
- ۸) سری کتابهای کلاسیک توماس هاردی.
- ۹) یک کامپیوتر خانگی.
- ۱۰) یک سگ.
- ۱۱) رئیس جمهور امریکا بشم.
- ۱۲) رئیس «انجمن خانه و مدرسه» بشم.
- ۱۳) یک جفت کفش.
- ۱۴) دندانهای تمیز.
- ۱۵) لنز برای چشمم.
- ۱۶) اندام متناسب.
- ۱۷) یک گلدان بزرگ شمعدانی برای جلوی در.
- ۱۸) موهای بور.
- ۱۹) یک مونس جان.
- ۲۰) یک تشک آبی.
- ۲۱) اسمم با چراغهای نئون.
- ۲۲) یک کلبه کوهستانی.
- ۲۳) غذا برای بچه هام.
- ۲۴) یک مهمانی شام.
- ۲۵) یک جفت دمبل.
- ۲۶) یک جعبه دوکیلویی شیرینی شکلاتی خامه دار.

- (۲۷) یک دوچرخه.
- [طولانی شد، مگر نه؟ ادامه بدهید. بنزید به سیم آخر... خرج رؤیاهای بزرگ و کوچک چندان تفاوتی ندارد.]
- (۲۸) یک آرمان بزرگ.
- (۲۹) خلع سلاح دوجانبه.
- (۳۰) لحاف پَر قو.
- (۳۱) بتوانم پیانو بزنم.
- (۳۲) یک میز تحریر برای خودم.
- (۳۳) دستگاه سکرتر تلفنی.
- (۳۴) دو ساعت آرامش و سکوت، هر روز صبح.
- (۳۵) احترام همه.
- (۳۶) هِجِی کردن صحیح.
- (۳۷) صمیمی بودن با دوستان.
- (۳۸) تعطیلات کریسمس در جزائر کارائیب.
- (۳۹) لذت از زندگی به معنای کامل.
- (۴۰) یک دوش آب گرم.
- (۴۱) یک نفر پولدار حسابی که با او ازدواج کنم.
- (۴۲) جوانی.
- (۴۳) اصلاح سر.
- (۴۴) صبح با خوشحالی بیدار شوم.
- (۴۵) یک تکه کلوچه خوشمزه.
- (۴۶) یک کتاب بنویسم.
- (۴۷) درجهٔ دکترا.
- (۴۸) به یک دوست قدیمی تلفن کنم.

- (۴۹) بچه ای به فرزندى قبول کنم.
- (۵۰) در دسر نداشتن.
- (۵۱) یک مهمانى.
- (۵۲) زبان فرانسه یاد بگیرم.
- (۵۳) سفر به همه ایالتهاى امریکا.
- (۵۴) یک باغچه گل سرخ بکارم.
- (۵۵) توی گروه گُر آواز بخوانم.
- (۵۶) میز تحریرم تمیز باشد.
- (۵۷) ترفیع.
- (۵۸) طلاق.
- (۵۹) با دوستانم زندگى کنم.
- (۶۰) عمر دراز.
- (۶۱) ملاقات با ریاست جمهوری.
- (۶۲) کاندیدای نمایندگى مجلس.
- (۶۳) دامینو بازی کردن.
- (۶۴) بخندم.
- (۶۵) بروم قدم بزنم.
- (۶۶) به گروه گُر کلیسا ملحق شوم.
- (۶۷) توروى رئیس بایستم.
- (۶۸) آثار شکسپیر را حفظ کنم.
- (۶۹) لباسهايم را خیاط بدوزد.
- (۷۰) یاد بگیرم ساکسوفون بزنم.
- (۷۱) سیب زمینی بکارم.
- (۷۲) جعبه پستِ جلوى در خانه را رنگ کنم.

۷۳) شیر آب را درست کنم.

۷۴) ورزش کنم.

۷۵) یک موز.

ارزش این فهرست در صراحت و فی البداهه بودن آن است. اینگونه خواسته‌ها، از آن دسته خواسته‌های دقیق و مشخصی است که در طی روز بشکلی آگاهانه به ذهن ما خطور می‌کند. تهیه چنین فهرستی در عین حال به ما کمک می‌کند که بدانیم دیگران نیز مثل ما خواهان چیزهای مشخص و حتی «عجیب و غریب» هستند. مردم غالباً برای تأمین خاطر خود به رؤیاهایشان عینیت می‌دهند و مثلاً با زدن برچسبی یا نوشتن خطی پشت ماشین خود دیگران را نیز در آن سهیم می‌کنند: «ای کاش الان پرواز می‌کردم،» یا «دلم می‌خواست الان سوار کشتی بودم.»

به بعضی از خواسته‌ها خیلی سریع می‌توان دست یافت، مثل لبخند زدن و خندیدن. وقتی نورمن کازینز<sup>۵</sup> شدیداً بیمار بود، می‌گفت خندیدن می‌تواند شفا بخش باشد، و نهایتاً ثابت کرد که هست. <sup>۵</sup> او ترتیبی داد که فیلمهای کمدهی ببیند و از پرستارش خواست که کتابهای فکاهی برایش بخواند. او برای خندیدن برنامه ریزی کرد. برای خریدن یک خودنویس کافی است به نزدیکترین مغازه لوازم التحریر فروشی بروید و پولش را هم داشته باشید. می‌توانیم قدم بزنیم. این کار یک شاهی هم برایمان خرج ندارد. یکی از روشهای مؤثر برای بررسی خواسته‌هایمان چنین است: (۱) کارهایی که

#### 4) Norman Cousins

(۵) ما میزان غلظت خون را درست قبل و چند ساعت بعد از خنده آزمایش کردیم. این غلظت در هر بار آزمایش ۵ درجه کمتر شده بود. این کاهش البته به خودی خود اساسی نبود، ولی با ادامه عمل ثابت می‌ماند و رفته رفته میزان کاهش بیشتر می‌شد. خوشحالی من بیشتر به دلیل یافتن مبنائی روانشناختی برای این ضرب المثل قدیمی بود که می‌گوید: «خنده بر هر درد بی درمان دواست.» [۲]

خودمان بتنهایی می توانیم بکنیم و خرجی هم ندارد، (۲) کارهایی که خودمان بتنهایی می توانیم بکنیم و خرج دارد، (۳) کارهایی که می توانیم به کمک دیگران بکنیم و خرجی ندارد، (۴) کارهایی که می توانیم به کمک دیگران بکنیم و خرج دارد. این طبقه بندی باعث می شود که دیگری دلیل عذر و بهانه نیاوریم و مثلاً نگوییم که: «آخه پول به اندازه کافی ندارم، یا «آخه هیچکس رو ندارم.»

ما غالباً باید خواسته های کلی خود را به شکلی قابل کنترل تفکیک کنیم. چیزهای مشخص، شدنی تر است. اگر چه ممکن است یکی از خواسته های ما چیزی غائی مانند «صلح جهانی» باشد، اما این آرزو بطور کلی بیشتر زمانی به ذهن ما خطور می کند که در جمعی درباره مسائل جهانی بحث کنیم، یا وقتی که روزنامه صبح را خوانده باشیم. این آرزو زمانی برای ما عینیت می یابد که بفهمیم مشمول هستیم و باید وارد ارتش شویم و به جبهه برویم یا زمانی که فیلم روز بعد<sup>۶</sup> را دیده باشیم. در دفتر کار ما تابلویی هست که روی آن نوشته شده: «تا چیزی سرخودت نیاد باورش نمی کنی.» این مطلب البته عملاً درست نیست، اما از لحاظ تجارب شخصی چنین به نظر می رسد. بعضی از خواسته های فهرست فوق ممکن است برای بعضیها، و شاید خود شما بی اهمیت جلوه کنند. به همین دلیل باید به مرحله بعدی تجزیه و تحلیل خواسته ها پردازیم.

## چه بخشی از من خواهان آن است؟

با بررسی هر خواسته ای، ببینید کدام بخش از شخصیت شماست که آن را

(۶) *The Day After*: فیلمی درباره انهدام کامل دنیا پس از جنگ هسته ای ابرقدرتها. - م.

می خواهد، «والد» یا «بالغ» یا «کودک» یا ترکیبی از این سه؟ بررسی این امر وقت گیر است، ولی خوب، هر تجزیه و تحلیلی چنین است. اگر «کودک» خواهان آن نباشد، احتمالاً آن را بدست نخواهیم آورد، زیرا این «کودک» است که «نیرو» یا انگیزش لازم را فراهم می کند. اگر فقط «کودک» خواهان آن باشد، به احتمال فراوان خیری ندارد، چون «کودک» نه توجهی به عواقب کار دارد و نه دیگر واقعیتها را در نظر می گیرد. اگر فقط «والد» خواهان باشد، ممکن است بارسنگین باید را بردوش خود احساس کنیم و ترس «کودک» انگیزه لازم را فراهم سازد. اما ترس «کودک» گرچه ممکن است ناشی از صیانت نفس باشد، همیشه هم تعالی بخش نیست. «بالغ» نیز باید در هر خواسته ای دخالت کند، چون این «بالغ» است که «چگونگی» تأمین خواسته را نشان می دهد. همکاری مشترک بین «بالغ» و «کودک» اغلب موفقیت آمیز است، حتی اگر «والد» به آنچه می خواهد نرسد. ترکیبی از «والد» و «بالغ» و «کودک» - اگر چنین معجونی امکان پذیر باشد - معمولاً بدین معناست که ما به خواسته خود خواهیم رسید. آرزوی راضی کردن «والد» هرگز وجود ما را ترک نمی کند. تأیید «والد» یک ضبط دائمی است و امروز نیز آن تحسین درونی احساس خوبی ایجاد می کند. به همین دلیل است که ما بمانند دوران کودکی، هرگز از تلاش برای همسازی با «والد» دست نمی کشیم، هر چند که این همسازی ممکن است مهرتغییراتی را داشته باشد که حاکی از تمایل ما به عرض اندام کردن است. برای مثال پسر یک سیاستمدار ممکن است قسم بخورد که هرگز سیاستمدار نشود، ولی احتمال دارد که خبرنگار کنگره بشود و به سیاستمداران و «والد» خود حمله کند. او هنوز هم با سیاست سرو کار دارد.

## امکانات به دست آوردن هر خواسته

اگر یکی از خواسته‌های شما میلیونر شدن باشد، راه‌های گوناگونی پیش رو دارید و حتی شاید بتوانید به بانک چیس مانهاتان نیویورک دستبرد بزنید. راه‌های دیگری هم هست، مثلاً گرفتن درجهٔ دکترا، تغییر رشته از ادبیات به مهندسی نفت، ازدواج با دختری پسر یک میلیونر، جستجوی گنج‌های گمشدهٔ تهِ دریاها، پس انداز همهٔ درآمدها و یا اصلاً خرج نکردن. شاید نصیحت ساموئل جانسون را آویزهٔ گوش کنید: «عهد ببندید که همیشه پولدار باشید. کمتر خرج کنید.» می‌توانید کتابی بخرید که به شما یاد بدهد «چگونه می‌توان باسانی پولدار شد»، یا حتی با رنج و زحمت. دریافت اطلاعات و بررسی دقیق و انتقادهای آن، برای دستیابی به خواسته‌ها ضروری است، این کار در عین حال ممکن است بطور مؤثر ما را متقاعد سازد که واقعاً آن خواسته را نمی‌خواهیم.

یکی از چیزهایی که بسیاری از مردم هیچوقت در نظر نمی‌گیرند، پرس‌وجو کردن از خواسته‌هایشان است. هر چه خواسته‌های ما مشخص‌تر باشد، شانس بدست آوردن آن بیشتر است. به هر حال، قبل از پرس‌وجو و بررسی، به عواقب و نتایج آن هم بیندیشید.

### عواقب هر شیْق

در نظر گرفتن عواقب هر یک از امکانات، از وظایف «بالغ» است. دستبرد

زدن به بانک ممکن است ما را برای چند ساعت میلیونر کند، اما به احتمال زیاد سر از زندان درمی آوریم. ازدواج با فردی پولدار ممکن است ازدواج با خودپرستی دیگر باشد. نتیجه طلاق هم شاید افتادن از چاله به چاه باشد.

همیشه برنزه بودن رنگ پوست شما ممکن است به سرطان پوست منجر شود. نوشته شدن اسمتان با چراغهای نئون ممکن است آرامش زندگی خصوصی شما را برهم بزند. اگر توروی مافوقتان بایستید احتمالاً باید ترفیع گرفتن را فراموش کنید. یک جعبه دوکیلویی شیرینی شکلاتی خامه دار، ۸۸۹۸ کالری دارد و خوردن آن یعنی اضافه کردن یک کیلوچربی به وزن بدن. برای سوزاندن این چربی اضافی باید ۱۳۸ کیلومتر راه را با سرعت ساعتی ۴ کیلومتر طی کنید. گفتن «نباید شکلات بخوری» آنقدرها متقاعدکننده نیست که گفتن: «نباید شکلات بخوری مگر اینکه بخوای در چند هفته آینده ۱۳۸ کیلومتر پیاده روی کنی.» داشتن دیدگاهی عینی نسبت به نتایج از وظایف «بالغ» است. «والد» نیز ممکن است وارد این «بحث» شود و بگوید: «زیاد شکلات خوردن چاق می کند!» این بیان «والد» اگر نه احتمالاً، ممکن است صحیح باشد. ولی اگر بگویید «چقدر» شکلات «چقدر» چاق می کند متقاعدکننده تر است. پیامهای نکن «والد» احساسی محروم کننده ایجاد می کند، حال آنکه نتیجه گیریهای «بالغ» به ما آزادی انتخاب می دهد و ما را مسؤول اعمال خود می سازد. اگر پیامهای تغذیه ای «والد» خوب باشد، شانس آورده ایم، زیرا این پیامها عادات خوب غذا خوردن را که «بالغ» نیز با آن موافق است، تقویت می کند.

داشتن دوازده بچه رؤیائی است که ممکن است پس از دیدن فیلم آوای موسیقی در سر بپرورانید. اما آیا واقعاً این همه بچه می خواهید؟ این بچه ها خرج دارند و تربیت آنها وقت و بئیه روانی کافی لازم دارد. شاید «والد» و «کودک» با داشتن خانواده بزرگ موافق باشد، اما «بالغ» ممکن است رأی



منفی بدهد. اگر رأی «بالغ» منفی باشد و ما آن را نادیده بگیریم، ریسک بزرگی کرده ایم.

پوشیدن یک جفت کفش پاشنه بلند ممکن است باعث شود که اخمهای «والد» تو هم برود البته بسته به اینکه «والد» چه کسی باشد. اما با پوشیدن این کفشها «کودک» احساس رضایت می‌کند و «بالغ» نیز ممکن است فهرستی طولانی ارائه بدهد از اینکه چرا این گونه کفشها خوب است. چه کسی می‌تواند بگوید که راه رفتن با کفشهای تنگ راحت است؟ مدهای جدید کفش خانمها برای «والد» و برای «کودک» جالب و جذاب است. «کودک» می‌خواهد به هر قیمتی که شده جذاب باشد. اما در این میان ملاحظات «بالغ» در مورد سلامتی و حالت و راحتی بدن نادیده گرفته می‌شود. چه کسی برای شما کفش انتخاب می‌کند؟ «والد» یا «بالغ» یا «کودک» تان؟

## وقتی خواسته‌ها تناقض دارند

ما برای هر کاری وقت نداریم. به همین دلیل ممکن است با حذف بسیاری از خواسته‌های خود، فهرستی داشته باشیم واقع‌بینانه و امکان‌پذیر که در آن «کودک» در نظر گرفته شده، «بالغ» آن را تأیید کرده، و حتی «والد» نیز مشوق آن بوده است. اما با این حال باز هم باید از تعداد خواسته‌ها بکاهیم. یکی از سرباهای ما، بویژه در جوانی، این است که هیچوقت نمی‌میریم. واضح است که باید اولویتها را در نظر بگیریم و تصمیم‌گیری کنیم، چون خواسته‌های ما ممکن است خیلی زیاد باشد، اما وقت و عمر ما محدود است. زن جوان بیست‌ساله‌ای که می‌خواهد وارد سیاست شود و نهایتاً به

نماینده‌گی مجلس برسد، ممکن است با توجه به محدودیت‌های زمانی و چارچوب ارزشهایش، صلاح نداند که بچه‌دار شود. در عوض شاید تصمیم بگیرد بچه‌ای دبستانی را به فرزندی قبول کند تا گرفتار مسائل قبل از مدرسه اطفال نشود. در این صورت باید بداند که بچه‌های بزرگتر به چقدر توجه نیاز دارند. به این ترتیب ممکن است ورود به فعالیتهای سیاسی را تا بزرگ شدن بچه‌ها به تعویق اندازد.

اگر کسی بخواهد اندامی متناسب داشته باشد، باید دور کیک و شکلات و شیرینی را قلم بگیرد. اگر کسی بخواهد صبحها سرحال و بدون سردرد از خواب بیدار شود احتمالاً باید میهمانیهای شبانه را از برنامه خود حذف کند. اگر کسی بخواهد کتاب بنویسد ممکن است دیگر وقت نداشته باشد «رئیس اتحادیه حق رأی بانوان» بشود یا در گروه گر آواز بخواند. اگر می‌خواهد درجهٔ دکترا بگیرد، ممکن است خیلی دیرتر بتوانید به دور دنیا سفر کنید. گفتیم ممکن است.

آدمهای همیشه فعال و سرشناس جامعه که ما آنها را در برنامه‌های تلویزیونی و عکسهای مجلات، سرحال می‌بینیم، معمولاً خسته و کوفته هستند. مادرهای نمونه از اینگونه افرادند، گرچه باید آنها را بخاطر تلاشهایشان نه فقط در مورد توجه و مراقبت از فرزندان، بلکه اغلب برای سهم بودن در تأمین درآمد خانواده ستایش کرد. وقتی مسؤولیتی را پذیرفتیم، وجداناً نباید از زیر آن در برویم. کمال مطلوب این است که فهرست خواسته‌ها در اوائل زندگی تهیه شود، اما متأسفانه این کار بندرت انجام می‌گیرد. اگر برای خودمان ارزش قائل باشیم و به محدودیت‌های زمانی و نیروی خود توجه کنیم، نباید بیش از توانایی واقعی مان مسؤولیت قبول کنیم. اگر «نه» گفتن را یاد نگرفته باشیم بتدریج پی خواهیم برد که «بله» هایمان فاقد شور و اشتیاق لازم است.

اگر بدانیم چه می‌خواهیم احتمالاً خیلی بیشتر از حد تصورمان از زندگی بهره خواهیم برد. با مشخص کردن دست کم بعضی از هدفهای خود و رهایی از بلا تکلیفی، می‌توانیم نیرو و انرژی خود را ذخیره کنیم. در اکثر موارد، وقتی اهداف خود را گم می‌کنیم، فکر می‌کنیم که راه حل بیم و اضطراب حاصله، دوبرابر کردن تلاشهایمان است. به مقصود نمی‌رسیم، اما سرعتِ دویدن را دوبرابر می‌کنیم. نتیجهٔ همهٔ این تلاشها چیزی نیست جز فرسودگی بیشتر بدن ما و تحلیل رفتن شور و شوق و رغبت ما به زندگی.

ضمن بررسی خواسته‌هایمان ممکن است پی ببریم که بیشتر آنها با معتقدات اخلاقی ما تضاد دارد. معتقدات اخلاقی لزوماً «والد» نیستند، هر چند که غالباً ریشه در چیزهایی دارند که در کودکی آموخته‌ایم. همانطور که در وضعیت آخر<sup>۷</sup> گفتیم، باید‌هایی نیز هستند که از «بالغ» اند. آیا رسیدن به خواسته‌های خودم فرصتی برایم باقی می‌گذارد تا به دیگران کمک کنم که به خواسته‌هایشان برسند؟ آیا خوشحالی من باعث نازاحتی دیگران نخواهد شد؟ آیا رسیدن به آنچه می‌خواهم مرا خوشحال خواهد کرد؟ چه چیزی مرا خوشحال خواهد کرد؟

## «کودک» از اول چه می‌خواست؟

یکی از فواید نوشتن فهرستِ خواسته‌های زودگذر یا خواسته‌های همیشگی، رویارویی با واقعیت است. واقعیت مهم‌ترین ابزار روان‌درمانی ماست. اگر نتوانیم آنچه را که می‌خواهیم بر زبان بیاوریم احتمالاً نمی‌دانیم چه

(۷) نگاه کنید به وضعیت آخر، («والد - بالغ - کودک» و ارزشهای اخلاقی) ص ۳۰۲-۲۶۵.

می خواهیم. آرزوهای خود را که بنویسیم، ماهیتی مشخص پیدا می کنند. می توانیم آنها را بررسی و منظم کنیم، یا حذف و اصلاح کنیم. ما با تهیه این فهرست به آن دسته از اشتباهات درونی خود پی می بریم که چنانچه بیان نشوند همواره بعنوان کمبود احساسشان خواهیم کرد. اگر فقط فلان چیز را داشتیم، خوشحال بودم. ای کاش خانه ای داشتم که مال خودم بود. ای کاش اتومبیل داشتم. ای کاش می توانستم شبها خوب بخوابم. آیا اینها مرا خوشحال می کند؟

از آنجا که این «کودک» است که می خواهد، خوب است پرسیم «کودک» از اول چه می خواست؟ ما معتقدیم که خواسته های کودک از اول سه چیز بودند: ایمنی و تازگی و معنی.

۱) ایمنی. کودک قبل از به دنیا آمدن، در رحم تاریک و گرم و جنبان مادر، احساس ایمنی پایداری دارد. و پس از جدا شدن از رحم مادر، این ایمنی را در آغوش مادر باز می یابد. هر چند نوزاد بتدریج ضمن رشد خود شخصیت جدید و جداگانه خویش را نیز درک می کند، اما اشتیاق به داشتن امنیت را هرگز از دست نمی دهد. این اشتیاق هرگز از بین نمی رود. بچه های کوچک قاطعانه اصرار دارند بگویند تخت خواب من، پتوی من، اتاق من، چیزهای من، مادر من، پدر من. برای آنها غریبه ها ترسناکند. وقتی که مادر پالتویش را می پوشد، یعنی می خواهد برود بیرون، طفل گریه می کند. اما علی رغم این مسائل فرآیند رشد و یادگیری ادامه پیدا می کند و آنچه بتدریج از طیف عظیم تواناییهای درونی کودک سر برمی آورد، کنجکاوی است. او به سنجش ایمنی خود می پردازد: گوشه تنهایی که در آن خوابیده و بازی می کند در برابر تازگی های محیط اطراف. ایمنی دیگر کافی نیست.

۲) تازگی. شدت کنجکاوی در کودکی بیش از سایر مراحل زندگی

است. گمان می‌رود که پنجاه درصد از مهارت و دانش انسان در چهار سال اول زندگی فرا گرفته می‌شود. [۳] برای درک این مطالب کافی است به پیچیدگی فرآیند یادگیری کلمات و جملات و نمادها، و نمادهایی برای نمادها فکر کنید.

ما تجسم کامل کنجکاوی و خلاقیت کودکی را در وجود باک مینستر فولر، آینده‌شناس فقید و محبوب مشاهده کردیم. ما افتخار آشنایی با او را در سمیناری در هونولولو پیدا کردیم. سخنان او دریکی از جلسات سمینار دربارهٔ حرکات اصلی فیزیکی عالم که ضمن آن وی این حرکات را با بدن خود نمایش می‌داد، واقعاً مجذوب‌کننده بود. او یکبار گفت: «اگر نتوانید نمونه‌ای از این حرکات را ارائه کنید، پس حقیقی نیست.» این مرد هفتاد و هشت ساله، بیشتر از هر چیز به پسری کوچک شبیه بود، با موهای کوتاه و عینکی ته‌استکانی و صورتی که می‌درخشید. پیراهنی سفید پوشیده بود و شلوار نظامی رنگ‌ور و رفته‌ای به پا داشت که سرزانونه‌ایش وصله‌دار بود. این هیأت عجیب این تصور را در انسان ایجاد می‌کرد که انگار او در حال رشد است. او از لحاظ فکری واقعاً هر روز رشد می‌کرد و شور و شوق شگفت‌آورش برای «نوزایی» بود که باعث شد یکی از بزرگترین موهبت‌های قرن نصیب ما شود.

این فولر بود که گفت هر کودکی با گنجینهٔ عظیمی از ساعت‌های شماطه‌دار آماده به دنیا می‌آید. و این ساعتها سر موقع در مغزش زنگ می‌زنند، مگر آنکه کسی از راه برسد و آنها را از کار بیندازد: توهنوز خیلی بچه‌ای که از این جور سؤالا بکنی. راحت‌م بذار. اذیت‌م نکن. این مهم نیست که چرا بارون میاد،  
گفتم پوتینا تو بپوش!

کنجکاوی شدید کودک باعث می‌شود که بر ترس خود غلبه کند و دست‌پیش‌بردد و به چیز ناآشنایی مثل ریش مهمان یا کلید ماشین دوست مادرش،

یا به موهای سفید گریه جدید دست بزند. معما در این است که این انسان کوچک هر چه بیشتر احساس امنیت کند، بیشتر و بیشتر نوجویی می‌کند. با زبان باز کردن احساس ایمنی او افزایش می‌یابد؛ به او نیز همراه دیگران (بزرگسالان) می‌توان گفت که چه باید بکند و چه انتظاراتی داشته باشد، و همین امر باعث کاهش بیم و اضطراب او می‌شود.

یکی از دوستان از دختر چهارساله اش پالی تعریف می‌کرد. پالی از نعمت داشتن مادری برخوردار بود که همیشه او را از همه چیز آگاه می‌کرد. یک روز قرار بود مهمانی به خانه آنها بیاید.

مادر گفت: «پالی، امروز ساعت دو بعد از ظهر خانم براون می‌آید اینجا مرا ببیند. او استاد دانشگاه است و می‌خواهد درباره یک دوره مکاتبه‌ای که من می‌خواهم در آن ثبت نام کنم، برایم توضیح بدهد. یک ساعت پیش من می‌ماند. در این مدت تو اگر دلت خواست می‌توانی همین جا ساکت بنشینی و گوش بدهی، یا می‌توانی بروی توی اتاق بازی کنی.» و سپس اضافه کرد: «وقتی ماشین او را دیدم به تو خبر می‌دهم، و تو می‌توانی در را برایش باز کنی. اسمش خانم براون است.»

با داشتن چنین اطلاعاتی، هنگامی که میهمان آمد، پالی رفت و در را باز کرد و گفت: «سلام خانم براون، من پالی هستم. خواهش می‌کنم بفرمایید تو.»

خانم براون در برابر خوشامدگویی گرم بچه‌ای به آن سن، پاسخ محبت‌آمیزی داد و نور شادی چهره مادر را فرا گرفت. بعد خانم براون از پالی پرسید که آیا می‌تواند «قضای حاجت» بکند. پالی متوجه نشد، ولی وقتی مادرش به او توضیح داد که مقصود خانم براون دستشویی است، پالی فوراً او را راهنمایی کرد. بعد از رفتن خانم براون به توالت، پالی به طرف اتاقش رفت و ضمن بستن در به مادرش گفت: «وقتی کارتون تموم شد منو صدا کنین.»

بچه‌های باهوش و زودرس چنین وضعی دارند، چون به آنها گفته شده که چه پیش خواهد آمد و چه باید بکنند و چقدر طول می‌کشد. انتظارات بیان می‌شود و «چگونگی» توضیح داده می‌شود. داشتن اطلاعات باعث ایمنی کودکان در موقعیتهای تازه می‌شود. هر چند هر موقعیت تازه با خطر همراه است، اما خطر آن به حداقل می‌رسد.

متأسفانه ترکیب «ایمنی - تازگی» برخلاف مورد پالی، برای بسیاری از مردم چندان آسان نیست. این دو مفهوم چنان حالت قطبی پیدا می‌کنند که گویی در دو قطب یک طیف قرار دارند (تصویر ۸). این حالت تمام عمر به همین وضع باقی می‌ماند. بسیاری از مردم در نقطه‌ای نزدیک به وسط این طیف قرار دارند و تا حدی نگران هر دو طرف هستند. بعضی از بزرگسالان همه نیروی خود را صرف حفظ ایمنی می‌کنند و آن را مقدم بر هر کاری می‌دانند. حصاری بلند به دور «من» خود می‌کشند، تا شاهی آخر درآمدشان را برای روز مبادا پس انداز می‌کنند، و عواقب هر کاری را بارها و بارها می‌سنجند، غافل از آنکه گاهی تصمیم گیریهایشان چیزی نیست جز نوشداروی پس از مرگ. حصارهای حمایت کننده آنها در عین حال منزوی کننده است. ایمن می‌مانند، اما مرده‌اند.

ایمنی

تازگی

تصویر ۸: «طیف ایمنی - تازگی»

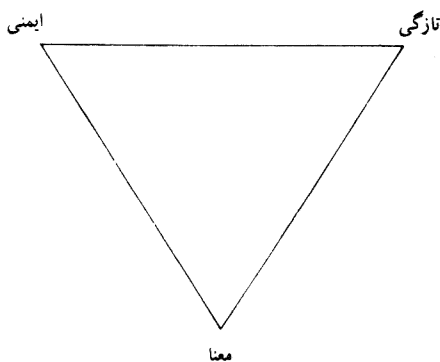
بعضی در قطب دیگر طیف زندگی می‌کنند. عنان را به دست باد می‌دهند و دم را غنیمت می‌دانند و مدام در جستجوی تجربیات تازه و هوسها و وسوسه‌های تازه‌تر هستند. مشکل آنها این است: چون اطلاعات کافی و لازم را ندارند، استقلال احساس شده آنان زیاد طول نمی‌کشد، درست مثل راننده

نشئه ای که پس از تصادف، سر از بیمارستان درمی آورد به این دلیل که نتوانسته است فرق بین پرتوناگهانی نور خورشید و نور منعکس شده از روی کاپوت ماشین کورسی سان بیم را تشخیص دهد. در قطب تازگی کسانی قرار دارند که خطرات را به جان می خرنند و حتی حاضرند روی زندگی خود شرط بندی کنند. اینگونه افراد اهمیت نمی دهند که اگر زنده مانند چه کسی پول دوا و درمانشان را خواهد پرداخت.

چه چیز باعث بی پروایی آنان می شود؟ برخلاف انتظار باید گفت که علت، غالباً احساس ایمنی آنها است در اطاعت از دستورهای «والد» که می گوید باجرات باش، سرسختی نشان بده، گل سرسبد باش. یا ممکن است علت آن تلاش آنها برای همسازی خود با پیام آشکارا ویرانگر «بروتوی خیابون بازی کن» باشد. والدینی که به فکر کودکان خود هستند و آنها را با ماجراهای مخاطره آمیز آشنا می کنند در عین حال به آنان ایمنی را نیز می آموزند و بدین سان در فرزندانشان ترکیب عاقلانه ای از تازگی و ایمنی به وجود می آید. در چنین مواردی برخی از فعالیت های مخاطره آمیز می تواند با موفقیت همراه باشد و باعث اعتماد به نفس کودکان شود. خطر کردن می تواند مفرح باشد، مشروط بر آنکه ما «خودمان چتر نجات را ببندیم.»

اما آیا ایمنی و تازگی کافی است؟ ما بسیاری را می شناسیم که علی رغم داشتن این دو باز هم ناراحت هستند. از یک طرف ویلا و زمین دارند، کشتی و هواپیمای خصوصی دارند، نوکر و کلفت دارند، و یک کارت اعتباری دارند که هرگاه اراده کنند هر چیزی را می توانند بخرند. و از طرف دیگر هر تجربه ای که فکرش را بکنید انجام داده اند، از سفرهای دریایی گرفته تا رفتن به اعماق جنگلهای دست نخورده و انواع ماجراجوییهای پرمخاطره. پولشان از پارو بالا می رود، و نیازی به یادگیری هیچ چیز ندارند، یا دست کم این جور احساس می کنند.





تصویر ۹: خواسته‌های «کودک»

آنچه کم دارند، داشتن معنا و مفهومی، برای زندگی است. زندگی، زندگی من، علی‌رغم همهٔ این غوغاها و بکن و نکن‌ها، چه معنی و مفهومی دارد؟ معنا نیز از آرزوهای انسان کوچک است. معنا را نمی‌توان نوعی اعتقاد به داشتن اعتبار و ارزش شخصی در ارتباط با دنیای اطراف دانست. هنگامی که بچهٔ کوچک می‌پرسد «من از کجا آمده‌ام؟» به همان اندازه در پی عمق معنی زندگی است که «وردزورث»<sup>۸</sup> در «تقلید جاودانگی». زندگی چیست؟ مرگ چیست؟ ارزش من چقدر است؟ آیا می‌توان مطلبی مهم‌تر از این یافت؟ آیا این همان عطش نهایی و سیراب‌نشدهٔ بشر نیست؟ تصور می‌کنم بسیاری از شما با من هم عقیده باشید.

بدین ترتیب ما بُعد سومی به آرزوهای کودک اضافه می‌کنیم که در سراسر زندگی بصورت آرزو باقی می‌ماند (تصویر ۱۵). ایمنی و تازگی و معنا سه

(۸) William Wordsworth (۱۷۷۰-۱۸۵۰): شاعر نامدار انگلیسی. - م.

بُعد اساسی است و پرارزش‌ترین آنها همان معناست. زندگی بسیاری از قهرمانان دنیا معنا داشت چرا که آنان در پی یافتن معنا، ایمنی و تازگی زندگی خود را فدا کردند. ما وارث خرد و دانش آنان هستیم و می‌توانیم از آنها یاد بگیریم.

## برای تغییر کردن، چه چیزهایی لازم است؟

پس از تهیه فهرستی از خواسته‌های خود باید ببینیم در قدم بعدی چه باید بکنیم. با خواستن نمی‌توان رسیدن به مقصد را طی کردیم. نیم دیگر، تغییر کردن است. اما چه چیز و چه کسی باید تغییر کند؟ تغییرات ما را احاطه کرده است، اما ظاهراً همه آنها در جهت بدتر شدن گام برمی‌دارند: اقتصاد پرلوسان، تشنجات سیاسی سراسر جهان، قروض ملی، قیمت نان، رشد جمعیت و کاهش منابع طبیعی. سهم شخصی ما در این نوع تغییرات و یا جلوگیری از آن محدود است گویا اینکه دلایل و شواهد بسیار نشان می‌دهد که صدای تک‌تک افرادی که در این برهوت فریاد می‌زنند شنیده شده و تغییراتی به‌رخ داده است.

دنیای کوچک‌تر، کوچکی و خیابان شهر ما چگونه؟ جایی که ما در آن زندگی می‌کنیم چگونه؟ اینها چگونه باید تغییر کنند؟ حقیقت این است که هر قدر هم که سعی کنیم و بخواهیم دیگران را تغییر بدهیم، باز نمی‌توانیم. ما می‌توانیم در آنها نفوذ کنیم، می‌توانیم آنها را با ریشخند مجبور به کاری کنیم یا حتی کمکشان کنیم، اما اگر کسی گفت نه، آنوقت فقط ما می‌مانیم — یعنی شما و من. بنابراین، فقط می‌توانیم خودمان را تغییر بدهیم. وقتی ما تغییر

کنیم، ممکن است تغییر ما در دیگران نیز اثر کند، اما باید از خودمان شروع کنیم.

## خواستن اولین قدم است

تا ما خواهان تغییر نباشیم، احتمال رخ دادن اتفاقی متفاوت بعید است. دیگران ممکن است بگویند که ما باید تغییر کنیم، مجبوریم، و یا داریم «خودمان را می‌کشیم.» خودمان هم ممکن است این را بدانیم اما دانستن این مطلب انگیزه لازم را ایجاد نخواهد کرد، مگر آنکه ما تصمیم بگیریم که می‌خواهیم زندگی مان متفاوت باشد.

سه چیز مردم را وادار می‌کند که بخواهند تغییر کنند: رنج و ملال و آگاهی فکری. وقتی که مردم به حد کافی رنج دیدند، وقتی که سالها به در بسته زدند و خسته شدند، وقتی که سالها راه بخصوصی را رفتند و سودی نبردند، وقتی که از نظر جسمی و روحی سقوط کردند، سرانجام لحظه‌ای فرا می‌رسد که می‌گویند: «دیگر بس است.» آنها آماده شده‌اند و می‌خواهند تغییر کنند.

ملالت هم باعث می‌شود که مردم بخواهند تغییر کنند. آنها مدام عمرشان را با «حُب که چی؟» «حُب که چی؟...» می‌گذرانند، تا آنکه بالاخره مهم‌ترین حُب که چی؟ را فریاد می‌کنند و مصرانه می‌گویند که زندگی باید چیزی بیش از این باشد.

سومین چیزی که مردم را وادار می‌کند بخواهند تغییر کنند کشف این مطلب است که می‌توانند. فراگیری دانش «تحلیل رفتار متقابل» یا «تحلیل تبادل»، چه از طریق کتاب و چه از طریق سخنرانیها، برای بسیاری از

کسانی که هرگز میل و رغبتی برای تغییر نشان نمی دادند، چنان امکانات تازه‌ای بوجود آورده است که قبل از آن هرگز به خواب هم نمی دیدند. هزاران هزار خواننده وضعیت آخرین مطلب را تأیید کرده‌اند. یکی از کارکنان دولت هند از دهلی نوشته است: «من بدون داشتن مرپی، شخصاً آموزش این علم را با بارها خواندن کتاب شما شروع کردم. ترس و اضطراب و تنشها و شایه‌زدگیهای من بکلی از بین رفته است. من آنچنان از این تغییریه وجد آمده‌ام که می‌خواهم آن را با افراد خانواده و دوستانم در میان بگذارم.» مردی از ایالت نیوهمپشایر نوشته است: «حداقل چیزی که کتاب وضعیت آخر شما به من داده است، بخصوص در این سالها که من بحرانی‌ترین مراحل زندگی خودم را می‌گذرانم، این است که مرا به فکر انداخته است. [تأکید از ماست.] من در خودم تغییرات مشخصی را مشاهده می‌کنم. هرگاه که کتاب را دوباره می‌خوانم و به آن فکر می‌کنم، امیدهای تازه‌ای برای تغییر پیدا می‌کنم.» مردی از نیویورک نوشته است: «ازدواج من دستخوش طوفانی هولناک شده بود و در معرض نابودی بود. کتاب شما مرا وادار کرد که بخوابم و دوباره رنجات دهم، و من ممنونم.»

### مشتها کار می‌کنند، منفیها نمی‌کنند

گاهی که به فکر تغییر می‌افتیم، می‌نشینیم و برنامه ریزی می‌کنیم که می‌خواهیم از شر چه چیزهایی خلاص بشویم. از شلوغی، از کار زیاد، از چاقی، از ترس، از صورتحسابها، و حتی بعضی اوقات از دست بعضی از آدمهای دوروبرمان. لکن‌ها معمولاً محروم‌کننده هستند، و دلیل شکست خوردن بسیاری از «تصمیمهای سال نو»ی ما را توضیح می‌دهند،

تصمیم‌هایی که حداقل نیمی از آنها با کلمات «ولش کن» و «بگذار کنار» خاتمه می‌یافت. قبل از اینکه از شر چیزی خلاص بشویم اول باید برنامه ریزی کنیم و ببینیم چه چیزی جای آن را خواهد گرفت. در غیر این صورت ممکن است در محصله‌ای بدتر از گذشته گرفتار شویم. اما بکن‌ها نشاط آفرین هستند. بدون آنها ما ممکن است در نهایت احساس کنیم که پوچ و تو خالی هستیم، چیزی که هیچکس واقعاً آرزویش را نمی‌کند.

آیا انگیزه ما مثبت است یا منفی؟ اگر ما از برنامه «والد» که ما را در کنترل خود دارد خوشمان نمی‌آید، برگرداندن کارت کامپیوتر و معکوس عمل کردن دردی را دوا نخواهد کرد. چنین نوع بازتابهایی اغلب در نوجوانان تازه بالغی دیده می‌شود که رفتارشان درست مخالف همه چیزهایی می‌نماید که به آنها آموخته شده است. اگر چه به نظر می‌رسد که تغییر کرده‌اند، اما هنوز تحت تسلط همان برنامه قدیمی قرار دارند: مجبورند درست مخالف عمل کنند. آزاد نیستند، زیرا براحتی می‌توانند آلت دست هر بازی دهنده‌ای قرار گیرند که به آنها می‌گوید درست مخالف همان چیزی عمل کنند که آن بازی دهنده می‌خواهد. تغییرات طراحی شده برای راهنمایی آنان، در بلندمدت رضایتبخش نیست. آزادی یعنی انجام آن چیزی که برای شما خوب است، حتی اگر این همان چیزی باشد که والدینتان نیز بر آن صحه می‌گذاشتند. «والد» شما ممکن است مملو از عقل و دانش بسیار همراه با پیامهای آزارنده‌ای باشد، که در فصلهای گذشته توصیف کردیم. آنچه واقعاً بد است تبعیت کورکورانه از «والد» است بدون بررسی محتوی پیام؛ درست مثل برداشتن قرص از شیشه‌ای است که برچسب ندارد؛ ممکن است ویتامین باشد، اما این امکان نیز هست که استرکنین باشد. نکته مهم داشتن محتوی است.

آیا ما می‌خواهیم برای خودمان تغییر کنیم یا برای دیگران. شرکت در

یک برنامه «وزن کم کردن» موقعی مؤثر است که مسؤولین برنامه بر سلامتی تأکید کنند نه برجسته‌های زیبایی. این برنامه مان شمامست. برای سلامتی شمامست؛ این برنامه باید کاری کند که شما عمری طولانی داشته باشید؛ این نوع برنامه‌ها نباید ابقاء کننده این مطلب باشند که از شما انسان بهتری بسازند، بلکه باید از انسانی که هستید نگهداری بهتری نمایند.

برخلاف نیکن‌ها که برنامه‌هایی محروم‌کننده‌اند، بکن‌ها برنامه‌هایی نشاط‌آفرینند. برنامه «هر روز به ده نفر که معمولاً با آنها حرف نمی‌زنیم سلام کن»، برنامه‌ای است که نوازش ایجاد می‌کند و ممکن است اتفاقات غیرمترقبه و خوشی‌های بی‌پایان پیش بیاورد. برنامه «تمام روزتوی خانه نشین و برای خودت ناسف بخور» احتمالاً باعث خواهد شد که شما تمام روزتوی خانه بنشینید و برای خودتان ناسف بخورید. سرچشمه برنامه‌های مثبت بررسی‌هایی است که شما روی فهرست خواسته‌هایتان انجام می‌دهید.

## پاداشی در نظر بگیرید

همانطور که گفتیم برای تغییر، یا تصمیم‌گیری مجدد، باید «کودک» را نیز در نظر داشت. «کودک» بشکلی آشکار و مؤثر در تصمیم‌گیریهایی اولیه ما برای آنکه چگونه نوازش ببینیم و زنده بمانیم، دخالت داشت. تغییر، چنانچه صرفاً عملی عقلانی باشد و تنها «بالغ» در آن دخالت داشته باشد، مؤثر نخواهد بود. باید در آن، چیزی هم — هرچند کوچک — برای «کودک» باشد. یک پاداش بزرگ ولی مبهم سالهای آینده مثل «یک زندگی شاد و پر بار» کافی نیست؛ «کودک» روزهای خوش می‌خواهد. وقتی در فکر تغییری هستیم — از ازدواج و طلاق و ازدواج مجدد گرفته تا تغییر محل زندگی

و فروختن یا خریدن خانه، و یا استعفا دادن از کار— باید از خودمان بپرسیم که «آیا با انجام این تغییر فوراً احساس بهتری خواهم داشت؟ یا یک هفته دیگر؟ یا پنج سال دیگر؟ آیا این همان تغییری است که می‌تواند زندگی مرا بهتر سازد؟»

من و خانواده ام گاهی برای تعطیلات به مرکز تندرستی و بهداشت سنت هلنا<sup>۱</sup> در ناپا ولی<sup>۲</sup> کالیفرنیا می‌رویم. این مرکزی از بهترین مؤسسات تندرستی کشور است و یکی دو هفته در آنجا ماندن برای استراحت و تفریح و آموزش عالی است. با شکوه‌ترین رویداد روزانه، صبح زود قدم زدن در هوای آزاد و فرح‌بخش تپه‌های اطراف است که چشم‌انداز بسیار زیبایی دارد. سرتاسر درهٔ زیر پای ما تا کستان است و از میان راه‌های باریکی رد می‌شویم که اطراف آن پر است از درخت و گل و بوته‌های میوه و انواع جانوران کوچولوی عجیب و غریب. یکی از این راه‌ها از جلوی یک مزرعه می‌گذرد. تام همیشه این راه را انتخاب می‌کرد. در اصطبل این مزرعه یک اسب بود که از بس فاصلهٔ بین اصطبل و حصار لب جاده را طی کرده بود، رد پایش روی چمن مزرعه راه باریکی درست کرده بود. اسب سفید هر روز صبح به ما شهریهایی که برای سلامتی به آنجا آمده بودیم خوشامد می‌گفت؛ اغلب می‌ایستادیم و دستی به سرش می‌کشیدیم و با او حرف می‌زدیم. یک روز تام برایش سیب آورد؛ با اشتها آن را خورد. فردای آن روز تام یک سیب دیگر آورد، ولی به جای آنکه در همان محل قبلی بایستد در گوشهٔ دیگری ایستاد؛ اسب را صدا کرد و سیب را به او نشان داد. اسب مطابق معمول از همان راه قبلی بطرف ما آمد، اما در نیمهٔ راه، مسیرش را به طرفی که تام ایستاده بود تغییر داد. روز سوم، با دیدن سیب دیگری در دست تام در آن گوشه، اسب راه قبلی را فراموش کرد و مستقیماً از اصطبل به طرف تام رفت. روز چهارم که با

1) St. Helena Health Center

2) Napa Valley



نام از سر جاده پیچیدیم، اسب در همان گوشه دیروزی بود. اسب سفید با دیدن پاداش و سپس فکر کردن به آن خیلی سریع عادت گذشته اش را تغییر داد و راه جدیدی را انتخاب کرد، زیرا این راه سریع تر او را به خواسته اش می رساند.

قسمت اعظم زندگی ما تحت تسلط عاداتهاست؛ بی آنکه فکر کنیم، برحسب عادت همان روشهای قبلی را ادامه می دهیم. هر روز و هر سال با دریافت پاداش و تکرار آن، انگیزه لازم برای تغییر حتی ریشه دارترین عاداتها ایجاد می شود، عاداتهایی که فکر می کنیم هرگز عوض نخواهند شد: من همینم که هستم؛ من همینطورم.

## نیروی عادت

بدن ما از عاداتها به عنوان وسیله ای برای صرفه جویی در انرژی استفاده می کند. بیشتر کارهایی که می کنیم برحسب عادت است. اگر قرار بود هر روز صبح فکر کنیم و یاد بگیریم که مثلاً چه جوری باید دست و صورت را شست، هنوز یاد نگرفته، آفتاب بالا آمده بود. از خواب پا شدن و مسواک زدن و لباس پوشیدن و بند کفش بستن و سرشانه کردن و تختخواب درست کردن و بسیاری از اینگونه فعالیتها خودبخودی است. همچنین است صبحانه خوردن و در را پشت سر بستن و ماشین را روشن کردن و توقف در برابر چراغ قرمز و بالاخره تنظیم کارها بنحوی که بموقع به محل کارمان برسیم. اقتصاد عادت با ظرافت تمام عمل می کند و نیروی ما را برای پرداختن به کارهای جدید و حل مسائل و تفکر خلاقه ذخیره می نماید.

اکثر اوقات ما فقط به عاداتهای منفی فکر می کنیم، یعنی همه عاداتهای

بدی که لازم است آنها را ترک کنیم: سیگار کشیدن، پرخوری، بد راه رفتن، رانندگی سریع، مسامحه در کارها، اخم کردن، ولخرجی، همیشه چشم گفتن، همیشه نه گفتن، یا الکی قضاوت کردن. به هر حال، عاداتها چه برای ما خوب باشند و چه بد، خودبخود عمل می‌کنند و در مدارهای اصلی مغز ضبط شده‌اند و رفتاری را ایجاد می‌کنند که کمترین مقاومت را در بر دارد. تا زمانی که نیروی ما آگاهانه و عمدتاً و مکرر در مسیرهای جدید به کار نیفتد، ما به همان کارها و به همان مسیرهای قدیمی ادامه می‌دهیم.

## فیزیولوژی تغییر در مغز

صحبتهای ما درباره تغییر بسیار سطحی است. یک نفر بسادگی می‌گوید: «تغییر عقیده دادم.» و دیگری می‌گوید: «دیگه می‌خوام اختیار زندگیم دست خودم باشه.» چنان‌براحی در باره «دیگه اون ممه را لولوبرد» حرف می‌زنیم که یعنی می‌خواهیم همه چیز را از نو شروع کنیم و آدم دیگری بشویم. خلاصه اینکه ما از هدفها و نیات خود خیلی سهل و آسان حرف می‌زنیم، بی آنکه ذره‌ای از آتش‌بازیهای باورنکردنی و پیچیده‌ای که ضمن صحبت در مغزمان رخ می‌دهد، آگاه باشیم.

ما در یکنواختی زندگی روزمره، آن حالت باشکوه تحیر بی‌چگانه را که روزگاری داشتیم، از دست می‌دهیم. وقتی که هایدی سه ساله بود، یک روز افتاد روی سیمهای خاردار دور باغ و شکمش خراش برداشت. وحشت زده گفت: «نگاه کن، مامان، خودمواز وسط بریدم!» کنجکاو او در باره اینکه «درون تن من چیست» بدیع و شگفت‌آور بود. بندرت برایمان پیش آمده است که در طول روز به این فکر بیهوشیم که خون چگونه در

رگهایمان جاری است و قلب وفادارمان چگونه هفتاد بار در دقیقه می تپد و نبضش آن سیستم تغذیه کننده زندگی را تنظیم می کند. ما فراموش می کنیم که چقدر شگفت آوریم.

با این حال هیچیک از رویدادهای باورنکردنی «تن ما» با آنچه ثانیه به ثانیه در مغز ما می گذرد، قابل مقایسه نیست. در همین لحظه که من این کلمات را می نویسم، مغزم عملاً در هر ثانیه میلیونها پیام جداگانه را از سیستمهای پیچیده حسی من دریافت می کند: اطلاعات درباره تعادل بدن، دما، نور، رنگ، صدای پرندگان، صدای دستگاه تهویه هوا، دانستن اینکه هنوز ظهر نشده، تشنگی، انتخاب کلمه مناسب، و سرانجام اینکه امروز پنجشنبه است.

محل رخ دادن این رویدادهای مغزی واقعی است. بافت پیچیده مغز ما با افکارمان در ارتباط است. اگر به اندازه کافی دانش و مهارت داشتیم و میل جراحی ما نیز به اندازه لازم کوچک بود حتی شاید می توانستیم راههای ذره بینیِ موجودیک عقیده را پیدا کنیم. بعضی از سلولهای مغز ما در هر لحظه با سرعت هزار بار در ثانیه جرقه می زنند. به کجا و چگونه؟

بسیاری از مردم نمی توانند تصویری از مقادیر بی نهایت کوچک داشته باشند و به آن فکر کنند. اسم یکی از بازیهایی که من و برادرم معمولاً از آن لذت می بردیم «نصف راه» بود. در نقطه ای از اتاق می ایستادیم و قرار می گذاشتیم که با هر قدم نصف فاصله تا دیوار را طی کنیم. گرچه هر بار فقط نصف مسافت را طی می کردیم و می دانستیم که از لحاظ تئوری هرگز نباید به دیوار برسیم، اما می رسیدیم و پیمان به دیوار می خورد و سپس دمغ و دلخور سربه سر هم می گذاشتیم. این بازی یکی از اولین درسهای ما برای تطبیق تئوری با عمل بود. ما معتقد بودیم که تئوری منطقی است و «ما خودمان عیبی داریم.» مشکل ما داشتن پای گنده بود!

در ارتباط با فیزیولوژی مغز چنین مشکلی وجود ندارد، زیرا با استفاده از میکروسکوپهای الکترونی و کامپیوتر چنان تصاویر بزرگی از واقعیتهای «تأمرنی» مغزیست آورده‌اند که می‌توان از آن بعنوان کاغذ دیواری استفاده کرد. برآوردهای محافظه کارانه حاکی از آن است که مغز انسان در حدود ده میلیارد «نورون»<sup>۳</sup> دارد و در سن هفت سالگی به وزن و اندازه بزرگسالان می‌رسد. پیچیدگی مغز از آن پس نه در نتیجه افزایش تعداد سلولها بلکه به دلیل ارتباطهای بین سلولی است. تعداد این ارتباطها ده ائلی یکصد میلیارد است.

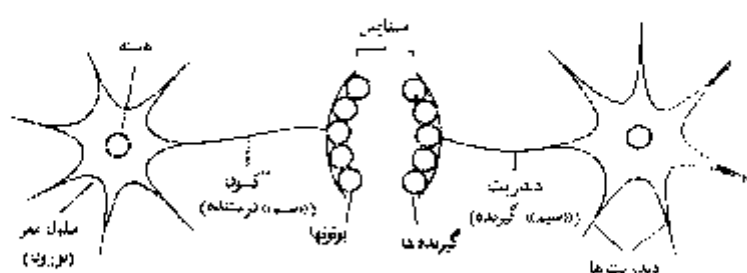
هر نورون را می‌توان به یک ژیرانوریق تشبیه کرد. بعضی از نورونها فعالیت دائمی دارند. هریک از سلولهای عصبی نزدیک به ۲۰ میلی وولت الکتریسته تولید می‌کند و اطلاعات وارده با توجه به میزان تکرر محرکها دسته بندی می‌شود. این همان الکتریسته ای است که ما اثر آن را روی توار الکترانسفالوگرافی<sup>۴</sup> می بینیم.

هر نورون از سه قسمت تشکیل شده است: (۱) جسم سلولی (پروتوپلاسم) که شامل هسته است؛ (۲) دندریتها<sup>۵</sup> که شاخه های «تارهای گیرنده» اند و پیام را از سایر نورونها دریافت می‌کنند؛ (۳) آکسون<sup>۶</sup>، یا «تار فرستنده» که از طریق آن، پیامها پس از ارزیابی شدن بوسیله هسته انتقال می‌یابند.

تار فرستنده یک سلول یا تارهای گیرنده سلول دیگر تماس ندارد. آنها در دو سوی قضائتی به عرض یک میلیونیم اینچ فرار دارند. پیام باید از محل اتصال (۳) neurax: سلول مغز - م.

(۴) EEG (electroencephalography): موج نگاری الکتریکی مغز؛ مجموعه فنون مشابه، ضبط بنیادهای الکتریکی که مغز آنها در حجم است و آنها را معمولاً با عبور دانه امواج از کمانه سر مشخص می‌سازند. - م.

یک سلول به سلول دیگر (سیناپس)<sup>۷</sup> «بپرد». سلول بعدی همین فرآیند را تکرار می‌کند. پیامهای مغز می‌توانند این «پرش» را ۵۰۰ یا ۶,۰۰۰ بار در ثانیه انجام دهند. اما حد متوسط سرعت یا فرکانس جرقه زدن ۶۰۰ بار در ثانیه است. یک نورون با نورون بعدی هیچگونه رابطه الکتریکی ندارد و گذرگاهی برای عبور جریان الکتریسته نیست. «تار» فرستنده سلول به یک کیسه کوچک پرریشینی به نام بوتون<sup>۸</sup> (به فرانسه به معنای تکه) منتهی می‌شود. انتقال پیام از یک طرف به طرف دیگر دیگر سیناپس در واقع یک فعل و انفعالی شیمیایی است. مواد شیمیایی تولیدشده بوسیله بوتونها پیام را به طرف دیگر «می‌رانند»، با تکرار یک عمل و دفعات تحریک شدن سلولها، اندازه و تعداد بوتونها افزایش می‌یابد و فاصله‌ای را که پیام باید از روی آن بپرد، کم می‌کند. هر چه تعداد بوتونها بیشتر باشد، انرژی کمتری برای انجام یک عمل لازم است؛ و عاداتها به این ترتیب شکل می‌گیرند. هر چه یک عمل را دفعات بیشتری انجام دهیم، عادت با عمق بیشتری ریشه می‌گیرد. تعداد بوتونهای کنار یک نورون به ۸۰,۰۰۰ می‌رسد. گمان می‌رود که بوتونهای انتقال دهنده پیامهای هادسون نامی باشند. به شبکه ویژه نورونها در عادات و یا زنجیره خاطرات که همان تصویر یا حرکت قبلی را بازسازی می‌کنند، «انگرام»<sup>۹</sup> یا «ذره عصبی» می‌گویند. (تصویر ۶۰)



نصویر ۶۰: انتقال در سلول مغز

7) synapse

8) bouton

9) engrain

## ما بوتونهای خود را از دست نمی دهیم اما می توانیم بوتونهای جدید بسازیم

به عاداتهای خود فکر کنید. بعد به بوتونهای خود فکر کنید. اگر نتوانید از دست بوتونهای مغز خود که سالهای سال انتقال دهنده های باوفای پیامها بوده اند خلاص شوید، چگونه می توانید عاداتهایتان را تغییر دهید؟ «حالت چطوره؟ خوبم، مرسی.» بوی دود سیگار را حس می کنید، سیگار روشن می کنید. زنگ تلفن به صدا درمی آید، جواب می دهید. رئیس وارد اتاق می شود، قیافه ای جدی به خود می گیرید. از کوچه رد می شوید، مواظب چاله چوله ها هستید. نردبان به دیوار است، از زیرش رد نمی شوید. ماشین پلیس راه را می بندد، پایتان را از روی گاز برمی دارید. با یک چنین رفتارهای قدیمی که محکم و استوار در نظام واقعیت های زیستی ما دسته بندی شده اند، چگونه می توانیم تغییر کنیم؟

نکته امیدبخش این است که گرچه ما نمی توانیم بوتونهای قدیمی را نابود کنیم، اما می توانیم بوتونهای جدیدی را در مغز خود رشد دهیم و راههای باریک جدیدی به دور راههای قدیمی بسازیم. مهمترین عنصر برای ایجاد عاداتهای تازه زمان نیست، انرژی است.

## نیروی شما راه را برای عاداتهای تازه باز می کند

اگر بخواهیم از وسط چمن یک مزرعه راه باریکی برای قدم زدن درست

کنیم، بشرطی این کار را سریع تر انجام خواهیم داد که پاهایمان را محکمتر به زمین بکوبیم، و اگر این کار را با نفعات انجام دهیم سریع تر نتیجه می‌گیریم. دل به کار دادن نیروی ما را دو چندان می‌کند. مهم نیست که چه نیروی داریم — عاطفی یا جسمانی یا نوع دیگر — همه اینها را می‌توان برای ایجاد عاداتهای جدید به کار گرفت.

چهار گروه مختلف در نمایی برای فراگیری کلمات بی‌معنی شرکت کرده بودند. گروهی که دراز کشیده تمرین می‌کردند بیش از دیگران وقت صرف کردند. نتیجه کار افراد نشسته بهتر بود. و آنها که ایستاده بودند سریع تر به نتیجه رسیدند. گروهی که سریع تر از همه به نتیجه رسیدند، راه می‌رفتند و کلمات را می‌نمودند می‌گفتند. انرژی مثبت عاطفی — مانند وجد و سرور، انتظار خوشایند، تصور فخرناز و بوازش — قوی‌ترین نوع انرژی است.

وقتی تصمیم به ترک عاداتهای قدیمی و نحو کردن به عادت جدیدی بگیریم، غالباً انرژی خود را با حاشیه رفتن و این دست و آن دست کردن هدر می‌دهیم. فرض کنید رژیم غذایی دارید و به خانه یکی از دوستان رفته‌اید. او یک قطعه کیک شکلاتی پُر خامه به شما تعارف می‌کند. شما ده واحد انرژی در اختیار دارید. اگر همه انرژی خود را صمیمانه صرف ادای جمله «وودبان» «نه متشکر» بکنید با این کار تعداد زیادی پوتون در اینگرم «نه متشکر» من لازم ندارم و حال خوب است و می‌خواهم همینطور بمانم» ایجاد کرده‌ایم. اما آنچه اغلب عملاً اتفاق می‌افتد این است که آن ده واحد انرژی را با تناقض گویی و به نعل و به میخ زدن هدر می‌دهیم:

میزبان: «دوست داری یک قطعه کیک شکلاتی بهت بدم؟ خودم

امروز صبح پختمش.»

میهمان جوان: «به اچه سوالی! نیکی و پرورش؟» (یک واحد هدر می‌رود.)

میزبان: «پس به تگه برات می برم.»

مهمان چاق: «راستشویخوای برام خوب نیست. میدونی که رژیم دارم.» (به هوس افتاده. ۲ واحد دیگر هدر می رود.)

میزبان: «اما امشب تولد منه. باید جشن بگیریم. یک تگه که چیزی نیست، ضرری نداره.»

مهمان چاق: «خوب، حالا که اصرار می کنی فقط یک تگه کوچولو می خورم.» (ادب و نزاکت وارد می شود. ۲ واحد دیگر هدر می رود.)

میزبان: (یک تگه کیک گنده می برد) «با به بستنی چطوری؟»

مهمان چاق: «اوه، نه، خوب، بشرطی که فقط یک کم بدی.» (شکست از راه رسیده است. ۳ واحد دیگر هم هدر می رود.)

میزبان: (کیک و بستنی را می گذارد جلوی مهمان.)

مهمان چاق: (با احساس گناه مشغول خوردن می شود و بعد قسمت خامه دار کیک را که بهترین قسمت کیک است، گوشه بشقاب باقی می گذارد و احساس محرومیت پیدا می کند. ۲ واحد باقی مانده هم هدر می رود.)

چنانچه مهمان چاق همه ده واحد انرژی را در پاسخ «نه متشکرم» به کار می برد، می توانست آتش سیناپس یک عادت تازه را شعله ور سازد. با هدر دادن ده واحد انرژی، به دلیل بلا تکلیفی، قدرت آتش سیناپس از بین رفت و همان عادت قدیمی همراه با احساس گناه تقویت شد. به گفته یکی از سخنرانان مرکز سنت هلنا: «اگر نمی خواهید به تماشای یک فیلم پورنوگرافی بروید، بهتر است به تابلوها و عکسهای «کثیف» اعلان بیرون سینما نگاه نکنید.»

شواهدی که نشان می دهد تغییر مستلزم انرژی است، در مبحث مقیاس



فشار برای «تغییرات در شرایط زندگی» توسط دکتر نامسن ایچ. هولمز<sup>۱۰</sup> و دکتر ریچارد<sup>۱۱</sup> از دانشکده پزشکی دانشگاه و شینگتن ارائه شده است. حتی تغییرات خوشحال کننده ی مانند ازدواج و بچه دار شدن و ترفیع گرفتن نیز فشار ایجاد می کنند. تغییرات ناگوار بدترند؛ مرگ، همسر یا لاترین میزان فشار را ایجاد می کند. اگر چند تغییر همزمان با هم صورت بگیرد، میزان فشار به حد غیرقابل تحمل می رسد و معمولاً بیماری جسمانی عارض می شود. هولمز توصیه می کند که برای تصمیم گیریهای مهم زندگی، عجلانه عمل نکنیم؛ تغییرات احتمالی دیگر را پیش پیش و در مورد آنها برنامه ریزی کنیم و در صورت امکان از وقوع چند تغییر همزمان بپرهیزیم. [۱] بنابراین نکته مهم این است که قبل از هر اقدامی برای ایجاد تغییر در رفتار، زمان را در نظر بگیریم. اگر زمان بندی ما بنحوی باشد که نلاشهایمان به شکست منجر شود، ممکن است تصورات غلط ما تقویت شود و به این نتیجه برسیم که (۱) شادی فقط مال دیگران است؛ (۲) هر کاری بکنم باز خوشحالم نمی کند؛ (۳) دینی حق با من بود!

### مردم نیرو دهنده هستند

نیروی ما از نوازش سرچشمه می گیرد و نوازش را مردم به ما می دهند. بندرت امکان دارد بتوانیم بختهایی تغییر کنیم. بنابراین ابراز نیت و قصد خود به دیگران می تواند مفید واقع شود. از دیگران کمک بخواهید و دیگران نیز اگر شما را دوست داشت باشند، به شما کمک خواهند کرد و دیگری جهت به شما کیک شکلاتی خامه دار تعارف نخواهند کرد. به همین دلیل است که

10) Dr. Thomas H. Holmes

11) Dr. Richard Rahlfs

گروه درمانی مؤثر واقع می شود. قدرت یک برنامه ریزی جدید به میزان تقویت آن با احساسهای خوب بستگی دارد، یعنی همان پاداش «کودک». سببی که به آن اسب می دادیم باعث موفقیت تحسین برانگیز ما در تغییر راه اسب شد. این احساسهای خوب تنها از طریق تجربیات جمعی حاصل می شود. با مردم زندگی کنید. از افراد خانواده خود کمک بگیرید. تنهایی را از خود دور کنید و با پیوستن به گروه با دیگران بجوشید.

## یک الگوی درونی جدید

از همان اوائل کودکی با مشاهده رفتار و حرکات والدین خود الگویی می سازیم از اینکه چگونه باید باشیم. بچه ها معمولاً به پدر و مادرشان «می روند». بیشتر بچه های پدر و مادرهای چاق و چله، تُپل و مُپل هستند. پدر و مادرهای خوشحال و دَدَری بچه های خوشحال و دَدَری دارند. پدر و مادرهای مضطرب، بچه های مضطرب؛ پدر و مادرهای عصبانی، بچه های عصبانی؛ و پدر و مادرهای آرام، بچه های آرام. اگر پدر و مادر کمتر با بچه ها باشند، بچه ها ممکن است الگوی دیگری را برای خود انتخاب کنند: یکی از بستگان، معلم، و یا شخصی مشهور. در دوران حساس نوجوانی، الگوهای ناشی از چشم و هم چشمی اهمیت پیدا می کند اما الگوی قدیمی «والد» از بین نمی رود. پُرپشم و پِیلی ترین هیپیهای چندش آورده ۱۹۶۰، امروز ریش تراشیده و اودکلن زده و کت و شلوار پوشیده هستند. حتی اگر از الگوی درونی مان آگاه نباشیم، این الگو در «والد» ما وجود دارد.

«انسانهای» درونی شده در وجود ما بسیار قوی تر از مفاهیم روشنفکرانه ای هستند که «بالغ» ممکن است برای مؤثر واقع شدن تغییر از

آنها استفاده کند. این «کودک» است که باید بخواهد تغییر کند، و الگویی که «کودک» را به هیجان می آورد و به رقابت وامی دارد باید انسانی واقعی باشد. اگر پدرها و مادرها نتوانند الگوهای سالم و جذاب فراهم آورند، مرجع ما چه خواهد بود؟ زندگی‌نامه‌ها یکی از منابع سرشار و الهام‌بخش است. دوستان و همکاران اداری نیز می‌توانند الگو باشند. تلویزیون الگوهای متفاوتی دارد و گرچه می‌تواند جنبه‌های سالم و مفید نیز داشته باشد، اما معمولاً تماشاگرانش را بطرف رفتارهایی سوق می‌دهد که اگر هم آشکارا شرم آور نباشند، حداقل ناسالم و خطرناک هستند: رفتارهایی سرچشمه گرفته از بپر حمی و حيله و خیانت و احساسات کاملاً بی ارزش. البته تلویزیون می‌تواند برنامه‌های مفید هم داشته باشد: درباره نویسنده‌گان و هنرمندان، علوم و فنون، فیلمهای مستند و تاریخی، اخبار، برنامه‌های ورزشی ...

اگر خواهان الگوی جدید هستید، دوست دارید آن شخص چه کسی باشد؟ قهرمانان شما چه کسانی هستند؟ قهرمانان همین افراد چه کسانی بودند؟ آنها به چه کسانی ایمان داشتند؟ نیروی آنها از چه چیز سرچشمه می‌گرفت؟ چه کسی باعث می‌شود که شما احساس کنید زنده هستید؟ چه کسی به شما امید می‌دهد؟ الینور روزولت؟ لیخ وایسا؟ مادر تیرزا؟ امیرسون؟ لاس پین؟ پاسکال؟ فرانسیس قدیس؟ دیزرائلی؟ باک مینستر فولر؟ مهاتما گاندی؟ پولس رسول؟ همسایه بغل دستی؟ مادرتان؟ پدرتان؟ مارتین لوتر کینگ پدر؟ مارتین لوتر کینگ پسر؟ آلبرت اینشتین؟ ساموئل جانسون؟ سر لاس مور؟ جان لِنون؟ جان کندی؟ رز کندی؟ لاری هولمز؟ رالف نیدر؟ برادر بزرگتان؟

یک نفر را انتخاب کنید. ممکن است هیچکس جز خود شما او را نشناسد، ولی شما او را تحسین می‌کنید. هر چه می‌توانید درباره او اطلاعات جمع کنید. سعی کنید به طور آزمایشی یک ماه مثل او باشید، ببینید چه

اتفاقی می افتد. ببینید آیا احساسهای شما تغییر کرده است؟ آیا تأثیری که روی دیگران می گذاشتید تغییر کرده است؟ وقتی که بچه بودیم و از دیگران «تقلید» می کردیم ما را مسخره می کردند. چه اشکالی دارد؟ وقتی که شخصی را به عنوان الگو انتخاب کردید، مثل او رفتار کنید، از او «تقلید» کنید. شما هنوز خودتان هستید، ولی در شخصیت خود ایده قابل لمسی را وارد کرده اید که می خواهید باشید. به سر گذاشتن کلاه شعبده بازان شما را شعبده باز نمی کند، اما اگر با این کار احساس خوب می کنید می توانید تغییر کنید، امتحانش کنید. اگر کیف دارد و در عین حال کسی را اذیت نمی کند، چرا نکنید؟

## گهگاه کمی تغییر می کنیم

تغییر راه و روشهایی که به آن عادت کرده ایم، وقت می خواهد و بالطبع نباید انتظار داشته باشیم که یک شبه و کاملاً تغییر کنیم. در واقع چنانچه کسی ادعا کند که ۱۸۰ درجه تغییر کرده است، جای تردید دارد. چنین کسی یا مخالف خوانی می کند و یا فقط مرجعی را که به آن وفادار بوده عوض کرده است. یعنی از رهبر دیگری تبعیت می کند و همان سازش پذیری کورکورانه ای را دارد که روزگاری از «والد» داشت.

تغییرات کوچک و تدریجی و مداوم، بهتر و مطمئن تر از ظهور پرغوغای یک «من جدید» می توانند در رفتارهای زندگی مؤثر واقع شوند. در مورد یک هواپیما در هنگام پرواز، اندکی تغییر مسیر، در مقصد نهائی سفر تأثیر بسیار زیادی می گذارد. اگر چه تغییرات فکری بر تغییرات رفتاری مقدم است، اما نهایتاً این تغییر در رفتار است که به حساب می آید. این عمل است و نه فقط

فکر تنها، که مجموعه‌ای از قبضه‌های جدید ایجاد می‌کند و تعداد بوتونها را افزایش می‌دهد، همان بوتونهایی که با تغییر الگو قدرت آتش خود را به کار می‌اندازند و به تغییر تداوم می‌بخشند.

ما در گروه‌های خود طرح مفیدی برای تغییر رفتار نهمه کردیم (تصویر ۱۱). این طرح چهار قسمت دارد:

تغییری که می‌خواهم	تا چه حد می‌خواهم پیش بروم	سود و زیان	چه باید بکنم که متفاوت باشم

تصویر ۱۱: طرح تغییر رفتار

- ۱) تغییری که می‌خواهم.
- ۲) تا چه حد می‌خواهم پیش بروم؟
- ۳) سود و زیان.
- ۴) چه باید بکنم که متفاوت باشم؟

جووانی که میل داشت بر کم رویی خود چیره شود، نمود رفق را به ضریق زیر به کار برد:

- ۱) گشاده رویی بیشتر.
- ۲) گشاده رویی بیشتر در مراسم سلام و احوالپرسی.
- ۳) سود: نوازش، آشنا شدن با مردم، غلبه بر تنهایی، احساس سرزندگی. زیان: ایمنی و حمایتی که ناشی می‌شد از حُجب و حیا، «نازنین» و حساس بودن. چه کسی جرأت می‌کرد از چنین پسر عزیز انتقاد بکند و همه می‌گفتند: «خجالتیه طفلک».
- ۴) استفاده از اسم کوچک اشخاص: او به جای «سلام» و یا فقط دست تکان دادن گفت: «سلام بیلی»، یا «صبح بخیر سوزان.» او همچنین بلندتر صحبت کرد که با وجود صرف نیرو، در عوض نیرو نیز دریافت می‌کرد، چون شور و شوق دیگران برای پاسخ دادن بیشتر شد.

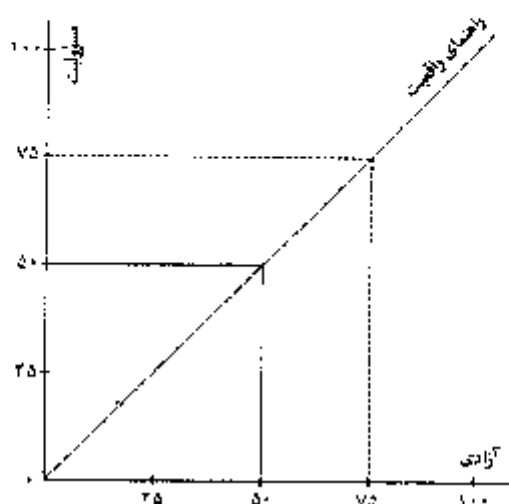
## تغییر هم سود دارد و هم زیان

ما در قبال چگونه بودنمان مسؤول هستیم. چگونه بودن ما ناشی است از تصمیم اولیه ما که می‌گفت: «می‌توانی «خوب» باشی اگر.» اگر محبوب بودن در اوائل زندگی برای انسان کوچک وسیله‌ای بود که می‌توانست با پدر و مادرش در وضعیت «خوب» بسربرد، در بزرگسالی و در ارتباطهایش با دیگران نیز تداوم پیدا می‌کند، حتی اگر زیانهای هم داشته باشد. کنار گذاشتن حجب، یا سایر سپرهای رفتاری ممکن است به معنای از دست دادن موقتی حمایت باشد. بیشتر تغییرات رفتاری هم سود دارد و هم زیان. اگر زیانها را پیش بینی نکنیم و پیامد تغییرات ناراحت کننده باشد، ممکن است احساس کنیم که تصمیممان غلط بوده است. طلبکارانه بودن حالت یک تصمیم، یعنی ابراز قاطعانه و بی‌پرده احساسهایمان به جای خفه کردن آن،

ممکن است برای دیگران ناراحت کننده باشد. وزن کم کردن ما ممکن است دیگران را تحریک کند که به کنایه و اشاره و بدون پرده پوشی به ما بگویند «من تورو همونجور که بودی دوست داشتم.» «حالت خوبه؟ خیلی لاغر شدی!» تغییرات ما می تواند مُخلّ آرامش دیگران باشد. به همین دلیل است که باید قصد و نیت خود را با کسانی که دوستشان داریم در میان بگذاریم تا مبادا تغییر کردن باعث شود که آنان در فشار قرار گیرند.

بعضی از تغییرات حرکتی بسوی استقلال فردی جلوه می کند. ولی استقلال بدان معنا نیست که می توانیم تک و تنها به زندگی ادامه دهیم، بلکه بدین معناست که می خواهیم زمینه را برای افزایش تعداد کسانی که در جستجوی حمایت آنها هستیم، گسترش دهیم. استقلال یعنی اینکه دیگر نمی خواهیم تنها به یکی دو نفر یا فقط به خانواده خود متکی باشیم، بلکه می خواهیم بر تعداد دوستان خود بیفزاییم و منابع نوازش خود را وسعت بخشیم. در این رهگذر چه بسا آرامشها و راحتیهای تنهایی را از دست بدهیم، اما در نهایت از حرّیت نفس بیشتری بهره مند خواهیم شد و دیگر ترس ناشی از بودن همه تخم مرغهایمان در یک سبد را نخواهیم داشت. زیان تغییر را غالباً زودتر از سود آن احساس می کنیم. بنابراین باید هدف را در مدّ نظر داشته باشیم تا ضربه هایی که موقتاً به اعتماد به نفسمان خدشه وارد می کند، مانع اجرای برنامه نشود.

هر چیزی خرج دارد. اگر ما آزادی بیشتری می خواهیم باید مسؤولیت بیشتری را هم قبول کنیم (تصویر ۱۲). اگر ده واحد آزادی می خواهیم، باید به همین نسبت هم مسؤولیت قبول کنیم. در دوران بچگی بشرطی می توانستیم بتنهایی به بقالی برویم که خواندن فهرست مایحتاج و شمردن پول و علائم راهنمایی و رانندگی را یاد گرفته باشیم. در جوانی بشرطی می توانستیم از اتومبیل خانواده استفاده کنیم که بتوانیم به هزینه بیمه دائماً



تصویر ۲۲: نمودار آزادی - مسئولیت

روزافزون ماشین کمک کنیم، زیرا بهرحال در آن موقع ما نیز جزو رانندگان اتومبیل محسوب می شدیم. ما زمانی می توانیم از خودمان خسته ای داشته باشیم که وسعتمان برسد چون اجاره و هزینه آب و برق آن را بپردازیم و دست کم خودمان لباسهایمان را بشوییم. چنانچه از قبول مسئولیت سرباز بزنیم ممکن است سرعت آزادی خود را از دست بدهیم. شخص ممکن است با تخلف از مقررات راهنمایی و رانندگی و ورود به خیابانی یکطرفه یا ویراژ دادن در خیابان، برای مدتی بسیار کوتاه هر کاری که دشن می خواهد بکند؛ اما وقتی تمام بدنش را در بیمارستان گچ گرفتند یا به زندان افتاد، دیگر چندان آزاد نیست.

از طرف دیگر، ما نمی توانیم بدون داشتن اختیارات لازم برای انجام کار مسئولیت خود را به نحو موثر اعمال کنیم. برای مثال، از جمله وظایف مدیر امور پرسننی یک شرکت سهامی بزرگ تهیه نمودار تشکیلاتی شرکت و شرح



وظایف کارکنان و ضمناً بالا نگهداشتن روحیه کارکنان است. اما حق استخدام و اخراج کارکنان را ندارد. در چنین وضعی او مجبور است با کارمند کله شقّ زیر دست خود که همه رشته‌های او را پنبه می‌کند و اشکال می‌تراشد و به همه می‌پرد، سر کند. اگر مدیر این آزادی عمل را نداشته باشد که با مسائل رو در رو مقابله کند و حتی کارمندی را اخراج کند، چگونه می‌تواند مسؤلیت بالا بردن روحیه کارکنان را بر عهده داشته باشد؟

زمانی که به فکر تغییر هستیم — نمودار آزادی - مسؤلیت می‌تواند مفید باشد. آیا مسؤلیتهایی که احساس می‌کنید واقع بینانه است؟ آیا شما مسؤل همه افراد هستید؟ آیا به خود اجازه می‌دهید که احساس آزادی کنید؟ آیا همه اگرها با شرایط شما تطبیق می‌کند؟ اگر در نظر دارید مسؤلیت بیشتری را قبول کنید و این مسؤلیت شما را ملزم می‌کند که بیشتر کار کنید و حتی روزهای تعطیل آخر هفته را هم به کار بپردازید، آیا برنامه زمانی متناسبی نیز برای استراحت و تفریح خود در نظر گرفته‌اید؟ آیا تغییر مورد نظر شما تنها متضمن اضافه شدن بار شماست؟ در فکر هر تغییری که هستید، یک واقعیت را همیشه در نظر داشته باشید: شبانروز فقط بیست و چهار ساعت دارد.

## دستاوردهای خود را ثبت کنید

«کودک» دوست دارد پیشرفت کار را ببیند. ثبت تغییرات مهم زندگی نه تنها به ما نشان می‌دهد که چه کرده‌ایم بلکه مدرک و محرکی است دالّ بر اینکه می‌توانیم تغییر کنیم. فهرست خواسته‌های خود را دم دست داشته باشید. آن را در دفترچه کوچکی همه جا با خود داشته باشید تا یادآور همیشه حاضر برنامه زندگی شما باشد. این فهرست هنگام سفر یا قرار گرفتن در تنگناها و شرایط

سخت به شما کمک می‌کند. آیا می‌توانید بدون داشتن نقشه از این سر کشور به آن سر مسافرت کنید؟ دفترچه شما نیز همانند نقشه می‌تواند نجات‌بخش باشد. وقتی به خواسته‌های شماره ۵ و ۱۲ خود رسیدید کنار هریک ستاره بگذارید. شما مستحق آن بودید. خواسته‌های دیگری را جایگزین آن دو کنید. همیشه دست کم ده خواسته در فهرست خود داشته باشید. دفتر خاطرات روزانه داشته باشید. خلّاقیت به تارمویی بسته است. فکر درخشانی را که در لحظه‌های فرّار حقیقت به ذهنتان نمی‌رسد، یادداشت کنید. یک سال بعد با خواندن نوشته‌های خود می‌توانید به خودتان تبریک بگویید. به خود می‌گویید «چقدر باهوش بودم.» هستید! این فقط دیگران نیستند که می‌توانند خوب بنویسند، شما هم می‌توانید.

## شِقه‌های مختلف داشته باشید

همه خواسته‌های ما جامعه عمل نمی‌پوشد. عوامل خارجی سر راه ما سبز می‌شوند و حتی می‌توانند مانع انجام برنامه‌های ما شوند. بدون داشتن شِقه‌های مختلف برای رسیدن به خواسته‌های مان ممکن است کاملاً شکست بخوریم. اگر فردا کارمان را از دست دادیم چطور؟ یا همسرمان را؟ یا سلامتی مان را؟ هیچ‌یک از این چشم‌اندازها خوشایند نیست، اما واقعیت این است که حوادث حتی بی‌آنکه خودمان مقصر باشیم، اتفاق می‌افتند. آیا برنامه‌های دیگری طرح کرده‌ایم؟ آیا دوستانی داریم که هنگام سختی بتوانیم مشکلا تمان را با آنها در میان بگذاریم؟ اگر فقط یک دوست داشته‌ایم او را از دست بدهیم چطور؟ در طول سالهایی که بچه‌هایمان بزرگ می‌شوند به اندازه کافی وقت داریم تا ببینیم وقتی که آنها خانه را ترک کردند چه باید بکنیم.

آیا ما از این فرصت بخوبی استفاده می‌کنیم؟ آیا برای ایام بازنشستگی برنامه‌ای تنظیم کرده‌ایم؟

یکی از کارهای مفیدی که می‌توانید انجام دهید این است که در کنار فهرست خواسته‌های خود بنویسید: «چه وقت شروع کنم؟» و «اگر دیدم کار خوب پیش نمی‌رود کی آن را ول کنم؟ چسبیدن به نقشه‌ای که کارگر نیست چیزی را ثابت نمی‌کند جز اینکه شما یا بیش از حد محافظه‌کار هستید و یا بی‌اندازه کله‌شق. انعطاف‌پذیر باشید. لزومی ندارد اعتماد به نفس‌تان را با بدبخت شدن نابود کنید. امرسون همیشه دوباره و دوباره آغاز کردن را گوشزد می‌کرد و معتقد بود که ما نه یک شانس بلکه صدها شانس داریم:

اگر جوانان ما در همان مراحل نخستین کار خود شکست بخورند، همه دل و جراتشان را از دست می‌دهند. اگر تاجر جوانی با شکست مواجه شود، مردم می‌گویند نابود شد. اگر بهترین نابغه‌ما که در یکی از دانشگاهها تحصیل می‌کند، ظرف یک سال پس از پایان تحصیلاتش در یکی از شهرهای بوستون یا نیویورک پشت میز اداره‌ای ننشسته باشد، به نظر خودش و دوستانش حق دارد که تا آخر عمر به زمین و زمان فحش بدهد و مایوس شود. اما آن جوانک دهاتی اهل نیوهمپشایر یا ویرمانت که دست به هر کاری می‌زند، برای دیگران کار می‌کند، زراعت می‌کند، فروشنده می‌کند، ناظم مدرسه می‌شود، سردبیر روزنامه می‌شود، نماینده کنگره می‌شود، و بالاخره شهری را می‌خرد و سال به سال پیش می‌رود و همیشه هرچور که ولش کنید مثل گربه چهار دست پا پایین می‌آید، برصد تا از این غروسکهای شهری شرف دارد. [۲]

## کمک بگیرید

بیشتر ما به هر کمکی احتیاج داریم. بنابراین فهم این مطلب که چه نوع تصوّراتی در مورد کمک گرفتن داریم، لازم است. مثلاً خیال می‌کنیم که اگر آدم هر کاری را پیدا کنیم و مشکل را با او در میان بگذاریم، آن شخص راه حل سحرآمیزی دارد و می‌تواند ما را از مخمصه نجات دهد. «هر چه شما صلاح بدانید، دکتر» نمونه شاخصی است از آن گونه جمله‌ها که ورز زبان کسانی است که به دنبال جادوگر هستند و فکر می‌کنند جادوگر با جادوی خود مشکل آنها را حل خواهد کرد. اگر نسخه‌های گام به گام دکتر زود به نتیجه نرسد، به احتمال زیاد آن شخص به دکتر دیگری مراجعه خواهد کرد. یکی از تصوّرات ما این است که دکترهای روانکاو آدمهای واقعی نیستند، و جزو «از ما بهتران» هستند.

آدم جادوی وجود خارجی ندارد. ما گهگاه به نظر متخصصین احتیاج پیدا می‌کنیم، اما نه به این دلیل که آنها عصائی سحرآمیز در دست دارند یا از ما بهترند، بلکه به این دلیل که آنها بینش و مهارت و اطلاعاتی دارند که ما به آن نیاز داریم. با توجه به همین است که اساساً وضعیت «من «خوب» هستم — شما «خوب» هستید» برای همه گونه روابط سالم حیاتی است. و این شامل ارتباطهای روان‌درمانی نیز می‌شود. دکتر فریدا فروم - رایشمن<sup>۱۲</sup> می‌گوید:

روانپزشکی که دارای عزت نفس است همواره در نظر خواهد داشت که او فقط از این نظر بر بیمارش برتری دارد که دارای آموزش و تجربه ویژه ای است، و نه هیچ چیز دیگر. این واقعیت که انسانی برای مقابله با مشکلات عاطفی خود در زندگی به روان درمانی نیاز دارد، به هیچ وجه بدین معنا نیست که وی حقیر است. فقط روانپزشکی می تواند به بیمار خود گوش دهد و از طریق روان درمانی به موفقیت دست یابد که این اصل را درک کرده باشد. [۳]

کمک گرفتن زمانی مؤثر است که ما واقعاً در جستجوی عصای سحرآمیز نباشیم و برای حل مشکلات خود از دل و جان با کمک کننده خود همکاری کنیم. یک درمانگر خوب به ما نمی گوید که چه چیز را ببینیم، بلکه می گوید کجا دنبالش بگردیم؛ او به ما نمی گوید چه بکنیم، بلکه می گوید چه امکاناتی پیش رو داریم. تصمیم نهائی با ماست و به گفته همکار فقید و عزیزمان کانی دروسری<sup>۱۳</sup>، «تحلیل رفتار متقابل هیچ کاری نمی کند، این شما هستید که آن کار را می کنید!»



## نگاه داشتن مردم

یکی از پیامدهای تغییر، تأثیر آن بر دیگران است. دیگران یاد گرفته اند که رفتار ما را پیش بینی کنند و غالباً اعمالشان را برین فرض پایه گذاری می کنند که ما همیشه «همین دسته گنی که هستیم باقی خواهیم ماند»، و همیشه هر چه آنها گفتند می گوئیم بچشم، و همیشه این آنها هستند که ما را هدایت می کنند.

اگر تغییر باعث رواند دیگران شود چندان نرمصوبی در زندگی ما نخواهد داشت، زیرا ما نوازشهای زندگی بخش خود را از دیگران دریافت می کنیم. گاهی هم دیگران هستند که تغییر می کنند و به جای دعوت از ما برای سهم شنیدن در آرزوهای تغییر یافته آنها، بسادگی از زندگی ما بیرون می روند. و این همان چیزی است که برای ذرونی اتفاق افتاد.

و غنی نیست ذرونی رسید که مثل دیگران و مطابق قرینه در گروه بگویند که از این گروه روان درمائی چه می خواهد، بین توأم چهل و پنج ساله و بسیار خود تگه که با «قتی» وسواس آمیز خود را آرایش کرده بود، ست زنادی سکوت کرد و بالاخره گفت:

«من نمی دانم چه می خواهد.»

رهبر گروه پرسید: «پس برای چی به اینجا آمدمی؟»

دُروتی گفت: «من... خیلی خوشحال نیستم.» و بعد فاش ساخت که شوهرش ده ماه پیش او را ترک گفته است، و پس از آن دو فرزندش نیز که هر دو در اوائل بیست سالگی بودند خانه اجاره کرده اند و او را ترک کرده اند. او به چند متخصص روان درمانی مراجعه کرده بود، ولی هیچکدام «ظاهراً نتوانسته بودند کاری بکنند.» دُروتی گفت: «من یک دوست خیلی خوب داشتم»، خانمی که از همکاران خودش بود، «ولی او هم دیگر نه به دیدنم می آید و نه تلفن می کند.» او همچنین گفت که حدود یک سال پیش به علت شرایط بازار از کار اخراج شده است. «گفتند به دلیل شرایط اقتصادی مجبورند تعدادی از کارکنان را جواب کنند. البته من فکر نمی کنم که راست گفته باشند، اما مشکل اصلی من خودم نیستم، شوهرم است. بعد از بیست و پنج سال ازدواج یک روز ناگهان مرا ترک کرد و رفت.»

از او پرسیدند: «آیا توانستی سرخی بدست بیاوری که او ناراضی است یا در نظر دارد ترا ترک کند؟»

او در حالی که گُرکهای دامنش را می کشید گفت: «نه، هیچ دلیلی وجود نداشت، زندگی ما کامل بود. من هیچوقت فکر نمی کردم شوهرداری کار مشکلی باشد. هر کاری برایش می کردم.»

وقتی صحبت می کرد لحن صدایش حالتی یکنواخت و گزارش گونه داشت، گویی داستانی را تعریف می کرد که خیلی خوب تمرین کرده بود. صورتش بی حرکت بود و ضمن صحبت به هیچکس نگاه نمی کرد. هفت نفر دیگر اعضای گروه ظاهراً حوصله شان سر رفته بود.

رئیس گروه به طرف سه پایه ای که روی آن کاغذی نصب شده بود رفت و گفت: «من از تو میخوام با خودت قرار بگذاری تا ما بتوانیم روی مشکل تو کار کنیم. میتونی بسادگی بگی که از این تجربه، از این گروه، و از من



«لهاً چه می خواهی؟»

دُرُوتی گفت: «خوب، من که مشکلم رابه شما گفتم، دیگه چکار باید بکنم؟»  
یکی از اعضای مرد گروه گفت: «دُرُوتی، یک قرارداد خوب برای تو  
میهنونه «مردم داری» باشه. مشکل تو ظاهراً اینه.»

دُرُوتی گفت: «مردم داری؟ من فقط شوهرم را میخوام. اگر بخاطر او  
لهود، اصلاً مشکلی نداشتم.»

آن مرد گفت: «تو همین الان گفستی که شوهرت، بچه هایت، کارت،  
دوستانت، و چند دکتر معالجت را از دست دادی،... به نظر من تو نمیتونی با  
مردم دوز و برت خوب تا کنی.»

«تنها چیزی که من می خواستم این بود که ازدواجم و شوهرم را خوب  
حفظ کنم، و فکر می کردم که تونستم.»

مرد شانه بالا انداخت و گفت: «تو حالا داری مرا هم از دست  
می دهی.»

دُرُوتی به تندی گفت: «خُب از دست میدم که بدم.» و سپس به حالت  
لهر سکوت کرد.

رهبر گروه به دُرُوتی گفت: «دُرُوتی، بعداً به قول و قرار شما  
برمی گردیم.» و سپس روبه یکی از اعضای گروه کرد و کار را ادامه داد بعد  
از آنکه همه قول و قرارها روی کاغذهای بزرگ نوشته شد و به دیوار نصب  
گردید، رهبر گروه گفت: «پس درست شد؟ اینها چیزهایی است که  
می خواهیم؟ کسی چیز دیگری نمی خواهد؟ کسی می خواهد قبل از شروع  
کار، تغییری در قول و قرارهایش بدهد؟»

دُرُوتی داشت با کتابچه اش ورمی رفت.

رئیس گروه به او گفت: «خُب دُرُوتی؟، توجی؟ میخوای چیزی اعلام

کسی؟»

دُروتی خیلی جدی گفت: «من میخوام خوشحال باشم.»

«چه چیزی ترا خوشحال می‌کند؟»

«نمیدونم. برای همین اومدم اینجا.»

«انتظار داری چه کسی به تو کمک کنه؟»

«شما. شما متخصصید.»

«بقیه افراد گروه چطور؟»

«اونا چی میدونن؟ اونا هم مشکلی دارن که اومدن اینجا.»

«پس به جمع ما خوش آمدی.»

«طعنه می‌زنید.»

«آیا تو برای افراد حاضر در این اتاق اهمیت قائلی؟»

«البته.»

«از اونا چه انتظاری داری؟»

«هیچی.»

«کارل چند دقیقه قبل به تو پیشنهاد خوبی کرد؛ گفت که با خودت قرار

بگذاری که مردم دار باشی.»

«من نمیخوام مردم دار باشم. من فقط شوهرم را میخوام.»

## فقط یکی را داشتن، یعنی

## احتمال هیچکس را نداشتن و تنها ماندن

اتکاء به یک شخص برای برآورده ساختن همه نیازهای عاطفی برنامه‌ها، است محکوم به شکست. حرارت زیبای «فقط من و تو، عزیزم» خیلی زود سرد می‌شود. این نکته بهر حال واقعیت دارد، حتی اگر هر دو طرف هم احساسی

همانند داشته باشند. وقتی هیچ کس دیگری جز همان یک نفر در زندگی وجود نداشته باشد، اتکاء متقابل سیستمی بسته ایجاد می‌کند. عشق و محبت رفته رفته تبدیل به ترس می‌شود، ترس از دست دادن تنها منبع تسکینهای عاطفی. حالت نزدیکیِ اوائل آشنایی بتدریج جای خود را به احساس مراقبت می‌دهد. اگر تو همه چیز منی، من به خود اجازه نمی‌دهم که ترا برنجانم. وقتی تا این حد به کسی نیاز داشتیم واقع بیننی مشکل می‌شود. شکل این رابطه بسرعت چارچوبی ثابت پیدا می‌کند. دوفنر برای حفظ زندگی خود به هم متکی هستند، اما نزدیک نیستند. بتدریج بی حوصله می‌شوند چرا که بزودی همه گذشته یکدیگر و خصوصیات و علائق و حتی لطیفه‌های همدیگر را می‌دانند. و در این موقع است که هر دو حساس می‌شوند. گلابیه «دیگه هیچوقت به من نمیگی دوستت دارم»، پاسخ «میدونی که دوستت دارم» را به دنبال دارد که ضمناً کمی هم چاشنی عصبانیت به آن زده‌اند.

شرط لازم برای روابط سالم اجتماع است: بودن در جمع دوستان و آشنایان و همکاران، شرکت همه خانواده در گروههای اجتماعی، و یا گروههایی با علائق و هدفهای مشترک که هریک از اعضای خانواده شخصاً در آن عضو باشد. اگر زندگی شما بر پایه «فقط و فقط یکی» استوار است، منتظر «هیچکس و تنهایی» باشید. بت پرستی چیزی نیست جز این سراب واهی که اگر ما کسی را به اندازه کافی ستایش کنیم، او ما را تا ابد دوست خواهد داشت. واقعیت این است که مردم غالباً ما را مایوس می‌کنند، بخصوص وقتی که ترجیح می‌دهند به جای بت بودن، آدمی واقعی باشند. و این چیزی بود که برای دُرُوتی اتفاق افتاده بود. او بالاخره موافقت کرد که در مورد مردم داری فکر کند. اعضای گروه پیشنهادهای زیر را ارائه کردند:

## بخواید، نه اینکه فقط احتیاج داشته باشید

ویدلیام بلیک<sup>۱)</sup> شاعر قرن هجدهم انگلستان می‌گوید: «آیا عشق یعنی سر کشیدن سبزه جان دیگری همچون اسفنجی که آب را به خود می‌کشد؟ تردیدی نیست که ما به دلایل مختلف به دیگران نیاز داریم، اما آیا می‌توانیم نیاز دیگران را هم مثل نیاز خودمان درک کنیم. آیا می‌توانیم مصاحبت آنها را فقط بخاطر آنکه انسان هستند طالب باشیم، و به آنها همچون تزیینی از میزبان نیازهایمان نگاه نکنیم؟ آیا ما از کسانی که دوستشان داریم خوششان می‌آید؟ یکی گفت: «تایید خداوند ما را بخاطر خودمان گرفته است.» آیا ما هم می‌توانیم دیگران را بخاطر خودشان دوست داشته باشیم و حسابگرانه توقع نداشته باشیم که آنها چه کمکی می‌توانند به ما بکنند یا چگونه می‌توانند ما را حمایت کنند و خواسته‌های ما را برآورده سازند؟ کسی ممکن است بگوید: «فلانی برای شوهرش زن خوبی است.» اما آیا شوهرش هم برای او خوب است؟ آیا هدفهای آنها مشترک است؟ آیا بده‌بستان آن دو دوطرفه و منصفانه است؟ مثالی است معروف که می‌گویند: عشق یک سره مایه دردسره.

## منابع متعدد نوازش داشته باشید

هر نوع رابطه‌ای که در آن یک فرد در مورد بیش از ۵۰ درصد از مسائل عاطفی اثر به دیگری متکی باشد، احتمالاً دچار اشکال خواهد شد. مبتنی

1) William Blake

الذاه گیری مسائل عاطفی چیست؟ مدت زمانی که دو نفر در طول شبانروز با هم می‌گذرانند؟ میزان تبادل رفتارهایشان با یکدیگر؟ و یا مدتی را که کسی به فکر دیگری است؟ البته ما درباره روابط خصوصی در اتاق خواب بحث نمی‌کنیم. اما هر رابطه‌ای منحصر به فرد است. ازدواج نیز نوعی رابطه است بر مبنای عهد و پیمان و وفاداری. اما این بدان معنی نیست که روابط دیگری وجود نداشته باشد. بسیاری از قول و قرارهای ازدواج که در هفته اول عروسی یا حتی قبل از آن گذاشته می‌شود، متأسفانه هر یک از طرفین را از منابع «مردمی» محروم می‌کند، یعنی همان چیزی که باعث شد آنها در ابتدا به هم نزدیک شوند. به جای آنکه جمع این دو چیزی بیش از مجموع صرف آنها باشد، کمتر است. درست مثل این که بنویسیم:  $\frac{3}{4} = 1 + 1$ .

هلن و هال همدیگر را می‌بینند، عاشق هم می‌شوند و ازدواج می‌کنند. هلن پُرا دوست دارد، اما به نظر هال پُرا یعنی «ماغ کشیدن». بنابراین هلن دور پُرا را قلم می‌گیرد، زیرا «آدم نمیتونه بدون شوهرش بره پُرا، مردم چی می‌گن!». هال دوستی دارد به نام جو که هلن حتی نمی‌تواند حضور او را تحمل کند. هال هم دور جو را قلم می‌گیرد. در این بده‌بستان هلن بخشی از «دل پُرا آوازش» را از دست داد و هال رفیق گرمابه و گلستانش را. هنوز چیزی نگذشته هر دو کمی تغییر کرده‌اند. هلن دوست دارد یکشنبه‌ها به دیدن پدر و مادرش برود، اما هال که از این مراسم هفتگی خسته شده دیگر نمی‌رود. هلن که دلش نمی‌خواهد بی او برود، نمی‌رود و بدین ترتیب یکی از منابع مطمئن «نوازش» خود را از دست می‌دهد. هلن با دلخوری می‌پرسد: «خوب، این یکشنبه چکار کنیم؟» هال می‌گوید: «من خسته‌ام.» و بعد یک نوشیدنی خنک باز می‌کند، تلویزیون را روشن می‌کند و می‌نشیند به تماشای مسابقه فوتبال. همین که بی محلی سه ساعته هال را احساس می‌کند (گویی اصلاً برای هال وجود خارجی ندارد) می‌نشیند و به مادر و پدرش نامه

می نویسد. هر دو بدون داشتن دلیلی، تصوراتی دربارهٔ دیگری می‌کنند و از ابراز احساسات خود واهمه دارند. یکی از تصورات این است: «آدم بدون شوهر / زنش نمی‌تواند هیچ‌جا برود.» و تصور دیگر اینکه: «ما هر دو باید یک چیز را دوست داشته باشیم.» و سومی: «مردها فوتبال می‌فهمند، زنها نمی‌فهمند.» هلن و هال تصوراتی دربارهٔ ابر و جو و فوتبال و یکشنبه‌ها و احتمالاً پدر و مادر دیگری دارند، اما آنچه واقعاً نیاز دارند، بررسی تصوراتشان است یا ذهنی باز، و این تعهد که هر دو بتوانند بیاموزند «چه چیزی اهمیت دارد؟»

ما معمولاً بعد از ازدواج، دل‌مان می‌خواهد وضع همانطوری باشد که در خانه پدر و مادرمان بود. پدر مارلین وقتی بعد از کار به خانه می‌آمد بچه‌ها را به دور خودش جمع می‌کرد و با تک‌تک بچه‌ها در مورد کارهایی که آن روز کرده بودند صحبت می‌کرد. اولین ساعت بعد از کار مختص خانواده بود. طبق تصورات مارلین، خانواده باید اینطور باشد.

وقتی پدر بیل بعد از کار به خانه بازمی‌گشت، اولین ساعت را به خودش اختصاص می‌داد. روی صندلی دلخواهش می‌نشست و یک نوشیدنی خنک می‌خورد و بچه‌ها هم «مثل موش» ساکت بودند. طبق تصورات بیل، خانواده باید اینطور باشد.

مارلین کم‌کم احساس می‌کرد که بیل، او و بچه‌ها را دوست ندارد. سر بیل داد می‌زد و می‌گفت: «بچه‌ها به پدر احتیاج دارند.» بیل هم کم‌کم احساس می‌کرد با یک زن غرغرو ازدواج کرده است، اما می‌ترسید چیزی به زبان بیاورد. او زنش را دوست داشت، اما چرا زنش بلند نبود بچه‌ها را ترو خشک کند؟

بیل بتدریج ترجیح داد که بعد از کار، سری به پاتوق همیشگی دوران مجرد بزند و ساعتی را با دوستانش بگذراند. وقتی هم که به خانه می‌رفت عذر

و بهانه می آورد که: «مجبور بودم اضافه کاری کنم.» اوائل هفته ای یک شب و بعد هفته ای دو شب.

یک شب مارلین با لحنی متهم کننده به بیل گفت: «این روزها خیلی اضافه کار می کنی.» تصورات بررسی نشده، رفته رفته به تجاهل و عصبانیت و سرانجام منجر به متهم ساختن بیل شد. آن شب، وقتی مارلین در بستر از این دنده به آن دنده می شد و خوابش نمی برد، با خود گفت: «من باید یک بار برای همیشه به این وضع خاتمه بدهم.» و بعد به دنبال کلماتی گشت که می خواست فردا صبح قبل از رفتن بیل به سر کار به او بزند. آنچه مارلین واقعاً به آن احتیاج داشت مذاکره درباره این مطلب بود که خانواده ها چطوری هستند یا بودند و اینکه ما می خواهیم خانواده ما چطوری باشد.

## با هم خوش باشید

آیا بودن با شما لذت دارد؟ آیا اگر کسی برای دیدنتان به خانه شما بیاید خوشحال می شوید؟ مردم خندیدن را دوست دارند، خنده بار سنگین مسؤولیتها و وظایف زندگی را سبک می کند. شما هم می توانید باعث لذت و خوشحالی خود و دیگران بشوید — البته اگر به «کودک» بازیگوشتان اجازه خودنمایی بدهید و در پی «کودک» بازیگوش دیگران باشید. هر روز خندیدن و تفریح کردن نسخه خوبی برای مردم داری است. خنده و تفریح برای سلامتی هم خوب است. یکی از پزشکان اطفال می گفت در بعضی از خانواده ها با آنکه نه والدین و نه کودکان چندان به خودشان نمی رسند، اما باز هم خیلی کمتر از دیگر خانواده ها بیمار می شوند. آنچه او در این خانواده ها مشاهده کرده بود، خنده و شادی فراوان بود. یکی از آشنایان جوان ما

می‌گفت: «آدمهای سالم دیگران را هم مثل خود می‌کنند.» شادی مُسری است.

صحبت با دیگران باعث می‌شود که بتوانیم بفهمیم چه چیز برای آنها شادی‌آفرین است. یکی از لذتبخش‌ترین روشها برای صمیمی شدن، در میان گذاشتن رؤیاهای خود با دیگران است. چه می‌کردی اگر یک میلیون تومان پول داشتی؟ اگر مدیر روزنامه بودی؟ اگر می‌توانستی یک سال مرخصی بگیری؟ اگر کلبه‌ای در کوهستان داشتی؟ اگر در خانواده همیشه و قبل از هر چیز دیگر مشکلات پیش کشیده شوند، خانه جای کسل‌کننده‌ای می‌شود. کارنامهٔ بد «جانی»، چکه کردن سقف، نداشتن پس‌انداز کافی. بحث بر سر این نیست که نباید به مشکلات توجه کرد، اما اگر مردم قبل از پرداختن به مشکلات به خودشان فرصت بدهند و کمی استراحت کنند، راه‌حلها آسانتر به دست می‌آید. چند وقت است که خُل بازی درنیاورده‌اید که مثلاً پیرید توی ماشین و سرزده بروید یک جایی — هر جا — یا برای دوستان هدیه‌ای خنده‌دار بخرید، یا یک کارت‌پستال خنده‌دار برای کسی بفرستید، یا بدون گرفتن مرخصی که نشانه‌ای از «احساس بی‌مسئولیتی است» از کار جیم شوید؟ آیا فکر می‌کنید دوستی با کسی که همیشه جدی است، جالب است؟ آیا نمی‌خواهید زندگی شما همیشه جدی باشد؟ بیشتر فکر کنید. شادی سلامتی می‌آورد. شادی لذتبخش است.

## «والد» دیگران را پیدا کنید

دوستانتان «طاقة تحمل» چه چیزهایی را ندارند؟ بسیاری از ما نقاط حساسی داریم که بوسیلهٔ «والد» طرح‌ریزی شده است. با مشاهده، گوش



گردن، و صحبت با دیگران می‌توانیم این نقاط حساس را شناسایی کنیم و به آن نزدیک شویم. اگر چه روزی ممکن است درگیر این گونه مسائل بشویم، اما تا آن روز بهتر است دستی دستی خودمان را گرفتار نکنیم. سیاست و مذهب و پول از جمله مسائلی است که بسیاری از افراد نسبت به آن حساسیت دارند. اما اگر متوجه شدید که این نقاط حساس خیلی زیاد است شاید لازم باشد که در مورد روابط خود با آن فرد بخصوص تجدید نظر کنید. هیچ لزومی ندارد که در این موارد مردم دار باشید. یکی از روشهای مفید برای نزدیک شدن به قلمرو «والد» دیگران، در میان گذاشتن آن مسائلی است که خودتان نسبت به آن حساسیت دارید. اینگونه مسائل را می‌توان مشترکاً بررسی کرد، البته اگر هر دو طرف «تحلیل تبادل رفتار» را بلد باشند. از آنجا که علی‌رغم این بررسی، «والد» شما پاک نخواهد شد، بهتر است تا زمانی که مجبور نشده‌اید، این گول خفته را بیدار نکنید.

## از تأثیری که روی دیگران می‌گذارید آگاه باشید

آیا وقتی دارید با دیگران حرف می‌زنید آنها خوابشان می‌گیرد؟ خمیازه می‌کشند؟ مدام وول می‌خورند؟ آیا شما آدمی کسل کننده هستید؟ دیگران را عصبانی می‌کنید؟ آیا بدون فکر حرف می‌زنید. شاید آنها اینطور فکر می‌کنند. در عین حال ممکن است رفتار شما واقعاً اینطور باشد. آیا زیاد حرف می‌زنید و کم گوش می‌کنید؟ آیا وقتی دیگران حرف می‌زنند شما به دنبال کلمات خودتان برای جواب‌گویی هستید؟ آیا اصلاً می‌شنوید که چه می‌گویند؟ آیا آگاه هستید که خود شما چه می‌گویید؟

## عصبانی نباشید

احساس عصبانیت یک واقعیت است. با عصبانیت عمل کردن غالباً بی ادبی است. بهترین راه مقابله با عصبانیت «ردیابی» است. عصبانیت مردم را از ما می‌رماند. آیا دوست دارید در کنار افرادی باشید که هرآن ممکن است منفجر شوند؟ خشونت، خشونت می‌آورد. شما نمی‌توانید با ارضاء نفس خود آن را آرام کنید. اینکه به یک نفر بگویید «می‌خوام خوب بفهمی که من چقدر ازت بدم می‌اد»، روش مناسبی برای ایجاد صمیمیت نیست. بسیاری از مردم فکر می‌کنند برای رهایی از عصبانیت باید حرفشان را بی‌پرده و رک و پوست‌کنده به دیگران بزنند، غافل از اینکه با تحریک کردن و کُفری کردن دیگران نمی‌توانند از شر عصبانیت خود خلاص شوند. عصبانیت معمولاً باعث می‌شود که مردم از ما دوری کنند، مگر اینکه ما عاشق بازی جار و جنجال باشیم که در اینصورت همیشه هستند کسانی که بخواهند با ما همبازی شوند.

## زیر قولتان نزنید

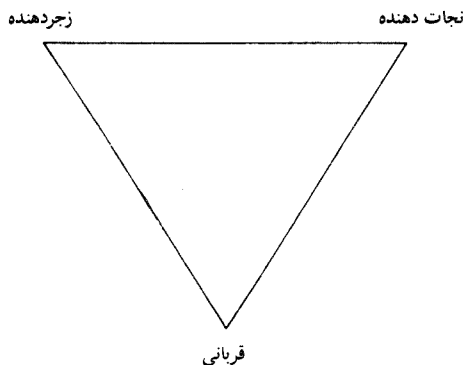
سر قول خود ایستادن مستلزم آن است که قول و قراری گذاشته شده باشد. اینکه قول و قرارها چه هستند و چگونه بسته می‌شوند در فصل ششم مورد بررسی قرار گرفت. آیا شما به قولتان وفادار هستید؟ آیا واقعاً روی حرفی که زده‌اید می‌ایستید؟ آیا چک بی‌محل می‌نویسید و به دست این و آن می‌دهید؟ آیا به مردم کلک می‌زنید؟ اگر زدید، آیا می‌توانید معذرت بخواهید

و نه‌سبب بگیرید که دیگر هرگز با هر چه که دیگران گفتند بسرعت موافقت نکنید؟ معذرت خواستن کار خوبی است، اما یک عمر معذرت خواهی بدون هیچ‌گونه کوششی برای تغییر، یکی از بازیهای است که اربک برن آن را «خرفتی» نامیده است. مردم بالاخره از خرابکارهایی شما و رفع و رجوعهایی که باید انجام دهند خسته می‌شوند و دور شما را قلم می‌گیرند.

## خودتان را کنترل کنید، نه دیگران را

بعضیها خیال می‌کنند با کنترل کردن دیگران می‌توانند آنها را نگه دارند. تلاش برای کنترل کردن دیگران به این می‌ماند که کسی بخواهد در استخر پنج تا توپ بسکتبال را با هم زیر آب نگه دارد. این کار بخصوص وقتی که در قسمت گود استخر هستید نه تنها دشوار بلکه عملاً غیرممکن است. حتی یک توپ را هم نمی‌شود زیر آب کنترل کرد، مگر اینکه مدام مراقب آن باشید. مردم هم مثل توپ بسکتبال هستند، مدام حرکت می‌کنند و دلشان می‌خواهد شناور بمانند.

یکی از روشهای سودمند برای درک، ساز و کار نیاندن رفتاری کنترل، مثلث کارپمن<sup>۲</sup> است که به وسیله دکتر استفن بی. کارپمن<sup>۳</sup>، روانپزشک اهل سان‌فرانسیسکو و منظور توضیح و تشریح بازیها ابداع شده است. کارپمن متوجه شد که بازیها دارای عناصری نظیر عناصر نمایشنامه‌های درام یونانی و شامس مدار بسته‌ای است به شکل مثلث با آدمهایی که نقشهای «زجردهنده»، «قربانی»، و «نجات‌دهنده» را در آن ایفاء می‌کنند (نصویر ۱۳). «بازی کنترل» زمانی شروع می‌شود که بازیگران جای خود را با هم عوض می‌کنند.



تصویر ۱۳: مثلث کار پمن

فرق این سه نقش با مقابله کننده‌ها و انسانهای صدمه دیده و انسانهای نیکوکار در این است که آنها حایشان را عوض می‌کنند. شخصی که در یک موقعیت ناجور با شخص دیگری مقابله می‌کند، لزوماً ایفاکننده نقش زجردهنده نیست، مگر آنکه پس از عمل مقابله، شخص مخاطب ضربه وارد کند و مقابله کننده احساس کند که «قربانی» شده است.

بنابراین هیچوقت اقدام به مقابله نکنید مگر آنکه «بالغ» ناظر رفتار شما باشد. «توزیاد خرج می‌کنی» زجر می‌دهد و جمله‌ای است که طرف را به انجام یک بازی دعوت می‌کند. حال آنکه «توی حساب پس اندازمان کم پول داریم و من نگرانم، چون فکر می‌کنم درست خرج نکرده ایم» مقابله با مشکل است و مخاطب را به همکاری دعوت می‌کند.

اگر کسی از شما خواست که به او کمک کنید و شما هم واقعاً

مقصودتان کمک کردن باشد و دقیقاً آنچه را که می‌توانید انجام می‌دهید، به او بگویید که این کمک کردن به معنی نجات‌دهنده بودن نیست. «آه! ظالک من تو چه گناهی کردی که باید توی این خونه کثیف با این شوهر بی‌دست و پا زنده کنی. من و تو میتونیم همین آخر هفته همه خونه رو خودمون رنگ بزنیم» جمله‌ای است تحریک‌آمیز برای شروع بازی که در آن شما می‌خواهید نقش «نجات‌دهنده» را ایفاء کنید. اما اگر وقتی از شما تقاضای کمک شد بگویید: «میتونم روز شنبه پیام کمک کنم خونه رو رنگ بزنیم»، معلوم می‌شود که واقعاً می‌خواهید کمک کنید، اگر بعد از کمک کردن، عصبانی شدید که چرا شلوار کشتن و تازنیتان (که می‌دانستید نباید آن را موقع کار بپوشید) دیگر قابل استفاده نیست و روز تعطیلات هم از بین رفته و دوستان هم بزور جنبه «متشکر» را بر زبان آورده، احساس می‌کنید که «قربانی» شده‌اید. در این حالت شما در داخل مثلث افتاده‌اید و به صرف زاویه «زجردهنده» می‌روید؛ «دیگه حتی اگه بمیره هم هیچ کاری براتش نمی‌کنم.» و تلقن را برمی‌دارید که همین را به او بگویید!

صدمه دیدن نیز معادل «قربانی» شدن نیست، مگر اینکه به یکی دیگر از زوایای مثلث بروید. مردم غالباً صدمه می‌بینند، زیرا به هر حال انسانند، و گهگاه یکدیگر را مأیوس می‌کنند. مهم این است که وضع را بدتر نکنیم و یاد بگیریم که چگونه با پستی بینی وقایع از خودمان محافظت کنیم (همه قدمهای لازم در این مورد را در فصل ششم بردی کردیم). اما اگر شنیدید و نقشه بکشید که چگونه تلاقی کنید و انتقام بگیرید به ناری برگشته‌اند از زاویه‌ای به زاویه دیگر رفته‌اند.

رفتن از «زجردهنده» به «نجات‌دهنده» نیز قسمتی دیگر از این بازی است. مازیلن هر روز صبح مرصیحانه بخاطر کمبودهای زندگی شان به بین سر کوفت می‌زنند. او را متهم می‌کنند که هیچوقت او را به گردش نمی‌برد.

می‌گوید بقیه مردم همه تفریح دارند، ولی او بچه‌هایش را دوست ندارد. می‌گوید پولشان کم است و علتش هم این است که بیل به اندازه کافی جرأت ندارد که از رئیسش تقاضای اضافه حقوق کند. و دست آخر داد می‌زند: «آره، جون خودت، راست میگى، شبها تا دیروقت تو اداره کار می‌کنی.» شوهر با حالتی عصبانی از خانه بیرون می‌آید، ولی هنوز صدای غُرغُر مارلین از توی خانه بلند است.

نزدیک ظهر مارلین به فکر فرو می‌رود. چرا شوهرش آنقدر عصبانی بود؟ مگه من چکار کرده‌ام؟ بیل هم در فکر است. ظهر تلفن می‌کند و با لحنی شاد می‌گوید: «برای شام امشب در رستوران «پناهگاه عشاق» جا رزرو کردم. شب خوبی خواهیم داشت.»

مارلین می‌گوید: «اوه، چه عالی...» بدون توجه به افکار بیل با ناراحتی می‌گوید: «حدس بزنی چکار می‌خوام بکنم. امشب شامو همین جا تو خونه می‌خوریم، در نور شمع، فقط خودمون دو تا. بیرون شام خوردن خرجش زیاد میشه. حالا حدس بزنی چکار کردم. یه نامه نوشتم که بدی به رئیس. منصفانه نیست که همه کارهارو تو بکنی. من درستش می‌کنم. حالا ببین!» کوشش صادقانه بیل برای راضی کردن زنش بی نتیجه می‌ماند و حالا مارلین است که کنترل همه چیز را بر عهده می‌گیرد. کوشش برای نجات بیل، به دنبال زجری که به او داده، از بیل یک «قربانی» می‌سازد. بیل احساس می‌کند که هیچ راهی برای راضی کردن زنش وجود ندارد و در عین حال از اینکه زنش فکر می‌کند او نمی‌تواند از عهده رئیسش بر بیاید، احساس سرخوردگی می‌کند.

## از مثلث خارج شوید

تنها راه برای متوقف ساختن این بازی خارج شدن از مثلث است. این کار اولاً مستلزم داشتن منابع نوازش دیگر است، زیرا در غیر این صورت بعید است که شما بتوانید تغییر کتبه، ثانیاً تصمیم‌گیری در مورد این مطلب است که به هر قیمت شده به زندگی ادامه خواهیم داد. این امر نیز مستلزم خودفهمی، برنامه‌ریزی برای داشتن شیئهای مختلف، یک فهرست خواسته‌های درست تاوین شده، حمایت «بالغ» و داشتن شهادت است. هالبروک جکسون<sup>۴</sup> می‌گوید: «شادی شکلی است از شهادت»، و این مطلب کاملاً در مورد کنار گذاشتن دزبهای ویرانگر زندگی صادق می‌کند. لاف زدن کورکورانه بیفایده است، زیرا شهادت مستلزم تجدینظر در تصمیمهای اولیه‌ی زمان کودکی است. در این مورد که فرد چگونه باید در مقابل آزار و اذیت دیگران واکنش نشان دهد، بچه نمی‌تواند مادرش را ترک کند، اما بزرگسال می‌تواند. او همچنین می‌تواند با پذیرش خطر، رفتارهایی را به آزمایش بگذارد که تغییردهنده‌ی انگوی (۴) در روابط یا ارزش او است.

آنچه ضمن داشتن برنامه‌های بوج و داماسی است آگاهی از حرکات بازی است. وقتی (مثلاً ماهی) ... به قلاب افتادید، یعنی اجازه دادید که بهرن کج وارد سیستم نیدل رفتاری شما شود. آنوقت مجبورید بازی را تا آنجا ادامه دهید. بنابراین، لازم است که قلاب را ببندید و از به دام افتادن خود جلوگیری کنید.

4) Holbrook Jackson

همهٔ قلابها کج اند و خارتیزشان معمولاً زیر کرمهای به ظاهر بسیار طبیعی قرار دارد. بعضی از سرنخهای کلامی که می‌تواند هشداردهنده باشد چنین است: «هی، بگو ببینم، مثل اینکه توتوی این کار خیلی واردی.» (یک «قربانی» به دنبال نجات دهنده می‌گردد.) «میخوام رک و پوست کنده باهات حرف بزنم.» («زجردهنده‌ای» که می‌خواهد تیرش را فرود آورد!) «میدونم این کار به من مربوط نیست، اما...» نیز هشدار است از زاویهٔ «نجات دهنده». هر یک از عبارات فوق دعوتی است برای ورود به بازی پرهیاهوی درون مثلث. از این گونه عبارات تحریک کننده بسیار زیاد است، اما شما می‌توانید با یک پاسخ «بالغ» از آنها رد شوید و خود را از شربازی خلاص کنید. شوخ طبعی نیز اگر درست به کار گرفته شود، مؤثر است. بعضی از پاسخهایی که در برابر هر یک از پیش درآمدهای فوق می‌تواند مانع ورود شما به مثلث شود از این قرار است:

**محرک:** «هی بگو ببینم، مثل اینکه توتوی این کار خیلی واردی.»  
پاسخهای ممکن:

(۱) «تا منظورت چه کاری باشه. [با چشمک]؟»

(۲) «خیلی خوب می‌گم. توتوی این کار خیلی واردی.»

(۳) «باز هم بگو. من از همهٔ تعریفهایی که ازم میشه خوشم میاد.»

(۴) یا می‌توانید به جزئیات گوش بدهید زیرا ممکن است منظور طرف واقعاً تحریک کردن شما نباشد.

**محرک:** «میخوام رک و پوست کنده باهات حرف بزنم.»  
پاسخهای ممکن:

(۱) «بیشتر پوست بکن.»



(۲) «مگه همیشه نمی زنی؟»

(۳) «نسخه‌ای اول یک لیوان چایی بخوری؟» [وقت گذرانی کنید.]

(۴) «صطلاح رک و پوست کنده صطلاح جالبی ست. اتفاقاً همین دیروز مقاله‌ای از آلفرد نورث واینهندش میخویدم. مریگه: «صدقت را می توان بدون داشتن هرگونه معیاری درک کرد.» کتابهای اونو خونیدی، مگه نه؟ نایفه است. به جای دیگه مریگه: «آموزش اخلاقی بدون داشتن تصویری از عظمت غیرممکن است.» او بر طرز تفکر من برای ساختن الگویی درونی خیلی تأثیر داشته، یاسنی. نظار تو در باره عقاید و ایتهد چیه؟» (حاشیه بروید.)

(۵) «بذاطر همین چیزهاته که من تورو دوست دارم — تو میتونی با دقت مسأله رو ببینی، و بسون حاشیه رفتن بری سراصل مطلب.» («کردتک» او را نوازش دهد. او که از تعریفهای شما خوشتر آمده، فراموش می‌کند که چه می‌خواست بگوید. اگر نکرده، آماده باشیدن دوباره حا خالی بنهید.)

(۶) برای پاسخهای دیگر فصل بعد را مطالعه کنید.

محرک: «میدونم این کار به من مربوط نیست، اما...»

پاسخهای ممکن:

(۱) «هرموندید کار شما چیه؟»

(۲) «اگر به شما مربوط نیست، پس به من هم مربوط نیست.»

(۳) «از کجا میدونی این کار به شما مربوط نیست؟»

(۴) «ببین دوست من، من تا آخر خردا به کار دارم، اگر حرفی که میخوای

بگویی مربوط به کاره، ما نشنیم.»

(۵) «اگر نمی‌تونید در همین نقطه نوک، صرفاً را بچینید، یا اگر دیدید

بخصوص در باره فردن است که شما هر دو او را می‌شناسید و آن فرد درباره شما

حرفی زده است، می‌توانید پاسخهای دیگری بدهید مثلاً می‌توانید بگویید: «اما او که همیشه از تو تعریف می‌کند.» یا می‌توانید بلافاصله یک مداد بردارید و بگویید: «صبر کن، من باید حرفهای اونویادداشت کنم. دوباره بگو دقیقاً چی گفت؟» این کار معمولاً باعث عقب‌نشینی سریع طرف می‌شود و موضوع صحبت را عوض می‌کند.

نمونه‌های فوق‌الذکر البته نشان‌دهنده همه امکانات نیست، اما نکته اینجاست که ما امکانات گوناگونی داریم. هر چه در خلاص کردن خود از مکالمه درونی موفق‌تر باشیم، «بالغ» ما بهتر می‌تواند کار خود را انجام دهد، و از «کودک» شتابزده سرنخ بگیرد و از مقابل گلوله‌ها بگریزد و از کنار قلابها رد شود. ما مجبور نیستیم به هر نوع دعوتی تن در دهیم. هنر نه گفتن با استفاده از روش «من «خوب» هستم — شما «خوب» هستید» یعنی انجام هر کار ممکن بمنظور جریحه دار نکردن «کودک» طرف و در عین حال مراقبت از «کودک» خودتان. گاهی سکوت کردن همراه با نگاهی متفکرانه و پرمحبت به چشمهای طرف بمنظور یافتن «کودک» وی در میان گفته‌های مغشوش، بهترین راه برای وارد نشدن به بازی است. اما حتی این کار هم خطراتی دارد. سرتامس مور<sup>۶</sup> در محاکمه خود به اتهام سرپیچی از فرامین هانری هشتم گفت: «در هیچ جای دنیا قانونی وجود ندارد که سکوت را قابل مجازات بدانند.» او سرش را بر باد داد.

نتیجه اخلاقی این داستان این است: مواظب باشید سرتان را بر باد ندهید، یعنی «بالغ»تان را. بدانید که دارید چکار می‌کنید، و ضمناً همیشه مراقب «کودک»تان باشید.

6 Sir Thomas More (۱۴۷۸-۱۵۳۵): سیاستمدار و فیلسوف انگلیسی که صدراعظم انگلستان شد (۱۵۲۹-۱۵۳۲)، و به دلیل مخالفت با ازدواج هانری هشتم محاکمه و اعدام گردید. در سال ۱۹۳۵ از طرف کلیسای انگلستان در زمره قدیسان قرار گرفت. — م.

## صبر کنید، فکر کنید

موارد فوق نمونه‌ای از پاسخهایی است که شما می‌توانید ضمن گفتگو و تبادل رفتار با دیگران از آن استفاده کنید، یعنی وقتی که از نظر کلامی با یک «زجردهنده» یا «نجات‌دهنده» یا «قربانی» روبرو هستید. گاهی نیز شما محرک هستید. تدابیر مفید برای پرهیز از ورود ارادی به مثلث از این قرار است:

۱) هر وقت شدیداً احساس کردید که دلتان می‌خواهد بپرید وسط معرکه و مشکل فرد دیگری را حل کنید و نجاتش بدهید و او را تحت حمایت خود قرار دهید یا کمکش کنید، صبر کنید و فکر کنید. چرا احساس می‌کنید که باید وارد معرکه شوید؟ مشکل مال کیست؟ آیا می‌دانید راه حل مسأله چیست؟ آیا به شما مربوط است؟ فردا چه احساسی خواهید داشت؟ این موردی است که نیاز به «ردیابی» آینده دارد. با استفاده از مراحل‌ی که در فصل چهارم گفتیم از خودتان بپرسید: «اگر این کار را بکنم چه می‌شود؟» احساسهایتان را پیش‌بینی کنید. اگر پاسخ به این سؤالها با جمله «آیا صدمه خواهم دید؟» شروع می‌شود، از ایفای نقش «نجات‌دهنده» چشم‌پوشید.

۲) هر وقت شدیداً احساس کردید که دلتان می‌خواهد فردی را سر عقل بیاورید یا دوش را بچینید، یا حسابش را برسید، صبر کنید و فکر کنید. چرا می‌خواهید این کار را بکنید؟ برای شما چه استفاده‌ای دارد؟ این کار چه کمکی به رابطه شما خواهد کرد؟ بعد از اینکه دقت دلتان را خالی کردید، چه احساسی خواهید داشت؟ اگر پیش‌بینی می‌کنید که بعداً ممکن است دلتان

بخواهد آشتی کنید («نجات») یا برای خودتان احساس نأسف کنید. («قربانی») از ایفای نقش «زجردهنده» صرف نظر کنید. بگذارید وضع همانطور که هست بماند. نقشه های ب یا ج یا د را عمل کنید.

۳) هر وقت شدیداً حساس گردید که دلتان می خواهد به زمین و زمان فحش بدهید یا تعطیل آخر هفته را با دوستی بگذارید و با هم «بین وضع چقدر افتضاح» را بازی کنید، صبر کنید و فکر کنید، چرا می خواهید این کار را بکنید؟ برای اینکه ناراحت شده اید؟ ناراحت شدن و صدمه دیدن «بازی» نیست. اما این که دیگران را وادارید که برای شما دلسوزی کنند، بازی است. ابراز بدبختی و تقاضا برای دلسوزی خودفریبی است. انگار که در به معامله می کنید و در ازای ابراز ناراحتی نان می خواهید برای خود نوازش بخرد. در این حالت شما «قربانی» هستید. به جای این کار برنامه های ب یا ج یا د را عمل کنید.

مثلت خود را وارد روابط جدیدتان نکنید. البته گفتن این مطلب از عمل کردن به آن آسانتر است. زنی که شوهرش دست از این بازی برداشته ممکن است فرد دیگری را برای همبازی شدن با خود پیدا کند. شوهری نیز ممکن است زنتش را ترک کند و دنبال کسی بگردد که همان قواعد کهنه را با او بازی کند.

عدت اینکه نمی توان بازیها را کنار گذاشت این است که نوازش ایجاد می کند، وضعیت ما را نشیبت می کند، یا دعوت رفتارهایی می شود که می توان مثل نمبر مبادله کرد، مانع از صمیمیت می شود، یا وقت را پُر می کند. بنابراین، برنامه های ب یا ج یا د باید درونی و بزرگیهایی باشند که بتوان هر یک از آنها را جایگزین بازیها کرد. آشنایی با «تحلیل رفتار متقابل» (نخبه یادان) همراه با آگاهی از اهمیت «اگرهای زندگی» لازمه چشم پوشیدن از

چیزهایی است که می‌خواهیم ثابت کنیم. برن می‌گوید: «هدف همهٔ بازیها را می‌توان در میان عوامل زیریافت: خودتنبیهی، اثبات حقانیت و توجیه چیزی، اطمینان مجدد، عفو، انتقام، تسکین احساس گناه، دفاع و حمایت.» «کودک» از هر راه ممکن می‌خواهد بگوید که: «من هم «خوب» هستم!» حتی در حالت خودتنبیهی نیز کودک مدعی است که: «من «خوب» هستم»، یعنی به «والد» می‌گوید: «دارم همان کاری را می‌کنم که تو می‌خواستی!» در این مورد پیام «والد» چنین است: «تو می‌توانی «خوب» باشی اگر شکست بخوری؛ آنوقت به من احتیاج خواهی داشت.»

بازیها آنچنان نقش مهمی در شکل دادن به ساعات زندگی روزانه ما دارند که ما توصیه می‌کنیم کتاب بازیها<sup>۶</sup> را نه یکبار بلکه در صورت لزوم چند بار بخوانید. [۱] بازیها اگر از دیدگاه دفاع از وضعیت «من «خوب» نیستم — شما «خوب» هستید» نگریده شوند معنا پیدا می‌کنند.

بازیها تلاشی است از طرف «کودک» در اوائل زندگی برای کنترل دیگران و بمنظور رهایی از احساس «غیرخوب». اما متأسفانه تنها نتیجه‌ای که عاید او می‌شد جدایی او، و در عین حال وابستگی او به کسانی بود که به آنها نیاز داشت.

نوازش حسابگرانه نوع دیگری از کنترل رفتار دیگران است؛ و از آنجا که نوازش یکی از بارزترین عناصر بده‌بستانهای اجتماعی است، مردم غالباً از آن به لطائف الحیل استفاده می‌کنند. خودداری از نوازش نیز یکی از راههای مؤثر کنترل رفتار دیگران است. کسانی که در مقابل امتناع از نوازش را هم پذیرند تابع حکم «والد»<sup>۷</sup> «مرا راضی کن» هستند، بیش از دیگران نسبت به این نوع رفتار حساسیت نشان می‌دهند. نادیده گرفتن چنین افرادی، به دلیل اینکه شما را ناراضی کرده‌اند، یکی از شگردهایی است که می‌تواند

فوراً آنها را «سربراه» کند. این افراد که مشتاق راضی کردن شما هستند، بمنظور کسب دوباره نوازش حاضرند دست به هر کاری بزنند.

این بازی را سه نفره نیز می توان انجام داد و هدفش تشدید پیام «تو مرا ناراحت کردی» است، به این ترتیب که نوازش دهنده، نوازش خواه را نادیده می گیرد و در حضور او، فرد دیگری را که بیشتر دوست دارد با تظاهر فراوان نوازش می کند. «ببین من چقدر میتونم خوب باشم! حیف که تو اینواز دست میدی.» بزودی حسادت و خشم و چشم همچشمی ظاهر می شود و باید راههای جدید برای از بین بردن این چشم همچشمی («بیا با هم دعوا کنیم») یافت تا بتوان اوضاع را به حالت اول برگرداند. عزیزدردانه مامان، نورچشمی بابا، شاگرد دلخواه خانم معلم، یا محرم راز رئیس.

یکی از اعضاء دیر به جلسه می آید. اگر رئیس جلسه این عمل را توهین به شخص خود تلقی نماید، با خودداری از نوازش تلافی می کند، یعنی در چشمهای طرف نگاه نمی کند. پیشنهادهایش را نادیده می گیرد و احتمالاً کمی قبل از پایان جلسه پیشنهاد می کند که چنانچه یکی از اعضا سه بار متوالی به علل گوناگون دیر به جلسه بیاید، عضویتش لغو شود. این یک تبادل رفتار مضاعف است، یعنی شلیک تیر خلاص در عین نادیده گرفتن فرد خاطی.

روش درست رسیدگی به مسأله این است: به او خوشامد گفته شود. دلیل تأخیر وی پرسیده شود و سپس موضوع جلسه و جریان کار توضیح داده شود. با تأخیرهای همیشگی باید بطور شخصی مقابله کرد، آنهم با روشی مستقیم. «شما تا حالا سه بار است که دیر به جلسه می آید، من احساس می کنم که این عمل شما پیشرفت کار جلسات را مختل می کند و این امر با توجه به اینکه دیگران همه سر وقت می آیند، منصفانه نیست. موضوع چیه؟»

به این ترتیب دیگر با شخص تأخیرکننده است که دلیل این عمل خود را توضیح دهد و نظریاتش را در مورد رفتار آینده اش بیان کند. «وقت این جلسه

بناسفانه را تنها شیئی که همهٔ خانواده می‌توانند دور هم باشند، تلافی پیدا می‌کنند. بنابراین فکر می‌کنم بهترین کار این باشد که من از عضویت در این کمیته استعفا بدهم.» چنانچه راه حلی پیدا نشود باز بر عهدهٔ رئیس است که جواب بدهد. او می‌تواند بگوید: «ما متأسفیم، جای شما بین ما خالی خواهد بود.»

مقایسهٔ مستقیم، همواره با توجه کامل به «کودک» دیگری، راه سالمی برای رسیدگی به مشکلات است. محل نگذاشتن و به حساب نیاموردن و به‌خیر طرف مقابل، نمی‌تواند گره مشکلات را باز کند.

افرادى که تحت تأثیر حکم «مر راضى کن» هستند باید بین واقعیت‌ها قبول کنند که نمی‌توانند همه را خشنود و راضی کنند. با پذیرش این مطلب آنها قادر خواهند بود که انتخاب کنند، یعنی بعضی از رفتارهایشان را کنار بگذارند و توجه کاملی به بقیه داشته باشند و با این کار از پیچیدگی زندگی فرود بکاهند. زیرا در غیر این صورت آنچنان شتابزده و تحت فشار عمل می‌کنند که حتی قادر به درک محسوس‌ترین نوازشها هم نخواهند بود. اگر چه نعمهٔ عمرشان را بعنوان آنهائى خوب و نازنین صرف «راضی کردن» مردم می‌کنند، اما آنچنان نگران دریافت نکردن نوازش هستند که تمام عمرشان با آسردگی می‌گذرد. اگر چه کوشش می‌کنند که با تلاش بیشتر دیگران را گمشود کنند، اب احساس می‌کنند که تحسین نشده‌اند؛ زیرا مکالمهٔ فزونی شان آنها را از دریافت علائم دیگران محروم می‌سازد.

کنتین دیگران، چه شما در موضع قدرت باشید و چه در موضع ضعف، از طریق وضعیت «من» «خوب»، «هنرم» شما «خوب»، «خوب» هستید» عملی نیست.

## رفع تضاد

لازمهٔ مردم‌داری رفع تضاد فی‌مابین است. فراگیری «تحلیل رفتار متقابل» (تحلیل تبادل رفتار) روشی است مفید برای مقابله با تضاد. اگر بیل و مارلین قدرت ضبیطهای متفاوت («والد») خود را دربارهٔ اینکه «وقتی پدرها به خانه می‌آیند باید چکار کنند»، درک کرده بودند، می‌توانستند مانع بروز سوءتفاهم و جار و جنجالهای بعدی آن شوند. حتی می‌توانستند در میان عقاید اخذ شده از والدینشان مواردی را بایند که روی آن توافق دارند. و بدین ترتیب با کنار گذاشتن عقاید متضاد و حفظ عقاید مشترک می‌توانستند الگوی منحصر بفرود خود را بسازند.

ما از دکتر لوئیس نورمینگتن<sup>۸</sup>، پزشک مرکز تندرستی و بهداشت سنت هلدا بخاطر ارائهٔ روشهای زیربمنظور رفع تضادها که ما آن را با اضافه کردن چند روش و مثال کامل کرده‌ایم، تشکر می‌کنیم. همانگونه که او نشان داده است، بعضی از این روشها مؤثر است و برخی نه.

(۱) توافق. این واژه حاکی از نوعی قرارداد است و به معنای موافقت و هم‌رأیی دسته‌جمعی است. وقتی همه از قدرتی یکسان برخوردار باشند و هر کس بتواند حرف خود را کاملاً بیان کند، می‌توان گفت که توافق واقعی است. اما غالباً چنین نیست، و بسیار پیش آمده که شخص قوی‌تر تلویحاً می‌خواهد بگوید: «من می‌خواهم شما همان کاری را بکنید که می‌خواهید». اما در عین حال می‌خواهم آن چیزی را بخواهید که من می‌خواهم.» بدین

8) Dr. Louis Normington



ترتیب آنچه عملاً اتفاق می افتد چنین است:

۲) تسلیم. یکی از دو طرف بنا بر عادت همیشه تسلیم می شود، تا جایی که عملاً امر به او مشتبه می شود که این کار طبیعی است. بدین ترتیب آنها هر سال برای تعطیلات کریسمس می روند به خانه والدین شوهر و برای تعطیلات شکرگزاری که کم اهمیت تر است، می روند خانه مادر زن. اگر زن از آن دسته افراد سنج مطیع و سربزیر باشد این وضع سالهای سال ادامه پیدا می کند. اما در یکی از همین تعطیلات ظاهراً شاد کریسمس، ناگهان و بی هیچ دلیلی زن فریاد برمی دارد که «من طلاق می خواهم.» اطاعت، اطاعت، اطاعت، و بالاخره انفجار!

۳) سازش. سازش غالباً عبارتست از نوعی تسلیم متقابل که در آن هیچیک از طرفین به آنچه می خواهند نمی رسند. هر دو طرف بهر حال مجبور می شوند چیزی را از دست بدهند. بعضی اوقات به نظر می رسد که این تنها راه رفع تضاد است، اما ممکن است بهترین راه نباشد. جان یک قایق بادبانی می خواهد. جودی یک چادر کوهستانی نزدیک پیستهای اسکی می خواهد. جودی با رفتن به دریا حالش بهم می خورد، و جان در ارتفاعات کوهستانی سرش گیج می رود. بالاخره تصمیم می گیرند یک کلبه ساحلی نزدیک دریا بخرند. لب دریا ساعتها قدم می زنند، ولی این یکی لذت اسکی کردن را از دست داده است و دیگری شادی قایق سواری روی امواج دریا را. هیچیک به آنچه می خواستند نمی رسند. سازش کرده اند، اما از تفریح و لذت خبری نیست.

دوران بازنشستگی فرا می رسد. جان و جودی سالهای سال تا آنجا که توانسته اند برای یک چنین روزی پس انداز کرده اند. جان همیشه می خواست

آن را ببینند و گشتی هم در جزایر یونان بزند. جودی همیشه ته دلش آرزو داشت روزی بتواند به استرالیا برود و برادرها و خواهرهایش را که سی سال بود ندیده بود، ببیند. بالاخره سازش صورت می‌گیرد و آنها برای یک سفر دریایی به آلاسکا می‌روند. هیچیک به آنچه می‌خواستند نمی‌رسند. کیفیت سازش چنین است: هر دو طرف چیزی را که واقعاً می‌خواهند رها می‌کنند و چیزی را بدست می‌آورند که برای هر دو بی ارزش است. راه حل بهتر دو مثال فوق می‌توانست چنین باشد:

۴) همکاری. منظور از همکاری در اینجا، به حداکثر رساندن میزان شادی و لذت ممکن برای طرفین است. در مثال اول یک راه حل می‌توانست این باشد که جان عضو یک باشگاه قایقرانی شود و جودی هم عضو یک باشگاه اسکای، و هر یک از ورزش دلخواه خود لذت ببرد. در مثال دوم آنها می‌توانستند به راه خودشان بروند، یعنی جان به یونان برود و جودی به استرالیا.

نکته اساسی در همکاری، اشتیاق طرفین برای بررسی این طرز تفکر است که «آنها باید هر کاری را با هم انجام دهند.» چنانچه طرفین واقعاً یکدیگر را درک کنند و برای هم ارزش قائل باشند، در دوره کوتاه مدت جدایی هیچ خللی در روابط محکم آنها ایجاد نمی‌شود. مردم می‌توانند با توافق بر روی عدم توافق خود با هم همکاری کنند. می‌توانند در مورد مسائل قابل توافق با هم، و در مورد مسائل غیرقابل توافق جدا از هم عمل کنند. می‌توانند علی‌رغم مخالفتشان در بعضی موارد، باز هم صمیمیت و نزدیکی خود را حفظ کنند. نزدیکی و صمیمیت به معنای داشتن خواسته‌های یکسان نیست، بلکه به این معناست که هر دو طرف بنحوی یکسان به فکر دیگری است. به فکر دیگری بودن حاکی از داشتن اعتماد متقابل است.

این که اجازه بدهیم دیگرانی که دوستشان داریم «خودشان» باشند، یکی از راههای زنده نگه داشتن عشق و محبت فی مابین است. نکته‌ای که نباید از آن غفلت کرد این است که بسیاری از فعالیتهای «دو نفره» یا «چند نفره» نیز نیاز به برنامه‌ریزی دارد. اگر قرار باشد که راه حل هر تضادی را در این بدانیم که هر کس به راه خودش برود، دیگر رابطه‌ی وجود نخواهد داشت. با این حال معمولاً جنابایی که کوتاه‌مدت، باعث تشدید دوستی و علاقه می‌شوند؛ البته مشروط بر اینکه پایه‌ی روابط طرفین محکم و استوار بوده باشد. در غیر اینصورت، بتول دکتر نوامینگتن تنها چیزی که باقی می‌ماند «خانه خرابی است و داشتن نوعی رابطه خوبشاوندی».

چه کسی در خانواده شما عامل ایجاد شور و هیجان است؟ جان و جودی می‌توانستند با رسیدن به خواسته‌هایشان، و سپس تعریف کردن ماحراها و اتفاقات سفرشان برای هم، شور و هیجان زندگی خود را دوچندان کنند. اما همه آنچه انجام دادند یکی یقین زدن درباره‌ی این مطلب بود که نمک دریا دیوار کلبه‌ای را که هیچکس و قهراً نمی‌خواستند خراب می‌کند، و دومی پرخوری در سفر طولانی دریایی به آلاسکا به تلافی آنکه نه جان توانسته بود به آکروپولیس برود و نه جودی به استرالیا.

یک راه عملی برای فهمیدن اینکه شما یا همسرتان چقدر دوست دارید کاری را انجام دهید این است که آن را ابراز کنید. نامس گاهی می‌گوید: «چطور با هم یک دست دومتو بازی کنیم.» و چون من هم دومینو دوست دارم، معمولاً حاضرم بازی کنم. اگر مشغول کاری باشم، می‌پرسم: «آگه بخوایم به این کار یک تا ده نمره بدیم، تو کدام عدد را انتخاب می‌کنی؟»

(۹) بازی که بوسیله (غاری) «۲» مهره‌ی مثلثی شکل از چوب یا استخوان یا عاج صورت می‌گیرد. در

هر طرف مهره‌ها حالهایی به ترتیب معین نفس شده است. — م.

اگر بگویند «هشت»، دست از کار می‌کشم و بازی می‌کنیم. اگر بگویند «ای، حدود سه»، درباره اش حرف می‌زنیم و احتمالاً بازی را می‌گذاریم برای بعد. این کار شاید کمی بیش از اندازه حاکی از تأکید بر کمیت باشد. حتی خنده‌دار جلوه کند، اما نتیجه بخش است. ما نه تنها به یکدیگر می‌گوییم که چه می‌خواهیم، بلکه می‌گوییم که چقدر می‌خواهیم. با هم انجام دادن کار، بخصوص وقتی که احساس می‌کنید طرف مقابل تنها بخاطر راضی کردن شما آن کار را نمی‌کند، لذت بیشتری دارد. امتحان کنید. نمره «ب» امشب بریم بیرون شام بخوریم» برای من همیشه ده است. (راهنمایی سوده). برای رژیم دارها: دومینو بازی کردن جانشین خوبی است برای دسر خوردن.)

۵) مقابله. مقابله با تضاد به شرطی نتیجه دارد که «بالغ» حاکم بر رفتار باشد. «مشکلی دارم که فکر می‌کنم باید من و تو با هم بنشینیم و راجع به آن صحبت کنیم. احساس می‌کنم حالم واقعاً خراب شده و نمی‌توانم به این وضع ادامه بدهم.» در اینجا «بالغ» از احساس «کودک» صحبت می‌کند و در عین حال کمک شخص دیگری را برای حل مسأله خواستار می‌شود.

در مقابله با یک مشکل، گفتگو با دیگران، حتی گفتگوهای دوستانه، بشرطی می‌تواند جریان یابد که اولاً «والد» با سرزنش کردن و نصیحت کردن بر گفتگو حاکم نشود و ثانیاً «کودک» گیج و هراسان، با تغییر بحث یا با خنده برگزار کردن موضوع از زیر آن در نرود.

یکی از مشکلاتی که امروزه مردم با آن روبرو هستند مشکل اقتصادی است. چه به دلیل بیکاری و چه به دلیل نداشتن پول کافی برای گذران زندگی. شاید بتوان گفت که ناراحت کننده ترین موضوع در این میان، مشکل تقسیم کار در خانه است، بخصوص وقتی که زن و شوهر هر دو در بیرون از خانه کار می‌کنند. روش منصفانه چیست؟ هریک از این دو نفر چه کارهایی

باید انجام دهند؟ «ساعت جهنمی» نامی است که اینگونه خانواده‌ها روز ساعات بین ۵ تا ۷ بعد از ظهر گذاشته‌اند، یعنی درست وقتی که زن و شوهر پس از یک روز کدز خسته کننده به خانه می‌آیند. کدامیک روی میز نیم می‌دهد و پانهایش را دراز می‌کند و می‌خواهد تنها باشد؟ زن؟ شوهر؟ هر دو؟ یا هیچ کدام؟ بچه‌ها چطور؟ چه کسی باید با آنها سرو کله بزند؟ اینگونه سؤالات اهمیت بسیاری دارد و در بسیاری از خانواده‌ها درگیری‌های ناراحت کننده‌ای ایجاد می‌کند. در فصل چهاردهم هم تحت عنوان «ساختن بچه‌ها» درباره این مطلب بیشتر صحبت خواهیم کرد.

۶) آشتی. آشتی کردن همان عملی است که شما معمولاً پس از مقابله با مشکل بمنظور رفع کدورتها انجام می‌دهید. آشتی یعنی غلبه بر حالت خصومت با سوءظن، بری تحکیم روابط دوستانه. جورج مک‌گاورن<sup>۱</sup> در کنوانسیون سال ۱۹۸۴ حزب دموکرات آمریکا، هنگامی که سران حزب مشغول رفع و رجوع کدورت‌های خود قبل از مراسم انتخاب کاندیدای ریاست جمهوری بودند، این کلمات به یادماندنی را ادا کرد: «آشتی باید دست در دست وجدان پیش برود.» از آنجا که وجدان ما ناشی از ضیعت‌های «والتد» است، اظهارات جورج مک‌گاورن می‌تواند الگویی برای حل مشکلات شخصی باشد. رفع تضاد و آشتی، از طریق مقابله با مشکل و همکاری طرفین میسر می‌شود بشرط آنکه «کودک» بخواند و «دانع» چگونگی انجام کار را بندهد. هر یک از روش‌های فوق زاهی است برای مردم داری، و مردم دار بودن یکی از خواسته‌های همیشگی «کودک» بوده است.

۱) George Mc Govern (۱۹) : به‌سمانه دموکرات آمریکایی و کاندیدای ریاست جمهوری در

## رهایی

بسیاری از مردم به مشورت کردن با دیگران نیاز دارند، زیرا درگیر روابطی ویرانگر هستند: از روابط نامشروع گرفته تا ازدواج‌های ناخواسته و زندگی مشقت‌بار و دوستی‌های بی‌سرانجام. در میان این گروه از مردم می‌توان جوانانی را دید که سعی می‌کنند خود را از سلطه والدین خویش نجات دهند، زیرا والدین آنها نمی‌خواهند بچه‌هایشان بزرگ شوند. از دیگر روابط ویرانگر می‌توان وابستگی را نام برد، چه این وابستگی اعتیاد به مواد مخدر یا الکل باشد و چه بازیچه دست واعظان غیرمتعظ بودن.

عقل به اشخاصی که برده هیجان‌ات خود هستند حکم می‌کند که از این وضع خلاص شوند، اما آنها در واقع اسیر عواطف بررسی نشده خود هستند. درست همانند آن زنی که ادعای کتک خوردن از نامزد متجاوزش را پس می‌گیرد، چون او را «دوست» دارد.

گروه‌های درمانی ما فهرستی تهیه کردند از روشهایی که می‌توان با استفاده از آن از گرفتاری خلاص شد. هر چند این روشها حسابگرانه جلوه می‌کنند، که هستند، اما به هر حال راههایی برای پایان دادن به روابط نافرجام، یا تغییر دادن ماهیت این روابط ارائه می‌کنند. جدا شدن جوانان از والدین، لزوماً بدین معنی نیست که دیگر والدین خود را دوست ندارند، آنها می‌خواهند با بدست آوردن استقلال سعی کنند برای خودشان آدمی بشوند.

۱) عواطف را مثل تمبرهای یادبود مبادله نکنید. کسی را تحقیر نکنید و اجازه ندهید که کسی شما را خوار و خفیف کند. عصبانی نشوید چون

عصبانیت تشنج موجود در روابط را تشدید می‌کند.

(۲) نوازشهای پرآب و تاب ارائه نکنید. «چه لباس قشنگی پوشیدی، بهت میاد» تمجیدی است متعادل که اشاره‌ای هم به بعضی چیزها ندارد؛ اما «پیرهن‌ت فوق‌العاده‌س، رنگش درست مثل چشمهای آبی قشنگه» دارد.

(۳) «زجردهنده» و «نجات‌دهنده» و «قربانی» نباشید. خودتان را گرفتار این مثلث نکنید.

(۴) «خوب» بمانید، اما خودنمایی نکنید. «من حالم خیلی خوب است، نوچطوری؟» بیانی است بیطرفانه که به کسی که دو هفته از او دور بوده‌اید می‌گوید. اما «معرکه... هیچوقت به این خوبی نبودم.» (کی به تو احتیاج داره؟) کمی شور است.

(۵) در محدوده «بالغ» رفتار کنید. اغواگریها و ناله‌های «کودک» و تحقیرهای «والد» هریک بنوبه خود می‌تواند شما را به «بازی» بکشاند.

(۶) در اینجا و اکنون بمانید. نگاه به آلبوم عکسهای دوران گذشته و تأسف خوردن، مرهم دردهای امروز نیست. صحبت از آینده و این که مثلاً بگویید: چطور می‌توانم یک هفته بدون تو سر کنم، نیز دردی را دوا نمی‌کند.

(۷) در صورت امکان از «کودک» مخاطب خود حمایت کنید. اگر می‌خواهید از دست کسی خلاص شوید، با بد رفتاری و ناسزاگویی او را نرنجانید و درباره روابط تازه خود گزاف گویی نکنید. اگر، به هر دلیلی، نمی‌توانید یا نمی‌خواهید روابط فعلی خود را ادامه دهید، بیرحمانه رفتار نکنید. با والدین خود، حتی هنگامی که دارید از پیش آنها می‌روید، با مهربانی و احترام رفتار کنید. این رفتار شما نشان می‌دهد که می‌توانید بزرگ شوید و همین امر آنها را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

(۸) روابط خود را گسترش دهید. تنهایی و انزوا و مشتاق نوازش ماندن باعث تداوم گرفتاریهای قبلی می‌شود. اگر بازی مثلث تنها بازی شما باشد و

راه دیگری نداشته باشید، نمی‌توانید خودتان را از دست آن خلاص کنید. (۹) ثابت قدم باشید. وقتی با کسی قطع رابطه می‌کنید، یادآوری خاطرات خوب خیلی آسان است. اما نکته مهم این است که همواره به یاد داشته باشید چرا تصمیم گرفتید رابطه خود را قطع کنید. یادآوری خاطرات بد، در چنین مواردی می‌تواند خوب باشد. فکر کنید اگر این ارتباط قطع نمی‌شد چه اتفاقی می‌افتاد؟ تصمیم به رهایی و خلاص شدن به اندازه کافی سخت هست، با فراموش کردن همه تلاشهایتان و اینکه بگویید «به تلفن که ضرری نداره» وضع را بدتر نکنید.

(۱۰) در صورت امکان رابطه دوستانه خود را حفظ کنید. اگر نشد، آن را قطع کنید. مقید بودن به حفظ روابط ویرانگر مانع پیدا کردن افرادی می‌شود که می‌خواهید و می‌توانید رابطه خوبی با آنها داشته باشید.

رهایی زمانی آسانتر می‌شود که بفهمید گرفتار بودن اساساً وضعیتی است هیجانی. «بالغ» غالباً در شیفستگی اولیه و در آغاز آشنایی دخالت ندارد. «بالغ» خود را به کار بیندازید و سؤالاتی هر چه سخت‌تر و واقع بینانه‌تر از خود بکنید: این رابطه چه سرانجامی خواهد داشت؟ تا چه حد حاضرم به خودم صدمه بزنم؟ چارچوب ارزشهای من کدام است؟ اگر امروز تغییر نکنم پنج سال دیگر چکار خواهم کرد؟ ده سال دیگر چطور؟ وقتی پیر شدم چطور؟ اگر اسبی که بر آن سوار هستید دارد غرق می‌شود، اسب را رها کنید، وگرنه شما هم با او غرق خواهید شد:



## «پس راندن والد»

حفظ رابطه با شخص یا اشخاصی که تمهات مبیع ارتباطشان «والد» است، کار آسانی نیست. گاه پس می آید که دلمان می خواهد از دست چنین آدمی فرار کنیم. اما اگر این شخص رئیس یا زن یا شوهر یا پدر یا مادر یا دختر یا پسریا دوست ما، یعنی کسی باشد که بخواهیم همواره رابطه خود را با او حفظ کنیم، فرار فایده ای ندارد. موضوع این فصل را اعضای گروه های درمانی ما پیشنهاد کردند. پس راندن «والد» روشی است برای بیرون آوردن اشخاص از حالت «والد»، و بازگرداندن آنها به حالت «بالغ» یا «کودک»، به منظور حفظ و ادامه ارتباط بدون خطر دائمی تنبیه «کودک».

حرف زدنی با کسی که همیشه در حالت «والد» است، مثل این است که سخنواره با صدای نواری که در تنفس وقت ر اعلام می کند حرف بزند. «ماعت... و... دقیقه. ساعت... و... دقیقه.» این جمله پشت سر هم تکرار می شود. سعی کنید حرف و را قطع کنید.

قطع کردن حرف کسی که دائماً در حالت «والد» است نیز به همین نسبت مشکل است، چون شما دارید به یک نور ضعیف شده گوش می کنید. «والد» نه چشم دارد نه گوش، و همه هدفتش فقط و فقط تشکیلات

«والد» است. نکته اصلی در این فصل این نیست که مردم را از خود برانیم، بلکه هدف این است که «والد» درون آنها را پس برانیم تا بتوانیم به تبادل رفتار در سطح «بالغ» یا «کودک» یعنی دو بخشی که در آن گفتگو و همکاری و تازگی امکان پذیر است، ادامه دهیم.

اشخاصی که همیشه در حالت «والد» بسر می برند این طرز رفتار را به دلایل دفاعی انتخاب کرده اند. برن می گوید: «والدِ دائم» و «بالغِ دائم» و «کودکِ دائم» همگی اساساً نتیجه طرد دفاعی دو جنبه دیگر تکمیل کننده شخصیت در هر مورد است.» [۱] «والدِ دائم» از «بالغ» خود استفاده می کند. ولی این «بالغ»، یک «بالغ» آلوده شده (بوسیله «والد») است.<sup>۱</sup> یعنی ذهن در بست در اختیار «والد» گذاشته شده است تا وی منحصرأ و فقط در جهت اجرای برنامه های خود از آن استفاده کند. آنچه این شخص واقعیت محض می داند، اندیشه جزمی و بررسی نشده خود اوست، و به عبارت دیگر تجسم آن چیزی است که کشیش رابرت بال<sup>۲</sup> آن را «وحی منزل» می نامد. [۲] تعصب، که بمعنای پشداوری یا به عبارت دیگر بمعنای عدم استفاده از «بالغ» در عقاید فردی است، به بهترین وجه نشان دهنده محتوای یک «والدِ دائم» است.

چرا مردم اینطور هستند؟ مردم تحت سلطه «والد» در کودکی بخاطر سازگاری و فرمانبرداری کامل و اطاعت بی چون و چرا از والدین خود پاداش می گرفتند. آنها بزرگ می شوند، اما برای آنها، راه عقلانی هنوز هم همان راه اطاعت و سازگاری کامل با «والد» و پرهیز مداوم از هرگونه رفتاریا انگیزه کودکانه است. این سازش پذیریه های کورکورانه و ترس آلود کودکان گاهی ناشی از تنبیه های شدید بدنی است که متأسفانه حتی در برخی از گروه های

(۱) نگاه کنید به وضعیت آخر، فصل ششم، ص ۱۴۱-۱۱۹. م.

2) Robert R. Ball

مذهبی نیز دیده می شود. طبق گفته خانمی که یکی از این گروهها را ترک کرده بود تنبیه بدنی کودکان توسط بزرگترها در این فرقه مجاز است. بنا بر اظهارات این خانم، تنبیه کننده می بایست بچه را «آنقدر بزند تا روحیه اش درهم شکسته شود.» از رهبر این فرقه سؤال شد: «فکر می کنید بچه های شما در چه سنی قادر به تشخیص خوب و بد هستند و باید آنها را ادب کرد؟» او جواب داد: «به عقیده ما اگر شما صبر کنید تا بچه به سن عقل برسد، کار از کار گذشته است.»

والدینی که کودکان خود را با روشهای شرطی شدن غیرانسانی تربیت می کنند در حقیقت مانند روش تقسیم سلولی، چیزی دقیقاً همانند خود تولید می کنند، آدمهایی مکانیکی و بی اراده که هر چه به آنها بگویند عمل می کنند، کاملاً مطیع اوامر قدرت مافوق خود هستند، از چون و چرا کردن در باره اقتدار حاکم بر خود وحشت دارند و در واقع از این کار عاجزند، زیرا هرگز یاد نمی گیرند که فکر کنند. تهدید به تنبیه بدنی راه درستی برای تربیت انسانی متفکر و خلاق نیست. آنچه معمولاً در اینگونه موارد به بچه القاء می شود این است: قدرت در اختیار والدی است که چماق به دست دارد، هر وقت هیچ راه دیگری نباشد، می زند و داغون می کند. مسأله جالب و در عین حال تأسف آور این است که ببینیم بچه های کتک خورده غالباً کسانی هستند که وقتی بزرگ شدند، نه تنها بچه های خود، بلکه والدین سالخورده خود را نیز کتک می زنند، یعنی همان کسانی را که در ابتدا این روش را به آنان یاد داده بودند. ضرب المثل «هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت» حاکی از واقعیتی است که امیدواریم والدینی که دست بزن دارند و فکر می کنند بچه های خود را «بخاطر خیر و صلاح خودشان» می زنند، آگاهانه به آن بیندیشند.

## «والد» چگونه تحریک می شود

هر کس - حتی انسانهای خوب و مهربان و بافکر - «والد»ی دارد، که می تواند تحریک شود. اگر ما در روابط خود با دیگران مدام با «والد» آنها روبرو می شویم، بد نیست از خود پرسیم که سهم ما در این میان چیست؟ آیا خودمان باعث می شویم که این وضع ایجاد شود؟ چه چیزی «والد» را تحریک می کند؟ اگر ما همیشه نق بزیم، دست و پا چلفتی و شلخته باشیم، لجاجت کنیم و منطقی نداشته باشیم، همه این عوامل ممکن است باعث شود که «نیروی برتر درونی» مخاطب ما به کار بیفتد و به اصطلاح «جوش» بیاورد.

یک بار، در یکی از گروههای روان درمانی ما که افراد شرکت کننده حلقه وار روی زمین نشسته بودند و هر یک به بالشی بزرگ تکیه داده بودند، همه اعضا با نگاههای خشمگین و ناراحت به خانمی جوان خیره شده بودند. او شدیداً «والد» آنها را تحریک کرده بود. صحنه بسیار جالب و حساسی بود. این زن چه می کرد که باعث شده بود توجه همه اعضا به او معطوف شود و چنین حالتی از خود نشان دهند؟

موهایش توی صورتش ریخته بود و هیچکس نمی توانست حالات صورت او را ببیند. خیلی تند و جویده جویده صحبت می کرد. بیشتر از واژه های مصطلح بین معتادان استفاده می کرد. وقتی دیگران صحبت می کردند اصلاً به آنها محل نمی گذاشت و همیشه سرش پایین بود. همه و زنش را انداخته بود به شانه هایش و یله داده بود به بالش، ژستی گویای اینکه اصلاً برایش فرق نمی کند که اختیارش دست خودش باشد یا نه، مطلبی که جزو قراردادهای اصلی گروه

بود. بدین ترتیب او از دیگران می خواست که کمکش کنند و کارهای او را برایش انجام بدهند. و چون از «بالغ» خود استفاده نمی کرد و حرکاتش نشان می داد که فقط «کودک» اش سربه شورش برداشته است، سایر اعضا در نهایت ناچار شدند که حالت «والد» به خود بگیرند. رفتار کنش پذیر-پرخاشگر<sup>۳</sup> او در را به روی «بالغ» و «کودک» دیگران بست و آنها خشمگین از این ناکامی به اصلی ترین منبع عقاید و نیروهای خود، یعنی «والد»، رو آوردند. در این مورد خاص، خود این خانم جوان بود که این وضع را ایجاد کرد. ما نیز گاهی همین کار را می کنیم. وقتی که «والد» کسی را تحریک می کنیم، نه تنها «والد تغذیه کننده» بلکه «والد انتقاد کننده» را بیدار کرده ایم، در حالی که هیچ یک در بلندمدت مطلوب نیست.

### «والد انتقاد کننده»

شخصی که دائماً در حالت «والد انتقاد کننده» است در نظر ما آدمی متعصب و قوی و مرعوب کننده و زورگو جلوه می کند. چنین شخصی غالباً جواب «آره» یا «نه» می خواهد و حق انتخاب را به این یا آن محدود می کند و جایی برای پاسخهای دیگر باقی نمی گذارد. «تلفنی که گفته بودم بکن، کردی یا نکردی؟» آره یا نه! ممکن است شما تلفن نکرده باشید، آنهم به دلیلی که ممکن است حتی به نفع خود سؤال کننده باشد و بخواهید آن را توضیح دهید. «گفتم صبر کنم تا شما برگردید، چون این نامه بعد از رفتن شما به دستم رسید و من فکر کردم شاید بهتر باشد قبل از تلفن نامه را ببینید.» یک رئیس تحت سلطه «والد» ممکن است این احساس را داشته باشد که اطاعت از دستور

3) passive-aggressive

مهمتر از نفع شخصی است، و این شاهد دیگری است، دان بر آنکه «والد» بیشتر به حفظ قدرت «والد» علاقه مند است تا حفظ تمامیت شخص. میزان قابل توجهی از تهدیدی که احساس می‌کنیم از طرف شخص تحت سلطه «والد» متوجه ماست، با درک این مطلب که خود او باطناً می‌ترسد، از بین می‌رود. جان اشتاین-بک رمان‌نویس معروف که در شناخت روحیه مردم استاد بود، می‌نویسد: «کسی که مرا می‌ترساند مستعد ترسیدن است.» [۳] همان «والد»ی که در ظاهر شما را «می‌زند» در باطن خود شخص را می‌زند. برای او راه گریز از تنبیه «کودک» اش، بیرون ریختن خشم خویش است. او با این کار احساس قدرت می‌کند، درست همان‌گونه که در زمان کودکی از پدرش می‌خواست بیاید و او را از دست بچه‌شمار محله نجات دهد. احساس قدرت کردن بهتر ز ترسیدن است. طغیان «کودک» شخص تحت سلطه «والد»، نه تنها ناشی از ترس بلکه ناشی از عدم اعتماد به نفکریا «بالغ» خویش است که در زمان کودکی به استفاده از آن تویق نمی‌شد. بنابراین برای او همکاری با دیگران و حل مسائل از طریق «بانیان» بسیار مشکل است. و نه به دیگران اعتماد دارند به خودشان، و به همین دلیل به قتل‌موتوسل می‌شود.

### «والد تغذیه کننده»

«والد» نه تنها انتقادکننده بلکه تغذیه کننده است. گاهی اوقات ما خودمان، خواهان «والد تغذیه کننده» هستیم، درست مثل روزهایی که مادرمان به ما آتش یا شیرینی می‌داد و ما را در آغوش می‌گرفت، ما می‌خواهیم دوباره آن احساس خوب کوچک بودن را داشته باشیم. این احساس وقتی که مریض یا

غمگین هستیم به ما آرامش می دهد، اما فقط برای مدتی کوتاه، زیرا در طول زمان بهمان ترتیب که «والد انتقاد کننده» ستمگر است، «والد تغذیه کننده» افسرده کننده است. دکتر کریگ جانسون در این مورد مطلبی را برای ما بازگو کرد که در یکی از آسایشگاههای دولتی که خود او از اعضای هیأت مدیره آن بود، اتفاق افتاده بود. در این آسایشگاه تصمیم می گیرند که همه «بیماران روانی افسرده» را در یک بخش قرار دهند. کسانی که داوطلب کار در این قسمت شدند اکثراً از درمانگرها و خدمتگاران بودند که «والد تغذیه کننده» داشتند. بخش بزودی پُر از بیمار شد و از لحاظ تعداد بیماران به صورت ثابت ترین بخش بیمارستان درآمد. هیچکس خوب نشد. پس از شش ماه این بخش را تعطیل کردند. بیماران افسرده به بخشهای دیگر بیمارستان منتقل شدند، و بتدریج بهبود یافتند و مرخص شدند. متوسط طول مدت اقامت بیماران در بخشهای عادی سه هفته بود. نتیجه گیری جانسون این بود که توجه دلسوزانه، علی رغم نیت خیر کارکنان، این افراد را افسرده نگه می داشت. بیماران پس از رویارویی با کارکنانی که تحت سلطه «والد» خود نبودند و با در نظر گرفتن این مطلب که از آنها خواسته شد بخاطر خودشان رفتاری مسؤولانه داشته باشند و از «بالغ» خود استفاده کنند، حالشان خوب شد.

برای بعضی از مردم، رفتن به خانه مادر و پدر و دیدار آنها، هم می تواند شادی آفرین باشد و هم احساس عجز ایجاد کند. در ابتدا احساس شیرین حمایت پدر و مادر و خاطرات خوب گذشته زنده می شود، اما بعد ممکن است حالت افسردگی بروز کند. اساس یک رابطه خوب و مداوم بین والدین و فرزندان استفاده انعطاف پذیر از کل شخصیت، شامل «بالغ» و «کودک» است که امکان برقراری ارتباطی متعادل را با توجه به زمان حال و گذشته میسر می سازد.

## آیا پس راندن «والد» «خوب» است؟

پس راندن «والد» ناشی از سه ملاحظه است. اول آنکه «والد» فکر نمی‌کند و درست مانند اعلام کننده ساعت در تلفن یک ضبط است. انسانی که در حالت «والد» است از «بالغ» خود استفاده نمی‌کند، بنابراین نه فکر می‌کند و نه گوش می‌دهد. ما معمولاً می‌توانیم حالت «والد» را در برخورد با آن تشخیص بدهیم، و دلیل آن غالباً ناشی از فشاری است که احساس می‌کنیم. سرنخهای دیگری که از طریق آن می‌توان حالت «والد» را تشخیص داد از این قرار است. جسمانی: قیافه گرفتن، لبهای بهم فشرده، اشاره کردن با انگشت سبابه، سر تکان دادن، نگاه «ترسناک»، این پا آن پا کردن، بی‌تابانه مداد را روی میز زدن، دست به کمر زدن، دست به سینه گذاشتن، دست به دست مالیدن، نچ‌نچ کردن، آه کشیدن، دست به سرفرد دیگری کشیدن. کلامی: می‌خوام کار را یکسره کنم، یکبار برای همیشه؛ والله نمیتونم، بخدا نمیتونم؛ خوب گوش بده بین چی میگم؛ همیشه یادت باشه که...؛ چند دفعه بهت گفتم؛ اگر من جای تو بودم... همیشه و هرگز معمولاً از کلمات «والد» است، کلماتی که بخوبی محدودیت این سیستم قدیمی را نشان می‌دهد، سیستمی که در را به روی هرگونه اطلاعات جدید می‌بندد. استفاده زیاد از تکیه کلامهای کلیشه‌ای نیز از سرنخهای تشخیص «والد» است.<sup>۴</sup>

دوم آن که هرگاه در مقابل تبادل رفتاری سرچشمه گرفته از «والد» با پاسخ «بالغ» واکنش نشان داده شود، این گفتگو دیگر نمی‌تواند در همین حالت ادامه پیدا کند. این امر ممکن است یا مطلوب باشد یا نامطلوب؛

(۴) نگاه کنید به وضعیت آخر، ص ۸۳.



در صورتی مطلوب است که شما بخواهید از بحث در بارهٔ موضوعی در دناک پرهیزید و موضوع را عوض کنید. «والد» «کودک» شما را هدف گرفته است. بنابراین اگر پاسخ شما «کودک» باشد (ترس، سردرگمی، عصبانیت، تمکین کردن) تبادل رفتار مکمل است و «والد» را تشویق می‌کند که باز به شما حمله کند. دو راه در پیش دارید: یکی آن که پاسخ شما هم «والد» باشد، با این قصد که «کودک» طرف مقابل را تحریک کنید. نام این گفتگو مشاجره است، که در واقع مکالمه‌ای است بین دو کر، چون هیچ یک از طرفین گوش شنوا ندارد. راه دیگر آن است که پاسخ شما «بالغ» باشد، یعنی بیان واقعیت با توجه به موقعیت. پدر به پسر ده ساله اش می‌گوید: «خفه خون بگیر و شیرت رو بخور.» و پسر جواب می‌دهد: «معجون وحشتناک، پدر.» (چطور می‌توانم در آن واحد هم خفه خون بگیرم و هم شیر بخورم.) بچه‌ها در به کار گرفتن این گونه اظهارات خلع سلاح کننده خیلی مهارت دارند، گرچه گاهی اوقات ممکن است برای این مزه‌پراکنی کتک بخورند.

و سوم آنکه مردم با استفاده از «والد» در رفتار خود، از «کودک» شان حمایت می‌کنند. در زیر همهٔ هارت و پورتهای «والد»، در حقیقت انسانی واقعی و زنده نهفته است که می‌خواهد هویت یابد. منظور از پس راندن «والد» از دست دادن وضعیت «من «خوب» هستم — شما «خوب» هستید» نیست، بلکه کوشش برای امکان پذیر کردن آن در تبادل رفتار است.

## «پس رانهای والد»

یکی از راههای رهایی از حملهٔ «والد» فرار کردن است. اما اگر این «والد» رئیس یا همسریا پدر و مادر، یا بچهٔ ما بود چطور؟ چگونه می‌توانیم از دست

همهٔ انسانهایی که در زندگی ما نقش مهمی دارند، فرار کنیم؟ آیا راه دیگری نیست؟

چرا، هست. روشهای پس راندن زیر در گروه‌های درمانی ما تدوین شده است. شاید استفاده از واژهٔ از کار انداختن بهتر و دقیق‌تر از پس راندن باشد، زیرا محتوای «والد» ضبطی است دائمی که همیشه آمادهٔ بازنواخته شدن است. هدف از پس راندن «والد»، خارج کردن طرف مقابل از حرکت «والد» و سوق دادن وی به حالت «بالغ» یا «کودک» است، بنحوی که تا ارتباط اینجا و اکنون بتواند ادامه پیدا کند. روشهای پس راندن «والد» با «مسدود کننده‌های والد» که در فصل هفتم توصیف شد، فرق دارد. «مسدود کننده‌های والد» وسیله‌ای است برای متوقف ساختن «والد» خود ما در زمانی که ما را از درون تحت فشار قرار می‌دهد. پس رانهای «والد» وسیله‌ای است، برای خاموش کردن «والد» دیگری در زمانی که ما را از بیرون زیر فشار می‌گذارد.

روشهای پس راندن «والد» باید با احتیاط، و بوسیلهٔ «بالغ» به کار گرفته شود، زیرا مرز بین حمایت از «کودک» خود و بازیچه قرار دادن مردم بسیار ظریف است. با این حال، همانطور که به قول معروف همه چیز در عشق و جنگ منصفانه است، زمانی هم که وظیفهٔ ما این است که از «کودک» مان در مقابل «والد»‌های سوء استفاده کننده و معتقد به محق بودن خود حمایت کنیم، دادن پاسخهای آگاهانهٔ دفاعی در تبادل رفتار منصفانه بنظر می‌رسد. آیا می‌توان بچهٔ کوچکی را که برای فرار از دست والدین بی رحمش به آنها لگد می‌زند و چنگ می‌اندازد و به رویشان تف می‌کند، مقصر دانست؟ البته ما لگد زدن و تُف کردن و چنگول انداختن را پیشنهاد نمی‌کنیم، ما عدم خشونت را پیشنهاد می‌کنیم. برای حمایت خود، از پاسخهای «بالغ»، یعنی از فکر خود استفاده کنید نه از عضلات خود. بدین ترتیب در صورت موفقیت می‌توانید پلهایی دائمی برای ارتباطات خود بیابید.

یکی از راههایی که نباید برای پس راندن «والد» انتخاب کرد این است: هیچوقت مستقیماً به شخص نگویند که «والد» ش دارد حرف می زند. این کار فقط خشم او را تشدید می کند. یکی دیگر از راههایی که نباید در پیش گرفت تحقیر کردن طرف مقابل است، چون این عمل باعث قطع روابط شما خواهد شد، مگر اینکه اساس روابط شما بر تفریح و شوخی باشد. می گویند یک شب مستخدمه چرچیل او را بخاطر افراط در مشروب خواری سرزنش کرد، چرچیل جواب داد: «خانم محترم، من امشب مستم و شما بدترکیب، ولی صبح فردا من هوشیارم.» فکر اینکه اگر فصاحت کلام و حاضر جوابی چرچیل را داشتیم چه جوابی در مقابل اظهارات دیگران می دادیم کمی مسخره به نظر می رسد، زیرا چرچیل، چرچیل بود و من و شما، من و شما هستیم. روشهای زیری تردید برای ما مناسب تر است.

۱) تبادل رفتار را قطع کنید. برخی از پاسخهای «بالغ» به تحقیرها و سخنان تند و سرزنش آمیز «والد» می تواند از این قبیل باشد: «می توانم درک کنم که شما چه احساسی دارید. ممکن است خواهش کنم توضیح بدهید که شما چگونه به این نتیجه رسیدید؟ خیلی ممنون می شوم اگر مرا نیز در جریان فکر خودتان قرار بدهید. روش شما یکی از راههای مقابله با موقعیت است، ولی البته مشکلاتی نیز بوجود می آورد. اگر گزارش کوتاهی در این باره به من بدهید برای ملاقات بعدی ما مفید خواهد بود.» هر یک از جملات فوق می تواند پاسخی جداگانه باشد که می توان پس از آن منتظر بیان بعدی انسان «والد» بود. معمولاً ادای سه جمله «بالغ» از جملات فوق فرد مقابل را وادار می کند که به حالت «بالغ» برود، البته تضمینی در کار نیست که حتماً اینطور شود.

اگر «والد» پافشاری کند، پاسخ دیگر می تواند این باشد: «بنده واقعاً

خوشحال خواهم شد که بدانم جنابعالی در نظر دارید چه بکنید؟ «والد» در حرف زدن ماهر است، ولی عمل چیز دیگری است. در اینجا یا عقب نشینی می‌کند، یا می‌رود، یا وارد «بالغ» می‌شود، زیرا عمل به فکر و زمان احتیاج دارد. به هر حال یکی از انواع مختلف این گونه پاسخ «بالغ»، با موقعیت جور است. با داشتن یک «بالغ» سریع الانتقال، و بر اساس تجربیات گذشته و سرنخهای موجود، شما می‌توانید پیش‌بینی کنید که ممکن است چه اتفاق بیفتد. رمز داشتن یک «بالغ» سریع الانتقال دانستن روش «ردیابی» و سایر روشهایی است که در این کتاب تشریح شده است.

۲) موافقت کنید. اشکال مختلف موافقت کردن عبارتند از: «حق با شماست!»، «نکته جالبیه»، «منظورتان را می‌فهمم». البته این روش زمانی مفید است که واقعاً حق با طرف مقابل باشد. مثلاً اگر افسر پلیس راه شما را بخاطر داشتن سرعت زیاد متوقف کند و شما هم واقعاً سریع‌تر از حد مجاز می‌رانید، ممکن است کله‌اش پُر از «والد» باشد و آمادگی این را داشته باشد که متن کامل مقررات راهنمایی و رانندگی را برایتان بخواند، بخصوص اگر تمام روز از دست راننده‌های بی‌مبالا و دیوانه به جان آمده باشد. وقتی شما شیشه را پایین می‌کشید و او می‌گوید: «داشتید یه کمی تند تشریف می‌بردید» این ممکن است مقدمه‌ای باشد برای ضربه‌سختی که می‌خواهد روی سرتان فرود بیاورد. اما اگر شما بگویید: «بله، جناب سروان، سرعت داشتم، خیلی متأسفم»، احتمالاً مانع فرود آمدن ضربه شده‌اید (شما به هر حال قبض جرمه را دریافت خواهید کرد. پس دست کم با این کار می‌توانید «والد» او را پس برانید و مانع موعظه کردنش بشوید.)

یک روز در فروشگاه‌های مشغول خرید بودم، کیفم را در داخل گاری خرید گذاشته بودم و روی قفسه‌ها دنبال جنس بخصوصی می‌گشتم. ناگهان

متوجه حالت عصبانی و نگاههای سرزنش‌بار پیرزنی شدم که به من خیره شده بود. گفتم: «نباید کیف پونتوتوی گاری بذاری!» جواب دادم: «درسته، نباید این کار را می‌کردم. کاملاً حق با شماست.» حق با او بود، من متنبه شدم ولی بدون نازاحتی به کارم ادامه دادم. گاهی ممکن است متوجه شوید که در یک مورد با شخص دئماً در حالت «وانده» توافق دارید، گویا اینکه احساس می‌کنید بیشتر کارهایش غلط است. بنابراین اگر بتوانید دست روی همان مورد بگذارید و پاسخ مساعدی بدهید، ممکن است دیگر دلتش نخوهد دربارهٔ نکات مورد اختلاف با شما جزو بحث کند.

۳) حاشیه بروید. این راه کمی خطر دارد، اما ممکن است شخص مقابل را از حالت «والد» بیرون بیاورد. بیان «والد» این است: «وقتی شنیدم شما فلانی را مسئول طرح «صندوق حانه برای خانواده» کرده‌اید، باورم نشد. او فقط دو ساله که عضو هیأت شد و شنیدم زن هم نداره.» جواب: «فلانی؟ امروز صبح داشتم با او صحبت می‌کردم. چقدر از شما تعریف می‌کرد، می‌گفت اونقدر کارش در این سازمان خیلی کمکش کرده بودید. راستی می‌دانید که او از خانوادهٔ سرشناس فلان شهر است؟ تا حالا به آن شهر رفتید؟ چه بزرگ قشنگی دارد. و چه و چه و چه.»

۴) تشویق. وقتی که یک «والد» با شور و هیجان از مطلبی صحبت می‌کند او را تشویق کنید. «بسیار عالی بود، واقعاً حق مطلب را ادا کردید. کاش همه مثل شما بودند. کاش فرصت بیشتری داشتید و عقایدتان را در یکی از جلسات ما توضیح می‌دادید تا بتوانیم دربارهٔ آن بحث کنیم. کاش می‌توانستید عقیدتان را پرور دهید و حتی دربارهٔ آن مقاله بنویسید.»

۵) سکوت. نگاهی شگفت زده و متحیر همراه با لبخندی دوستانه در گوشه لب هم می تواند پاسخی خلع سلاح کننده باشد. این عمل ممکن است باعث شود که او درباره آنچه در آن لحظه گفته تأمل کند. پنج یا ده ثانیه سکوت آنچنان او را ناراحت می کند که ممکن است احساس کند باید چیز دیگری بگوید. بسیاری از مردم نمی توانند سکوت را تحمل کنند، و به اغلب احتمال آنچه را که گفته اند تعدیل می کنند. اگر بپرسند چرا سکوت کرده اید، می توانید بگویید: «لازمه کاملاً درباره اش فکر کنم.» شما دروغ نگفته اید، درباره هر چیزی باید فکر کرد.

۶) جایتان را عوض کنید. آدمهای سنخ «والد» از اینکه دیگران حریمشان را نادیده بگیرند، ناراحت می شوند. از جایتان بلند شوید، چند قدم و یا تا حدی که فکر می کنید لازم است از آنها دور شوید. وضعیت خود را عوض کنید. آنها جا می زنند. عملاً عقب نشینی می کنند و مجبور می شوند فکر کنند. «(بالغ)» که: «موضوع چیه، چی شده؟»

۷) تغییر عقیده بدهید. البته اگر واقعاً با خودتان صادق هستید. اگر شما را بخاطر اظهاراتی که شش ماه پیش در جمعی کرده اید مورد انتقاد قرار داده اند، اعلام کنید که درباره آن مطلب کاملاً فکر کرده اید و اکنون معتقدید که اظهارات قبلی تان روش خوبی برای حل مشکل نبوده است و اکنون از صمیم قلب از حساسیت طرف مقابل خود قدردانی می کنید. بعد نظر او را نسبت به موضوع بپرسید. «والد» غالباً از طرز فکر دیگران انتقاد می کند، این سؤال شما باعث می شود که «بالغ» او وارد عمل شود.

۸) ممکن است خواهش کنم مطلب را روشن‌تر بیان کنید؟ اگر کسی با همه توانش همه آنچه را که در ذهنش به او فشار می‌آورد ادا کرده باشد، شما می‌توانید با کمی حیرت و سرگشتگی بگویید: «چون هیچ دوست ندارم که اظهارات شما را بد تعبیر کنم، ممکنه دوباره منظورتان را بیان کنید؟» از آنجا که اظهارات «والد» یک ضبط است، شخص ناچار می‌شود نوار را دوباره به کار بیندازد. این امر هم وقت گیر است و هم نیازه تفکر دارد. به این ترتیب ممکن است در این میان «بالغ» وارد عمل شود. سخنان او این بار قدرت و شدت اولیه را نخواهد داشت.

۹) گریز بزنید. اگر شخص سومی حضور دارد، پاسخ شما می‌تواند خطاب به او باشد، ولی بنحوی که شخص «والد» آن را بشنود. «این جناب فلانی واقعاً آدم لایقی است. هیچ می‌دانستید ایشان چند سال پیش جلو گروهی را که به حفظ آثار ملی اعتراض داشتند و می‌خواستند مجسمه آرچی بانکر را در پارک خراب کنند، گرفت؟» با این هندوانه زیر بغل طرف گذاشتن شاید بتوانید مانع شکرآب شدن روابط خود با او بشوید.

۱۰) یادداشت کنید. وقتی کسی پشت سرفرد دیگری لغز می‌خواند و بهیبت می‌کند موضوع را بزرگ کنید. «دوباره بگو، اسمش چی بود؟ من باید اسمشو یادداشت کنم. اسمش را چه جور می‌بینی؟» داشتن یک دفترچه یادداشت و یک قلم خودنویس طلائی تأثیر بسیاری دارد.

۱۱) «کودک» او را پیدا کنید و دست روی آن بگذارید. این روش بهترین راه «پس راندن والد» است. هر کس به هر حال یک «کودک» گرسنه

دارد، حتی اگر این «کودک» زیر خروارها ضبط «والد» دفن شده باشد. اگر کسی مدام از همه چیز، از وضع اداره و کارش گرفته تا انجمن خانه و مدرسه و خانواده اش انتقاد می‌کند، می‌توانید او را به بحث دربارهٔ نیازهای درونی اش بکشانید. مثلاً بگویید: «البته نمی‌خواهم که شما این کار را بکنید، فقط می‌خواهم پیرسم که اگر، فقط اگر، فرصت پیدا می‌کردید که وضع اداره (بودجهٔ خانواده، برنامهٔ انجمن خانه و مدرسه، برنامهٔ تعطیلات تابستان و غیره) را تغییر بدهید، آن هم بنحوی که واقعاً احساس رضایت کنید، چه می‌کردید؟» البته شاید شما از نیازهای درونی او اطلاع داشته باشید. مثلاً شاید بدانید که ریاستان، این کله‌گندهٔ معروف، روزگاری واقعاً می‌خواست به مجسمه ساز شود، یا بدانید که رشتهٔ موسیقی را که خیلی هم دوست داشته بالا جبار پس از مرگ پدرش کنار گذاشته است. شاید از عادت‌ها و کارهای روزانه اش آگاهی داشته باشید و بدانید که مثلاً شبها قرص خواب می‌خورد، زخم معده دارد، از تنهایی رنج می‌برد، یکی از بچه‌هایش را در تصادف اتومبیل از دست داده است، یتیم بوده است، از بازنشستگی وحشت دارد، از آیندهٔ خودش می‌ترسد، یک لیبرال است اما آن را مخفی می‌کند، و یا چند بار گریه کرده است. بر اساس مشاهدات روزانهٔ خود از او می‌توانید «کودک» پنهان او را در پشت «والد» مسلط وجودش ببینید. حس مهربانی ناشی از این دانش شما، و آگاهی از اینکه او هم محتاج محبت است، گاهی می‌تواند خصومتها را از بین ببرد.

۱۲) «خوب» باشید. لازمهٔ موفقیت در روشهای فوق، داشتن اعتماد به نفس است. تکلیف شاقی است و مستلزم آن است که ما هر روز قوای درونی خود را با تفکر و تعمق، و یا بودن در کنار کسانی که برای ما ارزش قائلند، تجدید کنیم. «خوب بودن» به این معنا نیست که همواره خودمان را خوشحال



لشان بدهییم یا مدام نیشمان باز باشد. «خوب ماندن» یعنی داشتن اعتماد به نفسی همراه با ملایست که با دبان لوزان موجودیت شخص را در دریای پرتلاطم زندگی استوار نگه می دارد. اشخاص سنخ «والد» دوست دارند بمحض دیدن هرگونه نشانه‌ای از آشفتگی در زندگی دیگران خود را داخل کنند. اگر از در نقیض وارد نشوند، دست کم با حالت «وانید» تغذیه کننده به درون می آیند. بین دخالت گاهی مذبوح است و گاهی نامصوب. اما نصیحت و دلسوزی هم می تواند به اندازه انتقاد اشکال ایجاد کند. بعضی از مردم دوست دارند از آب گل آلود ماهی بگیرند. دوست دارند در لحظات هیجان حضور داشته باشند، کمک کنند، نصیحت کنند، دستور بدهند، ریاست کنند. در میان گذاشتن مشکلات با کسانی که با مصیبت خو گرفته اند دردی را دو نخواهند کرد. مشکلات خود را با کسانی در میان بگذارید که فکر می کنند و احساس دارند.

پس راندن «والد» همگان امکان ندارد. وقتی اوضاع ناچور می شود بگیری از مردم به پناهگاه قدیمی خود یعنی «والد» روی می آورند. و غایب این نه راهی است که برایشان قابل تصور است. آنها نمی فهمند چرا «والد» چنین نسبی بر آنها دارد. «تحلیل تیادن رفتار» امکان درک این مطلب را فراهم می آورد و بصیرت ناشی از درک نیز مطلب در نهایت می تواند باعث پیرراندن کامل «والد» شود. وقتی که شما چیزی را می دانید که دیگران نمی دانند، باید باز بصیرت خود را بستنهایی بر دوش بکشید، با این امید که روزی بتوانید این آنگاهی و بینش خود را با آنان در میان بگذارید. روشهای فوق می تواند شما را تا آن روز بسیاری از مصدومات حفظ کند. هرکاری می کنید، ملامت باشید، ادب و وقار خود را حفظ کنید و در پیچه های ذهنتان را باز بگذارید و همواره آماده خوشامدگویی به «کودک»ی باشید که سرانجام خود را از بند جد و جدیایی که شخص تحت سلطه «والد» در آن زندگی می کند، رها می سازد.



## اختیاردار وقت خود باشید

مادون در «وضیعت خوب» یعنی اختیار زندگی خود را در دست داشتن؛ و اختیار زندگی را در دست داشتن یعنی اختیاردار وقت خود بودن. بسیاری از ما تا روزی که اولین باد سرد خزان عمر پندمان را به لرزه درنیاورد، توجه زیادی به زمان نمی‌کنیم، چون تصور می‌کنیم که تا بعد زنده‌ایم. در دوران به ظاهر بی‌انتهای جوانی، ما غنای وقت را نمی‌کشیم. گویی وقت دشمن ماست. روزها و هفته‌ها و سالها را پشت سر می‌گذاریم؛ می‌آنکه درک کنیم وقت چه موهبت گرانبهایی است. ویدلیام اسلون کافین<sup>۱</sup> می‌گوید: «برای زنده ماندن بودن دو راه وجود دارد: یکی آنکه پول بسیار زیادی داشته باشید؛ و دیگری آنکه نیازهای خیلی کمی داشته باشیم.» «شق اول» با توجه به وقت و زمان محدود است. هر چند، وقت زیاد داریم ولی اساساً نمی‌توانیم وقت را افزایش دهیم. شق دوم با توجه به زمان امکان‌پذیرتر است چون می‌توانیم برنامه‌های خود را کاهش دهیم، و می‌توانیم برای زندگی خود چنانچه برنامه‌ریزی کنیم که از وقتی که در اختیار داریم به‌خوبی استفاده کنیم.

این امر مستلزم آن است که ما از وقت‌مان آگاهانه و بنحوی سنجیده

استفاده کنیم، برای زندگی خود برنامه داشته باشیم و بقول دکتر الون ترولبلاد<sup>۲</sup>: «(کتاب) زندگی خود را فصل بندی کنیم و بدانیم که در کدام فصل هستیم.» اما استفادهٔ سنجیده و آگاهانه از وقت چندان هم ساده نیست. باید چگونگی استفاده از آن را یاد بگیریم. در دوران اول زندگی (کودکی و جوانی) این دیگران هستند که در مورد وقت ما تصمیم می‌گیرند؛ پدر و مادر و معلمها و استادان، و بعد بتدریج ادارات استخدام و کارایی، رئیس سازمان و همسرمان، و بعد هم بچه‌ها. تنها محدودی از مردم در جوانی فهرستی از خواسته‌های خود تهیه می‌کنند و تصمیم می‌گیرند که به آرزوهای خود جامعهٔ عمل بپوشانند. بسیاری از ما به پایان راه می‌رسیم، بی آنکه گلی چیده باشیم.

یکی از راههای سودمند برای استفاده از وقت، رسم خط زمانی برای نشان دادن طول مدت زندگی است: از تولد تا زمانی که امید به زندگی داریم. امید خود ما به مدت احتمالی عمرمان اهمیت دارد، زیرا همین امید ماست که بر چگونگی مراقبت ما از خودمان تأثیر می‌گذارد. آمارگران معمولاً حد متوسط عمر را به ما می‌گویند، و این البته می‌تواند بعنوان راهنما به ما کمک کند، ولی ما می‌توانیم حد بالا را بگیریم و امیدوار باشیم که بیش از آنچه پیش‌بینیها می‌گویند، عمر کنیم. امید به زندگی برای نوزادان پسر که در سال ۱۹۸۰ به دنیا آمده‌اند ۷۰ سال، و برای نوزادان دختر ۷۷/۷ سال است، یعنی حد متوسط ۷۴ سال. البته اگر شما الآن ۷۴ ساله‌اید نباید نگران شوید؛ طبق پیش‌بینیهای آماری شما هنوز ۱۳/۳ سال دیگر فرصت دارید. بهمان ترتیب که ظاهراً پولدارها پولدارتر می‌شوند، پیرها هم انگار پیرتر می‌شوند.

پس از رسم خط عمر ببینید کجا هستید. اگر الآن زنی پنجاه ساله هستید احتمالاً حدود سی سال دیگر زنده خواهید بود. آیا برنامه‌ای دارید؟ سی سال

2) Dr. Elton Trueblood

چقدر است؟ به سی سال گذشته فکر کنید و ببینید چه اتفاقاتی افتاده است. سی سال وقت زیادی است. آیا می‌خواهید زندگی کنید یا آن را تلف کنید؟ جواب شما بستگی دارد به اینکه تا چه حد اختیار زندگی خود را دارید، چقدر برای آن ارزش قائل هستید و چه برنامه‌ای برای استفاده از آن دارید.

## از قلب خود یاد بگیرید

بهترین نمونه برای تنظیم وقت، قلب خودتان است. قلب یک سوم از طول مدت چرخه سه مرحله‌ای ضربان خود را کار می‌کند و دو سوم بقیه را استراحت. قلب این کار را بی وقفه و بی اشتباه و با وفاداری کامل، از قبل از تولد تا آخرین لحظه حیات ما انجام می‌دهد. قلب یک انسان سالم در طول عمرش حدود ۳ میلیارد بار می‌زند. امیدواریم این رقم به شما نشان دهد که قلب چه عمل معجزه‌آسایی انجام می‌دهد.

اگر بخواهیم از قلب خود پیروی کنیم، باید هر شبانروز را به سه بخش تقسیم کنیم: هشت ساعت برای کار، هشت ساعت برای خواب، و هشت ساعت برای فعالیت‌های تجدید قواکننده. برآستی که اگر از قلب خود پیروی کنیم، تغییرات عظیمی در زندگی شخصی و در جامعه ما رخ خواهد داد.

بعضیها مصرانه می‌گویند که به هشت ساعت خواب نیاز ندارند، و این شاید، با یک ساعت تفاوت صحیح باشد. این افراد ممکن است بعد از ظهرها بخوابند یا در طول روز فرصتی برای چرت زدن پیدا کنند. اما هرچو که وقت خوابمان را تنظیم کنیم، معمولاً خودمان می‌دانیم که به اندازه کافی خوابیده‌ایم یا نه. می‌ماند دو بخش دیگر: کار و تفریح. بعضیها کارشان را هم سرگرم کننده می‌دانند و آن را نوعی تفریح به حساب می‌آورند که به این

ترتیب نوعی تداخل ایجاد می‌شود. اما برای بیشتر مردم کار، کار است، روزی هشت ساعت. البته به استثنای مادرانی که بیرون از خانه هم کار می‌کنند، یا کسانی که دو سه کار را با هم انجام می‌دهند. برای این افراد عرق ریختن و جان‌کندن تمامی ندارد. بنابراین، وقت آزاد و مهمی که برای بیشتر مردم باقی می‌ماند، هشت ساعت بین کار و خواب است.

چه کسی اختیاردار وقت شماست؟ یکی از دوستان ما تعریف می‌کرد که یک شب بیخوابی به سرش زده بود و مدام از این پهلو به آن پهلو می‌شد و نمی‌توانست بخوابد، چون چیزی او را ناراحت می‌کرد. ناگهان متوجه شد که خانم اسمیت (رئیسش) کاری کرده که گویی حتی اختیار خواب او را هم در دست دارد. بعد از کمی کلنجار رفتن با خودش تصمیم گرفت که رئیسش را از ذهن خود خارج کند، و بعد خیلی زود خوابش برد. چه کسی اختیار خواب شما، کار شما و اوقات آزاد شما را در دست دارد؟ البته غالباً وقت آزادی برایمان باقی نمی‌ماند، چون همان یکی دو ساعتی را هم که فکر می‌کنیم آزاد هستیم، کاریک نفر دیگر می‌افتد روی سرمان، یا خودمان کورکورانه کارهایی را انجام می‌دهیم که دیگران از ما انتظار دارند، خواه پاداشی در کار باشد، خواه نه.

مشغول تنظیم رئوس مطالب یک سخنرانی درباره «مرض عجله» بودم و قرار بود ضمن آن بطور خلاصه اشاره‌ای هم به کتاب رفتار نوع A و قلب شما نوشته دکتر فریدمن و دکتر روزمن بکنم. گرچه به اتمام آمد. از او خواستم چند ایده به من بدهد. پرسیدم: «گرچه، مردم در مورد رفتار نوع A چکار باید کنند؟» بلافاصله جواب داد: «خودشان باید تصمیم بگیرند که آیا آن را می‌خواهند یا نه.» به تیزهوشی اش آفرین گفتم و او را برای کمکی که به من کرده بود، بوسیدم.

در اختیار گرفتن وقت خودمان مستلزم تصمیم‌گیری است. حتی اگر به

دلیل تصمیمات بی‌تعمق گذشته زیر فشار باشیم باز هم راه‌هایی داریم. اگر فکر می‌کنیم که نداریم، باید کاری کنیم که داشته باشیم، چون در غیر این صورت فشار غیرقابل تحمل خواهد شد. کلمهٔ دلهره و اضطراب در زبان لاتین *anguistia* است، به معنای «باریکی» یا «تنگی»، مثل گلوگاه بیماران مبتلا به آسم. گاهی این «تنگی» واقعی است و ناشی از انبوه تقاضاها و خواهش‌های دیگران از ما، اما گاهی هم ممکن است ناشی از تنگی فکر خودمان باشد. آنچه در این فصل در پی آن هستیم بازتر فکر کردن است تا بتوانیم کمی آسان‌تر نفس بکشیم. یکی از راه‌های تحصیل وقت، حذف عوامل تلف‌کنندهٔ وقت است، یعنی کارهایی که بجای لذت بخش بودن، تنها تأسف به بار می‌آورد.

## تلف‌کننده‌های وقت

۱) چیزها. حتی اگر خانه آنقدر شلوغ باشد که از فرط خرت و پرت و کارتهای خالی نتوانیم راه برویم، باز هم مدام چیز می‌خریم. بیشتر ما مرض چیز جمع کردن داریم، یا مرض کادو خریدن. مدام خرت و پرت انبار می‌کنیم، و وقتی که پولمان ته می‌کشد راه می‌افتیم توی خیابانها و ویتترین مغازه‌ها را تماشا می‌کنیم و آه می‌کشیم. چه اندازه کافی است؟ ما نه تنها برای این اجناس پول می‌پردازیم بلکه وقتمان را نیز هدر می‌دهیم. برای همهٔ چیزهایی که مالک آن هستیم وقت صرف کرده‌ایم و تازه باز هم باید وقت صرف کنیم، حتی اگر از آنها استفاده نکنیم و لذتی نبرده باشیم. همه چیز باید تمیز شود، گردگیری شود، مرتب شود، توی کمد گذاشته شود، آویزان شود، ذخیره شود، نفتالین بخورد، یا بیمه شود. حتی احساس گناه کردن برای

فلان مَرَن هَر دمی که کلی برایش پول داده ایم و آن را سر تا قچه گذاشته ایم و یک بار هم از آن استفاده نکرده ایم، وقت می‌گیرد. هر بار به آن نگاه می‌کنیم، آه می‌کشیم و تأسف می‌خوریم و یک لحظه از زندگیمان دزدیده می‌شود.

چقدر وقت صرف می‌کنیم که سر بچه‌هایمان نق بزنیم تا اتاقشان را تمیز کنند؟ آیا از اینکه والدین بدی بوده ایم یا هستیم احساس گناه می‌کنیم، آن هم به این دلیل که بچه‌هایمان نیز از چیزهایشان درست استفاده نمی‌کنند؟ روزنامهٔ محلی شهر ما عقیدهٔ زیر را از بیبل وان<sup>۳</sup> چاپ کرده بود: «برای یک دختر سه ساله لذت یک دستگاه چرخ خیاطی اسباب بازی پنجاه و شش دلاری به اندازهٔ لذت پیدا کردن یک کرم سبز کوچولو توی باغچه است.»

گاهی اوقات چیزهای کوچک بیشتر از چیزهای بزرگ شادی آفرین است. یکی از کتابهای محبوب ما کتاب تفکرات اثر پاسکال است، مجموعه‌ای از سخنان موجز با معانی عمیق. همهٔ بخشهای کتاب کوتاه است، اما هر یک محتوی بسیار عمیقی دارد. تی. اس. الیوت<sup>۴</sup> دربارهٔ پاسکال می‌گوید: «ذهن پاسکال جمع‌کننده نبود، مولّد بود.» آیا ذهن شما مولّد است؟ آیا چیزهایی که می‌خرید در زندگی فکری تان اثری دارد یا فقط مثل خاکی است که روی قالی جمع می‌شود. علاقه به زیبایی به جای خود — از تابلوهای نقاشی روی دیوار گرفته تا گل‌های پامچال سراسر حاشیهٔ باغچه — ما لذت بردن از زیبایی را منع نمی‌کنیم، ولی نکتهٔ مهم این است که آیا آنچه احساس می‌کنیم واقعاً لذت است؟ از آنجا که ما برای کسب این احساس بهایی گزاف، یعنی وقتمان را می‌دهیم، باید دید که آیا آنچه را هم که می‌گیریم ارزش وقت ما را دارد؟ بلکه الیزابت اول، پاسخ این سؤال را در لحظهٔ مرگش داد: «همهٔ آنچه دارم در مقابل یک لحظه از زمان.»

3) Bill Vaughn

4) T. S. Elliot : شاعر و منتقد انگلیسی. - م.



۲) سردرگمی. در فصل پنجم بتفصیل درباره سردرگمی سخن گفتیم و دینیم که چگونه این حالت وقت و انرژی ما را نه تنها در ارتباط با دنیای خارج از ما بلکه در ارتباط با دنیای درون خود ما تلف می‌کند. تصمیمهای گرفته نشده، خواب را از چشم ما می‌گیرد، مانع دل به کار دادن ما می‌شود، و در طول هشت ساعت لازم برای تفریح، ما را به سرحد بی‌نفاوتی می‌کشاند. سؤال اساسی این نیست که آیا ما مشکلات پیچیده و گیج کننده داریم یا نه، که این است که آیا مشکلات امروز ما همان مشکلاتی است که یک سال پیش همین موقع داشتیم؟ اگر پاسخ مثبت است، چند ساعت از سال گذشته را با احساس نگرانی نسبت به این مشکلات گذراندیم؟ آیا بالاخره می‌توانیم نسبت کم برای بعضی از این مشکلات تصمیم گیری کنیم و به موارد چندید بپردازیم؟

می‌توانیم حق انتخابهای خود را محدود کنیم. یکی از محاسن مسافرت این است که وقتی نوبت کمد اتاقمان را در هتل نگاه می‌کنیم فقط دو سه دست لباس می‌بینیم و در عرض چند ثانیه می‌توانیم تصمیم بگیریم که چه بپوشیم. تعداد لباسهایی که می‌خواهیم با خود ببریم، با توجه به اندازه چمدان محدود می‌شود. اما وضع کمدهایمان در خانه خیلی فرق می‌کند. بشمرید و ببینید چند دست لباس دارید که سالهاست نپوشیده‌اید؟ چند دست از لباسهایتان را سه تا پنج تغییر وزن نمی‌توانید بپوشید؟ شاید لازم باشد که در مورد وزنات تصمیمی بگیرید. چند جفت کفش دارید که پاتان را می‌زند و فقط یک بار از آنها استفاده کرده‌اید و فقط به این دلیل آنها را دور نمی‌اندازید که پول زیادی برایشان پرداخته‌اید؟ آیا شده که گاهی آنها را با عذاب فراوان بپوشید تا دین نگاهداری آنها را برای خودتان توجیه کنید؟ چه کسی گفته که باید تمام عمر پاره داشته باشید. خود را از شر آنها خلاص کنید. لباسی را که

می خواهید روز چهارشنبه برای رفتن به میهمانی بپوشید سه شنبه شب انتخاب کنید. لزومی ندارد روز خود را با وسواس درباره انتخاب لباس خراب کنید. برنامه داشته باشید. وقتی نمی دانید چیزی را چکارش کنید، از شرش خلاص شوید. آن را به سازمانهای خیریه بدهید. با این کار هم یک نفر دیگر را خوشحال می کنید و هم خودتان راحت می شوید.

زمانی تابلویی بالای سرم آویزان کرده بودم که روی آن نوشته بود: «میز تمیز نشانه مغز مریض است.» این جمله البته فقط استدلال محض بود. واقعیت این است که درهم ریختگی نشانه ناتمام بودن کار است. چند تا نامه روی میزتان تلنبار شده است؟ چند بار کاغذی را برداشته اید و هنوز جواب نامه ای را شروع نکرده آن را روی میزتان پرت کرده اید؟ شاید کار شما بی نظم است، و شاید مشکل شما این باشد که نمی توانید بعضی از اختیارات و مسؤولیتهای خود را به دیگران تفویض کنید و از آنها کمک بخواهید. شاید هم طبق فرمان یازدهم عمل می کنید که می گوید: «کس نخارد پشت تو، هر ناخن انگشت تو.» شما هم مثل رئیس جمهوری در طول شبانروز فقط بیست و چهار ساعت وقت دارید. کشور را نمی شود بدون تقسیم و تفویض کارها و اختیارات اداره کرد. شما چرا نکنید؟

۳) نه گفتن بلد نیستید. روزها و هفته ها وقت تلف می کنید برای کارهایی که از اول نمی بایست آنها را قبول کنید. از همان اول هم می دانستید که وقت ندارید و پنجاه تا کار ناتمام دیگر روی دستتان مانده است. یکی از راههای مفید برای ترک عادت بله گفتن این است که دست کم پای تلفن — تصمیم بگیرید که هرگز بلافاصله تصمیم گیری نکنید. اینکه بگویید: «باید برنامه کارم را ببینم و فکر کنم، بعد تماس می گیرم،» کمی وقت گیر

۵) تلمیحی است به ده فرمان حضرت موسی. — م.

است، اما نه به اندازه وقتی که باید صرف کاری کنید که نمی‌کنید و اصلاً با اگراه انجام آن را قبول کرده‌اید.

۴) نمی‌دانید چطور باید صحبت مردم را قطع کنید. نزاکت بیش از اندازه می‌تواند روز شما را خراب کند. آیا تا به حال برایتان پیش نیامده که در حالیکه می‌دانید دیر شده و قرار ملاقات دارید به حرفهای آدمی گوش بدهید که دوست دارد متکلم وحده باشد و یکریز حرف می‌زند؟ ما می‌توانیم یاد بگیریم که مؤدبانه حرف مردم را قطع کنیم. این کار مسلماً بهتر از این است که به ظاهر مؤدب باشیم حال آنکه عصبانیت از وجودمان بیارد.

۵) احساس خیرفتی. مردم برای بعضی از اعمال خود توجیهاتی درآستین دارند. وقتی خسته و کسل هستند در جستجوی مُسکنی می‌گردند که رضایتی آنی برایشان ایجاد کند، غافل از اینکه با این کار، خود را از نوازش که واقعاً می‌تواند احساس خوب برایشان بیاورد، محروم می‌کنند. نمونه بارز آن در جامعه ما امریکاییها میهمانیهایی است که به آن «کوکتل پارتی» می‌گویند. علی‌رغم اشتیاق همه ما به نوازش، که دور هم جمع می‌شویم و وقتمان را با مَنگ کردن خودمان تلف می‌کنیم، «میتونم برات یه مشروب بیارم؟»، جمله‌ای است که جای «حالتون چطوره؟» را گرفته است. انگلیسیها هم چیزی شبیه ما دارند به نام «وقتِ شِری» که هر چند ظاهراً متعادل تر است و از گیلاسهای کوچکتری استفاده می‌کنند و بقول خودشان «یه ته گیلاس شِری جیگر آدمو جلا میده و عضلات رو شل میکنه»، اما کجا کفاف دهد این باده‌ها به مستی ما؟

میزبانی را تصور کنید که بیچاره یک هفته تمام وقت صرف کرده و چند جور غذا تهیه دیده است، اما هیچکس لب به غذا نمی‌زند. حیفِ غذا. بچه

که بودم در مزرعه زندگی می‌کردیم. خوب یادم هست وقتی که کسی به دیدن ما می‌آمد از الکل خبیری نبود. همینقدر که مهمان آمده بود، خوب بود. حرفها و صحبتها طبیعی و هوشیارانه بود. فقط با هم بودن، حتی در سکوت هم لذت داشت. لازم نبود کسی پاتیل شود تا به حرف بیفتد. هر کس که حرف می‌زد همه ما، از عمه بزرگ گرفته تا بچه‌ها، گوش می‌کردند.

ما با کشتن احساس خود، وقت را نیز می‌کشیم. وقتی که مردم تا خیرخیزه مشروب می‌خورند هم وقت‌شان را تلف کرده‌اند و هم در عین حال از نوازش محروم مانده‌اند. برن معتقد بود که دلیل مشروب‌خواری مردم این است که می‌خواهند عنان اختیار را از دست «والد» بیرون بیاورند و افسار را به «کودک» خود بسپارند. بگفته او «والد» اولین چیزی است که ناپدید می‌شود، اما به نظر ما مشروب خوردن هر سه قسمت شخصیت ما را در آن واحد تحت تأثیر قرار می‌دهد: «بالغ» کاملاً از کار می‌افتد، آنها هم همراه با عواقبی مصیبت‌بار، زیرا قوه قضاوت از کار افتاده است. «کودک» نیز که دیگر از هیچ نوع حمایتی برخوردار نیست ممکن است بطور موقت شنگول شود، اما روز بعد بخاطر کارهای کرده و نکرده احساس بدی دارد. راه بهتر برای تحت فشار «والد» نبودن «ردیابی» است. احساس خرفتی در مورد کسانی که از مواد مخدر استفاده می‌کنند نیز صدق می‌کند. آنها هم بی‌احساس و منگ می‌شوند. ارتباطاتشان یک طرفه می‌شود و آنچه را که دیگران می‌گویند نمی‌شنوند. هیچ نوع نوازشی هم در کار نیست.

۶) تلویزیون. یکی از تحقیقات سالهای اخیر نشان داده است که در خانه‌های امریکایی، تلویزیون بطور متوسط روزی هفت ساعت روشن است. به این ترتیب بخش بیشتر آن هشت ساعت تفریح تلف می‌شود. اگر چه تلویزیون می‌تواند آرامش‌دهنده و آموزشی و سرگرم‌کننده باشد، اما هیچ نوع

لوازشی ایجاد نمی‌کنند. ما کسانی را در تلویزیون تماشا می‌کنیم که با شخص ما هیچ تماسی ندارند. ممکن است قهرمان یکی از سریالها را دوست داشته باشیم، اما او نمی‌تواند متقابلاً ما را دوست داشته باشد، و تأسف بارتر اینکه همین قهرمانان و ماجراهای آنها برای بعضی از مردم، واقعی‌تر از افراد خانواده و زندگی خود آنهاست.

یکی از مشکلات جدی ناشی از تماشای تلویزیون محروم ماندن ما از انجام یکی از مهمترین فعالیتهای انسانی، یعنی فکر کردن است. وقتی تلویزیون تماشا می‌کنید در متن موضوع قرار می‌گیرید و همین امر شما را از فکر کردن بازمی‌دارد. به عبارت دیگر تلویزیون به جای شما فکر می‌کند. تخیل و تفکر در پرورش ذهنی کودکان اهمیت بسیار دارد. بچه‌ها با داشتن دو دسته چارو و کمی طناب می‌توانند کنار درخت حیاط برای خودشان خانه درست کنند. این خانه از نظر بچه می‌تواند یک قصر یا پناهگاهی در کوهستان یا خانه‌ای عروسکی باشد. وقتی همه دل مشغولی ما تماشای تلویزیون باشد، فکر کردن کار مشکلی است. وقتی کتابی را می‌خوانید این شما هستید که چیزی را تجربه می‌کنید و استنباطهای خود را از محتوا و قهرمانان کتاب با تجربیات گذشته خود مقایسه می‌کنید. آیا تا به حال نشده که از دیدن فیلمی که قبلاً کتابش را خوانده‌اید مأیوس شوید؟ آیا آنچه به تصویر کشیده شده بود با آنچه شما در ذهن خود داشتید، یکسان بود؟

ما نمی‌گوییم تماشای تلویزیون بد است، بلکه می‌گوییم تماشای گورکورانه آنچه روی صفحه تلویزیون می‌آید، خوب نیست. راه درست، بررسی، برنامه‌های تلویزیون در روزنامه و انتخاب کردن سنجیده آن برنامه‌هایی است که می‌خواهید تماشا کنید. به این ترتیب می‌توانید فکر کنید که بقیه اوقات را می‌خواهید به چه نحو بگذرانید.

۷) بهترین اوقات روز را با کارهای بی اهمیت تلف کردن. در چه ساعتی از روز قدرت فعالیت توان ذهنی شما بیشتر است؟ برای بسیاری از مردم بهترین ساعات صبح است. آیا نیمی از ساعات صبح را روزنامه می خوانید، حال آنکه می توانید خودتان خبرساز باشید؟ این کار را بگذارید برای ساعات آخر روز که می خواهید بنشینید و پاهایتان را دراز کنید و استراحت کنید. اخبار همیشه هست. شاید فقط بخواهید عناوین درشت و کوچک صفحه اول یا خلاصه ای از اخبار دنیا را بخوانند. قسمتهای دیگر را می توانید بعداً بخوانید. می توانید انتخاب کنید.

۸) موقع شناس نمودن. چه بخواهید از رئیس تان تقاضای اضافه حقوق کنید و چه از همسر تان چیزی بخواهید، موقع شناسی اساس کار است. عدم درک موقعیت باعث هدر رفتن همه تلاشهای شما می شود. لازمه موقع شناسی آگاهی از موقعیت است. اگر طرف مقابل شما عجله دارد یا خسته است یا سرش شلوغ است، حتی منطقی ترین تقاضای شما هم ممکن است مانند آخرین دانه برف بی وزنی باشد که شاخه درخت را می شکند.

۹) خانه ای که همیشه برق می زند. ارما بامبک<sup>۶</sup> می گوید: «تمیز کردن خانه مثل نخ کردن دانه های تسبیح است، با این تفاوت که انتهای نخ گره ندارد.» چه با این گفته موافق باشیم و چه نباشیم، به هر حال یک نفر باید اتاقها را جارو کند و کف دستشویی و حمام و آشپزخانه را بشوید و همه چیز را مرتب و تمیز نگه دارد. نکته مهمی که باید از خود پرسیم این است که آیا حق انتخاب داریم؟ آیا راه دیگری برای انجام این کار هست؟ یکی از تحقیقات وزارت کار (امریکا) نشان می دهد که ۸۴ درصد زنهای شاغل،

مسئولیت انجام وظایف خانه و خانواده را هم بر عهده دارند. وقتی که همه آنها را با هم جمع کنیم چه داریم، یک زن خسته، ظاهرآ وقتی برای تفریح و سرگرمی باقی نمی ماند، اما کسانی که نمی توانند برای تفریح و سرگرمی وقت پیدا کنند، معمولاً دیریناً زود مجبور می شوند که برای مریض شدن وقت پیدا کنند.

۱۱) نگرانی از بالا رفتن سن، اگر هر بار که در آینه نگاه می کنید از دیدن چین و چروکهای صورتتان نگران شوید، همین نگرانی شما را خرد خواهد کرد. چین و چروک صورت چیز جالبی است، زیرا از عمر و زندگی شما حکایتها دارد. درست مثل جای زخم است که دو چیز را نشان می دهد: یکی آنکه مجروح شدید، و دیگری آنکه بهبود یافته‌اید. یکی از جالبترین راههای مطالعه شخصیت دیدن عکسهای گوناگون یک فرد در سنین مختلف است. این عکسها به شکلی بارز تغییرات و دگرگونیهای چهره انسان را نشان می دهند. چه اشکالی دارد همین که هستیم باشیم؟ البته منظور ما این نیست که ظاهرمان اصلاً اهمیت ندارد. — آراستگی ما، به یک اعتبار موجودیت ما را بیان می کند و در عین حال بیانگر وجود یا فقدان اعتماد به نفس در ماست. خلاصه آنکه:

وقت غیبت شما، ویژه چو فرصت نماند

زاله که را داشت سود، گریه کی آمد به کنار

## چگونه اختیار وقت خود را در دست بگیریم

اگر شما خودتان اختیار وقتتان را در دست نگیرید، شخص دیگری این کار را خواهد کرد. علاوه بر پیشنهادهایی که هم اکنون برای جلوگیری زود رفتن بیهوده انرژی ارائه کردیم، پیشنهاد می‌کنیم که سعی کنید کارهای زیر را نیز انجام دهید.

۱) برنامه داشته باشید. برنامه ریزی بقدری بنیوی به نظر می‌رسد، که بسختی می‌توان پذیرفت مفید نباشد. اما مشکل این است که ما معمولاً برنامه ریزی بلندمدت نمی‌کنیم. آیا ناچاراً به فکر آن خطوط کرده که می‌توانید برای همهٔ عمرتان، حتی زمان بازنشستگی، برنامه ریزی کنید. در ابتدا باید فهرستی از خواسته‌های خود داشته باشیم، مدتی بعد نوعی از اولویتهای برنامه‌های یک رزیایی اختلافی از منهای زندگی. باید تصمیمات گوناگونی بگیریم، مثلاً اینکه آیا می‌خواهیم بچه داشته باشیم یا نه؟ می‌خواهیم نامی از خود بقی بگذاریم یا نه؟ می‌خواهیم یک شهروند خوب باشیم و به جامعه خدمت کنیم یا نه؟ می‌خواهیم پولدار باشیم یا نه؟ می‌خواهیم به آرزوی غائی خود که داشتن یک کلبه کوچک کنار آبشار است برسیم یا نه؟ بعضی از چیزهایی که فکر می‌کنیم می‌خواهیم برنامه‌هایی است که «والد» برایشان طرح کرده است. آیا «کودک» ما هم در این میان سهمی خواهد داشت؟ آیا «بالغ» ما این خواسته را واقع بینانه و یا امکان پذیر می‌داند؟ برنامه زندگی را نمی‌توان یک شبه تهیه کرد، اما می‌توان دست کم آثار اسال به سال تعیین نمود.



۲) وقت خود را پُر کنید. مفیدتر از تصمیمهای آغاز سال نو، تهیه برنامه‌ای شخصی و یکساله است. روزهایی را که می‌خواهید مال خودتان باشد مشخص کنید. تولدها، سالگردها و تعطیلات را مشخص کنید. اگر دوشنبه‌ها روز خوبی برای «تنها ماندن و سرو سامان دادن به کارها» است آن را علامت بزنید، بدین ترتیب اگر کسی از شما بخواهد که فلان کار را در یکی از دوشنبه‌ها انجام دهید، صادقانه می‌توانید بگویید: «متأسفم. برای دوشنبه وقت ندارم.» اگر صبحها بهتر از دیگر ساعات روز قدرت فعالیت دارید، آن را با قرار ملاقاتها و کارهای کوچکی که بعدازظهرها هم می‌توان انجام داد، پر نکنید. روزهای زندگی شما سرمایه گرانقیمتی است. نگذارید دیگران آن را از شما بدزدند.

۳) ارزش هر کاری را بسنجید. چقدر طول می‌کشد تا بچه‌ای بزرگ شود؟ برای گرفتن یک درجه دانشگاهی چند سال وقت لازم است؟ تکمیل یک پروژه چقدر وقت می‌خواهد؟ واقعاً چند بار می‌توانید از یک محل یا شهر به محل یا شهر دیگری بروید؟ وسعت باغ میوه‌ای که می‌خواهید چقدر باید باشد که بتوانید به آن رسیدگی کنید؟ هفته‌ای چند شب را می‌توانید صرف شرکت در جلسات و انجمنهای گوناگون بکنید؟ آیا وقت کافی برای تمام کردن کاری که شروع کرده‌اید، دارید؟ آیا شما از آن دسته آدمهایی هستید که خیلی دیر کاری را شروع می‌کنید؟ دکتر تروبولاد داستانی از یک زن و شوهر تعریف می‌کرد که از آن سر کشور راه افتاده بودند تا بیابند این طرف کشور و کلیسای استانفورد را، که مراسم ازدواجشان در آن برگزار شده بود، دوباره ببینند. آنها ساعت پنج و ربع روز جمعه (روز ازدواجشان) به کلیسا رسیدند ولی با نهایت تأسف متوجه شدند که کلیسا ساعت پنج تعطیل شده است. از

سرپرست کنیسا خواهش کردند که در را باز کند و آنها را راه بدهد و گفتند که شش روز پیش از نیوانگلند راه افتاده‌اند و همه راه برای چنین لحظه‌ای تانیه شماری کرده‌اند. سرپرست کنیسا در جواب گفت: «خیلی متأسفم؛ باید یک ربع زودتر از نیوانگلند راه می‌افتادید.»

در مقابل برنامه زندگی خود چه بهایی باید برای سلامتی‌تان بردارید؟ تا کی باید بسوزید و دم نزنید؟ آیا واقعاً مایلید به انگوی کار قلب خود توجه کنید و آن را سرعینق قرار دهید؟ طبق گزارش فریدمن و روزمن، نویسندگان کتاب *رفتار نوع A* و قلبها شما صد میلیون امریکایی مرض قلب دارند. به عبارت دیگر از هر ۷/۷۵ نفر آنها رفتار نوع A را چنین توصیف می‌کنند: ترکیبی خاص از ویژگیهای شخصیتی شامل سه‌تیمهای رفتاری در حد افراط و پرخاشگری و ناشکیبایی، همراه با احساسی عجولانه نسبت به زمان، اشخاصی که چنین رفتاری دارند، ظاهراً درگیر نوزی مبارزه شدید و بی‌وقفه و غالباً بی‌ثمر با خود، با دیگران، با شرایط و حتی گاهی با خود زندگی هستند. [۱] به عقیده آنها گسترل<sup>۷</sup>، که در بروز امراض قلبی تأثیر بسیاری دارد، همانقدر ممکن است ناشی از تغذیه باشد که از احساس روانی شخص. مشخص‌ترین ویژگی این افراد حالت اضطوار آنها نسبت به زمان و یا به عبارت دیگر مرض عجله است. از ویژگیهای دیگر این افراد اشتیاق ذهنی شدیدشان نسبت به اعداد است. او هیچ ارزشی برای خود قائل نیست: شخص نوع A یا هیچ معیار درونی برای سنجش ارزش خود نداشته و با آن را

(۷) cholesterol (CH<sub>2</sub>OH) ساده‌ی مرکب، زکریون، اکسیژن و هیدروژن. لکس است.

چون، چرنگ، و در معمول در است. مثل محصل اجزای... نسبت به هم سنگ کیمه‌ی صخره‌اشکین می‌دهد. عربی، اصاح... زکریون کابون، در پوست، و سبز به مقدار کم در تمام بدنها و با جود وجود دارد، و جگر و به‌ویژه اندامهای دیگر آن را می‌سازد. در تصفیه شراب در سردسرها بسیار است. می‌شود. (دوره‌ی معارف علمی، ص ۱۰۰)

آزادست داده است، به همین دلیل ارزش خود را بر اساس تعداد موفقیت‌هایش می‌سنجد. بدین ترتیب سرعت، اولین و اساسی‌ترین معیار برای سنجش موفقیت می‌گردد. فریدمین و روزمن می‌گویند: «دلیل اصلی احساس عدم امنیت شخص نوع A این است که ویژگی مبنای درونی‌ترین احساس امنیت خود را بر سرعت میزان پیشرفت خودش نهاده است. این سرعت بستگی دارد به حداکثر تعداد موفقیت‌های کسب شده در حداقل زمان.» [۲]

پن گنی<sup>۸</sup> در بازه سالگی نوشت: «من حالا ۲۷۵ پوند تپله دارم. معیارهای من که شمرده ۳۰۵ تا بود.» [۳] شخص نوع A زود شروع می‌کند. اگر شما دائماً رفتارهای زیر را که بوسه فریب‌من و روزمن «بسته بدلی» شده است، از خود نشان دهید برای سلامتی‌تان گران تمام خواهد شد.

● ادای کلمات با شدت و هیجان، تأکید بر روی بعضی از کلمات اساسی، و سرعت ادای کردن کلمات آخر جمله که نشان از ناشکیبایی شما در مورد زمان لازم برای بیان سخنان خودتان دارد.

● همیشه وون زدن و تندتند غذا خوردن.

● ناشکیبایی نسبت به سرعت ریخ دادن وقایع، وسط حرف دیگران پریدن، مدام سرتان را به علامت به نکان دادن و جمله‌های دیگران را برایشان تمام کردن.

● دوست کار را با هم انجام دادن. آب حسی وقتی که نشسته آید یکی مانند ویج بخورید، حتماً باید کتاب یا روزنامه بخوانید؟ بسیاری از افراد عمرشان تمام می‌شود و باز هم نمی‌فهمند که خوردن یعنی چه.

● همیشه این مشکل را داشتی که نمی‌توانید جلوی خودتان را بگیرد و نه هر حال موضوع را به چیزی می‌کشید که مورد علاقه خودتان است. «بسته اش از من صحبت کردیم. به کسی هم تو حرف بزنی. بگم بیستم نظرت نسبت به من چیه؟»

- هنگام استراحت، «احساس گناه» کردن.
  - به دلیل دلمشغولیهای خود، نظاره گر خوبی نبودن. نه غروب آفتاب، می بینید، نه گلهای زیبای حیاط را، و نه حتی زیبایی چین و چروک دست نیل کودک خودتان را.
  - نداشتن فرصتی برای انسانی با ارزش بودن، زیرا دل مشغولی شما، داشتن چیزهای با ارزش است.
  - برای فرصتهای کوتاه و کوتاه تر برنامه ریزیهای بیشتر و بیشتر کردن.
  - فکتهای بهم فشرده، دندان قروچه کردن و شوق و رزق بودن.
  - ترس از متوقف کردن کارهایی که تندرو و نندرت انجام می دهید.
  - محرومیت از حق انتخاب به دلیل برده اعداد و ارقام شدن. [۴]
- اگر شما طبق این نگور رفتار می کنید، آیا می خواهید که از دست آن خلاص شوید یا بقول گریچن آیا می توانید تصمیم بگیرید که «بطور زندگی نکتید؟ بعضیها می گویند دوست دارند زیر فشار باشند، می گویند بدین فریب کارهای بیشتری می توانند انجام دهند، و حتی احساس می کنند که این راه، بهترین راه است. اما اگر واقعاً نوزدهن رهایی از این زندگی دیوانه وار هستید. پیشنهاد می کنیم که ارزش آن را بسنجید. انگیزه های شما کدام است؟ «اگر» های زندگی شما چیست؟ آیا می خواهید با از بین بردن خود چیزی را به «والد»تان ثابت کنید؟ چیزی که هرگز محتوایش را بررسی نکرده اید؟ آیا نباید همه ابعاد شخصیت خود، از جمله «کودک»تان را باز ببیند؟

۴) فضایی را که در آن زندگی می کنید، بشناسید. نیم ساعت دنبال نواز چسب گشتن واقعاً عذاب آور است، چه در یک ویلای ده اتفه زندگی کنیم و چه در یک آپارتمان یک خوابه. ما دقیق بسیاری را به دلیل یافتن اشیاء مورد نظرمان از دست می دهیم. یکی از نصیحت های که از بچگی به یادمان مانده،

این است: هر چیزی را از جایی برداشتی بگذار سر جایش. ما معمولاً می دانیم که شناسنامه ها و دسته چک و دفترچه اتومبیل و سند مالکیت خانه ها گواهینامه رانندگی کجاست، اما معمولاً این چیزهای بی اهمیت تراست که وقت ما را هدر می دهد: از در باز کن گرفته تا آچار پیچ گوشتی و گیره لباس و عینک دودی.

۵) آماده باشید. بیشتر اوقاتِ عمر ما در انتظار می گذرد. ما می توانیم انتظار را همچون وقت تلف شده بنگریم، اما همین انتظار می تواند موهبتی گرانبها باشد. داشتن چند لحظه فرصت بدون توقعات معمول در زندگی. از زمان انتظار استفاده کنید، عزا نگیرید. همانطور که قبلاً هم گفتیم، عادت کنید که یک دفترچه یادداشت، آدرسها و یک خودکار و چند کارت پستال با خودتان داشته باشید. در مطب دکتر نشسته اید و منتظر آمدن او هستید. می توانید در این فرصت نامه بنویسید و روابط خود را با دوستانی که مدتهاست ندیده اید، استوارتر کنید. به دکترها فحش ندهید، آنها نمی توانند یک عمل جراحی غیرمنتظره را رها کنند و سر ساعت به مطب بیایند. آنها مدام با موقعیتهای اورژانس روبرو هستند. کمتر پزشکی واقعاً خواهان آن است که مریضهایش را در انتظار نگه دارد. به جنبه خوب موضوع توجه کنید. از این فرصت استفاده کنید. کتابی با خود داشته باشید. همیشه سعی کنید دو سه کتاب خوب را با هم بخوانید. آنوقت برای مواقع انتظار امکان بیشتری برای انتخاب دارید. اگر دفترچه ای با خودتان داشته باشید می توانید چیز بنویسید. می توانید وقتی دیگران مجله می خوانند خودتان کتاب بنویسید. اگر با ماشین رفت و آمد می کنید، می توانید از پخش صوت ماشین استفاده کنید و مثلاً زبان اسپانیولی یاد بگیرید، یا هر چه دوست دارید. سعی کنید تابع محیط اطراف خود نباشید. اگر از برنامه رادیو خوشتان نمی آید، خودتان برنامه

داشته باشید.

۶) دقیق باشید. یکی از بهترین محصولات عصر تکنولوژی ساعتهای دقیق و درعین حال ارزانقیمت است. یکی از این ساعتها را به دستتان داشته باشید. در اوقاتان مشغول کار هستید و می خواهید فیلم دوشنبه شب را که در ساعت ۹ شروع می شود ببینید. اگر ساعتتان دقیق کار می کند می دانید که درست ده دقیقه فرصت دارید. دیگر لازم نیست نگران باشید که مبادا صحنه های اول فیلم را نبینید. اگر بدانید که الآن ساعت هشت و پنجاه دقیقه است، ده دقیقه وقت دارید. در این ده دقیقه خیلی کارها می توانید بکنید. می توانید لباس راحتی بپوشید، به یکی از دوستان تلفن بزنید، گلدانها را آب بدهید، ورزش کنید، تاقچه را تمیز کنید، ماه را تماشا کنید، یا یکی از بچه ها را بغل کنید و کمی با او حرف بزنید. همه این کارها را می توانید بدون نگرانی و اضطراب انجام دهید.

۷) کارهای عادی و روزمره را برحسب وقت انجام دهید. تمیز کردن خانه تفریح ندارد، اما باید بطور منظم انجام شود. زن و شوهری از دوستان ما برای انجام کارهایشان از قوه تخیل خود استفاده می کنند. آنها برای ما تعریف کردند که یک روز شبیه می خواستند با بچه هایشان به پارک بروند، اما خانه خیلی به هم ریخته بود. تصمیم گرفتند ساعت شماطه دار را کوک کنند تا درست نیم ساعت بعد زنگ بزند. قرار شد همگی با تمام توانشان کار کنند تا خانه تمیز شود. همه با خوشحالی قبول کردند، چون می دانستند این کاری دقیقه بعد تمام می شود. قرار بر این بود که وقتی ساعت زنگ بزند همگی کار را متوقف کنند. شما هم در عرض سی دقیقه خیلی کارها می توانید انجام دهید، البته اگر بدانید که پاداشی در انتظار شماست.

۸) از هر چیزی از سر صبر لذت ببرید. ما هراز گاه که برای گردش بیرون می رویم ساعتی را در باغ رستوران نزدیک خانه مان می نشینیم. من معمولاً بستنی می خورم ولی همین خوردن را بیست دقیقه طولش می دهم. چیزی را که می خورید، نبلعید. هنگام چیز خوردن، کتاب یا روزنامه نخوانید. طعم چیزی را که می خورید با می نوشید، حس کنید، وگرنه نمی فهمید چه چیزی خورده اید یا نوشیده اید.

۹) نکاتی را که باعث صرفه جویی در وقت و هزینه می شود، رعایت کنید. یکی از آگهی های مؤثر تلویزیونی درباره ماشین پیشنهاد می کند که: فیلتر روغن موتور را عوض کنید تا مجبور نباشید موتور ماشین را عوض کنید. اولی فقط به کمی وقت و پول نیاز دارد اما دومی هم بسیار وقت گیر است و هم ممکن است خرج زیادی بردارد. لوله دستشویی خراب شده است، آن را تعمیر کنید. خرج این کار کمتر از هزینه ای است که باید برای کندن دیوار و عوض کردن لوله و کاشی بپردازید. اندک وقتی که هر روز صرف مسواک زدن دندانهایتان می کنید، احتمالاً باعث می شود که ساعات کمتری را در مطب دندانپزشک بگذرانید. روزی چهل و پنج دقیقه راه رفتن نه تنها نشاط آور است بلکه ممکن است چند سال هم به عمرتان اضافه کند.

۱۰) فرم تن خود را تغییر بدهید. وقتی که عوارض جسمانی ناشی از مرض عجله را بدانیم، می توانیم آگاهانه سرعت حرکات خود را تغییر دهیم. می توانیم یواش تر راه برویم، راه برویم اما ندویم، یا به عضلات منقبض شده خود استراحت بدهیم. درباره این موضوع در فصل هفتم بحث شد.

۱۱) گاهی اوقات کاری انجام دهید که بتوانید ثمره‌اش را ببینید. بسیاری از مردم قسمت اعظم ساعات روز را در دنیای مجردات می‌گذرانند: کلمات، اعداد، عقاید، عقاید. این دنیای «بالغ» است، دنیای اطلاعات. اما نشاط «کودک» به چیزهای لمس کردنی بستگی دارد. بقول کریستوفر مورلی<sup>۹</sup>، «کسی که اسپاگتی می‌خورد تنه‌انگیز است.» اگر شما تمام روز با مجردات سروکار دارید، بعد از کار «کودک» تان را خوشحال کنید. میله‌های دورباغ را رنگ کنید، فوتبال بازی کنید، یک تاب توی حیاط درست کنید و بنشینید تاب بخورید. «کودک» شما هنوز هم دوست دارد که بگوید: «مامان، بابا ببینید چی ساختم!» اگر بخواهیم کمی عالمانه‌تر صحبت کنیم باید بگوییم که ما اشتیاقمان به چیزهای محسوس را ارضاء می‌کنیم. وقتی کتابی بسیار نفیس با جلد چرمی را به دست می‌گیریم، لذت می‌بریم، نه لزوماً فقط بخاطر محتوای آن بلکه بخاطر احساس خوبی که به ما می‌دهد. اشتیاق ما به چیزهای محسوس در دنیای انتزاعیات و مجردات شاید بتواند توضیح دهنده این مطلب باشد که چرا مردم سیگار می‌کشند، یا چرا حتی بعد از ترک سیگار دوست دارند آن را در دست خود نگه دارند. چرا با مداد یا خودکار توی دستشان بازی می‌کنند، و چرا وقتی در جلسه‌ای نشسته‌اند با مداد روی کاغذ یادداشتشان خط خطی می‌کنند و شکل‌های خنده‌دار و حتی بی سر و ته می‌کشند. آنها می‌خواهند با دستهایشان کاری بکنند و ببینند چه کرده‌اند.

۱۲) در حال حاضر زندگی کنید. قسمت اعظم زندگی ما صرف کارهایی برای «بعد» می‌شود، برای فردا، برای سال دیگر، برای وقتی که اضافه حقوق گرفتیم، برای نسل بعد. غافل از آنکه لحظه‌ای که در آن هستیم دیگر هرگز

9) Christopher Morley



بر نمی‌گردد. آیا وقتی زندگی امروز را با اضطراب درباره فردا از بین می‌بریم، نگران زندگی جاودان هستیم؟ بعضی از ما گه‌گاه به ابدیت، به آن «زمان درک‌نشدنی مرموز» می‌اندیشیم، گروهی از دیدگاه مذهبی و بعضیها هم با بدگمانی. آیا می‌توانیم به این موضوع از دیدگاه عملی فکر کنیم؟ شاید بتوان گفت زندگی ابدی یعنی متوقف شدن زمان. یعنی آنگاه که ما آنچنان در آگاهی از حال غرق شده باشیم که گذشته و آینده نتوانند محدودیتی برای ما ایجاد کنند.

گیر که گور می‌گوید: «کسی که در قایق پارو می‌زند پشتش به طرف هدفی است که بسوی آن می‌رود. فرداهای ما نیز چنین است. وقتی که کسی کاملاً غرق امروز باشد و قاطعانه فکر روز بعد را از سرش بیرون کند، اصلاً آن را نمی‌بیند. ایمان رویش را از ابدیت برمی‌گرداند، دقیقاً با این هدف که آن را امروز از آن خود سازد.» [۵]

شاید ما هم زندگی ابدی را تجربه می‌کنیم: دقیقاً زمانی که درباره‌اش فکر نمی‌کنیم، زمانی که تنها کافیسست بگوییم: «برای امروز متشکرم»، و حال را جشن بگیریم.

## ساختن بچه‌ها

سوئدیها به آدم زمخت و خشن می‌گویند: han är obildat یعنی: «او شکل نگرفته»، یا «او درست نشده»، به عبارت دیگر ساخته نشده. اصطلاح حاکی از آن است که هیچ کس وقت صرف نکرده که آجرهای مناسب برای شخصیت این انسان را کار بگذارد. مفهوم این اصطلاح این نیست که شخص غلط ساخته شده، بلکه این است که او اصلاً ساخته نشده.

از آنجا که مهمترین قسمت‌های شخصیت در زمان کودکی ساخته می‌شود، بد نیست کمی هم از چگونه ساختن بچه‌ها صحبت کنیم. نخستین آجرهای این ساختمان، همان تعلیمات و توجیهات و استدلالها و ضوابط تنبیهات و محسینها و اطلاعات «چطور باید» والدی است که انسان کوچک در «والد» نمود ضبط می‌کند. از آنجا که همه افراد با «والد»ی ضبط شده در ذهن خود بزرگ می‌شوند باید پرسید والدین چه می‌توانند بکنند که این مجموعه تجربیات درونی شده تا حد امکان برای کودک زندگی ساز باشد؟

این فصل را همه می‌توانند بخوانند. حتی اگر بچه‌های شما بزرگ شده باشند باز هم بعضی از این عقاید می‌تواند مؤثر باشد، و اگر بچه‌های شما هنوز کوچک هستند، چه بهتر. اگر اصلاً بچه ندارید، این عقاید می‌تواند در مورد

خودتان مؤثر واقع شود، البته اگر مایل باشید که امکانات جدیدی را به سود انسان کوچک درون خود، یعنی «کودک»تان، درونی کنید. همانطور که می‌توانیم در هر سنی که هستیم عادت‌های جدید را جایگزین عادت‌های قبلی کنیم، می‌توانیم آجرهای شخصیتی جدیدی نیز بسازیم و خانه‌ای را که در آن زندگی می‌کنیم، نوسازی کنیم. می‌توانیم بتدریج همان کسی بشویم که می‌خواهیم، مشروط بر آنکه برنامه و الگو داشته باشیم.

## والد خوب بودن یعنی چه؟

به نظر ما والدین بر سه نوع اند:

- ۱) آنها که نیتشان خوب است و خوب هم عمل می‌کنند.
- ۲) آنها که نیتشان خوب است، اما بد عمل می‌کنند (به دلیل نداشتن اطلاعات کافی، فقدان بینش لازم، بی‌برنامه بودن، وقت نداشتن، یا دل‌مشغولیهای خودشان).
- ۳) آنها که نیتشان خوب نیست و خوب هم عمل نمی‌کنند.

روی سخن ما در اینجا با دو گروه اول است، با این امید که اکثریت خوانندگان کتاب نیت خوب دارند.

پیشنهاد‌های زیر آرزوهای است که از شما می‌خواهیم آنها را با در نظر گرفتن شرایط ویژه خانواده خود، مورد توجه قرار دهید. برای بسیاری از ما عمل کردن به آرزوهایمان بسیار سخت است، اما عمل نکردن به آرزوهایمان یک چیز است و اصلاً آرزو نداشتن چیز دیگر. بنابراین پیشنهاد‌های زیر را بعنوان

راهنمایی‌هایی مطلوب ارائه می‌کنیم تا بتوانید کوشش‌های خود را با آن بسنجید. به عقیده ما همه این آرمانها خوب است، گرچه بدون تردید دربرگیرنده همه امکانات و کارهایی نیست که والدین می‌توانند در ساختن بچه‌های خود از آن استفاده کنند. اگر بچه‌های شما بزرگ شده‌اند و احساس می‌کنید که نتوانسته‌اید موفق باشید، باید بگوییم که هنوز دیر نشده است و بقول معروف ماهی را هر وقت از آب بگیرید تازه است. همیشه می‌توان گذشت داشت. شما باز هم یکدیگر را دارید.

## آگاهی

برن می‌نویسد: «انسان آگاه زنده است — چون می‌داند چه احساسی دارد و در چه زمان و مکانی زندگی می‌کند. می‌داند بعد از آنکه مُرد و زیر خاک رفت درختها هنوز باقی خواهند بود. ولی او دیگر نیست که آنها را تماشا کند. بنابراین می‌خواهد امروز تا آنجا که امکان دارد از دیدن آنها لذت ببرد.» [۱]

بچه‌ها را نیز همینطور ببینید. ببینید که واقعاً که هستند و چه هستند. آنها موجوداتی بدانید با ارزشهای بی‌انتهای انسانی: این است معنای آگاهی داشتن از بچه‌ها.

## پذیرفتن

قدم بعدی پذیرفتن آنهاست بی هیچ قید و شرطی. حتی اگر بچه در آغاز شرایطی را پذیرفت که از نظر خودش شرط لازم برای تأیید شدن از طرف شما بود، شما می‌توانید با توضیحات مکرر و رفتارهایی که مبین عشق بی قید و شرط شما نسبت به اوست، این حالت نامشخص اولیه را از بین ببرید. همه بچه‌ها به این امر که بدانند کسی پشتیبان آنهاست، نیاز دارند. یکی از دلایل وجودی والدین همین است. اگر بچه‌ها به حضور و محبت و حمایت والدین خود اطمینان داشته باشند، می‌توانند از هولناک‌ترین رویدادها جان سالم بدر برند.

من هیچوقت اولین کارنامه کلاس اول مدرسه‌ام را فراموش نمی‌کنم. در سه نقطه مختلف، معلم با خود کار قرمز و حروف درشت نوشته بود: خوب نیست، و بعد از هر خوب نیست نوشته بود: خیلی تنبل است. با خجالت و اضطراب بسیار به کارنامه نگاه کردم: خوب نیست. خوب نیست. خوب نیست. کارنامه را قایم کردم و فقط آخرین شبی که قرار بود فردای آن کارنامه را به مدرسه برگردانم، آن را به پدر و مادرم نشان دادم. آنها خیلی عصبانی شدند، اما خدا را شکر، نه از دست من، بلکه از دست معلم. احساس پذیرش بی قید و شرط از طرف آنها به همه وجودم گرمی داد. خشم آنها را روز بعد معلم من احساس کرد: آنها با خشم از او پرسیدند که چرا چنین قضاوت خشن و بیرحمانه‌ای در مورد دختر بچه‌ای شش ساله روا داشته بود. آنچه برای من مهم بود، پشتیبانی بی قید و شرط آنها از من بود. با دانستن این مطلب، نه تنها در کلاس اول موفق شدم، بلکه حس کردم که می‌توانم بر هر چیزی فائق آیم.

هنوز هم همین باور را داریم!

بچه‌ها ارزشهای خود را از والدین شان می‌گیرند. یکی از دوستان ما موضوعی را تعریف کرد از پسر بچهٔ سه ساله‌ای که در باغ همسایهٔ مجاور مشغول بازی بود، دری که استخر شنا را ز قسمت‌های دیگر باغ جدا می‌کرده، باز مانده بود و هیچکس هم در آن اطراف نبود. دوست ما بخاطر ایمنی کوچولو از آن طرف خیابان به این طرف می‌آید و در را می‌بندد و به کوچونومی گوید: «جان، تو باید همیشه مواظب باشی که وقتی بزرگترها نیستند کنار استخر لروی.» پسر کوچک خیلی محکم وکی مؤدبانه جواب می‌دهد: «خیال می‌کنید من کاری می‌کنم که به بدن کوچولو و باارزشم صدمه بزنم؟» او پسر خوشبختی است، زیرا به او گفته‌اند که بنفس باارزش است. او از ارزش خود آگاه بود. برابر وجد و خوشحالی ما از شکوه و عظمت روح و جسم و وجود فرزندمان، لذت پذیرش را برای آنان دوچندان می‌کند.

## صداقت

والدین خوب به بچه‌هایشان دروغ نمی‌گویند. البته شاید بتوان در زمانی که بچه‌ها هنوز خیلی کوچک هستند با تداوان اطلاعاتی که نمی‌توانند بفهمند، از آنها حمایت کرد. دانستن این نکته نیز از آگاهی والدین مایه می‌گیرد. وقتی پسر بچهٔ شش ساله‌ای می‌پرسد: «درسته که میگن وقتی بمب بیفته آدم جزغاله میشه؟» شش چه جوابی می‌دهید؟ آیا می‌گویید: «نه.» یا می‌گویید: «نه، آدم نابیند میشه.» یا «بمب کجا بود، لوس نشو.» چه جوابی می‌دهید؟ بچه‌های امروز، حتی بچه‌های پنج ساله هم نگران «جنگ هسته‌ای»

هستند. «ریک چیویان<sup>۱</sup> روانپزشک انستیتوی تکنولوژی ماساچوست<sup>۲</sup> می‌پرسد: «اگر آدم با این فکر بزرگ شود که بزرگ نخواهد شد چه احساسی دارد؟» چیویان می‌نویسد: «بچه شش ساله‌ای می‌گفت هر وقت بدانی هواپیمایی را در آسمان می‌شود فکر می‌کنی که «هواپیمای جنگی» است. منیون زایتسین<sup>۳</sup> روانپزشک دیگر این انستیتو می‌گوید: «سکوت در باره موضوع جنگ هسته‌ای نه تنها نویسنده و احساسات منفی بچه‌ها را تشدید می‌کند، بلکه آنها را نسبت به بزرگسالان، که نمی‌توانند از آنها حمایت کنند، بدبین می‌کند.» میلنون شوئیل<sup>۴</sup> روانشناس دانشگاه راتجرز<sup>۵</sup> معتقد است: «به بچه‌های خیلی کوچک فقط باید گفت که نگران نباشند، زیرا این تنها چیزی است که آنها می‌توانند بفهمند. ولی آنچه برای بچه‌های بزرگتر از ۹ سال اهمیت دارد این است که به آنها اطلاعات غلط داده نشود. نکته مهم و اساسی برای نوجوانان سنین بویج<sup>۶</sup> این است که به آنها گفته شود والدینشان هم می‌ترسند، گرچه عاجز نیستند.» این مطلب اساسی و شایان توجه را می‌توان در این داستان مشاهده کرد: معلمی از بچه‌های کلاسش پرسید که چند نفر فکر می‌کنند مگر است جنگ هسته‌ای اتفاق بیفتد؟ همه بچه‌های کلاس دست بلند کردند جز یک نفر. وقتی معلم از او پرسید که چرا مطمئن است جنگ هسته‌ای اتفاق نمی‌افتد، پسر کوچک جواب داد: «برای اینکه پدرم هر شب در اداره کار می‌کند تا از شروع جنگ هسته‌ای جلوگیری کند.» [۲]

۱) Eric Civian

۲) MIT

۳) MIT

۴) Rutgers University

۵) Steven Zeitlin

## صریح صحبت کردن

بچه‌ها هم مثل بزرگترها هستند، بهمین دلیل قبل از صحبت کردن با آنها نیز باید اول فکر کنیم و بعد سنجیده حرف بزنیم. لازمهٔ یک والد خوب بودن، بیان مطالب بطور ساده و بدون ابهام بمنظور گیج نشدن کودک است. جملهٔ «بیلی، بیا پیش من»، صریح است. همچنین جملهٔ: «بیلی، وقتشه که اسباب بازیهارو بذری سرچاش. لطفاً همین الآن این کارو ایکن.» اما سخنان گیج کننده این چنین است: «اگر اسباب بازیها رو گذاشتی سر جاش، اونوقت مامی دوستت د ره و میتونی بیای بغل مامی، عزیزم.» سوزن می پرسد: «مامان، میتونم ما بچه‌ها برم اسخر؟» و مادر جواب می دهد: «خیلی خوب، این دفعه میتونی بری.» این جواب یعنی اینکه مادر وقت ندارد نصیحت بگیرد و بنابراین، این دفعه استثناً اجازه می دهد. پاسخ مستقیم و درست می تواند چنین باشد: «بله، برو» یا «نه» یا: «نمیدونم اونجا چه وضعی داره، باید تحقیق کنم و الآن وقت ندارم، بنابراین در حال حاضر جواب «نه» است.» برای بچهٔ کوچک بله و نه معنی دارد، ولی اگر این پاسخها با کلمات قلبیه شلته و دوپهنو همراه شود، اثر خود را از دست می دهد: «اوه، آره، فکر می کنم بتونی. البته اگر مواظب باشی. آره، شاید اشکالی نداشته باشه، اما نه، بهتره اول از بابا بپرسی.» اگر قبل از پاسخ منفی عباراتی مانند «چند دفعه تا حالا بهت گفته ام، بیاید، نه» نیز اثر خود را از دست می دهد. قسم خوردن از این هم بدتر است. جملهٔ «نه، نرا بخدا نه!» ممکن است برای بیلی و بابی و سوزی حاوی اطلاعات زیادتری (مانند خشم، تنهام بنار، برو گمشو) باشد، حال آنکه، یک نه گفتن ساده چنین نیست.



مهمترین پیامهای صریح که قبلاً هم ذکر کردیم عبارتند از: (۱) تو می‌توانی مشکلات را حل کنی، (۲) تو می‌توانی فکر کنی، (۳) تو می‌توانی کارها را خودت انجام دهی.

## ثبات قدم

یکی از آشنایان دربارهٔ مادرش که بسیار هم دوستش داشت، چنین می‌گفت: «دربارهٔ خیلی چیزها در اشتباه محض بود، یا دست کم من اینطور فکر می‌کردم. اما ثابت قدم بود و ما همیشه از موضع او آگاهی داشتیم.»<sup>۷</sup> راسخ بودن، پیش‌بینی کردن و برنامه‌ریزی مؤثر را امکان‌پذیر می‌کند. «من می‌دانم که پدر و مادرم اجازهٔ این کار را نمی‌دهند، بنابراین روی من حساب نکنید.» این اظهار نظر مانع اتلاف وقت و جرو بحث زیاد می‌شود و بزودی همه می‌فهمند که مثلاً راشل روزهای شنبه به مهمانی نمی‌رود، پگی گوشت نمی‌خورد، و جورج مُحال است چیزی را به جشن تولدهای خانوادگی ترجیح دهد.

ثابت قدم بودن به معنای خشک و جزمی رفتار کردن نیست. تحجری احمقانه از آن نوع که امرسون آن را «لولو خورخورهٔ ذهنهای کوچک» می‌نامید، باید تغییر کند. والدینی که متوجه می‌شوند در موردی اشتباه فکر کرده‌اند و بعد تغییر عقیده می‌دهند باید صادقانه رفتار کنند و موضوع را به بچه‌هایشان توضیح بدهند. لیلیان هلمن<sup>۷</sup> می‌نویسد: «مردم تغییر می‌کنند، اما فراموش می‌کنند موضوع را به دیگران بگویند.» بچه‌ها باسانی می‌توانند اشتباهات والدین خود را بپذیرند، آنچه تحملش را ندارند سرپوش گذاشتن

7) Lillian Hellman

روی اشتباهات است. تغییر عقیده دادن گناه نیست و در واقع به کودک می‌فهماند که: تغییر کردن درست است. اما تغییرات سبکسرنه و بی‌عین حکایت از عدم نیت دارد. این حالت بچه را گیج می‌کند، و با تعالک باعث تضعیف اقتدار والدین می‌شود.

## امید

در فیلم صحنه‌هایی از یک ازدواج ثرابنگمار سرگمن<sup>۸</sup>، یکی از فخرمادان داستان می‌گوید: «جهنم جایی است که دیگر هیچ‌کس به حل مشکلات اعتقاد ندارد.» والدین خوب مشکلات را حل می‌کنند و اگر نتوانند، دست کم ایمان دارند که بقول معروف جوینده یابند است. در فیلم خاطراتی از مادر و وقتی پولی خانوانه تقریباً نه می‌کشد مادر می‌گفت: «همیشه منم بریم بانک.» اگر درست به خاطرمانده باشد آنها در بانک هم چندان پولی نداشتند ولی بچه‌ها فکر می‌کردند که همیشه «منبع بزرگتری» هست که می‌توانند از آن استفاده کنند. این منبع چه مادی و عینی باشد و چه فقط زینده ایمان و اراده والدین، به هر حال امید را زنده نگه می‌دارد. اگر این منبع، ایمان مذهبی والدین باشد باید آن را با بچه‌های خود در میان بگذارند. نه فقط احکام دین که در عین حال برکات آن را. بطرین رسول می‌گفت: «و پیوسته مستعد باشید تا هر که سبب امینی را کند دارید از شما پرسد او را خوب دهید، لیکن با حلم و نرمی.» از مهم‌ترین این «اهرکس» ها بچه‌های ما هستند. ما مجبور نیستیم خوب همه مؤلات را داشته باشیم تا بتوانیم در برهه آنها حرف بزنیم.

## تکرار

بچه‌ها عاشق تکرار هستند، تکرار همان قصه‌های دلنشین، تکرار همان بازیهای دفعه قبل، یا تکرار هرگونه مراسمی که خودشان نیز در آن شرکت داشته‌اند. قدرت یادگیری با تکرار دوچندان می‌شود. «نه، ماما، اینطوری نیست. این خرگوش سفیده‌س که میره تو جالیز کدو قایم میشه، نه گل باقالی‌یه.» تکرار در مغز بچه اطمینان ایجاد می‌کند و وقتی متوجه شود که آنچه در «بیرون» از او جریان دارد با آنچه او در درون خویش بعنوان حقیقت می‌شناسد منطبق است، اعتماد به نفس می‌یابد و احساس می‌کند که بر اوضاع مسلط است.

## سنت

سنت یکی از قوی‌ترین انگیزاننده‌ها در سراسر زندگی است. سنت بوسیله «والد» از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. چه زیباست چهره شاد کودکی که به همبازیهای خود می‌گوید: «من و خانواده‌ام...» (هرسال تعطیلات کریسمس می‌رویم خانه مادر بزرگ، یکشنبه‌ها می‌رویم کلیسا، خودمان کارت تولد درست می‌کنیم، شنبه‌ها می‌رویم موزه، هر سال یک درخت می‌کاریم...) چگونگی انجام آداب و رسوم در «والد» ضبط می‌شود، ولی لذت آن از موهبت‌های «کودک» است.

فریدمن و روزنمن می‌گویند یکی از راه‌های تغییر دادن «رفتار نوع A»

یافتن فرصتی برای شرکت در مراسم سنتی و لذت بردن از آن است. ما آنقدر وقتمان را صرف فعالیتهای مغزی می‌کنیم که دیگر فرصتی برای لذت بردن از لحظات خاص زندگی نمی‌یابیم. زندگی خوب، داشتن زیاد نیست، لذت بردن از آن چیزی است که داریم. جشن گرفتن یکی از راههایی است که می‌توانیم دیگران را هم در لذت خود شریک سازیم. جشن تولدها و سالگردها و مهمانی دادن و دورهم جمع شدن برای یک ترفیع، خریدن یک یخچال تازه یا حتی کاشتن یک درخت، به معنای ارزش دادن به زندگی است و باعث می‌شود که ما احساس رضایت کنیم، حتی اگر از لحاظ مادی غنی نباشیم.

کوچک که بودم کریسمس برایم بزرگترین رویداد سال بود. همه فامیل که حدود بیست و پنج نفر می‌شدند، از ظهر «شب کریسمس» به خانه ما می‌آمدند. بعضی از بچه‌ها روی جعبه‌های خالی سیب می‌نشستند چون جا کم بود، اما میز بزرگ را به بهترین شکل می‌چیدند: بهترین رویزی، بهترین ظروف و بهترین غذاهای سنتی. از «شب کریسمس» تا «شب سال نو» هر شب خانه یکی از بستگان بودیم. ما بچه‌ها بیشتر منتظر دیدن درختهای کریسمس بودیم که ببینیم «امسال چه جوری درست شده‌اند»، و از دیدن تزئینات و لامپهای رنگی درخت عمه‌الما، و یا خاله آنا، و یا آن بابا نوئل خنده دار حظ می‌کردیم. اگر چه دوران بچگی من با سالهای «رکود عظیم اقتصادی» امریکا مصادف بود، اما من احساس می‌کردم که بزرگترین ثروتها را داریم. و دلیلش همین سنتها بود.

شما هم می‌توانید با استفاده از این سنتها بتدریج خودتان سنت گذار شوید. خانواده‌ای را می‌شناختیم که پدر و مادر هر سال اجازه می‌دادند بچه‌ها تزئینات تازه‌ای انتخاب کنند و به انبوه خاطرات کریسمس خود بیفزایند. دعا خواندن سر میز غذا هم می‌تواند سنت تازه‌ای باشد — البته اگر

تاکنون آن را انجام نداده باشید. دوستی می‌گفت خانواده‌ای را می‌شناسد که هیچوقت با هم غذا نمی‌خورند. هیچوقت سفره‌ای چیده نمی‌شود. ناهار یا شام همیشه به صورت اتفاقی و معمولاً جلوتلو یزیون خورده می‌شود. بچه‌ها هیچوقت دور هم نمی‌نشینند و هر یک چیزی از یخچال یا سفره برمی‌دارد و در گوشه‌ای می‌خورد.

در دنیای پرشتاب و خسته‌کننده امروز، این نوع بی‌بندوباری در بسیاری از خانواده‌های ما، و غالباً بی‌آنکه خواسته باشیم، دیده می‌شود. با این حال اگر بخواهیم می‌توانیم اثرات ضد اخلاقی اینگونه رفتارها را با محترم شدن و ارزش دادن به بعضی چیزها به حداقل برسانیم. ما همیشه یکشنبه‌ها بعد از کلیسا ناهار را با هم در اتاق غذاخوری خواهیم خورد. همیشه صبحانه را با هم خواهیم خورد، و یا شام را. بابا همیشه یکشنبه‌ها کلوچه می‌پزد، و یا خیلی چیزهای دیگر. ما حق انتخاب داریم. این زندگی ماست، خانواده‌ی ماست. آیا هنوز واقعاً باورتان نشده است که شما هم می‌توانید هر چه را که می‌خواهید، داشته باشید؟ سعی کنید.

## پیش‌بینی

در انتظار فرا رسیدن چیزی بودن هم می‌تواند لذت‌بخش باشد، و سنتها این امر را امکان‌پذیر می‌کنند. وقتی دخترهای ما کوچک بودند، می‌خواستیم لوزه‌هایشان را عمل کنیم. برای آماده کردن آنها از شعری عامیانه و آهنگین استفاده کردیم که هنوز قسمتی از آن را به خاطر دارم. گرچه ته‌زنگی از ترس در چهره‌شان دیده می‌شد، اما عملاً آمادگی پیدا کرده بودند. مواردی خوشایند را در نظر بگیرید. مثلاً اگر می‌خواهید تابستان آینده برای تعطیلات به

گروهشان بروید، برز مه را از وائل بهار شروع کنید. کاری کنید که بچه‌ها منتظر فرا رسیدن تابستان باشند. آنها با این فکر به تخیلاتشان پروبال خواهند داد: آنجا چه جوری است، چه چیزهایی باید با خود داشته باشند، و در آنجا چه تفریحاتی خواهند داشت. کسانی که تمام هفته را کار می‌کنند منتظر رسیدن روز تعطیلی هستند. بچه‌های کوچک باید منتظر چه چیزی باشند؟ آیا آنها هم روزهای خاصی دارند؟

## قواعدی وضع کنید که

به بچه‌ها فرصت استراحت بدهد

یکی از قواعد مک‌شده در «وانا» من این است: «یکشنبه‌ها کاری کار». من هنوز هم از یکشنبه‌ها لذت می‌برم، احساس می‌کنم مجبور نیستم در این روزتن به کاری بدهم، البته بجز رفتن به کلیسا، که آنهم یک قاعده است. روز یکشنبه برای من روز استراحت بود و هنوز هم هست. آیا نمی‌شود که الگوی قلب را به بچه‌ها انتقال داد؟ هشت ساعت کار، هشت ساعت خواب، هشت ساعت بازی. شاید استفاده از این الگو در زندگی سرمام آورامروزی مسخره به نظر برسد، اما به استعجابش می‌آورد. چه خوب می‌شد اگر می‌توانستیم این الگو را در «وانا» ضبط کنیم و به بچه‌ها اجازه استراحت و بازی بدهیم. شیدن جمله «خیلی خوب، بران امروز کافیه. وقتشه که کار را تعطیل کنیم.» و تماماً برای بچه‌ها لذتبخش است.

## اعمال ما بیانگر نظام ارزشهای ما است

وقتی که رفتار ما بیش از گفتار ما بر بچه‌ها اثر می‌گذرد، اگر به خشونت اعتقاد نداریم باید هنگام پخش یک برنامهٔ پراز زد و خورد و خشونت تلویزیون را خاموش کنیم، یا دست کم کاتال را عوض کنیم. خانواده‌ها به خشونت اعتقاد ندارند و این عدم اعتقاد را اصلی می‌دانند. روزنامه‌ها و مجلات و بوژنه منتقدین سینما و تلویزیون در برخی از ارزیابی‌های خود و فعلاً خام هستند. یکی از منتقدین در یکی از مقالات مربوط به «راه‌نمای فیم‌های چاری» می‌نویسد: «فیم نبرد کپک‌کندها دارند صحنه‌هایی پراز خشونت و شکنجه است که ممکن است کوچکترها را ناراحت کنند.» ممکن است؟ آیا واقعاً کسی هست که در مورد اثرات نامصوب اینگونه صحنه‌ها شک داشته باشد؟ منتقد دیگری ضمن اعلام نسیبش مجدد برنامهٔ تلویزیونی «حیم حوزو و جونیون» آن را بک «سرگرمی بسیار قوی» می‌داند. سرگرمی؟ آیا معنی ۹۱۳ فقره خودکشی و قتل در یکی از نکان دهنده‌ترین و وحشتناک‌ترین برنامه‌های تلویزیونی، سرگرمی است؟ آیا این برنامه فقط مسکن است کوچکترها را ناراحت سازد؟

اگر سری کتاب ارزش قائل هستید، در گوشه و کنار خانه کتاب بگذارید. خودن کتاب بخوانید. آنچه شد حروف الفبا را بلد است؟ اگر بلا نیست یادش بندهید. حضور مسکن است کسی بداند نش حروف الفبا بنامند از دفتر نشن، از فرهنگ لغت، یا از دانه‌المعرف استفاده کند؟

## خوشرویی

خوشرویی و شوخ‌ضعی نیز بیانگر ارزشهاست. پدری به ما می‌گفت که هر روز صبح دختر هفت هشت ماهه اش را بغل می‌کند و خانه را دور می‌زند و در حالی که چیزهای مختلف را به او نشان می‌دهد می‌گوید: «صبح بخیر ساعت دیواری، صبح بخیر یخچال، صبح بخیر اجاق، صبح بخیر گله‌ها، صبح بخیر میز.» بچه نه تنها در آغوش پدرش احساس ایمنی می‌کند، بلکه بتدریج اسم چیزها را هم یاد می‌گیرد، و همچنین یاد می‌گیرد که «صبح بخیر» اولین جمله‌ای است که آدم معمولاً صبح بر زبان می‌آورد. صبح بخیر به همه چیز و به همه کس. آیا در خانه شما همه به همدیگر صبح بخیر می‌گویند؟ اگر نه، از فردا صبح شروع کنید، هیچوقت دیر نیست. چه خوب است که این «صبح بخیر» را در «واند» خود داشته باشیم. این جمله یادآور خوبی است برای آن افرادی که شعار زندگی شان شبیه شعاری است که ما در طول سفری به کازانایب روی بوزیک مرد دیدیم: «یک روز گند دیگر در بهشت.»

نمایلی به تغییر کردن نیز مهم است. ثابت قدم بودن فضیلت است، اما محک زدن آن نیز فضیلتی است دیگر. وقتی که برادر کوچونویی به دنیا می‌آید، وقتی که مادر بایند به سر کار برود، وقتی که شیفت کار پدر تغییر می‌کند یا به شهر دیگری نقل مکان می‌کنید، ممکن است لازم باشد که در بعضی موارد تجدید نظر کنید؛ البته با این امید که همه چیز یکباره عوض شود. هر چند «صبح بخیر» گفتن بی‌انته تغییر کند، اما اگر شیفت کار پدر عوض شود، شاید «عصر بخیر» گفتن بهتر از «صبح بخیر» گفتن باشد. آنچه مهم در حال اهمیت دارد گفتن کدها «بخیر» است.



پدر بیکار شده است و امسال دیگر از تعطیلات سالانه کنار دریا خبری نخواهد بود. واقعیت را به بچه‌ها بگویید. و نه فقط واقعیتها که احساس خودتان را نیز بیان کنید. بگویید که شما هم از این پیشامد متأسف هستید. بگذارید آنها هم احساسهای گوناگون خود را تجربه کنند. بعد، از آنها بخواهید کمک کنند و برنامه‌های دیگری پیشنهاد نمایند. چادر زدن توحیات یا در پارک، و کباب درست کردن. همه کارهایی که می‌تواند تفریحی باشد. تغییر کردن همیشه امکان‌پذیر است و می‌تواند روحیه‌ساز باشد، بشرطی که «صبح‌بخیر» و «دوستت دارم» باقی بماند.

## ظرافت طبع

خانواده‌هایی که از ته دل می‌خندند کمتر از خانواده‌های همیشه جدی و دلمرده دل‌درد می‌گیرند. هر چند چندان زغبتی به نقل داستان زیر نداشتیم زیرا می‌ترسیدم که مبادا «والد» کسی را تحریک کند، اما چون نمونه خوبی است از اینکه چگونه می‌توان یک «والد خوب» بود، آن را بازگو می‌کنم. داشتم هایدی و گرچن را با ماشین از جلسه تمرین آواز به خانه برمی‌گرداندم. آنها در آن موقع به ترتیب ده ساله و شش ساله بودند. اواسط راه متوجه شدم که با خنده و شوخی کلمه‌ای را در گوش هم نجوا می‌کنند که از نظر من والد کلمه چندان خوبی نبود. ناگهان با صدای خیلی بلند مشغول خواندن قسمتی از اپرای کارمن شدم. با این تفاوت که به جای شعر اپرا فقط همان یک کلمه را تکرار می‌کردم.

بچه‌ها دستپاچه و خجالت‌زده داد زدند: «مادر! ما... در!» اما هر چه بیشتر اعتراض می‌کردند، صدای من بیشتر اوج می‌گرفت. وقتی از آینه به

صندلیهای عقب نگاه کردم دیدم که بچه‌ها با چیه وحشتی به ماشینهای که از کنار ما می‌گذرند، نگاه می‌کنند. من داشتم آبروی خانواده را می‌بردم. بالاخره از ترس رفتن زیر صندلی خایم شند. من هم بالاخره دست از خواندن این آواز برداشتم و بعد سه زبانی ردیم زیر خنده. از آن به بعد، هر وقت بچه‌ها نظیر آن کلمه را به زبان می‌آوردند من فوراً اپرا خواندن را آغاز می‌کردم. دیگر مدتهاست که با چنین مشکلی روبرو نشده‌ام.

## توقعات

وقتی از بچه می‌خواهید که به شما کمک کند یعنی اینکه او می‌تواند کار انجام دهد. والدین معمولاً در برآورد قابلیت‌های کودکان خود دو سال عقب‌تر از بچه‌های خود هستند. عمت این امر این است که والدین معمولاً مراقب کودکان خود نیستند و از موقعیت آنها آگاهی ندارند. شما زمانی می‌توانید از کودک خود انتظار داشته باشید نظافت را رعایت کند که به او گفته باشید: «تو باید همه چیزهایت را تمیز و مرتب نگهداری.» آنچه وقتی که او بتواند معنی این کلمات را درک کند و ضمناً چگونگی انجام کار را یاد گرفته باشد. ممکن است نوبه کمک نیار داشته باشد، اما با محض یاد گرفتن، می‌خواهد خودش این کار را انجام دهد. البته ممکن است در این کار وقفه ایجاد شود اما پیام «تو می‌توانی»، و همچنین اعتماد شما به توانایی او همراه با تشویقها و تحسینهای بموقع، کاملاً در «واند» و جای خواهد گرفت.

## همیشه حاضر بودن

نه تنها لازم نیست بلکه درست هم نیست که همه مشکلات بچه‌ها را ما برایشان حل کنیم. اما آمادگی برای گوش دادن به حرف آنها، هم لازم است و هم درست. گاهی اوقات والدین باید تصمیم بگیرند، و گاهی اوقات خود بچه‌ها. نکته مهم آگاه بودن است و اگر پدر یا مادر حاضر نباشند که به حرف بچه خود گوش دهند، چگونه می‌توانند از وضعیت او آگاهی پیدا کنند. بحث در باره «زمان کیفی» برای بچه‌ها بسیار است. اما این مطلب را باید از دیدگاه بچه‌ها بررسی کرد. زمان کیفی برای بچه کوچک الآن است: وقتی که ناگهان فکر خوبی به نظرش می‌رسد، وقتی که زخمی شده است، وقتی که به کمک فکری شما نیاز دارد، وقتی که نمره اش بد شده یا کارنامه‌ای پر از نمرات عالی به خانه می‌آورد، حاضر باشید و به سخنانش گوش دهید.

## برنامه ریزی خانوادگی

خانواده‌ها معمولاً وقتی شروع خوبی دارند که زن و شوهر قبل از بچه دار شدن به آنچه می‌خواهند خانواده‌شان در آینده باشد، فکر کنند. همانطور که در فصلهای گذشته گفتیم ما در ارتباطهای جدید خود با دیگران، و از جمله در ازدواج، آداب و رسوم و سنتهایی را که بخشی از دوران کودکی ما بوده است، وارد می‌کنیم. با این حال برای ایجاد سنتهای جدید خودمان هیچوقت دیر نیست.

برنامه ریزی مطلوب برای خانواده باید قبل از ازدواج صورت بگیرد. امروزه کسانی که از آنها خواسته می شود مراسم ازدواج را انجام دهند، معمولاً یکی از شروط پذیرش تقاضا را مشورت با طرفین می دانند. کشیشی که ما می شناسیم چنین عمل می کند: او ابتدا با هریک از طرفین بطور جداگانه ملاقات می کند و سؤالاتی از این قبیل از او می نماید: «فکر می کنی پنج سال دیگر مشغول چه کاری هستی؟ همسرت چگونه؟ خانه شما چه شکلی است؟ در چه شهری می خواهید زندگی کنید؟ کی بیشتر توی آشپزخانه خواهد بود؟ یکشنبه ها چکار می کنید؟ شنبه ها چی؟ از دوشنبه تا جمعه چی؟ دخل و خرج زندگی با کدامیک خواهد بود؟ آیا می خواهید اتومبیل داشته باشید؟ آیا برنامه ای مالی برای زندگی درست کرده اید؟ چند تا بچه می خواهید؟ ایام کریسمس و تعطیلات تابستان را کجا خواهید گذراند؟ چند وقت یکبار به دیدن والدینتان خواهید رفت؟ فکر می کنی ده سال دیگر داری چکار می کنی؟ بیست سال دیگر چی؟ به سالهای بازنشستگی فکر کرده اید؟ در آن موقع می خواهی چکار بکنی؟

بعد زن و شوهر آینده را با هم ملاقات می کند و رؤیاهای و آرزوهای هریک را با اجازه خودش مرور می کند و نکات ناهماهنگ آن را با دیگری مورد بررسی قرار می دهد. غالباً دیده شده که زوج آماده برای ازدواج چندان به نکات فوق فکر نکرده اند و بسیاری از مشکلات شخصی و حل نشده را وارد زندگی مشترک می نمایند. غافل از اینکه بقول شاعر هر چند که عشق آسان نمود اول، ولی افتاد مشکلها.

یکی از جدی ترین و مهم ترین نکات مورد اختلاف، موضوع بچه هاست: چند بچه می خواهیم؟ کی آنها را می خواهیم؟ چه وقت و چه کسی باید از آنها نگهداری و مراقبت کند؟ اگر نکات مورد اختلاف آنها بیش از نکات مورد توافق باشد، کشیش ممکن است پیشنهاد کند که آن دو در مورد برنامه

ازدواجشان تجدیدنظر کنند. آیا برای ازدواج آمادگی دارند؟ آیا عشق آنها می تواند باعث حل اختلافاتشان شود؟ اگر بله، دقیقاً چگونه می توانند این کار را انجام دهند؟ زوجهای جوان غالباً به دلیل تجربیات متضاد، اطلاعات کمی درباره مدت زمان لازم برای بزرگ کردن یک بچه دارند. در این مورد بخصوص، زمان نقشی اساسی دارد.

## زمان

یک مدیر جوان با لحنی غرورآمیز اعلام کرد که پدرشده است و حال همسر و نوزادش خوب است و روز بعد از بیمارستان به خانه می آیند. او همچنین اعلام نمود که همسرش نیز کار می کند. و سپس با اطمینان خاطر اضافه کرد: «اما او در مرخصی است و مجبور نیست تا شش هفته دیگر به سر کار برگردد.» همسریکی از کارمندان فعال یک شرکت سهامی می پرسید: «فکر می کنید بازگشت من به سر کار چه اثری روی دختر یک ساله مان خواهد گذاشت؟»

از او پرسیدیم: «چرا می خواهی برگردی سر کار؟»

جواب داد: «بتازگی یک خانه ۴۰۰,۰۰۰ دلاری خریده ایم. و برای پرداخت اقساط آن باید هر دو کار کنیم.»

از او پرسیدیم: «این تنها دلیلی است که می خواهی کار کنی؟»

«بله. اما من ترجیح می دادم بتوانم در خانه پیش الیزابت بمانم. در حقیقت ما می خواهیم سه تا بچه داشته باشیم.»

«چرا این خانه را خریدید؟»

«همه کارمندان موفق شرکت خانه بزرگ دارند.»

«پس الزابت چی؟»

«این سؤالی بود که من کردم. آیا بازگشت من به سر کار برای بچه بد

نیست؟»

در جواب باید گفت احتمالاً هست. زندگی روزانه مادری که کار می‌کند و بچه کوچک دارد توأم با فکر و خیال و ناکامی و ترس و تشویش است. در عین حال ممکن است با شکست نیز همراه باشد. از نظر منطقی چنانچه پول کافی در اختیار باشد می‌توان از خدمات یک پرستار پرتجربه و تمام‌وقت استفاده کرد. اما مگر چند زوج جوان استطاعت چنین کاری را دارند؟ درثانی از کجا می‌توان چنین پرستاری پیدا کرد؟ واقعیت این است که تقسیم منصفانهٔ مسؤولیتها بین پدر و مادر معمول نیست. بعضی از مادرهای پرکار تلاش می‌کنند تا هرطور شده کارها را سر و سامان بدهند، اما در این میان نیرو و سلامتی خود را از دست می‌دهند. آیا آن مدیر جوان یا آن کارمند فعال اداری واقعاً حاضر است هفته‌ای سه شب در آشپزخانه کار کند؟ آیا حاضر است در روز مرخصی خود خانه را تمیز کند، از بقالی چیز بخرد، بچه‌ها را پیش دندانپزشک ببرد، یا با بچه‌های کوچکتر خانه سرو کله بزند؟ حتی اگر این کار را بکند به احتمال زیاد همه از دستش بستوه خواهند آمد. وقتی فشار کار زیاد شود بچه‌ها بهانه‌ای برای ابراز نارضایتی می‌شوند: «توخواستی بچه‌ها را بشیم.» یعنی شما نمی‌خواستید؟

بسیاری از خانواده‌ها هیچگونه حق انتخابی ندارند و زن و شوهر هر دو برای تأمین درآمد لازم کار می‌کنند. در بعضی موارد، زن و شوهر سالها برای رسیدن به موقعیت فعلی شغلی خود زحمت کشیده‌اند و برای خود اعتباری کسب کرده‌اند. آیا می‌شود همهٔ اینها را بخاطر داشتن بچه و نگهداری او از دست داد. ظاهراً نوعی سازش در بعضی خانواده‌ها مفید است، اما کمال مطلوب چیست؟

به عقیده ما لازم است که یکی از والدین در خانه باشد، یا دست کم بچه بتواند تا زمانی که بخوبی خواندن را یاد نگرفته است به او دسترسی داشته باشد. بچه‌ها معمولاً در سالهای اول یا دوم ابتدائی (غالباً دیرتر و گهگاه زودتر) خواندن را بخوبی فرا می‌گیرند. بچه ممکن است نتواند زیاد بخواند، اما خودش می‌داند که «خواننده خوبی» هست یا نه. خواندن، اولین وسیله استقلال بچه است. وقتی که بچه خواندن را بخوبی بلد باشد و بداند، می‌تواند با اعتماد به نفس دستورهایی را که مادرش روی دریخچال چسبانیده است بخواند، از بقالی خرید کند، یا تکالیفش را خودش انجام دهد. اگر بچه در خواندن مطالب ضعیف باشد و از آن بدتر خودش را خواننده ضعیفی بداند، در همه دوران تحصیل رنج خواهد برد. حتی اگر برای بهتر خواندن به کلاس تقویتی برود، از درسهای دیگرش مانند جغرافی و تاریخ عقب خواهد ماند.

بعضی از پدر و مادرهای امروزی بچه‌های خود را در فشار می‌گذارند و می‌خواهند آنها را هنوز راه نیفتاده با زبانهای خارجه و حتی ادبیات کلاسیک آشنا کنند. بعضی از این «بچه‌های نابغه» را در دو سالگی به «مهد کودک» می‌گذارند. شاید اینگونه بچه‌ها بتوانند کمی «بخوانند»، اما از نظر عاطفی چه چیز عایدشان می‌شود؟ آیا این عمل مانع از آن نخواهد شد که او خودش بتواند با کند و کاو دنیای اطراف خود را کشف کند؟ آیا این کودک است که به این تغذیه اجباری حقایق زندگی نیاز دارد یا والدین او؟ ما آموزش دادن به کودکان را در سنین اولیه نفی نمی‌کنیم و فکر نمی‌کنیم که صلاحیت ابراز نظر در این مورد را داشته باشیم. اما معتقدیم که کودک در سنین اولیه رشد خود به سرپرستی دقیق نیاز دارد.

دکتر تی. بری بریزلتون<sup>۹</sup> پزشک متخصص کودکان می‌گوید: «اشتباه است اگر والدین فکر کنند که یادگیری در زمانی جادویی و مشخص صورت

9) T. Berry Brazelton

همی گیرید و اگر آنها این فرصت را از دست بدهند، همه چیز از دست رفته است.» بریزتون می گوید ما نمیکنیم اما آنچنان در مسائل قابل اندازه گیری، مانند پیشرفت فکری، غرق شویم که فراموش کنیم کودک به پیشرفت عاطفی نیز احتیاج دارد.

ما معتقدیم که بزرگ مراقبت از کودک دست کم شش ماه وقت لازم است. شش هفته سرخصی بزرگ این کار و نه آنچه دیگر است. اهمیت توجه و مراقبت از کودک و راهنمایی و محبت به او زمانی روشن می شود که بدانیم به عقیده دانشمندان کودک همی از دانش خود در چهار سال اول زندگی کسب می کند. در «والی» این نشان کوچک چه چیزهایی ضربه خواهد شد؟ بی صبر، عصب، بی خبری، خستگی، اضطراب، عصبانیت، پدیده‌های متفاوت، و «والی» عصب و غریبی که در قلب پرستار و پدیده‌های عوض می شوند و صلاحیت آنها قابل بحث است. ضربه‌های «والی» می تواند کاملاً متفاوت باشد: ملافت، نزدیکی، شگفتی، نوزاد، بیسی، اضطراب، تغایر، تعظیم، شکایتی، راهنمایی، کمک، همکاری، رواند خوب پدر و مادر، بوسیدن، بغل گرفتن، تشریح همراه با فرود زبروند «کودک»، احساس نعتی.

در «والی» انسان کوچک چه کسی صفت خواهد شد؟ آیا این اشخاص مادر و پدر هستند یا شخصی دیگری که بیشترین مراقبت را در سالهای ساسی شکل گرفتن شخصیت طفل (اول تولد تا پنج سالگی) از او به عمل آورده است. شکی نیست که والدین می خواهند خصوصیات وراثتی نام خود را به فرزند خود انتقال دهند. اما در عین حال خواهند انتقال خصوصیات شخصیتی خود نیز هستند! این کار وقت لازم دارد، و مستلزم نابود بودن است. اصلاً بچه برای چیست؟ فقط برای داشتن. درست مثل مکتب شیمی؟ یا برای ساختن زندگی نوام یا شانمانی بمنظور شکل جانود؟ اینها سؤالاتی است که همه



کسانی که می‌خواهند بچه داشته باشند باید به آن فکر کنند.

ما معتقدیم که در صورت امکان این شش سال اول را باید به ده یا دوازده سال گسترش داد؛ سانه‌های «اوج گیری»، سانه‌هایی که راهنمایی والدین اثری از هر زمان لازم است. نرسیدن دختران جوان به داشتن شغل، بدون دادن اطلاعات کافی و لازم در مورد چگونگی بزرگ کردن بچه، و آلمانه ... و شوه‌ر خواهان بچه با داشتن این اطلاعات می‌توانند جاء طلبیهای شغلی خود را تغییر دهند، بنحوی که یکی از آنها در خانه کار کند. امکانات گوناگونی وجود دارد. بسیاری از زنان و مردان با تنظیم وقت خود و بنحوی تحسین آمدن نرسی داده‌اند که بتوانند هم خانواده تشکیل دهند و هم در بیرون از خانه کار کنند. همه بچه‌هایی که پدر و مادرانشان کار می‌کنند لزوماً رنج نمی‌برند.

عوامل بسیاری در این امر دخالت دارد. با این حال، ما هنوز هم معتقدیم که دست کم تا زمانی که کودک خواندن را بخوبی یاد نگرفته و نمی‌تواند از این دانش خود در مجموعه‌ای اجتماعی به نام مدرسه استفاده کند، یکی از والدین باید همواره در کنار او باشد، اینکه این شخص مادر باشد یا پدر، یا شخص سومی با همان حس مسئولیت و دقت و همان نظام ارزشی والدین، به خود والدین مربوط است. نکته اساسی این است که بچه‌ها به توجه و مراقبت نیاز دارند و یک نفر باید این مسئولیت را بر عهده بگیرد.

## دانستن و جرأت کردن

وقتی که هایدی شانزده ساله بود و خودش را برای امتحانات سال آخر دوران پُرفراز و نشیب دبیرستان آماده می‌کرد، یک روز سرمیز صبحانه گفت: «وقتی آدم به آخرباند فرودگاه برسه و بفهمه که پرواز بلد نیست کارش تمومه.»

وقتی دخترها کوچک بودند یک هواپیمای کوچک داشتیم. سخنان آن روز هایدی سرمیز صبحانه باعث شد که دوباره اضطراب هیجان‌آور لحظه «بلند شدن» را احساس کنم. پشت سر گذاشتن علامتهای باند فرودگاه، صدای چرخش چرخها روی آسفالت، تندتر، تندتر، با تمام نیرو. یک موتور، و یک فرصت. یا پرواز یا از دور خارج شدن.

در سالهای اول پرواز، من فقط کنار خلبان می‌نشستم و دو دستم را محکم به لبه صندلی می‌گرفتم. تام خلبان بود و من مثلاً کمک خلبان. برای او پرواز آب خوردن بود. او خلبانی را یاد گرفت چون می‌خواست ترسش از پرواز بریزد. او موفق شد، اما من با آنکه همه دستورات عملها را از حفظ بودم و گواهینامه کمک خلبانی داشتم و کار با دستگاههای کامپیوتری را بلد بودم و حتی چند بار هم با معلم پرواز کرده بودم، اما هیچوقت از دست دل‌پیچه‌هایم

خلاص نشدم. من پرواز بلند بودم و با همه قوانین و مقررات پرواز، از جهت یابی و علائم اختصاری گزارش هوا گرفته تا علائم موزمی و سیستمهای رادیویی آشنا بودم، اما وقتی پشت فرمان می نشستم و انتهای باندا را می دیدم وحشت برم می داشت. آنچه باعث نجات من می شد و تا امروز به یاد می مانده، این بود که در لحظه پرواز معلم فریاد می زد: «نوادری هواپیما را بالا می بری، نه هواپیما تو رو.» تنها چیزی که کم داشتم شجاعت بود. اما بهر حال موفق شدم و بعد احساس شجاعت کردم.

در زندگی هم، مثل پرواز، اشتباه است اگر فکر کنیم که می توان قبل از کنده شدن از روی زمین شجاعت بدست آورد. ما می توانیم همه چیز را با سعی و کوشش و پشتکار فرووان یاد بگیریم، اما این جهش ایمان ماست که باعث می شود کارهای سخت را به انجام برسانیم، حتی اگر این کارها تا سرحد مرگ ترس آور باشند. آنگاه است که می خواهیم همچون «جونائان مرغ دریایی» تا بی نهایت اوج بگیریم.

زندگی لذتبخش نه تنها به دانش نیاز دارد مستلزم ایستادن نیز هست. وقتی حرکت را آغاز کردید، شجاعت نیز پیدا می کنید. ما چند راه برای یافتن شجاعت پیشنهاد می کنیم و از شما می خواهیم که به آن فکر کنید. هر چند باید همه راههایی را که می تواند مفید باشد بدان کنیم، اما همیشه نمی توان برای همه چیز قاعده وضع کرد و مثلاً گفت: «ده درس برای غلبه بر ترس».

## تنهایی

آیا زندگی شما یکنواخت و کسل کننده و ملال آور شده است؟ کلافه شده اید؟ آیا هفت روز هفته شما هم شبیه انگوری زیر است: روز اول هفته

عالی! روز دوم، خوبه، روز سوم، بد نیست. روز چهارم، ای میگذره. روز پنجم، خمیازه، شب پنجم، خدا را شکر، این هفته ما داره تموم میشه. روز ششم، وای کلهم! روز هفتم، استراحت برای تمدد اعصاب.

ایا زندگی همین است؟ دور تسلسلی از یکنواختی و افسردگی و ملال؟ یک گوشه پرت کردن روزنامه صبح، انگشت زخمی، قر شدن سپر ماشین و غیره و غیره؟ اگر واقعیت کوتاه بودن زندگی را درک کنیم، بسیاری از ترسهایمان احمقانه به نظر خواهد رسید. چرا باید همیشه مضطرب باشیم حال آنکه می توانیم قسمت بیشتر روز را با اعتماد به نفس بگذرانیم؟ چرا باید بقول امرسون، «... در دنیایی که مال ماست مدام به همه چیز دزدکی نگاه کنیم، یا مثل یک بچه یتیم یا حرامزاده خود را از همه چیز و همه کس پنهان کنیم؟»

یکی از راههایی که می توان عادت پيله کردن به جزئیات را ترک کرد این است که روز خود را طور دیگری آغاز کنیم. روز را هر طور که شروع کردیم همانطور ادامه پیدا می کند و به شب می رسد. فکرمی کنید ارزش دارد فقط برای آزمایش هم که شده یک بار، یک جا در سکوت کامل بنشینید و هیچ کاری نکنید؟ مثلاً حدود نیم ساعت؟

یک روز صبح که بیکار بودم و حتی لزومی نداشت که به چیزی فکر کنم، ساکت نشستم و بقول معروف با خودم خلوت کردم. متوجه دو موضوع شدم: اول اینکه ساعت دیواری تیک تیک می کرد و دیگر اینکه اجاق دیواری داشت گرم می شد. ذهنم را آزاد گذاشتم و متوجه شدم که هر چه را که دارم یک هدیه است. من هدیه زمان را دارم و هدیه منابع طبیعی را. هیچ کاری نکرده بودم که سزاوار این همه موهبت باشم. حتی خودم را هم به دنیا نیاورده بودم. وقتی متوجه شدم که من، انسانی با نام و زندگی منحصر به فرد فقط به دلیل یک عمل ساده به جهان هستی پا گذاشته ام، حیرت کردم. در این لحظه

بود که عمیقاً احساس کردم عبادت یعنی چه. نه آماتم به این دنیا به نجوم بود، و نه در رفتنم اختیاری دارم. زندگی یک هدیه است. وقتی یک نفر به شما هدیه ای می دهد چه می کنید؟ می گویند: «متشکرم» من هم همین را گفتم. آن روز با همه روزهای زندگی ام تفاوت داشت.

## حق شناسی

حق شناسی داروی قطعی درد حسادت است، احساسی که بی هیچ نردینی ما را از دیدن و دوست داشتن و زندگی کردن محروم می کند. آنکساندر سولژنیتسین<sup>۱</sup> با درک عمق تنهایی و رنج می گوید:

همین که از سرمایخ نهنید و تشنگی و گرسنگی به درونتان چنگ نزنند، کافی است. اگر پشتتان نشکسته، اگر پاهایتان هنوز قدرت راه رفتن دارد، اگر هر دو دستتان را می توانید خم کنید، اگر چشمهایتان می تواند ببیند، و اگر گوشههایتان می تواند بشنود، به چه کسی باید حسادت کنید؟ و چرا؟ حسادت ما به دیگران، بیش از هر کس دیگر خود ما را نابود می کند. بیدار شوید و چشمههایتان را باز کنید و قلبتان را پاک، و بیش از هر کس دیگر در جهان از کسانی فزودانی کنید که شما را دوست دارند و آرزو دارند که شما سلامت باشید. [۱]

۱) Aleksandr Solzhenitsyn

## خیال

پسر کوچکی مشغول بازی با مینی ضبط صوت گرانقیمتی بود که پدرش بتازگی خریده بود. نقش گوینده را دیورا بازی می‌کرد. پدرش او را دید و فریاد زد: «کی گفت به ضبط صوت دست بزنی، این اسباب بازی نیست.» ترس پدر از خراب شدن ضبط صوت را می‌توان درک کرد، اما شیفتگی پسر کوچک هم قابل درک است.

به نظر می‌رسد همانطور که به بچه‌های کوچک اجازه نمی‌دهیم با وسایل گرانقیمت بازی کنند، به «کودک» خود نیز اجازه نمی‌دهیم از کامپیوتر پرقدرت خودمان، یعنی «بالغ» استفاده نماید. آیا ما باید از «بالغ» خود، به همه توان‌پیه‌های آن، فقط برای اجرای برنامه‌های «والد» استفاده کنیم؟ چرا نباید «کودک» هم حق استفاده از کامپیوتر را داشته باشد؟ بازی «کودک» با کامپیوتر می‌تواند خلاقه و ابتکار آفرین باشد. فکر می‌کنید اگر «کودک» اجازه می‌یافت که بعضی از آگورها و امکانات را بررسی کند، چه پیش می‌آمد؟ چه نوع راه‌حلهای امکانات جدیدی بیخ می‌نمود؟ آیا جرأت نداریم که دست کم برای یکبار هم که شده همچون کودک‌کی خام عمل کنیم. آیا جرأت نداریم که «کودک» باشیم؟

آیا ما خیلی پسر شده‌ایم؟ بعضی از مردم که ظاهراً درس‌رازیری زندگی هستند فکر می‌کنند که دیگر از آنها گذشته است. درست است که شاید دیگر نتوانیم مثل دوران جوانی تحرک داشته باشیم، اما احساسهای ما که می‌تواند بعضی از ما هنوز هم دهنده‌های خوبی هستیم و حتی گهگاه وارد رقابتهایی می‌شویم که با همه کارهای فعلی مان فرق دارد.

گراند ما موزر<sup>۲</sup> در صد سالگی نقاشی می‌کرد. جورج برناردشا در نود و نه سالگی یک نمایشنامه دیگر نوشت. ایسون<sup>۳</sup> در نود و یک سالگی رئیس جمهور ایرلند شد. آلبرت شوایتزر در هشتاد و نه سالگی رئیس بیمارستانی در آفریقا بود. کنراد آدنا<sup>۴</sup> در هشتاد و هفت سالگی صدراعظم آلمان بود. گوته در هشتاد و سه سالگی فاوست را تمام کرد. کانوا<sup>۵</sup> در هشتاد سالگی فرا گرفتن زبان یونانی را آغاز کرد، و افلاطون نیز در همین سن کتاب قوانین را نوشت. دکتر التون تروبلاد<sup>۶</sup> در هشتاد و پنج ساله که تا کنون بیش از سی کتاب معنبر نوشته است، هنوز هم برای بسیاری از مجلات مقاله می‌نویسد و در دانشگاه سخنرانی می‌کند. برنارد باروخ<sup>۷</sup> همیشه کسی را پیر می‌دانست که دست کم پانزده سال از خودش پیرتر باشد. شما فقط زمانی پیر شده‌اید که خودتان اینطور فکر کنید.

## حفظ دستاوردهای گذشته

هر قدر هم که برای قوه تخیل و ابتکار و نوآوریها ارزش قائل باشیم، باز بیشتر دانش خود را منبوی گذشته هستیم. قوه تخیل و ابتکار منحصر به زمان حال نیست. افکار خلاق در طول تاریخ همواره برای امر مهم تطبیق گذشته با زمان حال همیشه متغیر، تلاش کرده‌اند. کاری که ما هم باید ادامه دهیم. برای انجام این امر به نحو مطلوب باید برای اندیشه‌های گذشته احترام قائل شویم و بهترین راه انجام این کار شناخت این اندیشه‌هاست. بهترین روش برای مسلط شدن در شناخت، آشنا شدن با همه اندیشه‌های مؤثر یا غیر مؤثر گذشته است. تحقیق و بررسی موشکافانه هیچگاه حقیقت را نابود نمی‌کند.

2) Grandtus Musés

3) Cain

4) Bernard Baruch

با ارزش‌ترین و وسیع‌ترین منبع حقایق کتاب است، و بهترین روش برای تحقیق نقادانه، خواندنِ مطالب کتاب. با انجام این کار آمادگی سؤال کردن را پیدا می‌کنیم، درست همانگونه که یک کودک سؤال می‌کند. در این فرآیند ما به انسانهایی تبدیل می‌شویم که نه با وهم و خیال و احکام جزمی بلکه با تفکر و ارزیابی خود از دستاوردهای گذشته زندگی می‌کنند و می‌اندیشند که تا چه حد می‌توانند در حفظ و اصلاح و تکمیل آن سهم داشته باشند.

دستاوردهای گذشته در تصمیم‌گیریهای شخصی ما نیز ثرات مهمی دارد. مثلاً فکر کنید وقتی که زن و شوهری از هم جدا می‌شوند و خانواده‌ای از هم می‌پاشد، چه چیزهایی از دست می‌رود؟ خانه و خانواده صرفاً یک ملک مُشاع زن و شوهر یا چیزی از این قبیل نیست که بتوان بسادگی از آن گذشت؛ حاصل روزها و ماهها و سالها رنج و زحمت و از خود گذشتگی و محبت و عشق است. هیچ فکر کرده‌اید که وقتی اساس این رابطه منحصر به فرد فرو می‌ریزد، چه بر سراعضای آن خواهد آمد؟ دیدگاه ما چه اخلاقی باشد و چه مصلحت‌گرایانه بهر حال باید قبل از هرگونه تصمیمی برای جدایی عمیقاً به این سؤال فکر کنیم؛ اگر نه بخاطر دیگران، دست کم بخاطر خودمان. گاهی اوقات بخشیدن و گذشت کردن بهتر است. بخشش و گذشت پادری نیست، در است. دری که با گذشتن از آن می‌توانیم به نیای بُرد و رنج انسانی دیگر وارد شویم و سعی کنیم بفهمیم شکست، پری، جریحه‌دار شدن عواطف، فرو ریختن رؤیاهای ترس و صدمه زدن به کسی که دوستش داریم یعنی چه. با گذر از دربخشایش، ما در بسته‌ای را باز می‌کنیم، در بسته نفرت و ناراضی‌تی، و خشم فروخورده و زخمهای فراموش نشدنی. ما می‌بخشیم تا آب رفته را به جوی بازگردانیم، آنچه را که از دست داده‌ایم بازداریم، از احساس گناه رهایی پیدا کنیم، فرصت دیگری به دست آوریم، رفتارمان را تغییر دهیم و دستاوردهای گذشته را حفظ کنیم.



بخشیدن به معنای رفع یک اشتباه نیست، اصلاح یک رابطه است. گاهی لازم است که شباهات را از راههای دیگری اصلاح کرد، از راه مقابله و حتی مخالفت. بعضی چیزها را نباید تحمل کرد، مثلاً: رفتارها، تهدیدکننده نفس بیرحمی، ستمهای اجتماعی، یا استفاده از انسانها بعنوان شیئی. اما برای تشخیص تفاوت بین آنچه قابل تحمل است و آنچه نیست، باید عقل و درایت داشته باشیم و همانطور که راینهولد نیبور<sup>۵</sup> گفته است: «ما کیس که» (خداوند به ما برای پذیرش آنچه نمی‌توانیم تغییر دهیم ممانعت، بر اثر آنچه می‌توانیم تغییر دهیم شجاعت، و برای تشخیص تفاوت این دو، خرد و درایت عتابت فرماید.»

## ایمان

در وضعیت آخر، یک فصل کامل را به موضوع ارزشهای اخلاقی و دین اختصاص دادیم. در این کتاب درباره ایمان مذهبی مطلب زیادی گفته نشده است. البته منظور این نیست که ما ایمان خود را از دست داده‌ایم، زیرا بیان یک عبارت شعارگونه یا جمله‌ی کنیه‌دان برای توضیح مبتدای ایمان کفایت نمی‌کند. بعضی از مجامع مذهبی، امروز بیش از پیش به جدایی طلبی و انحصاری شدن تمایل پیدا کرده‌اند. روزی از «کارن سند برگ»<sup>۶</sup> پرسیدند که بدترین کننده در زبان انگلیسی چیست؟ او اندکی فکر کرد و بعد پاسخ داد: «جدایی.» تقسیم‌بندی‌هایی که اینگونه مجامع مذهبی بکار می‌برند و قبلاً قدیسان را از گناهکاران، یا خود را از دیگران جدا می‌کنند نمی‌تواند

5) Reinhold Niebuhr.

6) Carl Sandburg (۱۸۶۷-۱۹۷۸): شاعر آمریکایی سوئدی الاصل، م.

دعوتی محبت‌آمیز برای ایجاد روابط رستگارکننده‌ای باشد که ما از مذهب انتظار داریم. «خدا تو را دوست خواهد داشت اگر» همانقدر محروم‌کننده است که من به کسی که دوستش دارم بگویم: «من تو را دوست دارم اگر.» بهترین دعائی که اخیراً شنیدیم از زبان پسرکی کوچک ادا شد. او گفت: «خداوندا همه آدمهای بد را خوب کن و همه آدمهای خوب را دوست داشته‌ی.» یکی از اطمینان‌بخش‌ترین اظهاراتِ حاکی از ایمان، گفته‌ی دکتر جیمز وارتن<sup>۷</sup> است. او می‌گوید: «ما در این بحر وجود همه با هم هستیم و خدا هم در این میان با ماست.» شاید بتوانیم با این طرز تفکر به تعالی برسیم.

## بلندپروازی

گهگاه ممکن است چیزی غیرمنتظره‌ی ما را به حیرت وادارد و بی‌آنکه واقعاً بخواهیم ما را به سرحد هیجان برساند. این لحظات، لحظات نادر و طلائی وجد و شور است، لحظاتی که توصیف آن بسختی امکان‌پذیر است زیرا که گویی نیرویی نه متعلق به خود ما، ما را به هیجان آورده است. ما نمی‌توانیم این لحظات را بوجود آوریم و تنها کاری که می‌توانیم بکنیم این است که خود را در اختیار آن قرار دهیم و بگذاریم که ما را به پرواز درآورد و بخنداند یا به فریاد بکشد و همه احساساتمان را به غلیان آورد. گاهی این احساسات باشکوه، با غم و درد و افسردگی همراه است زیرا می‌دانیم که چندان دوامی نخواهد داشت. با این حال، مدت این احساس معیاری برای سنجش عمق و عظمت آن نیست و ما زمانی آن را با همه وجود احساس می‌کنیم که بی‌پروا آن را تجربه نماییم، چنانکه گویی لحظه‌ی دیگری وجود نخواهد داشت، و

7) Dr. James Wharton

همین برایمان کافی است. هر چند نمی‌توانیم این لحظه‌ها را بوجود آوریم، اما می‌توانیم خود را در مسیر آن قرار دهیم: هنگام پروازیا راه رفتن، و آن هنگام که تصمیم گرفته‌ایم شجاعانه و امیدوارانه و آماده برای مقابله برای هر نوع حادثه‌ای زندگی کنیم.

بسیاری از ما چنین لحظه‌هایی را تجربه کرده‌ایم. این لحظه شاید لحظه‌ای بوده باشد که تنها روی تنه درختی در بیشه‌ای دورافتاده نشسته بودیم و به نوک شاخه‌های درختان سربه فلک کشیده جنگل خیره شده بودیم و پرتو گرمابخش آفتاب را که از میان شاخه‌ها بر ما می‌تابید حس می‌کردیم. این لحظه شاید همان لحظه‌ای بود که کنار دریا ایستاده بودیم، یا لحظه‌ای که برگهای پاییزی درختان دهکده بر شانه‌مان افتاد، یا لحظه‌ای که در پرتو نور شمعها در محراب کلیسا نشسته بودیم. آنچه ما را تکان داد شاید درک عمق تنهایی دوورژاک<sup>۸</sup> هنگام شنیدن راپسودی «رفتن به خانه» بود، یا نوای پرسوز و گداز «لارگو»<sup>۹</sup>ی هندل<sup>۹</sup>، یا عظمت و شکوه مسیحای او. شاید در کنار قبر کسی ایستاده بودیم و به زندگی جاودان می‌اندیشیدیم. شاید این لحظه، لحظه‌ای بود که با یادآوری سخنانی از گذشته، امید به پیروزی انسان دوباره در ما جان گرفت: «من رؤیائی دارم...»<sup>۱۰</sup> «ما از هیچ چیز نباید بترسیم جز خود ترس.»<sup>۱۱</sup>

شاید این لحظه را در شب ۲۸ ژوئیه سال ۱۹۸۴ تجربه کرده باشید، وقتی که همراه با میلیونها زن و مرد از سراسر جهان مراسم آغاز بیست و سومین دوره بازیهای المپیک را نگاه می‌کردید و می‌دیدید که چگونه هزاران زن و مرد و

۸ Antonin Dvorak (۱۸۴۱-۱۹۰۴): آهنگساز چکسلواکی. - م.

۹ Georg Friedrich Händel (۱۶۸۵-۱۷۵۹): آهنگساز انگلیسی آلمانی الاصل. - م.

۱۰ قسمتی از یک جمله مارتین لوتر کینگ رهبر فقید سیاهپوستان امریکا است. - م.

۱۱ گفته فرانکلین روزولت رئیس جمهور سابق امریکا است. - م.

کودک دست در دست یکدیگر آواز سر داده اند که: «دست پیش آورید و دست دیگری را لمس کنید، و اگر می توانید دنیای بهتری بسازید.» آنچه مایه امیدواری است، امکان سوق دادن مردم سراسر جهان بسوی اعتماد و تعالی و دوست داشتن یکدیگر است. می دانیم که برای دستیابی به دنیائی بهتر باید واقع بین باشیم. بنابراین نه تنها باید واقعیت‌های دشوار را در نظر بگیریم بلکه باید به واقعیت‌های وعده داده شده نیز توجه کنیم. در این میان دو وعده مهم تر از بقیه است: محبت واقعی است؛ امید واقعی است.

## منايع و ماخذ

### فصل اول

- Wilder Penfield, "Memory Mechanisms." *AMA Archives of Neurology and Psychiatry*. 1952, Vol. 67, pp. 178-198, with discussion by L.S. Kubie et al.
- Richard Restak, M.D., *The Brain*, Bantam, New York, 1984, pp. 189-190. Penfield, op. cit.

### فصل دوم

- Elisabeth Kübler-Ross, "To Live Until You Die," NOVA, WGBH Educational Foundation, 1983, pp. 19, 20.
- Thomas A. Harris, "The Developing Child and His Assumptive Reality," paper presented at the American Ortho-Psychiatric Association, Feb. 24, 1951.
- Robert and Mary Goulding, *Changing Lives Through Redicision Therapy*. Brunner Mazel, New York, 1979, pp. 39-40.
- Ibid.*, pp. 34-35.
- Time*, April 1, 1974, p. 26.
- Paul Tournier, *The Person Reborn*, Harper & Row, New York, 1966, p. 121.
- Jacqu Schiff, *Carhexis Reader*, Harper & Row, New York, 1975, pp. 33, 34.

## فصل سوم

Blaise Pascal, *Pensées*, p. 535, p. 144.

Amy Harris, "Good Guys and Sweethearts," *Transactional Analysis Journal*, January 1972.

## فصل چهارم

Wilder Penfield, "Engrams in the Human Brain," *Proceedings of the Royal Society of Medicine*, August 1968, Vol. 61, No. 8, pp. 834-840.

Proverbs 27:14. Tyndale, *The Living Bible Paraphrased*.

## فصل پنجم

Rello May, Address to the United States International University, San Diego, December 5, 1975.

Victor Serebriakoff, *Brain*. Davis-Poynter, London, 1975.

Alene Morris, Seminar, co-sponsored by the Sacramento Medical Auxiliary and the Junior League of Sacramento, March 22, 1979.

Restak, op. cit., p. 277.

Harvey Cox, "Eastern Cults and Western Culture: Why Young Americans Are Buying Oriental Religions," *Psychology Today*, July 1977.

## فصل ششم

*Reader's Digest*, August 1974.

## فصل هشتم

Edwar Ketcham, *Faith at Work*, August 1971.

## فصل نهم

M. Friedman and R. Rosenman, *Type A Behaviour and Your Heart*. Alfred A. Knopf, New York, 1974, p. 203.

Norman Cousins, *The Anatomy of an Illness*. Norton, New York, 1979, p. 10.

Gabor Von Varga, *Appropriate Care*. London, 1982.

## فصل دهم

- Thomas Holmes, lecture at "The Nature and Management of Stress" conference. Monterey, California, sponsored by the University of California, Santa Cruz Campus, April 15, 1978.
- Ralph Waldo Emerson, "Self-Reliance," *Essays and Poems*. Collins, London and Glasgow, 1954.
- Freida Fromm-Reichmann, *Principles of Intensive Psychotherapy*. University of Chicago Press, 1950, p. 17.

## فصل یازدهم

- Eric Berne, *Games People Play*. Grove Press, New York, 1964.

## فصل دوازدهم

- Eric Berne, *Transactional Analysis in Psychotherapy*, Grove Press, New York, 1961.
- Robert R. Ball, *Why Can't I Tell You Who I Really Am?* Word Inc., Waco, 1977.
- John Steinbeck, *In Dubious Battle*, Viking Press, New York, 1936.

## فصل سیزدهم

- Friedman and Rosenman, *op. cit.*  
Ibid.

- K. Lamott, *The Money Makers*, Little, Brown, Boston, 1969.  
Adapted from Friedman and Rosenman, pp. 82-85.
- Søren Kirkegaard, *Christian Discourses. Etc.*, Princeton University Press, N. J., 1971.

## فصل چهاردهم

- Eric Berne, *Games People Play*, Grove Press, New York, 1964, p. 180.
- Marcia Yudkin, "When Kids Think the Undrinkable," *Psychology Today*, April 1984, pp. 18-25.

## فصل پانزدهم

- Aleksandr Solzhenitsyn, *The Gulag Archipelago*, Harper & Row, New York, 1971.





- و آذینهای خوبرو، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹
- تروفوس، ۸۷، ۸۸
- خودآزمایی، ۶۰-۶۹
- و کاترین دیگرا، ۲۷۳
- از، ۸۶، ۸۷
- آزاد، در مقدمه، ۵۷-۶۲
- آزادی، مسئولیت، ۱۵۶
- شاهی، فریاد نضاد، ۲۸۲
- آشنایی، تعریف، ۱۸۷
- آنگاهها
- در عنوان نومی، ۱۸۹، ۱۹۰
- نویسندگان، ۲۲۶، ۲۲۷
- آنگاه، زکوی، به عنوان انگیزه برای تفسیر، ۲۲۶
- نمونه‌ها، ۱۸۹، ۱۹۰
- انگیزه، به تفسیر، ۱۸۹
- تفسیری، ۱۸۹، ۱۹۰
- احتمالات
- از من شروع کرده، ۱۸۹
- انتزاع
- از هم، ۱۸۹، ۱۹۰
- نویسندگان، ۱۸۹، ۱۹۰
- در عنوان خبر، ۸۷، ۸۸
- و دانش، ۸۷، ۸۸
- ۸۷، ۸۸
- در کتاب، ۸۷، ۸۸
- گشت و حمله، ۸۷، ۸۸
- مجموعه، ۸۷، ۸۸
- و در، ۸۷، ۸۸
- احتمالات فرهنگی، ۸۷
- ارتباط
- نویسندگان، ۸۷، ۸۸
- در کتاب، ۸۷، ۸۸
- نویسندگان، ۸۷، ۸۸
- از زندگی اجتماعی، ۸۷، ۸۸
- احتمالات، به عنوان، ۸۷، ۸۸
- ۸۷، ۸۸
- از من شروع کرده، ۸۷، ۸۸
- انتزاع
- از هم، ۸۷، ۸۸

مخاطب:	مراغه‌ریزی خانوادگی پارس و آینه، ۳۲۶-۳۲۸
به عنوان نام عطفی، ۲۶۱-۲۶۸	به عنوان نام عطفی، ۲۶۱-۲۶۸
۲۲۰-۲۲۸	تکرار و یادآوری، ۲۶۱-۲۶۸
و تخلص، ۲۶۱-۲۶۸	رفع تضاد در آن، ۲۶۸-۲۶۴
مواضع، ۳۰۹-۳۱۰	ادامی:
۳۳۷	به کاربردن جمله درشت؛ و توشیح
مخاطب:	۱۹۸-۱۹۵
و تخلص، ۲۱۵-۲۱۶	فراموش کردن، ۱۹۵-۱۹۰
و سردرگمی، ۱۵۲-۱۵۳	مضمر، ۱۹۵، ۱۹۲
تخلص، ۳۲۳	معرفی کردن خود، و توشیح، ۱۹۸
تضاد و آهنگ:	استفاده از وقت:
توصیف، ۱۵۳-۱۵۴	و تخیل کننده‌های وقت، ۳۰۹-۳۱۷
توضیح، ۴۴، ۴۳، ۴۵-۴۶	در اخبار گرفتن وقت، ۳۱۸-۳۲۷
تضاد، ۹۸-۱۰۵	در سر حد زین، ۳۰۹
۱۲۶	وزن مترجعه، ۳۹۱
و آهنگ، ۳۳۷	و وقت، به عنوان نمونه برای تفسیر وقت، ۳۰۷-۳۰۹
از توشیح، ۳۳۹	همچنین، → زمان
کلیه اصی تغییر زمان، ۱۳۶-۱۳۹	استفاده، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۸
۱۸۹-۱۸۸	تندی یکجا، ۲۹۲
تکرار، ۳۲۵	صفتها:
وقت خواندن، ۳۲۴	تعریف، ۱۳۷
و تکرار، ۳۰۸	و سردرگمی، ۲۴۵
اولویتها، ۳۱۶	عقد:
عقد، ۲۰۳-۲۱۵	و پیش‌بینی، ۱۶۱
همچنین، → جمله	در کوهکوه، ۴۹-۴۸
۳۶۱-۳۶۲	عقد استعداد در زمان استعداد، ۲۹۲
تکرار، ۳۲۷	۲۹۲
ماده، ۱۷۸	تعداد و تفسیر، → تکلم به نفس
→ زمان، ۳۰۷	تکرار، و تکرار، ۲۶۱-۲۶۲
ماده، ۱۷۸	تکرار، ۳۰۷
→ زمان، ۳۰۷	توسعه، ۳۰۷
به عنوان ماده، ۱۷۸	توسعه، ۳۰۷

- نواصب کناه، ۱۸۲-۱۸۳  
 دوری حشمت از فلاهها، ۲۶۹-۲۷۰  
 کنترل آنها، ۲۵۰-۲۵۱  
 منظور آنها، ۲۷۲-۲۷۵  
 بازها (ریک برن)، ۱۸۲، ۲۷۵  
 باطنی-یسی:
- به عنوان نوص حشمت از «بالغ»، ۱۵۷-۱۵۸  
 به عنوان آوازش، ۱۸۹  
 در مکتب پیچیده، ۳۳۱  
 باطن، رویت، ۲۸۸  
 ولایت، بین، خروج، ۱۲۷  
 «بالغ»:
- بایدهی آن، ۲۱۷  
 و «پس راهی والد»، ۲۹۵-۲۹۷  
 تریف، که، ۲۹۰-۲۹۱  
 و تفسیر آن، ۲۲۹  
 حفظ آن با استفاده از مسدود کننده‌های  
 روانشناسی، ۱۷۲-۱۷۸  
 حمایت از آن، ۱۵۵-۱۶۳  
 و نیاید آن، ۲۵۷  
 در شکستن مشتاق، ۲۷۲  
 و «ردیابی» آن، ۹۹، ۱۰۳، ۱۱۰  
 و «رمانی»، ۲۸۵  
 و سردرگمی، ۱۲۸  
 و معرفی شرویت اکتی، ۳۱۴
- بامبک، ایزد، ۳۱۶  
 بایدهای «بالغ»، ۲۱۷  
 بازگشت، ۲۹۱  
 پندش، ۳۵۹-۳۶۰  
 برون، نام، ۱۳۸  
 برهان، ریک، ۱، ۲۳، ۲۷۵  
 برنامه ریزی:
- برای اخیر، ۳۴۲-۳۴۴، تصویر، ۲۴۳  
 به عنوان حمایت از «بالغ»، ۱۶۲-۱۶۳  
 در ساختن پیچیده، ۳۴۱-۳۴۲  
 شوقی، مختلف برای دستیابی به خواسته‌ها،  
 ۲۴۸-۲۴۹  
 و نوازش، ۱۹۹  
 برنامه ریزی خانوادگی، ۳۴۶-۳۴۷  
 «برینده»، «بزرگ رفتار»، «به حساب نیابردن»  
 و برانوش، دکترین، بری، ۳۵۰  
 بلاغت، یا برسی از آیه جلوه کردن، ۱۲۹  
 بلندپروازی، ۳۶۱-۳۶۳  
 بلوغ:
- بد برهان‌های «بالغ» در سنگ، ۲۲۸  
 تیندازان، ۵۱-۵۲  
 کسوف گیری در، ۱۵۰  
 «به گفتن»، ۳۱۲-۳۱۳  
 همپنین، که، «آنها همان خوب»  
 بسک، ویدم، ۲۵۸  
 بیون، ۱۵، ۲۳۵، روزه، دادل بیون‌های جدید، ۲۳۶  
 در حساب نیابردن، شامل رفتار، ۸۲-۸۵  
 تصویر، ۸۳  
 سر تقابلی، و «تکمیلی»، ۳۰  
 بیکوز، و حمایت «الر»، ۱۶۶  
 بیسارن، روان، فسرده  
 و تغذیه کردن، ۲۹۳  
 و کمبود و نرس، ۱۸۱-۱۸۲  
 بیخاری، و «صورت از نوازش»، ۱۸۲  
 بیخاری قسی، ۳۲۰
- بازگشت:
- به عنوان انگیزه برای تغییر، ۲۳۹-۲۴۱  
 ۲۴۷-۲۴۸
- و ستفاده از وقت، ۳۱۸

- پادشاهی محوس، و امتدده از وقت، ۳۲۶  
 پاسکال، بلیز، ۷۵، ۳۱۰  
 پتروف، سون فید و شرط  
 نیاز کودک، پادیرش از طرف، وندین، ۳۳۲  
 همچنین - معرفت  
 پس رانهای واک، ۲۲  
 تکنیکهای آنها، ۳۰۳-۲۹۸  
 قواعد اساسی و دشواریها، ۲۹۵-۲۹۷  
 و مسود کننده‌های «و نه»، ۲۹۶  
 ملاحظات کلی در مورد آنها، ۲۹۴-۲۹۵  
 و وضعیت «ن» «خوب» «نیم» «شما»  
 «خوب» «مستند»، ۳۰۲، ۳۰۲  
 پلغیند، وایمار  
 آرایشهای وی در مورد دستگاه حافظه، ۳۱  
 ۱۰۷، ۳۵  
 پوزا، و مسائل، ۱۶۵-۱۶۷  
 پامها  
 «اگر»، ۴۱، ۴۳، ۴۶-۵۰  
 درونی، و آزادی انتخاب، ۵۸-۶۲  
 غیر کلامی، ۱۰۷، ۱۰۸  
 مصائب، ۵۶-۵۱  
 «و نه»، ۹۹، ۱۱۳-۱۱۵  
 همه زده‌ها، و «گودک»، ۱۶۲  
 پیامهای «کن»، ۵۰، ۵۳، ۵۴، ۳۴۵  
 احتیاج به پیامهای «کن»، ۶۴-۶۵  
 نگیزه برای مغز، ۲۱۷-۲۲۰  
 دستورهای مغز، ۵۳-۵۹  
 و ساختن پیچیده، ۱۳۷، ۱۴۸، ۳۴۵  
 پیامهای «کن»، ۱۴۸  
 به عنوان امر و نهی‌های درونی، ۲۷-۲۸  
 و کجنگاری کودکانه، ۲۱۹-۲۲۰  
 مانع تغییر می‌شود، ۲۲۷، ۲۲۸  
 نمونه‌هایی از آنها، ۵۰-۵۳
- پیپ کتیپان، ۱۵۲  
 پیرش،  
 و رهاهای سبب، ۳۵۷  
 نگرانی در مورد، ۳۱۷  
 پیش‌بینی کردن حساسیتها  
 و اشخاص، ۱۶۱  
 به عنوان حساسیت «کودک»، ۱۵۹، ۱۶۳، ۲۲۷  
 در ساختن پیچیده، ۳۹۰  
 و توجه به تکرار و تالیف، ۱۶۰  
 پس، روت استفورد، ۱۶۷  
 تعدادگسی، به عنوان خواسته‌ها،  
 «کودک»، ۲۱۸-۲۲۲  
 و طیف «مغز» - «تذکی»، ۲۲۱  
 تأیید دیگران  
 رفتار و «مغزهای خوب» برای کسب، ۸۷-۸۹  
 همچنین - پتروفین  
 نیاز - رفتار متصل  
 تبادل رفتار متقاطع، ۸۰-۸۱  
 از «پس رانهای واک»، ۳۹۷-۳۹۸  
 و شکستن منتهی، ۲۷۰-۲۷۱  
 و «والدین»، ۱۱۵  
 نیاید رفتار مصعب، ۲۷۶  
 بیاد، رفتار مشکل، ۷۱-۷۷، ۷۲-۷۷  
 نحسین، نبرداری از برادر، ۶۶  
 همچنین - نواریش  
 «تحلیل رفتار متقابل» و «تحلیل تبادل»، ۳۰۱  
 ابتداء آنها توسط برن، ۲۳، ۲۴  
 و تشبیه «کسوی» - «مرب» ۳۹، ۴۰  
 و کنارگاه «مغز بازیها»، ۲۷۴-۲۷۵  
 مفاهیم «سی»، ۲۲، ۲۳  
 و مقایسه با تقاضا، ۲۷۸

۲۴۸-۲۴۷	نماهای ۲۲، ۲۳
بین براد به اشکافان نهم به عنوان انگیزه	«وانه... پانچ... کودکی» به عنوان طرح اصلی
۲۲۷-۲۲۶	الف، ۲۲، ۲۳
و «تغییرات» در شرایط زندگی: ۲۳۸-۲۳۹	هدف و منظور: ۲۰-۲۱
و نهاده: «بگوش»، ۲۴۴-۲۴۵	همچنین به رفتار مشابه
و ثبت پشیمانی، ۲۴۷، ۲۴۸	تخیل و یادگیری: ۲۳-۲۴
شواستن تغییر: ۲۲۶-۲۲۷	تورنادو، «کامر انون»، ۳۰۹، ۳۱۰
و خوشرویی، ۲۴۳	تلفظ: ۲۳، ۳۳۸
در احساسات، ۲۸	تسلیم در رفع تضاد: ۲۷۹
«زبان» به عنوان پیشینه برای آن:	تصمیم گیری:
۱۰۹-۱۱۲	ار صمیم قلب، ۱۱۰
مزایای، ۲۴۴-۲۴۷	پنویژن مسئولیت در برابر آن، ۵۹
مازگردی آن با نجات قدیم، ۳۳۶، ۳۳۷	و نوآزم تجربه، ۲۸-۲۹
و عادت، ۳۳۱	در مورد چهار وضعیت زندگی، ۲۰، ۲۱
فیروزه‌رانی آن در مضمون، ۳۳۲-۳۳۵	و «از بدین»، ۹۹-۱۰۰، ۱۰۱-۱۰۲
و مقیاس فشار: ۲۳۸-۲۳۹	سردرگمی در گرفتن، - سردرگمی
نژاد نوازین در آن، ۲۳۹-۲۴۰	تعطیلات، ۲۰، ۳۱، ۳۱۱
و ننگ داشتن مردم، ۲۵۳-۲۵۵	تعلیل، ۱۳۰-۱۳۱
و نمودار آردی، مسئول، ۲۴۶	تهدیدها:
تخریب، وفات، ۳۱۷	و بیش از اندازه وقت صرف کردن،
تضکی، ۳۵۵-۳۵۶	۳۱۳-۳۱۴
تقلای چینی، به عنوان تک مسود کشته	سنگین از آن، ۳۱۹-۳۲۲
«وانه»، ۱۷۴	تغیبه کردن، و سردرگمی، ۲۹۲-۲۹۳
نکوه و یادگیری، ۳۳۸	تغیبه ۲۴۶-۲۴۹
تدوین:	و آزادی انتخاب، ۵۷-۵۸
و اختلاف وقت، ۳۱۱-۳۱۵	و الگو، ۳۴۰-۲۴۲
بزرگه ۵۵، بزرگ حقیقت، ۳۱۲	و اثری، ۲۳۶، ۲۴۰
تن، غم:	انگیزه‌های مثبت در برابر انگیزه‌های منفی،
تغیر آن برای دفع سرور، عجله، ۳۲۵	۲۲۷، ۲۲۹
تغییر دادن آن برای مسود کردن (و نه)،	بری «آدم‌های خوب»، ۹۵-۹۹
۱۷۳-۱۷۴	برواری: «بوی» تدریس و «بوی» ۲۴۲-۲۴۴
تفصیل:	تصویر، ۲۴۳
رپلهای دو جانبه، ۵۶-۵۷	و یاد آن به عنوان انگیزه برای، ۲۳۹-۲۳۱

فیزيولوژى آن در مریخ، ۲۳۴-۱۵۳۶، مصر، ۱۹۶۰	میان حواصه ۲۱۵-۲۱۶
۲۳۶	تهایی، ۳۵۱-۳۵۶
محن فطرت تجریرات و حصادات، ۳۱، ۳۵	تواحق، در رفیع تقدیر، ۲۷۸
هموجین - خاطرات	نوریه، یاز، ۳۹، ۵۸
حسن کویز (لامسه)، ۷۱، ۳۲۶	
حصادات، ۳۵۶	
به عنوان نویسنده نوازش حسابگرانه، ۲۷۶	کتابت قدم:
حق شناسی، ۳۲۶	در ساختن بچه‌ها، ۳۲۶-۳۲۷
حمایت، ۱۵۷-۱۷۱	و نظیر، ۳۲۶-۳۲۷
زادبلاغ، ۱۵۵-۱۶۳	
اختیار، ۱۶۲-۱۶۳، ۲۴۸-۲۴۹	
پیش‌بینی اختلالات، ۱۵۹-۱۶۲، ۱۶۷	جانسون، کریگ، ۲۹۳
چشم در چشم دوختن، ۱۵۵-۱۵۷	جبر و اختیار، ۵۷-۶۱
قراردادها، و تقاضا، ۱۶۳-۱۷۰	جشن گوشت، ۳۲۹
و ممنوعیت‌ها از اولیه، ۱۲۸	حکسون، مایر، یک، ۲۱۶
«ناهیة عوائی»، ۱۵۷-۱۵۹	جنبش:
از «وادی»، ۱۲۹-۱۵۵	دختر، پسر بودن کودک، ۵۲
برعات، ۱۵۱-۱۵۲	و عادت میگردانند، ۱۳۲-۱۳۳
روش‌شناسی نمایی، ۱۵۲-۱۵۳	منگ هستی، نرس بچه‌ها از، ۳۲۲-۳۲۳
کناره‌گیری، ۱۴۹-۱۵۰	
سازگاری، ۱۵۳-۱۵۴	
حمایت پس از جد (از کودک)، ۵۱	پررت بدن، برای مسود کردن «وادی»، ۱۷۷
	جسدان - تنگ‌گرا، ۱۸۹، ۲۵۶-۲۵۷
	چشم در چشم دوختن:
خاطرات:	به عنوان سه‌بیت، از «المع»، ۱۵۵-۱۵۷
ویژه و نوزاد نرس، ۳۵	نوازش نوازش، ۱۱۲-۱۱۳
و محیط تجریرات و حصادات، ۳۵، ۳۱	پشم، و پشم، ۲۷۶
نمط‌های نرس، ۳۲۷	چهار وضعیت زندگی، ۱۴-۱۵
نمونه‌ها:	چونیک، اربیک، ۳۳۶
سنت در، ۳۳۸-۳۴۰	
و شانس بودن پدر و مادر، ۳۱۶-۳۱۷	
۳۴۸-۳۵۲	
شریک بودن در مشکلات، ۱۶۷	
	خانواده:
	آزمایش‌های بی‌فایده روی آن، ۳۱، ۳۴، ۱۱۷

- و قراردادها، ۱۶۳-۱۷۰  
 و روابط سالم، ۲۵۰  
 و گفتگوی درونی، ۸۴، ۹۷  
 و ننگ داشتن مردم، ۲۶۳  
 خودکشی، ۱۳۱  
 خوش بودن و ننگ داشتن مردم، ۲۶۱-۲۶۲  
 خوشحالی، ۱۵-۱۶، ۱۸-۱۹، ۶۵-۶۶  
 خوشرویی، ۳۴۳-۳۴۴
- و قراردادهای، ۱۶۳-۱۷۰  
 همچنین - والد بودن  
 خانه داری، ۳۲۲-۳۲۳  
 خجالت، به عنوان نوعی کناره گیری، ۱۵۰  
 همچنین - کم رویی  
 «خزان عمر»، و زمان، ۳۰۵  
 خشن بودن به عنوان حمایت از «والد»،  
 ۱۵۲-۱۵۱  
 خنده، آزمایشهای کازینو، ۲۱۰  
 خواب، ۳۰۷-۳۰۸  
 خواسته ها:
- درمان:  
 روابط ویرانگر (انگیزه ای برای آن)، ۲۸۴  
 نوازش، جنبه ای از، ۱۸۲  
 نیاز به آن در اثر سردرگمی شدید، ۱۲۹  
 وضعیت «من» «خوب» هستم - شما «خوب»  
 هستید» به عنوان اساس کار، ۲۵۰  
 همچنین - گروه درمانی  
 درونری، کانی، ۲۵۱  
 دعا، به عنوان مسدود کننده «والد»، ۱۷۸  
 دفتر خاطرات روزانه، و ثبت تغییرات، ۲۴۷-۲۴۸  
 دوران، ویل، ۴۰
- برنامه ریزی برای دستیابی به آنها، ۲۴۸-۲۴۹  
 تحلیل «والد - بالغ - کودک» آنها،  
 ۲۱۱-۲۱۲، ۲۱۴-۲۱۵  
 تناقض میان آنها، ۲۱۵-۲۱۷  
 تهیه فهرست آنها، ۲۰۶-۲۱۰  
 خواسته های اول «کودک»، ۲۱۷-۲۲۴  
 تصویر، ۲۲۳  
 شقها و عواقب آنها، ۲۱۳-۲۱۵، ۲۴۸-۲۴۹  
 طبقه بندی فهرست آنها، ۲۱۰-۲۱۱  
 و «کودک»، ۲۹، ۲۰۳-۲۰۶  
 «خوب» (وضعیتهای):  
 «من «خوب» نیستم - شما «خوب»  
 هستید»،  
 بازبها، ۲۷۶  
 در سالهای اوائل کودکی به وجود می آید،  
 ۱۴-۲۰، ۴۴-۴۵، ۴۷  
 رد، ۲۱  
 «ردیابی» در مقابله با، ۹۸-۹۹  
 «من «خوب» هستم - شما «خوب»  
 هستید»،  
 برداشتهای نادرست در مورد معنی، ۱۲-۱۴  
 و تصمیم گیری مجدد، ۲۰-۲۱
- راجرز، کارل، ۱۷۲  
 راه، ریچارد، ۲۳۹  
 «ردیابی»، ۹۷-۱۲۲  
 و آینده، ۲۷۳  
 پیامهای «والد»، ۹۹، ۱۱۳-۱۱۵  
 و مقابله با عصبانیت، ۲۶۴  
 نمونه های آن، ۱۱۵-۱۲۲  
 هدف آن، ۹۸-۹۹  
 هفت مرحله آن، ۱۰۰-۱۱۳

روز و گوسفند، و همدار نام فرزی، ۲۲۷-۲۳۸	روز و گوسفند، انور، ۷۵
روستا، و بیچاره، ۱۳۷	روشنفکر نما، ۱۵۳-۱۵۳
رفتار متغیر - تعبير	رهایی، ۲۸۴-۲۸۶
رفتار متقابل:	
«بالغ - بالغ»، ۱۶۶، ۲۷۶	
تصاویر، ۷۶-۸۱، ۸۳	زاتیلین، ستیون، ۳۳۱
تعریف، ۲۲-۲۳	«زجر دهنده»، ۲۶۵-۲۶۸
و خود شناسی، ۳۱-۳۱	زمان، و والد بودن، ۳۴۸-۳۵۲
کنترل، ۲۶۵، ۲۶۸، تصویر، ۲۶۶	زمان حال:
مقاطع - تبادل رفتار مقاطع	و احتیاج کودک به والین، ۳۴۶
مستقیم، ۲۷۶-۲۷۷، ۳۳۶-۳۳۶	ارتباط آن با حساسات گذشته، ۳۸-۳۹
مضامین - تبادل رفتار مضامین	توصیف کردن آن، بری مسعود کودت «والد»، ۱۷۳
مکمل - تبادل رفتار مکمل	
مهر کنی بر آن، ۷۶-۸۰	و چشم در چشم دختر، ۱۵۴-۱۵۶
رفتار نوع A، ۳۲۰-۳۲۲	سطح دست‌نورده‌های گذشته
تغییر در آن، ۳۳۸-۳۴۰	در تطبیق با آن، ۳۵۸-۳۶۰
رفتار نوع A و قلب شما (فرسودن و روزن)، ۲۰۵، ۲۲۰، ۲۲۸	و کزب و استاده، زوقت، ۳۲۶-۳۲۷
رفع تضاد، ۲۶۸-۲۸۳	و گفتگوی درونی، ۷۴، ۸۴-۸۵
رنج: انگیزه برای تغییر، ۲۳۶	روان کیفی، ۳۴۶
روایت:	زمان:
بخشش در آن، ۲۵۶-۲۶۰	درصد شاعین، ۳۱۶-۳۱۷
به عنوان منبع آموزش، ۱۸۵-۱۸۸	و سردرگمی، ۱۳۲-۱۳۳
تعریف آن، ۱۸۶-۱۸۷	کار کردن و تربیت فرزندان، ۳۴۸-۳۵۲
بچه هوس آن، ۱۸۶-۱۸۸	زندگی روزانه، سردرگمی و تصمیمات، ۱۲۴-۱۳۷
پسریان به آن، ۱۸۹، ۲۵۶-۲۵۷	زیدن با، ۱۲۴-۱۳۰
حفظ آن - نگاه داشتن مردم	در مناطق تلی، ۱۸۰-۱۸۱
رفع تضاد در آن، ۳۷۸-۳۸۴	زودت، در اثر تغییر، ۲۱۴-۲۴۵
گسستن یا راهایی یافتن از آن، ۲۸۴-۲۸۶	
نمودار آن، ۱۸۷	حاشی، در واقع تضاد، ۲۷۶-۲۸۰
نیاز به روابط متعدد، ۲۵۶-۲۶۱	محبت کامیوتری، ۱۱۳
روابط و ارتباط، رهایی از، ۲۸۴-۲۸۶	سربر یا کوفت، و رکشی، ۱۲۷
روشنی، بری، ۲۰۵، ۳۰۸، ۳۳۸	



سپاہ بیوزن، احساس خود نگار، ۹۱-۹۸	سردرگمی، ۱۵۵-۱۶۳
سیگار کشیدن، ۳۲۶	تغصاب کردن، ۱۶۳
در حمایت از «والد»، ۱۵۳	به عنوان لقب کننده وقت، ۳۱۱-۳۱۲
در سردرگمی، ۱۳۳-۱۳۴	بانه کردن جنم صنعت، ۱۶۳-۱۶۵
میناس، ۲۲۵	جامع آردی اختلافات، ۱۵۰-۱۵۱
	نسته کننده است، ۱۶۷
	در عنوان بیرون، ۱۶۴-۱۶۷
شاد، و پیش، ۱	در نشان سر، ۱۶۸-۱۶۹
شاعر بیوزن پدر و مادر، ۲۱۶-۲۱۷	در مورد اختلاف زندگی - خوب است، ها
در بچه های کوچک، ۳۴۸-۳۵۲	زبان پیشگیری از آن، ۲۴۱-۲۴۳
خام، ۲۴۰	زبان غیر مقرر در مکتب یا آن، ۱۳۱-۱۳۷
شدت، ۳۵۴-۳۵۳	زبان در مکتب یا آن، ۱۳۰-۱۴۵
شخصیت:	در روز، ۱۶۰
بجای آبروهای شخصیتی، ۳۲۹-۳۳۰	روشن کردن عنوان، آن، ۱۶۶
طرح - فنی، ۲۳-۲۵	روزانه، ۱۳۳-۱۳۴
بین، ۲۸	در زمانی با، ۱۶۶-۱۶۷
و برنام ریزی، ۲۴۸-۲۴۹	سردرگمی شدید، و نیاز به درمان کلیه گی، ۱۶۶
به عنوان حمایت از «بالغ»، ۱۶۶-۱۶۳، ۱۶۳	و عیبیت پیشین به مسائل از، حرف زدن و
۲۴۹-۲۵۱	نوشتن، ۱۳۰-۱۳۱، ۱۵۰
در شکستن سنت، ۲۶۶-۲۷۲	کتاب، ۱۳۰-۱۳۱
شکستن حمایت در برابر، ۱۶۳، ۱۶۶	کتاب کردن از، ۱۴۰-۱۴۱
شوخی علمی، ۲۱۰	۲۵۱-۲۵۰
به عنوان معلوم کننده «والد»، ۱۷۷	در گرفتن تصمیمات بزرگ برای رعنا از
به عنوان نوازش، ۲۰۰	تصمیمات روزانه، ۱۶۲-۱۶۳
در ساختن بچه ها، ۳۴۴-۳۴۵	سکوت، به عنوان «پس از والد»، ۳۰۰
در شکستن سنتها، ۲۷۰	سنگ، ۱۹۳-۱۹۴
توبیل، میناس، ۳۳۴	سنت، در مکتب بچه ها، ۳۳۸-۳۴۰
شیف، ژاکی، ۶۵-۶۵، ۱۳۷	سنت نظمیلات، ۳۳۹
	سنت عبد کریمسن، ۳۳۹
صحبت کردن با دیگران، و مسود کردن «والد»،	سنت برگه، ۳۳۰
۱۷۷	سوال کردن، ۱۳۹
صحنه های زیبای ازدواج، ۳۳۷	به عنوان نوازش کردن، ۱۹۴
	سوز زینین، انگاستن، ۳۵۹

تغییر آن و مرض مجله، ۳۲۵-۳۲۶ و زحمه خوانی، ۱۵۸ فرمود رأی‌شمن، فرید، ۲۵۰ فریدمن، مایه، ۲۱۵، ۳۰۸، ۳۳۸ فشار، و «آدمهای خوب»، ۹۲-۹۳ قضای زندگی، مرتب نگه داشتن، ۳۲۲-۳۲۳ فولر، پاک‌مینستر، ۱۲۷، ۲۱۹	جدا، به ستون ارتباط، ۷۲ صدف‌نما: در ساختن بچه‌ها، ۳۰-۳۱، ۳۳۳-۳۳۴، ۳۳۷ صراحت: در رفتارهای متقابل، ۳۲۵-۳۲۶ در ساختن بچه‌ها، ۳۳۵-۳۳۶
قدردانی، ۶۷ قراردادها، ۱۶۳-۱۷۰ آزواج، ۲۵۹ بسی ننگه‌دشن مرد، ۲۵۳-۲۵۶، ۲۶۴-۲۶۵ تجدیدنظر در آنها، ۱۷۰ قراردادهای دوجنبه‌ای و عدالت، ۱۶۴-۱۶۸ و رفتار متقابل «بناغ-بالغ»، ۱۶۴-۱۶۵ عواقب سرپیچی از، ۱۶۹ محرم داشتن، ۲۶۴-۲۶۵ نوشته شدن، ۱۶۹ «فربانی»، ۲۶۵-۲۶۸ و صمه دیده، ۲۶۷ فلاپ (و تحریک کردن)، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲ قد خوردن زیاد، ۱۳۴ قواعد، در ساختن بچه‌ها، ۳۴۱ قهرمانان، به عنوان نگو برای تئیس، ۲۴۱ تئیس: مصرف، ۱۳۳-۱۳۴ و آرایش عنکبوت، ۱۳۵-۱۳۶	حلاف، ۳۵۹ مول عمره و ارزوایی زندگی، ۳۰۶ فواهر، ۳۱۷ نادت، بیروی، ۲۳۱-۲۳۲ عدالت، در قراردادها، ۱۶۵-۱۶۷ خدم قطع، پذیرفتن، ۱۴۳-۱۴۴ «عزیز در خانه‌ها»، «عزیزها» - «آدمهای خوب»: عصبانیت، «ردیابی» و مقوله پاتن، ۲۶۴ عواقب سه احساسات عواقب، در نظر گرفتن، ۲۱۳-۲۱۵ عینک، برداشتن و گذاشتن، ۱۵۳-۱۵۴ عینیت، و رفع سردرگمی، ۱۳۹-۱۴۰
گاریس، استفن بی، ۲۶۵ کازینو تورمن، ۲۱۰	غالی، وولز میثود، ۱۷۲ «قرا-من»، و «والد»، ۲۶ فرهنگ: تعمیر آن برای مسلود کردن «واند»، ۱۷۲-۱۷۳

- «کودک»: ۳۰۵، ویلیام اسلون، کافمن،  
کلاکس، هاروی، ۱۴۴
- استفاده از اوقات کاری، ۳۲۶
- اهداف و خواسته‌های او، ۲۰۳-۲۰۴
- ویدئوها، ۲۷۵
- ویس راندن «والد»، ۳۰۶-۳۰۲
- و پیامهای «نکر» سه پیامهای «نکن»  
و پیش‌بینی احتمالات، ۱۶۱-۱۶۲
- تحریف، ۴۸-۴۹
- تفسیر، و پسانداش برای، ۲۲۹-۲۳۱،  
۲۴۷-۲۴۸
- و حافظه، ۳۳
- خلاقه و ابتکار، ۳۵۷
- خواسته‌های، ۲۱۷-۲۲۴، تصویر، ۲۲۳
- در رفع تضاد، ۲۸۳
- در شکستن مثلثها، ۲۷۲
- در نگاه داشتن مردم، ۳۶۶-۳۶۲
- و «زبانی» ۱۰۱-۱۱۰
- و رهایی، ۲۸۵
- نمرازدانها، و «کودک» های هر دو طرف،  
۱۶۴
- گفتگوهای درونی با «والد»، ۲۷
- و مصرف مشروبات الکلی، ۳۱۴
- کودکان:
- اراز و سرکوب: احساسات، ۳۶-۳۸
- احتیاج آنها به کمک کردن و متعلق بودن،  
۱۶۶-۱۶۷
- اختلاف بین کودکان از نظر تکلیف به نفس،  
۱۸-۱۹
- باز آوردن آنها به والد بودن  
و برنامه ریزی خانواده، ۳۴۶، ۳۴۷
- پیامهای «من توانی خوب باشی - اگر» «والد»  
به آنها، ۴۳، ۴۶-۵۰
- جهان را چگونه می‌بیند، ۱۵-۲۰
- ۳۰۵، کالدول، پروفیسور ادسون، ۱۹۰
- کانت، امانوئل، ۴۱
- کتاب زندگی، ۱۶
- کنک بدن طفل، ۴۵، ۱۶۶، ۲۸۸-۲۸۹
- کیچ، ادواید، ۱۹۲
- کلیشه یا تکیه کلام، از سرمنهای تشخیص «والد»،  
۲۹۱
- کم رویی:
- چیره شدن بر آن، و طرح تفسیر در فنان  
۲۱۲-۲۴۴
- همچنین به صفحات
- کمان طنبی، ۵۲، ۶۷، ۱۰۴
- کمک، گرفتن و دادن، ۱۴۰-۱۴۱، ۲۵۰-۲۵۱،  
۲۶۶-۲۶۷
- کناره گیری:
- و حمایت از «والد»، ۱۱۹-۱۵۰
- و سردرگمی، ۱۳۱
- و کمبود توازن، ۱۵۱
- و مداخله آبی، ۱۸۰-۱۸۱
- کنترل:
- از طریق توازن حس-بگرانه، ۲۷۵
- و جبر و اختیار، ۶۰-۶۱
- و مثلث کارپن، ۲۶۵-۲۶۸، تصویر، ۲۶۶
- کنسینکوی کودک، و پیامهای «نکن»،  
۲۲۰-۲۲۱
- کنش پذیری:
- و حمایت از «والد»، ۱۵۰
- و سردرگمی، ۱۳۶
- و کمبود «توازن»، ۱۵۱
- کوبار، راس، الزابت، ۴۳-۴۴، ۴۶
- کوچک شمردن، ۵۱

- خوشحالی آنها، ۱۵-۱۶، ۱۸-۱۹، ۶۵-۶۶  
 رشد «بالغ» در آنها، ۲۹-۳۰  
 فوق العاده قدر، ۱۳۵  
 کتک زدن آنها، ۴۵، ۱۶۶، ۲۸۸-۲۸۹  
 کجکاوی آنها، ۲۱۹-۲۲۰  
 کودکان بسیار فعال و مبارزه نازیبی، ۱۳۵  
 و مسائل مانی، ۱۶۶-۱۶۷  
 و بیمنگی به عنوان واقعیت اساسی آنها، ۱۵-۱۶، ۴۲، ۴۳-۴۴، ۱۵۷-۱۵۸  
 و «واقعیت فرضی یا تصویری»: ۱۸، ۴۱، ۴۴، ۴۷، ۶۳  
 وضعیت «من» «ترب» نیستیم - شدا «خوب»  
 «متبه»  
 به عنوان تصویر آنا، ۱۵-۱۶، ۳۰-۳۱، ۴۱-۴۲  
 کوکتل زنی، ۳۱۳  
 کوزک گوی، سورن، ۸۶، ۳۲۷  
 کیمبجره هنری، ۵۶
- کفیفه ها، به خاطر سپردن، ۸۹  
 لیبج، نگاری، ۳۳
- متخصصین، نیاز به، ۹۴۰-۹۴۱، ۲۵۰-۲۵۱  
 متعلق بودن، نیاز به، ۵۲، ۱۶۷  
 متکی بودن،  
 به عنوان واقعیت اساسی کودکان، ۱۹-۲۰، ۴۴-۴۵، ۱۴۷-۱۴۸  
 چهره شدن بر آن، ۴۰-۴۱  
 در ارتباط عاطفی، ۳۲۷  
 مسئولیت،  
 «بازرسی کنترل»، ۲۶۵-۲۶۸  
 بر این اثر وارد شدن به آنها، ۳۳-۳۴، ۱۶۸  
 جرمیز از زاویه کودکان آنها، به روایت، ۱۶۸  
 ۲۶۲-۲۶۳  
 خارج شدن از آنها، ۲۶۹-۲۷۳  
 کار بین، ۲۶۵-۲۶۸، تصویر، ۳۲۶
- معیت،  
 بین تیم و شرطه، ۱۶، ۴۳، ۴۵، ۴۹-۵۰، ۳۲۲  
 مقروبه، ۴۳-۴۴، ۴۷-۵۰  
 مسئولیت کردن، ۲۷۱، ۲۷۳  
 «معرض عجم»، ۳۰۸، ۳۳۰-۳۳۱  
 مرگ عزیزان، ۵۱  
 مرگ، نگر در «سوره»، ۲۶۳  
 مزاج، بر آن، ۱۶۹  
 مسخره زنی، ۱۶۷  
 مسعود کشفه هانی «اولاد»، ۳۳، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳  
 و «پسرانهای والد»، ۳۹۶  
 مسئولیت،  
 پذیرش، ۵۱  
 «ردیابی»، ۱۹۳-۱۹۴  
 نمود ازادی - مسئولیت، ۲۴۵-۲۴۶
- گفتی، ۳۷۱  
 گفتند، در تطبیق با زمان حال، ۳۵۸-۳۵۹  
 گروه درعانی، ۱۱۲، ۲۴۰، ۲۵۳-۲۵۶  
 گریز زدن، به عنوان «ایران زنده»، ۳۰۱  
 «گفتگوی درونی»، ۳۷، ۶۶-۶۷  
 «آدمهای خوب» گورنار آن مسئول، ۸۶-۹۶  
 و نقاد، ۷۶  
 و به حساب تیاوردن تیاور رقد، ۸۷-۸۸، ۱۰۵  
 توضیح، ۷۳  
 گوش دادن، به عنوان یک نوزاد، ۱۹۳-۱۹۴  
 گولدنک، رابرت و ماری، ۴۷-۴۸، ۵۰-۵۱، ۵۳
- لاورنر، رینگ، ۱۶۶

- فاجره، تعریف، ۲۹۵  
 شاهده، و حمایت از «باتغ»، ۱۵۷-۱۵۹  
 شهرویات الکتلی:
- به عنوان تلف کننده وقت، ۳۱۳-۳۱۴  
 مصرف آب و گذاره گیری از سوره رنگی، ۱۳۶  
 حوریت قبل از ازدواج، ۳۴۱-۳۴۸  
 مطالعه، و ساختن بچه هل، ۳۴۲، ۳۵۰  
 عقداوت اخلاقی، ۳۴۶، ۳۶۰-۳۶۱  
 و نظام با خیرستان، ۳۶۰  
 معرفی و مراسم معارفه به عنوان توسع نوشتن، ۱۹۵-۲۰۳  
 معولین، روشهای نوشتن، ۱۲۰  
 معده، به عنوان یکی از خواص های اساسی  
 «کودک»، ۳۳۰، ۳۳۴  
 معز:
- و آرد پشدان بنامه در مورد حافظه، ۳۶، ۳۵  
 ۱۰۶-۱۰۷  
 فیض دائمی خاطره ها در آن، ۳۳  
 فیروزبولوری، تغییر در آن، ۲۲۳-۲۲۵، تصویر،  
 ۲۲۵  
 فقر (میرزا کوش)، ۱۲۷  
 مقایسه تحت کنترل «نوع»، ۳۶۷، ۳۶۲  
 مقایسه قطار و تغییر، ۲۲۶-۲۳۸  
 مالت، ۳۵۴-۳۶۵  
 و به حساب برانداز در رفتارهای مقابل، ۸۴  
 به عنوان انگور برین تغییر، ۲۲۷  
 در روایت، ۳۵۶  
 «ن» و «ن»، ۳۶  
 در اسمک، به عنوان مسود کننده «وکی»،  
 ۱۲۳-۱۲۵  
 مناطق نقلی، ۲۸۰-۲۸۳، تصویر، ۲۸۶  
 تجاوز به آنها، برای پس رانها «والد»، ۳۰۰  
 ۳۰۳-۳۰۴، ۳۰۳-۳۰۴
- مواد مخدر، ۱۳۹، ۱۳۶، ۲۹۴  
 موافقت گسترده یکی از «پس رانهای والد»،  
 ۲۹۸-۲۹۹  
 مریض، آن، ۳۳  
 موسیقی، به عنوان مسود کننده «والد»،  
 ۱۷۶-۱۷۵  
 موقتیت:
- ز به حالی، ۶۶-۶۸  
 و توقعات و اینچنین از گودگان، ۶۳-۶۵،  
 ۶۴  
 و خوشحالی، ۶۵-۶۶  
 و عدم تطبیق، ۵۲  
 کرجک شسته، یا «به حساب فیورده»،  
 ۵۳، ۶۴، ۶۶، ۶۸  
 موقه شناسی، ۳۱۶  
 من، رویه، ۳۴  
 منبش باب، ۶۳
- فراخجندی اساسی گودگان، و نقش والدین، ۵۲  
 نامه خوانی، ۱۵۷-۱۵۹  
 لبره گنگشاند، ایلم، ۲۴۲  
 «نجات دهنده از»، ۲۶۵-۲۶۸  
 لزاکت، ۳۰۳  
 نقاشی:
- تعبیر کردن خانه، ۳۱۶-۳۱۷، ۳۲۴  
 و مصرف وقت، ۳۱۶-۳۱۷  
 از مناسک حمایت از «باتغ»، ۱۵۴  
 نشانه حساس، ۲۶۷-۲۶۳  
 نگه داشتن از بچه ها، ۳۴۹-۳۵۰  
 نگه داشتن مردم، ۲۵۳-۲۵۶  
 و حقوق دستاورد های گذشته، ۳۵۸-۳۶۰  
 خواستن و انتخاب داشتن، ۳۵۸

- و خودآگاهی، ۲۶۳  
 و خوش بودن، ۲۶۲-۲۶۱  
 و داشتن چند منبع توارش، ۲۶۱-۲۵۷  
 دوری جسم از مثلثها، ۲۷۷-۲۶۵  
 + رفع تضاد، ۲۷۸-۲۸۳  
 و قراردادها، ۲۵۳-۲۵۵، ۲۶۵-۲۶۴  
 و مشکل اشخاص تحت سلفه «وند»،  
 ۲۸۷-۲۸۹  
 مقابله با مصیبت از طریق «ردیابی»، ۲۶۴  
 و نقاط حساس، ۲۶۳  
 «توارش»، ۱۷۹-۲۰۱  
 از طرف غیر دولت، ۶۸-۶۹  
 اشکان مختلف آن، ۱۹۲-۲۰۱  
 انکن آن را غیرممکن می سازد، ۳۶۴  
 انگیزه آن، ۱۹۰-۱۹۱  
 و بازیها، به عنوان تبادل رفتار پاینده، ۱۸۲،  
 ۲۷۴-۲۷۵  
 به عنوان آگاهی از شخص دیگری، ۱۸۹-۱۹۲  
 به عنوان محرک ارجح، ۱۷۹  
 تعریف آن، ۲۰، ۱۷۹، ۱۸۹  
 توارش حماه‌گرانه، ۲۷۵-۲۷۶  
 داده نمی شود، ۶۶-۶۸  
 و در میان گذشته شدن سرفرگمی، ۱۲۸-۱۳۹  
 و سعی کردن یا انجام دادن، ۲۰۰-۲۰۱  
 شکستن مثلث و نیاز به منابع جدید، ۲۶۹  
 توارش قابل اعتماد، نیاز به، ۶۵-۶۶  
 کناره گیری، و قطع منابع توارش، ۱۵۰  
 محلول شدن آن توسط حمایت از «وانگ»، ۱۵۴  
 مجروریت از آن، ۸۷  
 منابع آن، ۱۸۳-۱۸۵  
 منابع متعدد آن، ۲۵۸-۲۵۹  
 و مناطق تسلی، ۱۸۰-۱۸۳، تصویر، ۱۸۲  
 و منبع انرژی، ۳۳۹-۲۴۰
- جزمینگتن، لوپس، ۲۷۸  
 نوردها، ۲۳۴-۲۳۵  
 نیویور رایپهوند، ۳۶۰  
 وارزون، جیمز، ۳۶۱  
 «واقعیست فرضی»، (ب) «تصوری»، در کودکا،  
 ۴۴-۴۵، ۱۸  
 به صورت «من «خوب» نیستیم... شما،  
 «خوب» هستید»، ۱۷  
 «والد»:  
 «آدمهای خوب» تحت سلفه آن هستند، ۹۱  
 و احساسات مثبت، ۱۱۳-۱۱۴  
 از «فرا-من» متمایز است، ۲۹  
 افراد همیشه «والد»، ۲۸۷-۲۹۵  
 و تضاد، ۷۵-۷۹، ۹۹-۹۶  
 و اهداف و خواسته‌ها، ۲۰۳-۲۰۴  
 «پس راندن»، ۲۹۴-۳۰۳  
 «پس رانهای» آن، ۲۳، ۲۹۴-۳۰۳  
 پیدایش آن، ۲۸۸-۲۸۹  
 تعریف آن، ۲۵-۲۸  
 تغییر دادن برنامه - تغییر  
 حمایت از آن، ۱۴۹-۱۵۴  
 «ردیابی» آن، ۹۹، ۱۰۴-۱۰۹، ۱۱۳-۱۱۵  
 سرخه‌های تشخیص آن، ۲۹۴-۲۹۵  
 گذشته کردن در هنگام ارزیابی، ۶۰  
 گفتگوی دورنی یا «کودک»، ۲۷  
 مسدود کننده‌های آن، ۱۷۱-۱۷۸  
 و مصرف مشروبات الکلی، ۳۱۴  
 معنای لغوی آن، ۲۷-۲۸  
 منابع ششگانه اطلاعات آن، ۵۴، تصویر، ۵۵،  
 ۵۷  
 منشأ یا امهالی آن، ۹۹، ۱۱۳-۱۱۵

والدین:	نوازش آن در اثر تنذیه، ۱۸۳-۱۸۵
از دید فرزند، ۱۵-۲۰	والد بودن، ۳۲۹-۳۵۲
بیش از حد حمایت کننده، ۵۱	و امید، ۳۳۴، ۳۳۷
«والد - بالغ - کودک» در آنها، ۵۴-۵۷،	و ایمان، ۳۳۷
۶۲-۶۳	با آگاهی، ۳۳۱، ۳۴۶
همچنین - والد بودن	و برنامه ریزی خانوادگی، ۳۴۶-۳۴۸
وان، بیل، ۳۱۰	و بیان نظام ارزشها، ۳۴۲
وضعیت آخر (هریس و هریس)، ۳۶۰	و ثبات قدم، ۳۳۶-۳۳۷
سردرگمی بر سر عنوان کتاب، ۱۲-۱۴	حاضر بودن، ۳۴۶
عکس‌العملهای مختلف در برابر انتشار آن،	و خوشرویی، ۳۴۳-۳۴۴
۱-۲، ۱۴-۱۴، ۲۲۷	در منزل، در سالهای اول، ۳۴۸-۳۵۲
وفاداری، ۲۵۹	و سنتها، ۳۳۸-۳۴۰
وقایع جهان، سردرگمی در مورد، ۱۲۴-۱۲۵	و صداقت، ۳۱، ۳۳۴، ۳۳۷
هایاکاوا، سناتور، ۱۲۷	ظرافت طبع در آن، ۳۴۴-۳۴۵
هریس، امی بیورک، ۲-۳	و قواعد آن، ۳۴۱
هریس، تامس، ۲	و وقت آن، ۳۴۸-۳۵۲
هلمن، لیلیان، ۳۳۶	«والد - بالغ - کودک»، ۶۲-۶۳، تصویر، ۲۵
همراهی، از همکاری متمایز است، ۲۸۱-۲۸۲	و «آدمهای خوب»، ۸۶-۸۷، ۹۲-۹۳
همکاری:	بررسی آن در والدین خود، ۵۴-۵۷، ۶۲-۶۳
در رفع تضاد، ۲۸۰	و تبادل رفتار «به حساب نیاوردن»، ۸۳-۸۵
تمایز آن از همراهی، ۲۸۱-۲۸۲	خواسته‌های آن، ۲۱۱-۲۱۲، ۲۱۴-۲۱۵
هولمز، نامس ایچ، ۲۳۹	و «ردیابی» آن، ۱۱۱-۱۱۳
	طرح سه قسمتی شخصیت، ۲۳-۲۶