

بہ نایگانہ می مہربان



کودکی

بد

با وجود دوران کودکی بد  
می‌توانید بزرگسالی  
موفق‌تری داشته باشید.

بزرگسالی

خوب

Bad childhood good Life

نوشته‌ی: دکتر لورا شلسینگر

By: Dr. Laura Schlessinger

ترجمه‌ی: نوشین ریشاری



Negorineh

سرشناسه: شلسینگر، لورا، ۱۹۴۷ - Schlessinger, Laura  
عنوان و نام پدیدآور: کودکی بد بزرگسالی خوب Bad childhood good Life  
مشخصات نشر: نوشته‌ی لورا شلسینگر؛ ترجمه‌ی نوشین ریشهری  
تهران: نگارینه، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری: ۲۹۴ ص.  
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۳۵-۵۰-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Bad childhood good Life:  
how to blossom and thrive in spite of an unhappy childhood

موضوع: موفقیت -- جنبه‌های روانشناسی.

موضوع: خودسازی.

موضوع: سرزنش.

موضوع: خودباختگی.

موضوع: کودکان -- رشد.

شناسه افزوده: ریشهری، نوشین، ۱۳۲۴ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: الف ۱۳۸۶ ش ۸ م ۶۳۷ / BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۴۰۰۷۰

ISBN:978-964-8935-50-9



Negarineh

نام کتاب: کودکی بد بزرگسالی خوب

Bad childhood good Life

نویسنده: دکتر لورا شلسینگر

Dr. Laura Schlessinger

ترجمه: نوشین ریشهری

طراح گرافیک: منصور جام‌شیر

چاپ نخست: ۱۳۹۲ تهران

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نشر نگارینه: تهران، میدان هفت‌تیر، کوی نظامی، شماره ۲۵  
کدپستی: ۱۵۷۵۶۳۵۹۱۱ | تلفن: ۸۸۳۱۵۰۵۱-۸۸۳۱۰۰۷۱  
www.negarineh.com | نمایر: ۸۸۳۰۷۲۷۸

حق هرگونه چاپ و تکثیر فقط برای نشر نگارینه محفوظ است.

## معرفی

به خاطر خدا! دوباره شروع شد. تو کودک بدبختی بودی. پدرت مستبد و زورگو بود و مادرت به تو محل نمی گذاشت. آه، تازه چه خبر؟ چلسی (Chelsea)، تو خیلی سریع می رنجی و زود عصبانی می شوی، چون فکر می کنی در گذشته به تو اهمیت نداده اند و این درست نیست. تو سالها در انزوا به سر بردی. به خانه سر نزدی مگر زمانی که به تو التماس کردیم و هر گاه نزد ما آمدی، تنها کارت شکایت از گذشته ها بود. چه نتیجه ای می خواهی بگیری؟ فکر نمی کنی همه به گوشه ای از دوران کودکی خود با تلخی و تأسف می نگرند؟ عزیزم، این مسأله نباید زندگی تو را به هم بریزد. تو دیگر دختر بزرگی هستی. از این همه شکایت خسته نشده ای؟ خسته کننده! خسته کننده! خسته کننده! خسته کننده! چلسی، زندگی جریان دارد، پیشنهاد می کنم با آن همراه شوی.



— اِتل (Ethel) کاترین هِپبورن [Katharine Hepburn] با دختر بزرگش چلسی (جین فوندا Jane Fonda) در فیلم «روی تالاب طلایی» صحبت می‌کند.

یکی از شنوندگانم نوشت: «سیاری از مردم ناکامی‌های خود را در زندگی به گردن والدین و دوران بد کودکی خود می‌اندازند. دوران بد کودکی مربوط به زمان گذشته بود، خواهش می‌کنم آن را رها کنید و پیش بروید.» واضح می‌نماید، پس چرا آسان نیست؟ در ژانویه ۲۰۰۵، یک فروشنده‌ی دوره گرد «اسپری تنفسی خاطرات خوش دوران کودکی» می‌فروخت. در روی برچسب آن نوشته بود: "با خرید اسپری تنفسی خاطرات خوش دوران کودکی، با طعم زمستان سبز، مشتری دائمی آن خواهید شد. برای کسی که دوستش دارید (یا برایتان چندان عزیز نیست)، کسی که در زندگی شماست و مرتب می‌نالند و شکایت می‌کند که شکست زندگی‌اش تقصیر پدرش، مادرش، یا شما، یا سگش بوده است، یکی بخرید. این اسپری به آنها کمک می‌کند تا نسبت به زندگی دید جدیدی پیدا کنند." طرف

دیگر برچسب نوشته بود: «از احساس بی‌گناهی، امنیت و راحتی طوری لذت ببرید که گویی در لحظه، تعطیلات خوش خانوادگی، بازی کردن در حیاط پشتی، بودن کنار پدر و مادر و انجام کارهای روزانه را به یاد آورده‌اید».

در حالی که تبلیغ این محصول «هدیه‌ای برای شوخی» بود، تعداد زیادی از مردم با امیدواری آن را برای خود یا کس دیگری سفارش دادند.

این ابتکار ساده به کسانی اختصاص داده شد که دوران کودکی بد خود را باور دارند و خود را زخمی و معلول دوران کودکی معرفی می‌کنند و در حالت عادی لقب‌هایی مانند قربانی، جان به در برده، کودکان سرخورده، آدم‌های بی‌ارزش و نالایق را دارند. یا از خانواده‌ی دارای اختلال شناخته می‌شوند. به نظر من بسیاری از مردم متوجه نیستند که تاریخچه‌ی کودکی آنها بر الگوهای رفتاری و فکری بزرگسالی‌شان اثر منفی می‌گذارد. آنها درک نمی‌کنند که بعضی احساس‌های ناخوشایند یا عکس‌العمل‌های ویرانگر دوران بزرگسالی، پاسخ به وجود آمده از اعتراض‌های نافرجام دوران کودکی است. آنها نمی‌فهمند که بخش زیادی از زندگی بزرگسالی آنها صرف ترمیم آسیب‌های عمیق دوران کودکی‌شان می‌شود. نمی‌خواهند باور کنند که نه آنها و نه زندگی، چندان مهم نیستند و نمی‌فهمند که قدرت و شانس این را دارند که زندگی خوبی داشته باشند.

مهم‌ترین دلیلی که بیشتر مردم، بخصوص کسانی که خود را قربانی دوران کودکی می‌دانند و هنگام رویارویی با مشکلی پیش‌بینی نشده نمی‌توانند راه حل فوری بیابند، این است که اثر بخصوص زندگی دوران کودکی را در روش زندگی فعلی، فکرها و



احساس‌هایشان درک نمی‌کنند. برای مثال، وقتی مراجعه‌کننده‌ای از مشکل خود حرف می‌زند، مرتب تکرار می‌کند: «نمی‌دانم چرا، اما...» که این اختطاری سریع در باره‌ی ارتباط فعال بودن آنها، به طور هم‌زمان، در گذشته و حال است. احساس‌ها در برابر گذشته، مقاومت می‌کنند، در حالی که بیشتر برای شخص گنج شده، نادیدنی هستند و قدرتمندتر از منطق آن لحظه می‌نمایند.

مثال واضح و سریع این پدیده مرد جوانی به نام کریس (Chris) است که در تلاش برای پذیرفتن یا نپذیرفتن خطر بچه‌دار شدن بود.

کریس: من ماه آینده بیست و پنج ساله می‌شوم. در هشت سال گذشته ازدواج موفقی داشته‌ام. من و همسرم بچه نداریم و به این نتیجه رسیده‌ایم که درباره‌ی بچه‌دار شدن فکر کنیم. من نگرانم و نمی‌دانم چرا. در خانواده‌ام چنین سابقه‌ای وجود نداشته است، اما در عمق افکارم از این که مبادا همسرم حامله شود و فرزند ناقص یا عقب افتاده‌ای به دنیا بیاورد روانی می‌شوم و این فکر مرا از بچه‌دار شدن باز می‌دارد.

دکتر لورا: کریس، از کجا آموختی که خودت باید موجود سالم و کاملی باشی؟

کریس بعد از سکوتی طولانی: راستش، من این را نیاموختم.

دکتر لورا: بله، تو این را می‌دانی. باشد، از کجا فهمیدی؟

کریس بعد از سکوت طولانی دیگر: من، آن را حس می‌کنم.

دکتر لورا: به سؤالم جواب بده، من درباره‌ی احساست نپرسیدم،

پرسیدم از کجا فهمیدی که باید سالم و کامل باشی؟

کریس: شاید از زمان رشدم، چون مجبور بودم هر کاری را به طور صحیح انجام دهم، یا آن‌طور که شما می‌گویید، دقیق و کامل.

سعی می‌کنم برای انجام دادن هر کاری نهایت دقت را به کار ببرم. دکتر لورا: احساس مسئول بودن برای انجام دادن درست کارها و احساس بی‌ارزشی با هم متفاوت است مگر این که انسان کاملاً باشی. تو از نوع دوم هستی و به همین دلیل می‌ترسی بچه‌هایت بی‌عیب نباشند و بعد خودت بی‌ارزش شناخته شوی. کریس، خیلی آرام: ... بله...

دکتر لورا: صادقانه بگویم، عزیزم، اگر بچه‌های تو نیازهای خاصی داشته باشند، و تو به موقع به کمک آنها بشتابی، ارزش تو بیشتر ثابت می‌شود. در این باره فکر کن.

سوژه مردی است به نام کریس؛ بیست و پنج ساله؛ هشت سال است ازدواج کرده؛ بی‌نقص بودن دوران کودکی بر تصمیم او برای تشکیل خانواده در دوران بزرگسالی اثر بد گذاشته است. اگر کریس در زمان حال زندگی می‌کرد، منطقی او می‌گفت: با توجه به سن، سلامتی و تاریخچه‌ی خانوادگی او و همسرش از نظر پزشکی، امکان داشتن بچه‌های ناسالم درصد پایینی دارد. همچنین هنگامی که فرد جوانی به تشکیل خانواده می‌اندیشد، به طور معمول پیشاپیش به پایان غم‌انگیز فکر نمی‌کند؛ به گذر زمان، بی‌خوابی و مسائل مالی می‌اندیشد. اما به علت تمایل او به بی‌نقص بودن در دوران کودکی، احساس کریس او را آشفته می‌کند، به دلیل‌هایی که خود نمی‌فهمد. این تصور که به وجود آوردن کودکانی کامل و شایسته خارج از قدرت اوست و او با این خطر رو به رو می‌شود که در نظر والدینش شکست بخورد. این مسأله زمانی واقعیت پیدا می‌کرد که والدین او هر دو مریض بوده باشند! احساس شکست و بی‌کفایتی و نومییدی در برابر والدین، بیشتر از خود آنها عمر می‌کند.

بعضی افراد به ایرادهای دوران کودکی خود آگاهی کامل دارند، در حالی که ممکن است هنوز به طور جدی بعضی از مسأله‌ها را ندانند، مانند: چگونگی انتخاب مردم، محیط اطراف، تصمیم‌گیری‌های رفتاری، عادت‌ها و توانایی‌های مرتبط با تجربه‌ها و چگونگی تأثیر چنین انتخاب‌هایی در به وجود آمدن رفتاری‌ها و ناراحتی‌های کنونی آنها.

مثالی تأسف برانگیز از چنین ناآگاهی و صعود کورکورانه به بالای صخره در ماجرای تلفن جانین (Janeen) در برنامه‌ی رادیویی من نشان داده شد. جانین بانویی است که در اواخر بیست سالگی به سر می‌برد؛ ازدواج کرده است و دو فرزند کوچک دارد. او گریه‌کنان به من گفت که برادرش درخانه‌ی او خودکشی کرده است و فرزندان جانین نخستین کسانی بودند که او را یافتند. من پرسیدم که آیا او احساس خاصی نسبت به عمل برادرش دارد؟ پاسخ داد که مطمئن نیست، چون برادرش را به خانه‌اش آورده بوده است تا با آنها زندگی کند، اما چون اوضاع به شدت به هم ریخته بود، شب قبل از خودکشی، از برادرش خواسته بود تا از آن جا برود.

من متوجه اقدام خصومت‌آمیز برادرش شدم و پرسیدم که آیا مشکل خاصی داشته‌اند؟ جواب جانین مثبت بود. وقتی از او پرسیدم که چرا با آوردن برادری که می‌دانسته مشکل‌ساز است، خانواده‌اش را دچار مشکل کرده است؟ جوابی نداشت. البته، من خیلی سعی کردم، اما موفق نشدم از او جوابی بگیرم. بعد از چند دقیقه اصرار، پیشنهاد کردم با شوهرش، که از ابتدا با آمدن برادر همسرش موافق نبوده است، صحبت کنم تا بفهمم چه عاملی مُسبب این دعوت بوده است. قراری برای روز بعد گذاشتیم و جانین سر وقت تلفن زد. صدایش متفاوت بود و من سؤال را تکرار کردم. او

پاسخی داشت و گفت که به جای انکار می‌خواهد با خودش صادق باشد.

او گفت: برادرم برای هر اتفاقی مرا سرزنش می‌کرد و من همه را می‌پذیرفتم. به شدت احساس گناه می‌کردم و تصمیم گرفتم مشکل را حل کنم.

گفتم: بسیار خوب جانین، مغز منطقی تو باید تشخیص می‌داد که تو نمی‌توانستی مسؤؤل همه‌ی گرفتاری‌ها و رنج‌های برادرت باشی، درست است؟

— راستش فکر می‌کنم من مسؤؤل بودم. من به بزرگ شدن او کمک کردم. مادرم طلاق گرفته بود و همیشه سر کار بود. در واقع، من او را بزرگ کردم.

— به همین دلیل فکر می‌کنی که آشفتگی زندگی او تقصیر تو بوده است؟

پاسخ او مثبت بود و من گفتم: جانین، اگر زندگی برادرت به هم ریخته بود بیا به واقعیت‌ها توجه کنیم. پدرت غایب و مادرت همیشه سر کار بود. برادرت والدینی نداشت. تو نهایت تلاش خود را کردی، اما تو هم بچه بودی. در حالت عادی بچه‌ها، بچه بزرگ نمی‌کنند. چرا فکر می‌کنی که اگر او در خانه‌ی مادرت بود، خودکشی نمی‌کرد؟ به نظر من او از آن ارتباط اندکی که با مادرش داشت، یا محافظت می‌کرد یا انکار. به نظر من تو هم که تمام مسؤولیت را پذیرفته‌ای، این را حاشا می‌کنی. تعجبی ندارد که او را به خانه‌ات آوردی؛ تلاش کردی با این کار "مادر بد بودن" خودت را جبران کنی. اما این مربوط به گذشته‌ای بود که هر دو تجربه کردید. هر دو از نبود مادر و پدر رنج بردید. تو رنج‌های کودکی‌ات را در بزرگ کردن برادرت دفن کردی. برادرت رنج‌های کودکی‌اش را با سرزنش

کردن تو حاشا کرد، که باعث شد تو همه چیز را انکار کنی... و به این ترتیب این چرخه ادامه یافت.

گفت: صد در صد موافقم.

تا زمانی که من درباره‌ی تصمیم او برای آوردن برادر خود به خانه‌اش با او بحث می‌کردم، او چون دستگاه هدایت‌شونده سر حرفش برمی‌گشت و سعی داشت بیان کند که باید کمبود مادر بودنش را درباره‌ی برادرش جبران می‌کرد. هیچ یک از آن دو خواهر و برادر حاضر نشده بودند با واقعیت نبود پدر و مادرشان رو به رو شوند. به هر حال، جانین زندگی بهتری ساخت؛ درس خواند؛ ازدواج کرد و مادر شد. برادرش حسودی می‌کرد و به شکل مریض‌گونه و غم‌انگیز می‌خواست "جانشین مادرش" را بیازارد. جانین بعد از گفت‌وگوی دوم نسبت به آن احساس ویران‌کننده درباره‌ی تولد، خانواده و احساس گناه تحلیل برنده‌ای که خانواده‌ی خود را در درجه‌ی دوم اهمیت قرار می‌داد، منطقی‌تر اندیشید.

در واقع، حتی پس از سال‌ها روان‌درمانی تعجب می‌کنم وقتی می‌بینم که مراجعه‌کنندگان پس از ارتباط دادن سابقه‌ی رابطه‌های اولیه‌ی خانواده و رفتار و تصمیم‌های فعلی‌شان می‌گویند: «هرگز به این موضوع فکر نکرده بودم. هرگز آن را به این شکل ندیده بودم.»

توجه داشته باشید، چون می‌دانید در هشت سالگی سگی وحشی به شما حمله کرده است، در این زمان از سگ می‌ترسید، با این موضوع که شاهد بوده‌اید پدرتان مرتب مادر آرام و بردبارتان را مورد تهدید قرار می‌داد، دو موضوع متفاوت است. در این لحظه چون شما نمی‌خواهید خیلی ساده مانند مادرتان قربانی باشید یا

باید مهاجم شوید یا شکار شوید. مورد اول نشان می‌دهد که طبیعی است در اطراف سگ خشمگین، محتاطانه عمل کنید. مورد دوم آشکار می‌کند که بزرگسالی هستید که همه‌ی فعل و انفعال‌های درونی بشر را از طریق لنز بزرگ‌نمای دوران کودکی می‌بینید.

دست و پنجه نرم کردن با ماجراهای اولیه و داشتن ترفند دفاعی، بیشتر به عادت تبدیل می‌شود. عادت‌ها همان رفتارها، عکس‌العمل‌های تکراری و بدون فکر خودآگاه هستند. در حالت عادی مردم تشخیص نمی‌دهند که رفتار آن لحظه‌ی آنها شاید مناسب دوران کودکی باشد و مناسب موقعیت و رابطه‌ی آن زمان نیست. به همین دلیل، چنین اندیشه و رفتار و تفسیر ماجراها و تصمیم‌های نابه‌جا و بی‌موقع، نه تنها سازنده نیستند، بلکه به طور معمول، موجب رنجش دیگران است.

بسیاری از مراجعه‌کنندگان من مثالی برای این موضوع هستند. یک مثال معمولی، عکس‌العمل منطقی نداشتن اعتماد، نسبت به والدینی است که قول می‌دهند و به آن عمل نمی‌کنند. شخصی که زمانی به او خیانت شده به دنبال یافتن دلایلی برای حفظ فاصله‌ی احساسی ایمن، مرتب مردم را امتحان می‌کند. به طوری که چنین شخصی، کسی را که به او نزدیک می‌شود، بدون داشتن دلیل یا شاهده‌ی برای اثبات ادعایش، طوری سرزنش می‌کند که گویی موجود بی‌ارزش و غیرقابل اعتمادی است. واضح است که این شخص، نومید شدن از والدینش را در هر نوع رابطه‌ی صمیمانه عمومیت می‌دهد و از نزدیک شدن به دیگران به شدت دوری می‌کند، چون می‌ترسد دوباره رنج ببرد.

کسانی که آگاهانه انتخاب می‌کنند تا با احساس قربانی بودن در اعماق قلب‌شان زندگی کنند، از هر ریسکی می‌ترسند که شامل

تغییرهایی در این رنج بشود. این رنج بازتاب دیگری هم برایشان دارد. بازتاب سری دوم، روانی و نوعی گستاخی و تکبر درونی است. این خودنمایی، به وسیله‌ی کنترل کردن دیگران از طریق گرفتن امتیاز از آنها و محافظت از خودشان به خاطر ترس و رنجی که می‌برند و ناراحت بودن از این که در اطراف دیگران هستند، صورت می‌گیرد.

یکی از شنوندگان من به نام کنت (Kenneth)، که در افکارش هویت قربانی را داشت، پس از شنیدن تلفن بانویی که به گذشته‌اش چنان صمیمانه آویزان بود که زیبایی و امکانات جدید هر روز زندگی را از دست می‌داد، به من نوشت:

«به طور یقین مهارت‌های شما به عنوان یک روان‌شناس، شامل آشنایی با کیسه‌ی گرم و صمیمی نجاست هم می‌شود که بسیاری از ما آن را با خود حمل می‌کنیم. تصور کردن یک کیسه‌ی واقعی پر از مواد زائد این فکر را القا می‌کند که یک فرد منطقی به سادگی آن را دور می‌اندازد یا دفن می‌کند. اما بیشتر ما مردم اصرار داریم آن را با خود داشته باشیم. گاهی دستمان را تا عمق کیسه فرو می‌بریم و آن را به هم می‌زنیم. بله، بدبو و تنفرآور است، اما نجاست خودمان است و با آن آشناییم و با بو و احساس گرم و صمیمی آن آرامش می‌گیریم. اگر آن را دور بیندازیم یا دفن کنیم، چه چیزی برای تعریف معنای هویت ما باقی می‌ماند؟ به نظر من اگر مجبور شویم آن کیسه‌ی بدبو نجاست را برای توجیه خود نداشته باشیم، مجبور می‌شویم یک "خود" جدید خلق کنیم.»

من می‌خواهم این موضوع را روشن کنم که هیچ کس از رنج احساسی لذت نمی‌برد. نمی‌توان به آنها غلبه کرد یا دورشان انداخت. این درد دربارهی ترس و درون‌نگری شخصی است که نیاز به محافظت از خود دارد، یعنی یک جان به در برده از دوران بد کودکی آن را پرورش می‌دهد. متأسفانه بسیاری از نظریه‌های

درمان‌شناسی عمومی و ضربه‌ی روحی روانی طوری برنامه‌ریزی شده‌اند تا فرد را در حالت دلسوزی به حال خویش، حالت قربانی روانی بودن، تلقین خوش‌بینی، اعتماد به نفس، امید، رشد و تغییر کردن نگاه دارند.

یکی از شنوندگانم به نام گیل (Gail) در مورد افتادن در این دام برایم نوشت: «زمانی برایم حالت صدمه‌ی دوران کودکی مشخص شد که مشکل دیگری را فهمیدم. این درک به من اجازه داد تا قربانی بودن خود را آشکار کنم و با دیگران که اظهار تأسف و ترحم می‌کردند، آن را در میان بگذارم. یافتن همدرد هیچ‌گاه مشکل نبود، چون بسیاری مشتاق بودند تقصیرهای والدین خود را کشف کنند.

این موضوع را وقتی فهمیدم که نوار ضبط‌شده‌ی مکالمه تلفنی با خواهرم را گوش کردم، در حالی که به خاطر زندگی ناخوشایندمان، والدین خود را سرزنش می‌کردیم. وقتی صدای خودم را شنیدم که برای تمام مشکل‌هایم آنها را مسؤول می‌دانستم، دستپاچه شدم. در حالی که بیش از ده سال بود که با آنها زیر یک سقف زندگی نمی‌کردم.

من برای چندین ماه، خودم را از چشم هر کسی پنهان کردم، کسانی که به من اجازه می‌دادند تا آن فکر غلط را بپذیرم. من مسؤولیت وضع زندگی والدینم را پذیرفتم و به طور معجزه‌آسایی فهمیدم که قدرتی در اطراف هست و همان‌طور که زندگی پیش می‌رود، رابطه‌ی من با والدینم بهتر خواهد شد.»  
روحیه و طرز فکر "من بیچاره" قابل درک است. درد کشیدن، شکنجه شدن، آزار دیدن، به حال خودرها شدن، نادیده گرفته شدن، ترسانده شدن، مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، بی‌ارزش واقع شدن، فراموش شدن، مورد عتاب و سرزنش قرار گرفتن، به ستوه آمدن و عاجز شدن، در مثلث والدین یا رفتار مریض‌گونه‌ی خانواده قرار گرفتن، در برابر اعمال وحشیانه بودن و تحمل کردن دیگر