

خانواده آسیب‌زا و تله‌های زندگی

خانوادهٔ آسیب‌زا و تله‌های زندگی

جان براد شاو

ترجمه

دکتر حسن حمیدپور

دکتر زهرا اندوز

سرشناسه: بردشاو، جان، ۱۹۳۳-۲۰۱۶م.
Bradshaw, John, 1933-2016
عنوان و نام پدیدآور: خانواده آسیب‌زا و تله‌های زندگی / جان بردشاو؛ ترجمه حسن حمیدپور، زهرا اندوز.
مشخصات نشر: تهران: اسبار، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۲۸۸ص: ۵/۱۴×۲۱ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۱۵-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
عنوان اصلی: Bradshaw on the family : a new way of creating solid self-esteem , c1996.
موضوع: خانواده‌ها -- ایالات متحده -- جنبه‌های روان‌شناسی
Families -- United States -- Psychological aspects
خودسازی
Self-actualization (Psychology)
خانواده‌ها -- ایالات متحده -- زندگی مذهبی
Families -- Religious life -- United States
شناسه افزوده: حمیدپور، حسن، ۱۳۵۵ - ، مترجم
شناسه افزوده: شناسه افزوده: اندوز، زهرا، ۱۳۵۴-، مترجم
رده بندی کنگره: HQ۵۳۶
رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۰۹۷۳
شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۵۷۱۵۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



نشراسبار

خانواده آسیب‌زا و تله‌های زندگی

ناشر: اسبار

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ دوم: تابستان ۱۴۰۲

ناظر چاپ: کریم افروز منش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم‌نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

تمام خانواده‌های خوشبخت شبیه یکدیگرند. اما خانواده‌های بدبخت
هر یک بدبختی خاص خودشان را دارند^۱

تولستوی

۱. دیویدف، هنری (۱۳۹۱)، فرهنگ ضرب‌المثل‌ها (چاپ سوم)، ترجمه فرید جواهرکلام. تهران: فرهنگ
معاصر

فهرست مطالب

پیش‌گفتاری بر ترجمه فارسی.....	۹
مقدمه‌ای بر ویراست اول.....	۱۳
مقدمه‌ای بر ویراست دوم.....	۱۷
فصل اول: مروری اجمالی بر یک بحران.....	۳۳
فصل دوم: خانواده به مثابه سیستم اجتماعی قاعده‌مند.....	۵۹
فصل سوم: ویژگی‌های سیستم خانواده کارآمد.....	۸۵
فصل چهارم: ویژگی‌های سیستم خانواده ناکارآمد و آسیب‌زا.....	۱۱۵
فصل پنجم: خانواده‌های وسواسی: نابودگران عزت نفس.....	۱۵۱
فصل ششم: خانواده‌های آزاررسان: نابودگران عزت نفس.....	۱۸۷
فصل هفتم: کودک بی‌ارزش.....	۲۲۹
جمع‌بندی: ارزیابی ارزش‌های سنتی.....	۲۵۷
منابع.....	۲۷۷

پیش‌گفتاری بر ترجمه فارسی

سخن گفتن درباره نقش، اهمیت و جایگاه خانواده در شکل‌گیری شخصیت افراد را می‌توان به نوعی "زیره به کرمان بردن" تلقی کرد. کمتر نظریه‌پردازی را در حوزه روان‌درمانی و آسیب‌شناسی روانی سراغ داریم که به نقش خانواده اشاره نکرده باشد. گو این که خانواده شرایط و بستری را فراهم می‌کند که شخصیت افراد در آن شکل می‌گیرد و فرا می‌بالد. اگر شرایط و پویایی‌های حاکم بر خانواده بتواند تامین‌کننده نیازهای هیجانی اعضای خانواده باشد، به احتمال زیاد مسیر تحول شخصیت به گونه‌ای رقم خواهد خورد که ماحصل آن شخصیت‌هایی پویا، واقع‌بین، انعطاف‌پذیر، هدفمند، تجربه‌آموز و شجاع خواهد بود. اما چنانچه گرفتاری‌ها و مشکلات والدین مانع ارضاء نیازهای فرزندان شود، به احتمال قریب به یقین تحول شخصیت مسیری دیگر خواهد یافت. این مسیر باعث انحراف از شکل‌گیری سالم شخصیت خواهد شد. متخصصین بالینی نیازمند آن هستند که بافتار خانوادگی افراد را مدنظر قرار بدهند و مشکل فرد را با توجه به این بافتار ارزیابی کنند. چنانچه فرد را از بستر، زمینه و بافتار خانوادگی‌اش خارج کنیم، انگار با تصویری تحریف‌شده از او روبه‌رو خواهیم شد. جان برادشاو، نویسنده کتاب، در طی سال‌ها تجارب شخصی و بالینی خود متوجه نقش شگرف و انکارناپذیر خانواده شده است. او سعی کرده است که این تجارب را در قالب کتابی به رشته تحریر درآورد که چندین ویژگی دارد:

۱. تقسیم‌بندی خانواده‌های آسیب‌زا و برجسته ساختن پویایی این خانواده‌ها
۲. اهمیت و نقش احساس بی‌ارزشی در شکل‌گیری مشکلات شخصیتی
۳. مطرح کردن تیپ خاصی از شخصیت (شخصیت شرم‌آگین)
۴. در نظر گرفتن خانواده به عنوان بخشی از جامعه
۵. برجسته‌سازی نقش نیازهای هیجانی در شکل‌گیری و تحول شخصیت
۶. تاکید بر آسیب‌شناسی نسلی و انتقال بین نسلی

دغدغه اصلی نویسنده این است که بتواند شرایطی را توضیح دهد که به رشد و شکل‌گیری احساس ارزشمندی (عزت نفس) اصیل کمک کند. اگر احساس ارزشمندی اصیل به درستی شکل نگیرد، شرم چنان بر تار و پود شخصیت تنیده خواهد شد که مجالی برای بروز و تجلی ویژگی‌های سالم شخصیتی باقی نخواهد گذاشت.

یکی از نکات برجسته کتاب حاضر این است که خانواده را سیستمی جدا از جامعه و ساختارهای حاکم بر جامعه در نظر نگرفته است. داشتن چنین تصویری به واقعیت نزدیک‌تر است. نظریه‌های روان درمانی و مشاوره با این انتقاد روبه‌رو هستند که نقش عوامل فرهنگی، تاریخی، سیاسی و اقلیمی را در شکل‌گیری آسیب‌های روانی نادیده می‌گیرند و تمام کاسه و کوزه‌ها را بر سر فرد یا اعضای خانواده می‌شکنند. جان برادشاو سعی کرده است به‌گونه‌ای خانواده را مطرح کند که از این نقد‌گزنده در امان بماند. به همین دلیل مفهوم دموکراسی اصیل را مطرح ساخته است. او دموکراسی اصیل را شیوه‌ای تربیتی می‌داند که می‌تواند بر فرزندپروری حاکم شود و به تقابل با شیوه‌های والدسالارانه و بیمارگون می‌پردازد. درباره عنوان کتاب بایستی این نکته را اضافه کنیم که پسوند "تله‌های زندگی" را به آن اضافه کردیم. در این کتاب بارها و بارها به این موضوع اشاره شده است که چگونه پویایی‌های خانواده باعث شکل‌گیری مشکلات و مسایل متعدد شخصیتی می‌شوند. در متن کتاب به تله‌هایی مثل شرم (۲۸۴ بار)، شرم آگین (۲۲ بار)، بدرفتاری (۱۹۸ بار)، وابستگی (۵۶ بار)، رهاشدگی (۴۹ بار)، اطاعت (۴۲ بار)، کمال‌گرایی (۲۵ بار)، خودشیفتگی (۱۶ بار)، تنبیه (۲۳ بار) و بی‌کفایتی (۱۲ بار) اشاره شده است. تمرکز اصلی کتاب بر موضوع شرم و نقش تخریب‌گر آن در عزت نفس (احساس ارزشمندی) است. تله‌های زندگی شرم، رهاشدگی و محرومیت هیجانی از جمله شایع‌ترین تله‌های زندگی محسوب می‌شوند. از قضا در کتاب "زندگی خود را دوباره بیافرینید" اثر جفری یانگ و ژانت کلوسکو به یکی دیگر از کتاب‌های جان برادشاو اشاره شده است.

نکته جالب در کتاب حاضر آن است که نویسنده اعتقاد دارد که این مسایل و مشکلات

۱. یانگ، جفری و کلوسکو، ژانت. (۱۴۰۱). زندگی خود را دوباره بیافرینید (چاپ ۲۶): ترجمه: حسن حمیدپور و همکاران. تهران: ارجمند

می‌تواند از نسلی به نسل بعد منتقل شوند. به عبارتی او روی آسیب‌شناسی بین‌نسلی تأکید می‌کند. با خواندن این کتاب می‌توان به این معما پی بُرد که چرا در برخی از خانواده‌ها یک مشکل شخصیتی سال‌های سال بر نسل‌های متمادی اعضای آن خانواده سایه می‌اندازد. شاید از همین رو بتوان از خانواده‌هایی مثل خانواده شرم‌آگین، خانواده رهاشده، خانواده مطیع و فرمان‌بردار، خانواده خودشیفته، خانواده ایثارگر، خانواده درهم‌تنیده و خانواده وابسته و بی‌کفایت نام برد.

علاوه بر این، نویسنده در چهار فصل آخر به مراحل بازیابی عزت نفس در بستر مراحل ۱۲ گانه انجمن الکلی‌های بی‌نام می‌پردازد. از آنجائیکه این چهار فصل به یکسری توصیه‌هایی ختم شده است که ممکن است چندان کاربردی و گره‌گشا نباشد، بنابراین تصمیم گرفتیم که این چهار فصل را در کتاب قرار ندهیم علیرغم این که ترجمه کردیم. خوانندگان برای دریافت فایل PDF این چهار فصل می‌توانند به کانال تلگرام با این آدرس مراجعه کنند: t.me/HamidPourCBT

نویسنده در این کتاب از واژه‌ها یا اصطلاحاتی استفاده کرده است که معادل جافتاده‌ای در زبان فارسی ندارند. از همین رو برای برخی از این واژه‌ها یا اصطلاحات، معادل‌هایی را برگزیدیم یا انتخاب کردیم. هیچ اصراری برای به‌کارگیری این معادل‌های فارسی وجود ندارد. معادل‌های دقیق‌تر و بهتری می‌توانند جایگزین شوند. علاوه بر این سعی کردیم متن فارسی در عین وفاداری به کتاب اصلی، خوش‌خوان و قابل درک باشد. این که تا چه اندازه در این راه موفق بوده‌ایم به نظر شما بستگی دارد.

امیدوارم که این کتاب بتواند به خوانندگان در مسیر شناسایی پویایی‌های حاکم بر خانواده کمک کند تا از این رهگذر به درک درست‌تری از خودمان دست پیدا کنیم. با این کار شاید کورسوی امیدی حاصل شود که از انتقال آسیب روانی به نسل بعد اندکی پیشگیری کنیم. دغدغه اصلی نویسنده نیز همین بوده است.

مقدمه‌ای بر ویراست اوّل

مطالب این کتاب در واقع شرح و بسط یک برنامه تلویزیونی به نام «جان براد شاو: مباحثی درباره خانواده» است. این برنامه قبل از پخش زنده تلویزیونی بدون آمادگی قبلی ضبط می‌شد. به همین دلیل از قبل هیچ گونه یادداشتی نداشتم و از دستگاه متن‌نما نیز استفاده نمی‌کردم. در نتیجه، اغلب مطالب آن طور که باید و شاید با جزئیات گفته نمی‌شد یا به کلیات بسنده می‌گردید. این کار قابل قبول بود چون هدف من از ارائه مطالب تنها انتقال محتوا نبود، بلکه می‌خواستم تأثیری هیجانی نیز بر شنونده بگذارم.

این کتاب برای کسانی نوشته شده است که به دنبال دانش عمیق‌تر هستند. به علاوه، این کتاب مناسب اعضای خانواده‌های ناکارآمد و نیز هر عضوی از جامعه است که از پتانسیل قوانین فرزندپروری دیکتاتورمآبانه در ایجاد کرختی هیجانی، نابودسازی خویشتن^۱ و اعتیاد آگاه نیست.

فصل‌های کتاب حاضر همان عناوین کلی برنامه‌های تلویزیونی را دنبال می‌کنند. من با تکیه بر نظریه سیستمی خانواده، مطالب را شرح و بسط مفصلی داده‌ام و برخی از فصل‌ها را جدا کرده‌ام. همچنین عناوین اختصاصی سه فصل آخر را تغییر داده‌ام.

در این فصل‌ها مطالب را به گونه‌ای ارائه داده‌ام که باعث ایجاد درک جدیدی از سلامت عاطفی و بیماری عاطفی می‌شوند. به علاوه شما می‌توانید به شیوه‌های انتقال چند نسلی این سلامت و بیماری عاطفی پی ببرید. این کتاب، ابزاری در اختیار شما قرار می‌دهد که خویشتن‌گمشده دوران کودکی را بازیابی کنید و بتوانید به تقویت عزت نفس خودتان بپردازید. همچنین این کتاب به شما کمک می‌کند که پی ببرید چرا درک عملکردهای خانواده کاملاً ضروری است، مخصوصاً اگر مایل باشیم به التیام^۲ آسیب‌هایی بپردازیم که از

1 - Deselfment

2 - Healing

طرف جامعه به ما وارد شده است.

اغلب مطالب این کتاب از دیدگاه سیستمی خانواده نگاشته شده‌اند. بیشتر مطالب این کتاب به درد مشاوران، درمانگران، متخصصان بالینی و سایر متخصصان حرفه‌ای در این حوزه می‌خورد. بر طبق دانش من، این مطالب، کمی به درد افراد غیرمتخصص هم می‌خورد، اما آن‌ها باید ابتدا پلی به درک این مفاهیم خلاقانه و قدرتمند نیز بزنند. مهم‌ترین درکی که از خواندن این کتاب نصیب ما می‌شود این است که می‌فهمیم چقدر در سیستم خانواده دست و پا زده‌ایم و خویشتن واقعی مان را گم کرده‌ایم و چگونه سیستم‌های خانوادگی مان به جامعه معتادی دامن زده‌اند که در آن زندگی می‌کنیم.

من در سن چهل و پنج سالگی با مفهوم خانواده به عنوان سیستم اجتماعی آشنا شدم. این رویکرد، درکی جدید و اثربخش نه تنها برای شناخت خودم، بلکه برای شناخت مسائل اجتماعی مهم و گریبان‌گیر در اختیار من گذاشت.

رونالد دیوید لنگ، روان‌درمانگر نامدار اگزستانسیالیست، معتقد است که نظریه سیستم‌های خانواده دقیقاً متضاد نظریه‌های گذشته‌نگر مثل زیگموند فروید است که در نهایت به این نتیجه می‌رسند که افراد آشفته را باید در بیمارستان بستری می‌کردند. این حرف ممکن است اغراق‌آمیز باشد، اما من اعتقاد دارم نظریه سیستم‌های خانواده توانست به درک و شناخت خودم کمک کند و توانستم پی ببرم که خویشتن واقعی‌ام و جامعهای که در آن زندگی می‌کنم با چه مسائل و مشکلاتی دست به گریبان هستند.

اگر فرهنگ تاریخ دارد، افراد نیز تاریخ و سرگذشتی دارند: اگر تاریخ خانواده‌ام را نشناسم، انگار محکوم هستم که همان تاریخ را دوباره تکرار کنم.

من در نوشتن این کتاب از آثار بسیاری از پیشگامان نظریه سیستم‌های خانواده استفاده کرده‌ام. افرادی مثل میلتون اریکسون، موری بوئن، ناتان آکرمن، گریگوری بیتسون، جی هیلی، کارل ویتاکر و ویرجینیا ساتیر بر کار من بسیار اثر گذاشتند. همچنین به ویژه از آلیس میلر، رنه فردریسکون، گرشن کافمن، رابرت فرایستون، شارون وگ چیدر-کروس و باب سابی تشکر می‌کنم. از تری کلگ نیز ممنون و سپاسگزارم چون به مجموعه هفتم و هشتم برنامه‌های تلویزیونی

من سر و سامان داد. بینش‌های تری کمک مهمی به من کرد تا بتوانم برخی از عقاید مرا روشن‌تر و شفاف‌تر بیان کنم. من در برخی از قسمت‌های کتاب از او نقل قول مستقیم کرده‌ام. از آنجایی که من تفسیرهای خود را به افکار و عقاید دیگران اضافه می‌کنم، بنابراین مسئولیت مطالب کتاب کاملاً بر عهده من است.

به عنوان کسی که سال‌ها درس الهیات خوانده‌ام، همیشه معنویت برای من دغدغه بوده است. معنویت در شناخت و عشق‌ورزی به خودمان به ما کمک می‌کند. این مباحث که زیربنای آن در خانواده گذاشته می‌شود، اثر نافذی بر جامعه می‌گذارد. شاید به همین دلیل زیر عنوان کتاب را گذاشتم: «راهی نوین برای تقویت عزت نفس و تسریع دموکراسی اصیل».

دغدغه معنویت، تمامیت و یکپارچگی^۲ است. یکی از خاستگاه‌های تخریب این یکپارچگی هم سیستم خانواده است که باید آن را بشناسیم. به نظر من بحرانی که امروز یقه جامعه ما را گرفته است، بازتاب بحرانی است که در خانواده‌های مان وجود دارد. این بحران، رابطه ما را با خویشستن واقعی^۳ مان به طور کلی قطع کرده است.

بخشی از راه علاج این بحران، شناسایی ریشه‌های آن است. ریشه‌های آن را باید در خانواده‌های مان جستجو کنیم که جامعه را به وجود می‌آورند و جامعه‌ای که به خانواده‌های مان سر و شکل می‌دهد. خانواده یکی از خاستگاه‌های مهم جنگ و جدالی است که در درون ما وجود دارد و به معنای واقعی جنگی است که با دیگران داریم.

یکی از معلمان بزرگ من به نام گریگوری بائوم تعریف جالبی از اهریمن داشت، "اهریمن ساختاری از شر است که بداندیشی مرد و زن را افزایش و ارتقاء می‌دهد". به تعبیر بائوم در اینجا با اهریمن در تجارب انسانی روبرو می‌شویم و راه‌هایی نیز برای رهایی از آن پیشنهاد می‌کنیم.

۱- دموکراسی معانی و مفاهیم متعدد و گاه متناقضی دارد که احتمالاً به دلیل ساختار فرهنگی و اجتماعی متفاوت و یا خوانش‌های نادرست از آن است. لذا شاید برخی از مطالب ذکر شده در این کتاب متناسب با فرهنگ جامعه ما نباشند. از طرفی توجه به این نکته از سوی خوانندگان ضروری است که بدانند مفاهیم ارائه شده از دموکراسی که از سوی نویسنده بصورت کامل و بی عیب و نقص در این کتاب آمده واقعی نیست و قطعاً به دموکراسی نقدهای جدی و اساسی وارد است / مترجمان

2- Wholeness

3- true self

مقدمه‌ای بر ویراست دوم

می‌خواهم تشکر کنم از تمام کسانی که برنامه‌های تلویزیونی مرا دنبال و ویراست اول کتاب را مطالعه کردند. کلمات و جملات محبت‌آمیز شما بیشتر از آن چیزی بود که من در اختیار شما گذاشتم و این سپاسگزاری را در خواب و خیال هم نمی‌دیدم. حمایت و تشویق شما باعث شد که بر ترس‌های خودم در نوشتن ویراست دوم کتاب و ادامه برنامه‌های تلویزیونی غلبه کنم.

هم‌چنین قدردان کسانی هستم که وقت گذاشتند و انتقادهای سازنده‌ای به کار من ارائه دادند. همین انتقادات باعث شد که برخی از مطالب کتاب با طول و تفصیل بیشتری نوشته شود.

من قدردان افرادی هستم که سخت، بی‌رحمانه و گزنده مرا مورد انتقاد قرار دادند چون این انتقادات باعث شد به نقد و بررسی افکار و عقاید خودم بپردازم که ماحصل این بازنگری در عقاید را در برنامه‌های تلویزیونی و در ویراست دوم کتاب مشاهده می‌کنید.

این کتاب اولین کتابی بود که من نوشتم. بنابراین می‌توان ردپایی از خام‌اندیشی و ایده‌آل‌گرایی را در ویراست اول آن مشاهده کرد. وقتی کتاب را می‌نوشتم مثل مؤمنان مذهبی آتشم تند بود. زمانی که در اکتبر سال ۱۹۸۴ برنامه‌های تلویزیونی را شروع کردم درگیر خشم و درد مربوط به آسیب‌های دوران کودکی‌ام بودم و در رنج‌ها و آلام مربوط به پرداختن به درد اصلی سوگ^۱ دست و پا می‌زدم. تازه به درک و آگاهی نسبتاً کاملی از نظریه سیستم‌های خانوادگی دست یافته بودم و این درک را درباره خانواده میگسار خودم به کار می‌بردیم و در انجمن فرزندان بزرگسال خانواده‌های میگسار نام‌نویسی کرده بودم.

این دانش به غایت برای من جذاب بود و کمک کرد که شرم زهرآگین را آنقدر کاهش دهم که نظریه سیستم‌های خانواده را با جان و دل درک کنم. مثل آدم سرسپرده‌ای بودم که

1 – Original pain work

می‌خواهد همه را از طریق مذهب به رستگاری برساند. در سال ۱۹۸۴ که جنبش فرزندان بزرگسال خانواده‌های میگسار راه افتاد، به درک جدیدی از هم وابستگی رسیدم و این سرآغازی برای نتیجه‌گیری شتابزده بود. من به این نتیجه رسیدم که کار من می‌تواند جنبش بازیابی جدیدی راه بیندازد.

اما امروزه متوجه شدم که مشکلات و مسائل ناتمام دوران کودکی‌ام و عقاید متعصبانه و مشتاقانه‌ام باعث شده بود که دیدگاه سیستم‌های خانواده را به عنوان راه نجات و رستگاری قبول کنم و این موضوع در کارهای اولیه من بازتاب یافت و مرا به سمت تفکر دوقطبی سوق داد. در حال حاضر معتقدم که برنامه‌های تلویزیونی و این کتاب برای اثرگذاری بهتر نیازمند زمان هستند. شاید عمر من به اصلاح این مطالب کفاف ندهد. افراد دیگری این کار را دنبال خواهند کرد.

واقعاً نمی‌دانم که برنامه‌های تلویزیونی و این کتاب چقدر در زندگی آدمیان اثرگذار بوده است. تقریباً بلافاصله بعد از پخش برنامه‌ها، من با سیلی از درخواست‌ها برای تکرار این برنامه در سرتاسر آمریکا و کانادا مواجه می‌شوم. این افراد خواهان آن بودند که برنامه‌ها به صورت کارگاه آموزشی یا سخنرانی ارائه شود. از زمان چاپ اول این کتاب در ژانویه ۱۹۸۸ تا کنون، بالغ بر یک میلیون و دویست و پنجاه هزار نسخه از این کتاب فروش رفته است و چیزی حدود دویست و پنجاه هزار نفر در کارگاه‌های آموزشی سخنرانی‌های من شرکت کرده‌اند.

شور و اشتیاقی که این برنامه‌ها راه انداختند، هنوز هم وجود دارد. بیشتر مبانی فلسفی جنبش بازیابی خویشتن به سبک زندگی افراد زیادی تبدیل شده است. زمانی که کارم را شروع کردم، واژه‌هایی مثل خانواده ناکارآمد، شخصیت شرم‌آگین^۱ (شرمسار) و کودک درون آسیب دیده^۲ چندان آشنا نبودند، اما امروزه این واژه‌ها مصطلح شده‌اند و گاهی اوقات به صورت کلیشه‌ای و قالبی استفاده می‌شود. واقعیت آن است که این واژه‌ها خیلی هم جدی و اساسی هستند و طبق نامه‌هایی که دریافت کرده‌ایم، توانسته‌اند التیام‌یابی را در

1 - Shame - based personality

2 - Wounded inner-child

برخی افراد دامن بزنند.

جنبش بازیابی^۱ خویشتن واقعی مورد استهزا، انتقاد، چالش و نقد قرار گرفت. من معتقدم که آن هنوز راه درازی پیش رو دارد. بسیاری از افراد در حال حاضر این جنبش را بخش مهمی از پدیده تاریخی بزرگتری می‌نگرند. اجازه بدهید توضیح بدهم که چرا این گونه فکر می‌کنم.

مشخصه تکامل و تاریخ انسان آن چیزی است که به زبان فرانسوی می‌گویند: آگاهی ارزشمند است. منظور از این اصطلاح، فرایند روشن‌اندیشی^۲ و درک خویشتن^۳ است که در مسیر رشد و تکامل یک فرد یا یک گروه رخ می‌دهد. زمانی که فرایندهای تکامل، ما را به سطح بالاتری از هشیاری انسانی می‌رسانند، آگاهی ما از مؤلفه‌های ماهیت انسانی بیشتر می‌شود. این آگاهی به درک از محیط کمک می‌کند به گونه‌ای که به ما اجازه می‌دهد از ماهیت ضروری برای غنا بخشیدن به خودمان آگاه شویم و آن را به کار ببندیم. نوع بشر به گونه‌ای است که از این قابلیت برخوردار است که دست به استدلال بزند، مبتنی بر اراده آزاد زندگی کند، اصول اخلاقی را بنا نهد و به تدوین قوانینی بپردازد که زندگی خلاق را به دنبال دارد. اگر بشر بخواهد این گونه زندگی کند به احتمال زیاد چنانچه در کشوری باشد که تحت حاکمیت دموکراسی است، مجال و فرصت بیشتری برای او به منظور پیگیری این نوع زندگی وجود دارد. اگر نوع بشر تحت حکومتی زندگی کند که دیکتاتورمآب یا سلطنتی (چه پدرسالاری چه مادرسالاری) باشد، امکان این نوع زندگی برای او کمتر فراهم می‌شود. به نظرم این موضوع خیلی محل مناقشه نیست و اکثر آروی آن توافق دارند. تاریخ اروپا پیشرفت حاکمیت سلطنتی بوده است.

بخش اعظمی از تاریخ اروپا این گونه بوده که مردم اراده و اختیارشان را در دست پادشاهان یا زمین‌داران قدرتمند قرار می‌دادند تا بتوانند در پناه قدرت این افراد به زندگی‌شان ادامه دهند و امنیت‌شان تأمین شود. زندگی بشر بیش از آنچه بخواهیم تصور کنیم ابتدایی و خام بوده است. کمتر از یک قرن قبل خبری از برق، ارتباطات جمعی، هواپیما، تلویزیون،

1 – Recovery movement

3 – Self-understanding

2 – Enlightenment

رسانه‌های جمعی، کامپیوتر، اینترنت، سردخانه و غیره نبود.

امروزه مشکل بتوان تصور کرد که زندگی تحت تأثیر انقلاب‌های صنعتی و اطلاعاتی نباشد. یک بار در کتابی می‌خواندم که در روزهایی که برخی از کشورها مستعمره بوده‌اند، مردمان‌شان در سیستم‌های سلطنتی (اغلب پدرسالار)، زندگی اجتماعی را خیلی خوب سروسامان می‌داده‌اند و مردم تحت این حکومت‌ها احساس امنیت می‌کرده‌اند. پدرسالاری مذهبی بر نوعی از ساختارهای سیاسی مُهر تأیید می‌زند که حق مطلق را به پادشاهان می‌دهند و اعتقاد دارند که تمام صاحبان قدرت، سایه‌ای از خداوند هستند و باید از دستورات و فرامین آنان اطاعت شود. مهم نیست که این صاحبان قدرت چگونه با اخلاق فاسد خود در منصب خدایی نشسته‌اند و قدرت را غبضه کرده‌اند. پادشاهان و قانون‌گذاران ستمگر مثل خداوند برای خودشان شأن و مرتبه قابل هستند و مردم باید از فرامین آنان اطاعت کورکورانه می‌کردند حتی زمانی که ستمگری پادشاهان یا شاهزادگان کاملاً عیان بود و تشنه رسوایی‌شان از پشت بام افتاده بود.

خانواده نیز چنین ساختار سلطنتی داشت. این ساختار سلطنتی از قواعد فرزندپروری نشأت می‌گرفت که من در این کتاب از اصطلاح تربیت مسموم^۱ برای اشاره به این موضوع استفاده کرده‌ام. باید از والدین اطاعت کرد همان گونه که از خداوند اطاعت می‌کنیم. والدین مقدس هستند و بچه‌ها حق ندارند صدای‌شان را روی والدین بلند کنند و خشم‌شان را به آن‌ها ابراز نمایند. نظیر اکثر حکومت‌های سلطنتی، والدین جوابگوی خداوند هستند. در خود سیستم زناشویی نیز نوعی سلطنت برقرار است. زن باید تابع دستور آقایان باشد. هم پدر، هم مادر حق دارند فرزندان را تنبیه کنند، اما ابراز خشم از سوی بچه‌ها قدغن است و اگر چنین کاری از فرزندان سر بزند باید در نطفه خفه شود. پر واضح است که چرا حکومت‌های سلطنتی به مردم و رعایای خود اجازه بروز خشم را نمی‌دهند. خشم احساسی است که به ما انرژی می‌دهد تا بر علیه ظالم بجنگیم و پایه‌های سلطنتش را از مشروعیت بیندازیم. خشم ما ضامن حقوق ماست. از آنجایی که انسان‌ها تحت حکومت سلطنتی از کمترین

1 - Poisonous pedagogy

احترام انسانی برخوردارند، پادشاهان می‌خواهند مطمئن شوند که از رعایای آنان اعتراضی برنخواهد خاست. اگر به خشم اجازه بروز داده شود ممکن است انرژی لازم را برای انقلاب فراهم سازد. قدرت والدین مثل قدرت خداوند است. پس بروز خشم برای بچه‌ها ممنوع به شمار می‌رود. سلسله مراتب قدرت در خانواده به گونه‌ای است که راه را به روی هر گونه دموکراسی می‌بندد.

انقلاب‌های فرانسه و آمریکا، واکنش مستقیمی به سوء استفاده از قدرت مطلقه بودند. این دو انقلاب، نمونه‌ای عالی از دموکراسی بودند و با اصول دموکراسی پیش رفتند، اما با وجود ساختار دموکراسی حاکم بر این انقلاب‌ها، خانواده‌ها کماکان تحت سیطره قدرت طلبی حرکت می‌کردند. شخصاً آدم‌هایی را می‌شناسم که برای صلح جهانی مبتنی بر دموکراسی سال‌ها جنگیده‌اند، اما در خانواده‌هایشان مثل دیکتاتورهای حکومت نازی عمل می‌کنند. رژیم نازی هیتلر تجسم اجتماعی افراطی پدرسالاری سلطنتی بود. شعار "سرزمین پدری برای همه" یک شعار نازی بود که ظلم شدید قدرت لجام گسیخته نازی را تایید می‌کرد. ظلمی که منجر به فجیع‌ترین و غیرانسانی‌ترین جنایات ممکن شد که جهان تا به امروز به خود ندیده است.

من شکست نازیسم را پایان افول سلطنت پدرسالاری غربی می‌دانم. به طور وضوح می‌توان دید که هنوز بقایای جدی از نظام‌های مرد سالارانه/مادر سالارانه در زندگی اجتماعی امروزه وجود دارد، اما نازیسم به گونه‌ای پتانسیل بالقوه برای سوء استفاده و وحشی‌گری در دیکتاتورهای نوع سلطنتی را برجسته ساخت که بر همگان روشن شد چنین ساختارهای اجتماعی چقدر می‌توانند خطرناک و مخاطره آمیز باشند و نمی‌توان به آنها دل بست.

در طول پنجاه سال گذشته ما با دموکراسی جدید و اصیلی روبه‌رو شده‌ایم. آگاهی ما باعث شده است بتوانیم خودمان را از شر نژادپرستی، تبعیض جنسیتی، هراس از همجنس‌گرایی و هیجان‌زدگی خام قبل از جنگ جهانی دوم و حاکمیت پدرسالاری تا حدودی رها کنیم. علاوه بر این، روی کار آمدن جنبش وجودگرایی در فلسفه در قرن نوزدهم نیز باعث افزایش هشیاری ما نسبت به خودمان، دیگران و دنیا شد. قبل از این جنبش، متفکران عقلانیت‌گرا همه مسائل را از زاویه منطقی نگاه می‌کردند. متفکرانی مثل داستایوفسکی، کرکیگارد، کافکا و

نیچه پیامبران پیشگو بودند. داستایفسکی روی کار آمدن حکومت کمونیستی را پیش‌بینی کرده بود. کافکا و نیچه درباره جنگ‌های پوچ‌گرایی هشدار داده بودند و اعتقاد داشتند که این جنگ‌ها نتیجه‌ای به غیر از ظلم و تعدی ندارد. تمام این فیلسوفان خیلی واضح گفته بودند که سرکوب اراده و احساس‌ها چه پیامدهای ناگواری به دنبال دارد. آنان سال‌ها قبل از فیزیک‌دانان مدرن متوجه شده بودند که سرکوب انرژی در نهایت باعث آزادسازی نابهنگام و دردسرساز انرژی می‌گردد. جنگ‌های قرن بیستم، انقلاب‌های اجتماعی، اضطراب افسارگسیخته، اعتیادهای فراگیر همگی نشانه‌هایی بودند از واکنش به سرکوب‌گری پدرسالاری و سلطنتی حکومت‌ها و حاکمیت بی‌چون و چرای عقلانیت‌گرایی که کاری به غیر از سرکوب زندگی عاطفی، اراده و تمایلات ندارد.^۱ اگرچه پدرسالاری سلطنتی و دیدگاه عقلانیت‌گرایی برای تکامل هشیاری ما حداقل ضروری بوده‌اند، اما در حال حاضر به ما کمک نمی‌کنند که از بالاترین توان بالقوه خود استفاده کنیم. هم مکتب عقلانیت‌گرایی هم پدرسالاری سلطنتی ما را در زندگی هیجانی خام‌دست نگه می‌دارند.

عواملی نظیر انقلاب فرانسه، انقلاب آمریکا، فاجعه نازیسم، جنگ تمام عیار مکتب وجودگرایی با مکتب عقلانیت‌گرایی، همگی به ما کمک کردند تا به آگاهی جدیدی از معنای دموکراسی دست یابیم. ما در حال حاضر با دموکراسی اصیل روبه‌رو هستیم که راهی برای شکوفایی بهتر ماهیت انسانی مان است.

من به دلیل استیصالی که تجربه می‌کردم شور و اشتیاق زیادی داشتم که افراد را به سمت درکی جدید سوق دهم. می‌خواستم افراد را آگاه کنم که روش‌های تربیت کودک طبق مدل پدرسالاری، ذات و ماهیتی توأم با بدرفتاری دارند. یکی از روش‌های پدرسالارانه‌ای که بچه‌ها را سر جای خود می‌نشاند، تنبیه‌های شرم‌آفرین است. من با چشمان خودم می‌دیدم که شرم زهرآگین چگونه عزت نفس را پایمال می‌کند و دیگران

۱- به نظر می‌رسد که نویسنده با مکتب عقلانیت‌گرایی سر جنگ دارد. انگار او خواسته و ناخواسته تابع محض مکتب انتقادی فرانکفورت است که اعتقاد داشتند عقل، زمینه را برای سرکوب احساسات فراهم می‌سازد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این مکتب می‌توانید به این منبع رجوع کنید:

نوذری، حسینعلی. (۶۸۳۱). نظریه انتقادی مکتب فرانکفورت در علوم اجتماعی و انسانی. تهران: آگه.

نیز به همین نتیجه رسیده بودند. مارلین میسون، روان‌شناس دانشگاه مینه‌سوتا به این نکته اشاره می‌کند که شرم زهرآگین، آسیب‌زاترین شکل خشونت خانگی است. دوست دارم به والدینی اخطار بدهم که قواعد فرزندپروری پدرسالارانه را با جان و دل پذیرفته‌اند و در تربیت فرزندان خود طبق این قواعد عمل می‌کنند. این قواعد لطمه و صدمه‌ای جبران‌ناپذیر به عزت نفس فرزندان‌شان خواهد زد. والدین از روی قصد و غرض این کار را نمی‌کنند یا به دلیل ناآگاهی به چنین رویه‌ای در فرزندپروری روی می‌آورند. سعی و تلاش من این است که کسی را مقصر جلوه ندهم و به سرزنش‌گری مشغول نشوم. والدین ما هرکاری انجام داده‌اند در واقع ماحصل کُل آگاهی و توان‌شان در آن لحظه بوده است. به نظر می‌رسد تربیت پدرسالارانه با بدرفتاری عجین است. تنها راه خلاصی از این تربیت آن است که آگاهی خودمان را از دموکراسی واقعی افزایش دهیم و در زندگی و رفتارمان با جان و دل به اصول دموکراسی پایبند باشیم^۱.

در چاپ اول این کتاب تمام تلاش‌م این بود که آگاهی جمعی‌مان نسبت به عملکرد خانواده‌ها افزایش یابد. قبل از آن آگاهی و دانش دقیقی درباره پویایی‌های خانواده‌ها در دسترس نبود و من اعتقاد دارم این کتاب می‌تواند منبعی گرانبها برای نقد و بررسی ارزش‌های سنتی باشد و در التیام آسیب‌هایی که جامعه به ما زده است، نقش اساسی ایفاء کند. ما در طول تاریخ بشریت در حال حاضر به این درک رسیده‌ایم که خانواده، قدرت اعجاب‌انگیزی دارد. خانواده می‌تواند هویت اولیه ما را شکل بدهد و در طول نسل‌ها بر زندگی افراد اثرات انکارناپذیری برجای بگذارد. ما همچنین این قابلیت را داریم که یاد بگیریم سلامت خانواده‌مان را افزایش بدهیم و در طول زمان افرادی را پرورش دهیم که از

۱- دموکراسی اگرچه موضوعی مربوط به علوم سیاسی و جامعه‌شناسی سیاسی است، اما شاید در نگاه اول تعجب‌برانگیز باشد که یکی از شرایط تحقق دموکراسی در جامعه، شرایط و ملزومات روان‌شناختی است. کارل کوهن اعتقاد دارد که شرایط روان‌شناختی دموکراسی بنیادی‌ترین شرایط محسوب می‌شود و اگر صفات مناسب منش در میان شهروندان عمومیت نیابد، هیچ پیشرفتی در جامعه رخ نخواهد داد. دموکراسی زمانی محقق می‌شود که شهروندان واجد خصوصیات منشی خاصی باشند مثل تجربه‌اندیشی، بردباری، واقع‌گرایی، معتمد، معترف به استعداد خطا، سازش‌جو، انعطاف‌پذیر و انتقادگر. برای کسب اطلاعات بیشتر به فصل دوازدهم این کتاب رجوع کنید: کوهن، کارل. (۱۳۷۳). دموکراسی. ترجمه فریبرز مجیدی. تهران. خوارزمی.

قابلیت‌های خوبی برخوردارند.

خانواده نیز مثل هر موجود زنده‌ای می‌تواند رو به زوال و نابودی برود. البته درک پویایی‌های خانواده، اطلاعات ارزشمندی درباره توانمندی‌ها و قابلیت‌های خانواده ما برای نسل‌های آتی در اختیارمان می‌گذارد.

این درک جدید درباره چگونگی کارکرد خانواده‌ها می‌تواند ابزاری در اختیار ما قرار بدهد تا بتوانیم ارزش‌های سنتی را بازبینی کنیم و بررسی کنیم که چرا بر ازدواج سالم و کارآمد و فرزندپروری مؤثر تأکید می‌کرده‌اند. آگاهی جدید ما از نحوه اثرگذاری خانواده بر هویت‌مان به ما انگیزه می‌دهد که در فرزندپروری عزمی راسخ‌تر داشته باشیم و آن را جدی بگیریم. این موضوع باعث می‌شود که به دنبال یادگیری روش‌های جدید و مؤثر فرزندپروری باشیم.

خانواده، چارچوبی از منش‌هاست. خانواده بنیانی است که بیشترین امکان را برای شکل‌گیری توانمندی‌های واقعی فراهم می‌سازد. علاوه بر این، خانواده به ما کمک می‌کند که ارزش‌های واقعی و جاودانه را در ذهن‌مان درونی‌سازی کنیم.

مطالب این کتاب ما را مشتاق‌تر می‌کند که متوجه شویم برای ارزش‌های سنتی‌ای که از دست داده‌ایم، چه بهایی پرداخته‌ایم. ما به ارزش‌های سنتی نیاز داریم. اطلاعات این کتاب به ما کمک می‌کند این ارزش‌های سنتی در ذهن ما واضح‌تر و روشن‌تر از قبل شوند. البته دلیل دیگری نیز برای نقد و بررسی ارزش‌های سنتی وجود دارد. ما امروزه مدام می‌شنویم که از ما می‌خواهند دوباره به سیستم سلطنتی سلسله مراتب قدرت برگردیم و دوباره تابع قواعد حاکم بر تربیت مسموم شویم.

نکته ظاهراً تناقض‌آمیز این است که اگر ارزش‌های سنتی را دوباره احیا کنیم به علت بسیاری از مسائل (مثل افزایش آمار طلاق، گسترش روزافزون اعتیاد به مواد مخدر، افتادن نوجوانان به دام انواع و اقسام اعتیاد و کودکان آشفته و بی‌نظم و سرگردان) پی می‌بریم. همچنین با احیاء ارزش‌های سنتی می‌توانیم پی ببریم که چرا افراد خشک‌مغز روز به روز در زیر علم رهبران متعصب، حراف، سنگدل و دیکتاتور سینه می‌زنند و جان‌شان را کف دست گرفته‌اند تا به یک اشاره این رهبران جهانی را نابود سازند. بر این نکته مجدداً تأکید کنم که افراد هم وابسته افرادی توانمند محسوب نمی‌شوند و از

منش سالمی برخوردار نیستند. به همین دلیل نیازمند آن هستیم که به عصر جدیدی از دموکراسی واقعی وارد شویم. به نظر می‌رسد که زندگی خانوادگی مدرن بیش از پیش آشفته شده است. آمار بالای طلاق و فرار کودکان از خانه واقعاً نشانگر بروز دموکراسی واقعی است. برخلاف گذشته، بسیاری از زنان و کودکان زیر بار زندگی در خانواده‌های بدرفتار و سرزنش‌گر نرفته‌اند و شهادت آن را داشته‌اند که به سمت فردیت‌یابی حرکت کنند.

اگر موافق باشید، مفهوم دموکراسی اصیل را بیشتر توضیح بدهم. دموکراسی اصیل به معنایی که من استفاده می‌کنم فرایند درون‌سازی ارزش‌هایی است که در دویست سال گذشته در اثر انقلاب‌های دموکراتیک شکل گرفته است. این ارزش‌ها امروزه بخشی از وجود همه ماست. آرنولد میندل، روان‌شناس، کتابی تحت عنوان «رهبر به مثابه هنرمند سلحشور» نوشته است و در کتابش معنای دموکراسی اصیل را توضیح داده است. دموکراسی واقعی یعنی احساس شفقت نسبت به همه موجودات زنده. طبق این تعریف، اهمیت ارزش‌ها و سلامت زیستی و دیدگاه بدون تبعیض نسبت به دنیا و دیگران دوچندان می‌شود. علاوه بر این، زمانی که بر جامعه، خانواده و روابط این نوع دموکراسی حاکم باشد همه ما به واقعیت وجودی مان پی می‌بریم. افرادی که عمیقاً به دموکراسی واقعی پایبند باشند، به تمام مؤلفه‌های بدنی و ذهنی‌شان مثل احساسات، نیازها، تمایلات، افکار و رؤیاها نیز احترام می‌گذارند. از آنجایی که صداقت با خویشتن و دوست‌داری خویشتن اهمیتی به مراتب بیشتر از صداقت با دیگران و عشق‌ورزی به دیگران دارد، پس نوع دوستی ابتدا باید از خانه آغاز شود. زمانی که بتوانیم به شیوه‌ای دموکراتیک دوست داشته باشیم، آن‌گاه می‌توانیم فرزندان مان، والدین و خواهر و برادرمان را نیز به همین شکل دوست بداریم. زمانی که خانواده ما طبق اصول دموکراتیک اداره شود، پس می‌توانیم عاشق دنیا، جامعه و طبیعت باشیم.

ویرجینیا ساتیر درباره نحوه انتقال دموکراسی واقعی در ذهن انسان‌ها و رابطه انسان‌ها با پدرسالاری سلطنتی مطالب ارزشمندی ابراز کرده است. او یکی از متفکران پیشگام نظریه سیستم‌های خانوادگی است. او اعتقاد دارد که ۹۶ درصد خانواده‌ها ناکارآمد هستند (این

۱- تأکید بر استفاده از دموکراسی در خانواده به اندیشه‌های ارزشمند آلفرد آدلر برمی‌گردد. (م.م)

عبارت اغلب به من نسبت داده می‌شود. در صورتی که من چنین حرفی نزده‌ام و در هیچ کدام از آثارم نیز چنین جمله‌ای نگفته‌ام). من واقعاً اعتقاد دارم که تمام خانواده‌ها، قواعد پدرسالاری سلطنتی را به نسل‌های بعدی منتقل می‌کنند. این قواعد در ذات خود گرایش به ناکارآمدی دارند زیرا باعث کاهش آگاهی ما از اصول دموکراسی می‌شوند. آن‌ها همان اصولی هستند که ما را به سمت فردیت‌یابی سوق می‌دهد که در گذشته در خواب هم نمی‌دیدیم. گذشته بد نبوده است، مشکل گذشته این بوده که به قدر کافی نتوانسته زندگی در پرتو اصول دموکراسی واقعی را برای ما روشن سازد.

نکته ارزشمند آن است که درک ما از نظرات پدرسالاری سلطنتی و تربیت مسموم در طول پنجاه سال گذشته افزایش چشمگیری داشته است. محاکمه جنایتکاران جنگی در دادگاه نورنبرگ، موجی از غم و اندوه را دامن زد و جنبش‌های ضد سلطنتی که ماهیتاً مؤلفه‌های انقلاب اجتماعی را در برداشتند نیز از جمله اتفاقات همین دوره محسوب می‌شوند. دادگاه نورنبرگ از آسیب‌زاترین بخش پدرسالاری سلطنتی پرده برداشت: اطاعت کورکورانه^۱. جنبش حقوق شهروندی نیز اغلب در بطن خودش مایه‌هایی از نافرمانی مدنی دارد. سایر جنبش‌های ضد پدرسالاری نیز در این مسیر حرکت کردند، مثل جنبش حقوق زنان، جنبش حقوق زنان و مردان همجنس‌خواه و اخیراً جنبش حقوق مردان. به نظر من دو جنبش دیگر نیز در این بین نقش مهمی داشتند. یکی جنبش «کودکان گل به دست» در دهه ۱۹۶۰ میلادی و دیگری جنبش «فرزندان بزرگسال خانواده‌های میگسار». در دهه ۱۹۸۰ میلادی، درک اهمیت تاریخی این پدیده اجتماعی به عنوان جنبش ضد پدرسالاری به من کمک کرد تا متوجه شوم که جنبش بازیابی خویشتن، بخشی از الگوی مسلط تغییر جهت آگاهی ما به سمت دموکراسی واقعی است. «کودکان گل به دست» شاهدانی از معصومیت پاک و تمایل به عشق و صلحی بودند که ما بزرگسالان ادعای آن را داشتیم. در طی دهه ۱۹۶۰ میلادی ما از پیامدهای وحشتناک جنگ آگاه شده بودیم. ما واقعاً شاهد آن بودیم که چگونه کودکان کم سن و سال و بی‌گناه، قربانی بزرگسالان قدرت‌طلبی می‌شوند که خواهان

1. Blind obedience

جنگ‌افروزی بودند.

جمله‌ای که اغلب روی پلاکاردها به چشم می‌خورد، این بود: "فرض کنید آنها جنگ را راه بیاندازند و کسی همراهی‌شان نکند." که اگر چه این جمله در نگاه اول خام و ساده به نظر می‌رسید، اما تأثیر نافذی بر پایان دادن به سوء استفاده از کودکان در جنگ داشت.

جنبش فرزندان بزرگسال خانواده‌های آسیب‌دیده در دهه ۱۹۸۰ میلادی پا گرفت. تمام هم و غم این جنبش آن بود که بتواند اثرات بد رفتاری‌ها و آسیب‌های سنگین روانی را بر زندگی افراد بزرگسالی بررسی کند که دوران کودکی را در شرایط سخت گذرانده بودند. این جنبش نشان داد که چگونه قوانین فرزندپروری طبیعی تلقی شده، نسل‌های گذشته را به سمت و سویی سوق داده است که اصلاً از اصول دموکراسی اصیل خبردار نشده‌اند. قوانین حاکم بر فرزندپروری، بویی از اصول دموکراسی نبرده بودند و به احتمال زیاد باعث دامن زدن به عزت نفس پایین و شرم زهرآگین می‌شدند. درگذشته انکارخوشتن^۱ (نابودسازی خوشتن)^۲ و همچنین سرکوب احساسات قوی، رفتارهایی مطلوب و ارزشمند شمرده می‌شدند. در گذشته فقط از افراد خواسته می‌شد که به سیستم خانواده وفادار باقی بمانند. شاید در حال حاضر ما برای اولین بار به درک کاملی از کودک‌آزاری به عنوان یکی از بزرگترین مسائل اجتماعی نائل شده‌ایم. همین موضوع را سال‌ها قبل ماریا منتسوری بیان کرد. او به این نکته اشاره کرد که والدین این ظرفیت و توانایی را دارند که در قالب اصول تربیتی ناشی از پدرسالاری سلطنتی مرتکب بد رفتاری با کودکان شوند.

جنبش فرزندان بزرگسال خانواده‌های آسیب‌دیده، ما را از پویایی‌های نابودسازی خوشتن کاملاً آگاه کرد. متأسفانه فرایند نابودسازی خوشتن که در جنبش بازیابی خوشتن شرح داده شده است با اصلاح مبهم هم‌وابستگی گره خورده است. حتی خود کلمه هم‌وابستگی هم می‌تواند باعث سردرگمی شود. به تدریج متقاعد شده‌ام که این اصطلاح را کمتر به کار ببرم. در کتاب اخیرم به نام «رازهای خانوادگی» از اصطلاح نابودسازی خوشتن برای توصیف ماهیت هم‌وابستگی استفاده کرده‌ام. من اصطلاح نابودسازی خوشتن را ترجیح

1 – Denail of self

2 – Destlfment

می‌دهم، اما از آنجایی که جنبش فرزندان بزرگسالان خانواده‌های آسیب‌دیده در اوایل با اصلاح هم‌وابستگی شناخته می‌شد، بنابراین فکر می‌کنم که برای به کار بردن این اصطلاح کلیدی باید دلایل متقاعدکننده‌ای داشته باشم.

در این قسمت قصد دارم توضیحی کوتاه درباره این موضوع بدهم. در پدیده نابودسازی خویشتن، ما عزت نفس اصیل‌مان را از دست می‌دهیم و به جای آن خویشتن غلطی را بنا می‌کنیم. کودکانی که تحت سیطره اصول فرزندپروری سلطنتی بزرگ شده‌اند، خیلی زود متوجه می‌شوند که برای دریافت عشق از سوی والدین باید از خویشتن واقعی‌شان بگذرند و دست به اطاعت کورکورانه بزنند تا بتوانند به وظایف خود جامه عمل بپوشانند. زمانی که خویشتن کاذب^۱ شکل بگیرد، دستیابی به خویشتن دوستی واقع‌بینانه^۲ و عزت نفس واقعی، خواب و خیالی بیش نیست.

هدف اصلی این کتاب بناسازی مجدد عزت نفس سالم است مخصوصاً زمانی که این عزت نفس تحت سیطره تربیت مسموم آسیب دیده است.

زمانی که این کتاب اولین بار در سال ۱۹۸۸ چاپ شد بحثی مبنی بر تمایز بین بیماری روانی و بیماری عاطفی درگرفته بود. نظریه‌پردازان سیستم‌های خانوادگی اعتقاد داشتند که برخی از الگوهای ارتباطی و خانوادگی می‌توانند به سبب‌شناسی اسکیزوفرنی و سایر بیماری‌های روانی کمک کنند. اصطلاحات بیماری روانی و بیماری عاطفی اغلب معادل یکدیگر فرض می‌شوند. امروزه این اعتقاد جدی حاکم است که بیماری‌های روانی مثل اوتیسم و اسکیزوفرنی ریشه بیوشیمیایی دارند و نقش مسائل اجتماعی و عاطفی در آنان کم است. همین‌جا لازم است توضیح دهم که در کتاب‌های قبلی من چنین تمایزی وجود نداشت. البته من تا جای ممکن از گرایش به چنین دسته‌بندی پرهیز می‌کنم. از آنجایی که محور تفکر من از عرصه درمان و آموزش، رویکرد سیستمیک است پس بیشتر تمایل دارم که واژه کارآمدی را برجسته سازم. من اغلب برداشت‌ام این بود که خانواده‌ها ماهیتاً ناکارآمد هستند. وقتی که آثار دکتر موری بوئن را دقیق‌تر مطالعه کردم متوجه این نکته شدم که

1 – False self

2 – True self-love

ناکارآمدی خانواده پویاتر و سیال‌تر از آن چیزی که من تصور می‌کردم. هر خانواده‌ای می‌تواند زمانی که تحت استرس و اضطراب زیاد قرار می‌گیرد به سمت ناکارآمدی تمایل پیدا کند. در خانواده‌های سالم، والدین بلوغ و پختگی بسیار بالایی دارند و از مهارت‌های مقابله‌ای بهتر و انعطاف‌پذیرتری برخوردارند. از آنجایی که این خانواده‌ها راهبردهای مقابله‌ای بهتری دارند، مدت زمان آشفتگی در این خانواده‌ها کمتر است و کمتر به دامن ناکارآمدی می‌غلطند. در خانواده‌های ضعیف‌تر، والدین بلوغ و پختگی زیادی ندارند و از روش‌های نامؤثری برای مقابله با استرس‌ها استفاده می‌کنند. به همین دلیل خانواده مدت زمان بیشتری تحت استرس و ناکارآمدی قرار می‌گیرد. این مدت زمان در چنین خانواده‌هایی گاه تا چند نسل طول می‌کشد. در خانواده سالم، هر کدام از والدین به عزت نفس سالم دست یافته‌اند. این عزت نفس سالم، مرهون فردیت‌یابی یا خودتمایز یافتگی بالاست.

خود تمایز یافتگی^۱ را می‌توان این گونه تعریف کرد: توانایی جدا کردن افکار از احساسات به گونه‌ای که فرد را قادر می‌سازد که به احساساتش فکر کند و افکارش را احساس نکند^۲. خود تمایز یافتگی، رفتار واکنشی و خرد ستیزانه را به میزان زیادی کاهش می‌دهد.

در جمع‌بندی این مقدمه می‌خواهم بر این نکته تأکید کنم که کشور ما و همه کشورهای جهان درگیر یک بحران هستند. نظم قدیمی حاکم بر جهان که از طریق پدرسالاری سلطنتی و کیهان‌شناسی مادرسالارانه اعمال می‌شد، عملکرد ارزشمندی داشت. تکنولوژی به ما اجازه داد که پا را از کره زمینی فراتر بگذاریم و در کدهای ژنتیکی مداخله کنیم. در حال حاضر روی کره خاکی زندگی می‌کنیم و زندگی مان تحت تسلط تکنولوژی و علم ژنتیک قرار گرفته است.

1- Self-differentiation

۲- از قدیم از دو نوع شناخت سخن به میان آمده است: شناخت عقلانی و شناخت عاطفی. شناخت عاطفی مقدمات و سازوکار جداگانه‌ای دارد و بیشتر با تصاویر و پردازش فضایی سروکار دارد، در حالی که شناخت عقلانی، خطی و تحلیلی است و با کلام و منطق سروکار دارد. این دو نوع شناخت خط سیر جداگانه‌ای دارند و فقط در موارد خاصی است که بر هم منطبق می‌شوند و آن، موقعی است که تفکر عاطفی و عاطفه عقلانی می‌شود.

قاسم‌زاده، حبیب‌الله. (۱۳۷۹). شناخت و عاطفه: جنبه‌های بالینی و اجتماعی. (ص ۸)، تهران: فرهیختگان.

با همه پیشرفت‌های قابل ملاحظه در علوم با این حال بایستی روی همین کره خاکی به دنبال تشکیل خانواده باشیم و با همه انسان‌ها پیوند انسانی برقرار کنیم. علاوه بر این، همه به اهمیت این نکته پی برده‌اند که باید شغلی داشته باشند که چشم‌انداز و دورنمایی از آینده داشته باشد. تفاوت‌های انسان‌ها نباید به مشکلات دامن بزند، بلکه بایستی سرمنشأ حل مشکلات مان باشد. ما به خانواده‌ای از کُل انسان‌ها نیاز داریم. در این خانواده‌ها باید از همه نوع فرهنگ، زبان، دین و ... وجود داشته باشد تا بتوانیم مشکلات دنیوی مان را حل و فصل کنیم.

به نظر می‌رسد که تکنولوژی خیلی هوشمندانه عمل می‌کند، اما به نظر نمی‌رسد که خیلی خردمند باشد. چگونه می‌توانیم در روی کره خاکی مثل اعضای خانواده‌ای کارآمد رفتار کنیم؟ برای آینده خود چه انتخاب‌هایی پیش رو داریم؟ این‌ها سؤالات مهمی هستند که با آن روبه‌رو شده‌ایم. با درکی که از چگونگی کارکرد خانواده‌ها به دست آورده‌ایم، حال می‌دانیم که فرزندان چگونه در خانواده‌های اصلی‌شان فرایند اجتماعی شدن را دنبال می‌کنند و به چه نحوی این اجتماعی شدن را در جهان خارج از خانه پیاده می‌کنند. امیدوارم این کتاب بتواند به ما این آگاهی جدید را بدهد که ما انسان‌ها در حکم اعضای یک گروه هستیم که با مشکلات زیادی در هزاره سوم روبه‌رو شده‌ایم. امیدوارم محتوای این کتاب بتواند به چنین امیدواری دامن بزند.

کار من معلمی است. به همین دلیل برای این که خانواده به عنوان یک سیستم اجتماعی را درک کنم و آموزش بدهم، مجبور بودم مطالب زیادی را از کتاب‌های مختلف جمع‌آوری کنم. پر واضح است برخی از این کتاب‌ها پراز واژه‌های دقیق و فنی بودند. مجبور بودم این واژه‌های تخصصی را به گونه‌ای بیان کنم که برای عموم مردم قابل درک باشد. بنابراین خطری را به جان خریدم. زبان کتاب‌های علمی زبانی دقیق، سراسرست و توأم با مرزبندی است. ممکن است در بیان این مطالب مرتکب ساده‌سازی شده باشم. از همین جا بابت تمام سوء تفاهم‌ها معذرت‌خواهی می‌کنم و در برابر چنین اتفاقی خود را مسئول می‌دانم.

شغل معلمی ایجاب می‌کند که معلم مطالب را سازمان‌بندی کند و شفاف و واضح آن‌ها را ارائه نماید. من در پایان هر فصل با حرف اول واژه‌های کلیدی، دست به ساختن کلمات یا

عبارت‌هایی زده‌ام که می‌تواند به عنوان یادیار از آن‌ها استفاده شود.^۱ چندین استاد دانشگاه این کتاب را به عنوان منبع درسی معرفی کردند. این کار مایهٔ مباهات است. از این اساتید بسیار ممنون و سپاسگزارم. امیدوارم ویراست فعلی کتاب دقیق‌تر باشد و مفیدتر از کار درآید. همچنین امیدوارم مطالب جدیدی که به این ویراست اضافه شده است بتواند به عنوان ابزاری برای شناخت خودمان به عنوان فرزندان بزرگسال خانواده‌های آسیب‌دیده کمک کند. همان افرادی که هنوز هم فرایند درون‌سازی را ادامه می‌دهند. امیدوارم مطالب این کتاب برای خوانندگان جدید این اثر نیز مفید و مثمر ثمر باشد.

تمثیلی عبرت‌انگیز: داستان زندگی دیوید

یکی بود، یکی نبود. یک روز در خانواده‌ای کودکی چشم به دنیا گشود. اسم او را گذاشتند دیوید. فعلاً کاری به جنسیت او نداریم. در واقع کسی از جنسیت او خبر نداشت. من او را دیوید صدا می‌زنم. دیوید با همه کسانی که قبل از او متولد شده بودند و قرار بود بعد از او متولد شوند، متفاوت بود. او الماسی گرانبها و دری نایاب و بی‌بدیل بود که یک تریلیون دلار می‌ارزید.

دیوید در ۱۵ ماه اول تولدش، خودش را از چشم مراقبانش می‌دید. به عبارتی او شخصیت‌اش را از نگاه‌ها و واکنش‌های مراقبانش می‌شناخت. متأسفانه دیوید بدشانس بود. مراقبان او با این که چشمان سالمی داشتند همه عینک زده بودند و روی شیشه‌های هر عینک عکس و تصویری وجود داشت. به همین دلیل هر کدام از مراقبین دیوید با توجه به تصویری که از او داشت، به رفتارهای دیوید واکنش نشان می‌داد. در این شرایط مراقبین هیچ‌گاه شخصیت واقعی دیوید را ندیدند. وقتی دیوید بزرگ شد تمام مراقبین وی از او تصویری داشتند که با شخصیت اصلی دیوید هماهنگ نبود. در عمل هیچ کس شخصیت اصلی دیوید را ندید. در نتیجه برداشت فعلی دیوید از خودش نمایانگر همان عینک‌هایی بود که مراقبین وی به چشمشان زده بودند. به همین دلیل گاه در دل تاریکی شب و در لحظات تنهایی‌اش به این جمع‌بندی می‌رسید که انگار به دنبال گمشده‌ای می‌گردد که

۱ - متأسفانه این یادیارها در زبان فارسی به واژه‌های معناداری تبدیل نمی‌شوند. به همین دلیل مجبور شدیم کلمات انگلیسی را در زیرنویس صفحات انتهای هر فصل ذکر کنیم (م.م)

اهمیتی وافر دارد. احساس پوچی و معنا باختگی می‌کرد و به این نتیجه می‌رسید که موجودی بی‌ارزش است. او احساس می‌کرد زندگی‌اش معنایی ندارد و این پوچی و بی‌معنایی سخت عمیق و دامن‌گستر بود.

دیوید تصمیم گرفت بر این پوچی با خیلی از کارها و فعالیت‌ها سرپوش بگذارد: قدرت‌طلبی، شهرت‌جویی، ثروت‌اندوزی، خرید ملک و املاک، میگساری، پرخوری، برقراری روابط جنسی، هیجان‌طلبی، سرگرم‌سازی خویشتن، روابط بین فردی، ازدواج، اعتیاد به کار و حتی ورزش؛ اما تیر او به سنگ خورد. هرچه بیشتر تلاش می‌کرد انگار به عظمت و بزرگی پوچی درویش‌تر پی می‌برد. او در دل تاریکی شب زمانی که سکوت بر همه جا حکمفرما بود، صدای عاجزانه‌ای را می‌شنید: «فراموشم مکن. فراموشم مکن.» اما افسوس و صد افسوس دیوید این صدا را نادیده می‌گرفت و تا آخر عمرش خودش را نشناخت.