

رهایی از محرومیت‌های هیجانی دوران کودکی

جلد سوم

رهایی از محرومیت های هیجانی دوران کودکی

لینزی گیسون

ترجمه:

دکتر زهرا اندوز

دکتر حسن حمیدپور

-
- سرشناسنامه: گیبن، لینزی سی.
Gibson, Lindsay C.
عنوان و نام پدیدآور: رهایی از محرومیت‌های هیجانی دوران کودکی / لینزی گیبنسون؛ ترجمه زهرا اندوز، حسن حمیدپور.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۲ -
مشخصات ظاهری: ج. ۱؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۴۶-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فایا
یادداشت: عنوان اصلی: Recovering from emotionally immature parents : practical tools to establish boundaries & reclaim your emotional autonomy., [2019].
ج. ۱. (چاپ دهم و یازدهم: ۱۴۰۲). / ج. ۲. (چاپ دوم: ۱۴۰۲). / ج. ۲. (چاپ سوم: ۱۴۰۳).
ج. ۳. (چاپ اول: ۱۴۰۳) (فیفا).
کتابنامه.
نمایه.
موضوع: والدین و فرزندان بالغ / Parent and adult child
کودکان خانواده‌های نابسامان - بهداشت روانی / Adult children of dysfunctional families - Mental health
بلوغ عاطفی / Emotional maturity
خانواده‌های نابسامان - جنبه‌های روانشناسی / Dysfunctional families - Psychological aspects
شناسه افزوده: اندوز، زهرا، ۱۳۵۴ -، مترجم
شناسه افزوده: حمیدپور، حسن، ۱۳۵۵ -، مترجم
رده‌بندی کنگره: HQ۷۵۵/۸۶
رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۷۴
شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۴۵۹۶۳
-



نشر اسبار

رهایی از محرومیت‌های هیجانی دوران کودکی

ناشر: اسبار

تیراژ: ۷۵۰ نسخه

قیمت: ۳۷۰,۰۰۰ تومان

چاپ دوم: پائیز ۱۴۰۴

ناظر چاپ: کریم افروزمند

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: www.asbarpub.com

فهرست

معرفی کتاب	۱۱
مقدمه	۱۵
پیشگفتاری بر ترجمه فارسی	۲۳
بخش اول: حمایت و مراقبت از خویشتن	
با خودتان روراست باشید	۲۷
۱. با خودتان رابطه بهتری برقرار کنید	۲۹
۲. شما حق دارید که در زمان حال زندگی کنید	۳۳
۳. هویت اشتباه	۳۶
۴. به خودتان افتخار کنید	۳۹
۵. به صدای روح خود گوش کنید	۴۳
خودحمایتی هیجانی را تمرین کنید	۴۷
۶. سست کردن بندهای درهم تنیده	۴۹
۷. هدف مرزبندی	۵۳
۸. چرا دچار خستگی هیجانی مزمن می شوید؟	۵۶
۹. التیام جراحت های هیجانی	۶۱
۱۰. ذهن خود را اشکال زدایی کنید	۶۵
به دنیای درونی خود احترام بگذارید	۶۹
۱۱. صدای درونی درست خود را انتخاب کنید	۷۱

۱۲. احساسات به چه دردی می خورند؟ ۷۵
۱۳. چرا می ترسید؟ ۷۸
۱۴. دچار افسردگی نشوید ۸۱
- سلامت هیجانی خود را پرورش دهید ۸۵
۱۵. خودمراقبتی به جای خودسهل انگاری ۸۷
۱۶. امنیت هیجانی مهم است ۹۱
۱۷. از دستگاه سلامت سنج استفاده کنید ۹۵
۱۸. درمان از طریق نوشتن ۹۹
۱۹. یادگیری از طبیعت ۱۰۲

بخش دوم: کنار آمدن با دیگران

- مسائل حل و فصل نشده مربوط به رابطه ۱۰۹
۲۰. اقتصاد رابطه ۱۱۱
۲۱. اثرگامبی ۱۱۵
۲۲. کافه عشق ۱۱۹
۲۳. خانم و آقای همین الان ۱۲۳
۲۴. باید بمانم یا بروم؟ ۱۲۷
۲۵. رابطه را هدایت کنید ۱۳۰
۲۶. چرا پختگی هیجانی مهم است؟ ۱۳۴
- افراد مشکل ساز ۱۳۷
۲۷. انواع افراد سلطه گر ۱۳۹
۲۸. سخنگویان مستبد ۱۴۳
۲۹. رفتار سرد و حاکی از بی اعتنائی ۱۴۷
۳۰. چه آدم خوبی ۱۵۱

۱۵۴	۳۱. آینه بدون انعکاس
۱۵۸	۳۲. گرگ‌های رابطه
۱۶۲	۳۳. کلنجار رفتن با مقوله‌ای به نام بخشش
۱۶۶	۳۴. پدر و مادرم را سرزنش نکن
۱۷۰	۳۵. ملاقات با سازنده شما
۱۷۵	وقتی با شما خوب رفتار شود، چه احساسی دارید
۱۷۷	۳۶. آن چه آقای راجرز در شما دوست داشت
۱۸۰	۳۷. دالایی لاما از شما می‌خواهد که شاد باشید
۱۸۴	۳۸. درس‌های مهربانی از یک دندانپزشک
۱۸۸	۳۹. در جستجوی یک معلم معنوی
۱۹۲	۴۰. حیوانات خانگی که ما را دوست دارند
۱۹۵	والدگری بالغانه هیجانی
۱۹۷	۴۱. حقایقی درباره کودکان
۲۰۱	۴۲. راز سر به مهر فرزندپروری
۲۰۴	۴۳. تحسین و تشویق را تنظیم کنید
۲۰۸	۴۴. چگونه افراد برون‌ساز را آرام کنیم
۲۱۲	۴۵. چگونه افراد درون‌ساز را آرام کنیم
۲۱۵	۴۶. فرزندان ناسپاس
۲۱۹	۴۷. نسل Z در راه است
۲۲۳	۴۸. ناپختگی نوجوان خود را بپذیرید
۲۲۷	۴۹. چرا اینشتین فوتبال بازی نکرد
۲۳۱	۵۰. تکامل بچه‌های مان
۲۳۵	۵۱. فارغ‌التحصیلی والدین

بخش سوم: مقابله با چالش‌ها

- زندگی را تمام و کمال تجربه کنید و با آن روبه‌رو شوید ۲۴۳
۵۲. دنیای وحشی ۲۴۵
۵۳. سرزمین ضرورت‌ها ۲۴۹
۵۴. ذهن قاطر خود را پرورش دهید ۲۵۳
۵۵. چه زمانی باید عقب‌نشینی کرد ۲۵۸
۵۶. از نگرهبانان آستانه خود قدردانی کنید ۲۶۲
۵۷. درس‌هایی از فوتبال ۲۶۵
۵۸. شهریه زندگی ۲۶۸
- استرس خود را کاهش دهید ۲۷۳
۵۹. اعتیاد به استرس ۲۷۵
۶۰. نود ثانیه برای احساس بهتر ۲۷۹
۶۱. رژیم قضاوت را امتحان کنید ۲۸۳
۶۲. غلبه بر اضطراب اجتماعی ۲۸۶
۶۳. بر ذهن ماشینی خود مسلط شوید ۲۹۰
۶۴. خودانتقادگری را متوقف کنید ۲۹۴
۶۵. در جستجوی کمال ۲۹۹
۶۶. سرعت و ریتم خود را در زندگی پیدا کنید ۳۰۲
- رویکرد مناسب خود را اتخاذ کنید ۳۰۷
۶۷. چگونه با مشکلات برخورد می‌کنید ۳۰۹
۶۸. روی نتیجه‌ای که می‌خواهید، تمرکز کنید ۳۱۳
۶۹. سوگیری‌های منفی خود را به چالش بکشید ۳۱۶
۷۰. داستان خودتان را زندگی کنید ۳۲۱

۳۲۵		۷۱. مربیگری زندگی با استفاده از فناوری
۳۲۹		۷۲. عبور از مرز ترس
۳۳۲		۷۳. خودتان را تنبل خطاب نکنید
۳۳۵		۷۴. برای خود فضا ایجاد کنید
۳۳۹		۷۵. هنر زندگی کردن
۳۴۳		۷۶. باقی مانده عمرتان
۳۴۷		پس گفتار

معرفی کتاب

- کتاب لینی‌زی گیبسون، گنجینه‌ای ارزشمند از قطعات طلایی از بینش‌های کاربردی، خردورزی و الهام‌بخش است. این کتاب را یک متخصص جدی و باتجربه که درک عمیقی از شرایط انسان دارد، در قالبی مشخص و بسیار کوتاه به رشته تحریر درآورده است. وقتی کتاب را می‌خواندم، به عنوان فرزند دو فرد نابالغ هیجانی - والدین ام - احساس می‌کردم که این کتاب دریچه‌ای به سوی روح من می‌گشاید. کتاب را همچون دستی به سوی خود دیدم که می‌خواهد من را از زمین بلند کند.

آرلین اینگرام، مشاور مدرسه با سی و پنج سال سابقه کار بالینی،
رئیس سابق انجمن مشاوران ویرجینیا

- لینی‌زی دوباره شاهکار خلق کرد. در این کتاب به توصیه‌ها و دستورالعمل‌های محبت‌آمیزی پرداخته شده است که فرزندان والدین نابالغ هیجانی از آن محروم بوده‌اند. لینی‌زی با مهر و شفقت مثال‌زدنی‌اش، برنامه‌ای را پیش روی ما قرار می‌دهد که به ما می‌آموزد چگونه به بازوالدینی برای خودمان پردازیم. او در سراسر کتاب به ما یادآوری می‌کند که شایسته زندگی بهتر هستیم. این کتاب، یکی دیگر از کتاب‌های لینی‌زی گیبسون است که باید در هر کتابخانه‌ای، نسخه‌ای از آن وجود داشته باشد.

امی کیثریکونی، روان‌درمانگر

- گیبسون کتاب اثرگذار دیگری نوشته است که علاقه خواننده را جلب می‌کند، زیرا نگرانی اصیل او را در دستیابی خواننده به «بهترین زندگی ممکن»، به راحتی می‌توان در لابه‌لای خطوط کتاب دید. اگرچه روی سخن گیبسون کسانی است که عمدتاً تحت تأثیر والدین،

دوستان و خانواده نابلغ هیجانی بودند، اما در این کتاب مجموعه‌ای از نکات بینش‌آفرین و پیشنهادات سازنده ارائه شده است که همه می‌توانند با آن ارتباط برقرار کنند و از آن بیاموزند. من خودم به عنوان درمانگر بازنشسته، دو بار این کتاب را خواندم و مطمئناً آن را به سایر همکاران و دوستانم پیشنهاد خواهم کرد.

جودی کی. اسنایدر، برنده جایزه انتخاب مادر

- شما ارزشمند هستید، به قدر کفایت توانمند هستید، مهم هستید و بدون توجه به آن چه در روابط خود با والدین‌تان احساس کرده‌اید، شایسته دوست داشتن هستید. شما با کمک دستورالعمل‌های این کتاب می‌توانید از خودتان مراقبت کنید و روند بهبود خود را آغاز کنید. با مراقبت از خویش می‌توانید رشد کنید و اعتماد به نفس پیدا کنید. تنها رابطه‌ای که می‌توانید تا پایان عمرتان در آن سرمایه‌گذاری کنید، رابطه‌ای است که با خودتان برقرار می‌کنید.

جوآنا گوترال، استاد دانشگاه علوم اجتماعی و انسانی در ورشوی لهستان و روان‌درمانگر شناختی - رفتاری صاحب صلاحیت

- هدیه‌ای برای خویشتن که در قالب یک کتاب به زیبایی گرد آمده است. لینزی گیبسون به شما مهارت می‌آموزد و شراره‌هایی از بینش را به جان‌تان می‌افکند که هرگز نمی‌دانستید به آن نیاز دارید. او قصد دارد طی سفری که به سوی زندگی غنی‌تر و شادتر در پیش دارید، به شما کمک کند و همراه‌تان باشد.

تارا بیکسبی، روان‌شناس و متخصص حوزه شجاعت

- این کتاب اساساً درباره عشق است. لینزی گیبسون مستقیماً با همدلی و عشق التیام‌بخش با خواننده صحبت می‌کند. او دستورالعمل‌هایی را در اختیار خواننده قرار می‌دهد که به کمک آن می‌تواند به خودش و دیگران عشق شفقت‌آمیز و سالم ابراز کند. گیبسون خردمندی خود را در قالب قطعات کوچک به اشتراک می‌گذارد: قطعاتی سرشار

از استراتژی‌های مؤثر برای مراقبت از خویشتن و استعاره‌های جالب و جذاب. سخنان گهربار و ارزنده او واکنش‌هایی را از خنده گرفته تا سوگ در شما برمی‌انگیزد، اما در نهایت امید و شجاعت را به شما القای می‌کند.

جولیاسی. اسمیت، دکترای روان‌شناسی بالینی

- لینزی گیبسون همچون مادری خونگرم، مهربان و مشفق مدام کنار ما می‌نشیند تا به ما یاد دهد که چگونه زندگی خوبی داشته باشیم. گیبسون با نوشتن این کتاب خوش‌دست و قابل فهم در حق ما والدگری می‌کند. مراقبت از خویشتن یکی از سخت‌ترین، ولی مفیدترین تکالیفی است که فرزندان بزرگسال والدین نابالغ هیجانی به عهده دارند. اما گیبسون موفق شده است که بسیار استادانه و ظریف موضوع را به گونه‌ای پیش روی ما قرار دهد که آن را درک کنیم و ترغیب شویم که خودمان را دوست داشته باشیم.

آندره ماتیوس، روان‌درمانگر

مقدمه

مهارت‌هایی که برای زندگی بهتر هرگز به شما آموزش داده نشد

این کتاب قرار است شما را در سفر به سوی خودیابی همراهی کند. هرگاه در طول این مسیر پرفراز و نشیب به دلیل فشارهایی که روی خود احساس می‌کنید، خسته شدید و قصد آن را داشتید که بهزیستی و حال خوب را نادیده بگیرید، سراغ این کتاب بیایید. این کتاب به شما یادآوری می‌کند که باید با خویشتن خود سروکار داشته باشید و از آن غافل نشوید. اگر والدین نابالغ هیجانی داشتید، احتمالاً همیشه از شما انتظار می‌رفت که آنها را در اولویت قرار دهید. رسیدگی و بالندگی و وفادار بودن به خود، چیزهایی نیستند که والدین نابالغ هیجانی معمولاً به فرزندان خود آموزش دهند. آسیب‌پذیری‌ها و تحریف‌های شناختی والدین‌تان - که در کتاب‌های قبلی‌ام توضیح دادم^۱ - به‌گونه‌ای است که به آنها اجازه نمی‌دهد تا بتوانند راه و رسم درست را به شما نشان دهند. به عبارتی آنها بالقوه نمی‌توانستند به شما یاد بدهند که چگونه مسیرتان را به سوی خویشتن و شرایط منحصر به فرد خود پیدا کنید و دریابید. از همین رو، من این بخش‌های کوتاه بینش‌مدارانه

۱. منظور نویسنده، این دو کتاب است:

گیسون، لینزی (۱۴۰۳). *رهایی از محرومیت‌های هیجانی دوران کودکی* (جلد اول، چاپ یازدهم) ترجمه: زهرا اندوز و حسن حمیدپور، نشر: اسبار.

گیسون، لینزی (۱۴۰۳). *رهایی از محرومیت‌های هیجانی دوران کودکی* (جلد دوم، چاپ سوم) ترجمه: زهرا اندوز و حسن حمیدپور، نشر: اسبار.

را گردآوری کردم تا به شما کمک کنم که به خاطر بیاورید برای داشتن احساس خوب، اعتماد به نفس و برخورداری از بهترین زندگی ممکن، به چه چیزی نیاز دارید.

این مجموعه به گونه‌ای طراحی شده است که با ترویج نگرش و شیوه‌های خاص آسان‌تر ساختن زندگی و لذت بردن از آن، شما را برای سفر پرماجرای دستیابی به خودآگاهی و تحقق خویشتن آماده می‌کند. من این بخش‌ها را نوشتم تا هر زمان که نیاز داشتید، به شما دلگرمی بدهم. این بخش‌ها به شما بینش می‌بخشند. بینش همچون روحی است که بر کالبد اصالت شما می‌دمد تا بتوانید بیشتر از همیشه خودتان باشید. من می‌خواهم احساس کنید که دوباره با خودتان در تماس هستید و به هیجان‌های تان احترام بگذارید، زیرا حقایقی را درباره خودتان به یاد می‌آورید که ممکن است نابه‌جا بوده باشند. خواندن مطلبی که تکه گم‌شده حقیقت را به آگاهی شما برمی‌گرداند، بدون شک هیجان‌آور است. امیدوارم که با خواندن هر بخش از این کتاب، جرقه‌ای از معرفت را تجربه کنید. امیدوارم هر بخش را که می‌خوانید، صدایی در ذهن تان کلیک کند که «این من هستم» و با وجود آن که اولین بار است که این مطلب را می‌خوانید، به خودتان بگویید «بله، من این را می‌دانستم.»

بخش‌های این کتاب درباره خودمراقبتی، روابط و نحوه برخورد با مشکلات است. این بخش‌ها بر ضرورت این امر تأکید دارند که شما باید خویشتن نوظهور خود را پرورش دهید، به دنیای درون تان احترام بگذارید و از خودتان به لحاظ هیجانی محافظت کنید. به عبارت دیگر، راهبردهای این کتاب شما را تشویق می‌کنند که ابتدا با خودتان صادق باشید.

من در کتاب‌های قبلی‌ام پدیده‌ای را با عنوان ناپختگی هیجانی به شکل مبسوط توضیح داده‌ام. خط‌مشی من در آن کتاب‌ها، آموزشی و هدایت‌گر بوده است. اما کتاب حاضر را در قالب بخش‌های کوتاه و با هدف بینش‌بخشی به خواننده نوشته‌ام. توصیه می‌کنم در خواندن این کتاب به خودتان سخت نگیرید و راحت باشید. این بخش‌ها را همان‌طور که برای تان الهام‌بخش هستند، بخوانید. مشاهدات و تأملاتی مختصر، امیدآفرین و لذت‌بخش که هدف‌شان این است تا به شما در مدیریت بزرگ‌ترین چالش‌های زندگی تان اعتماد به نفس ببخشند. ما در این کتاب همچنین ایده‌های جدید و رویکردهای مختلف را امتحان خواهیم کرد که به شما کمک کنند تا با خویشتن اصیل و واقعی تان هم‌آهنگ شوید.

این بخش از خویشتن شما، همان جایی است که در آن به آرامش، شادی و اعتماد به نفس عمیق دست می‌یابید. دسترسی به خویشتن واقعی باعث می‌شود که احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید. علاوه بر این متوجه خواهید شد که زندگی و چالش‌های آن، معنا و پیام‌هایی را برای رشد شما به دنبال دارند. من بخش‌های کوتاه بینش‌مدارانه کتاب را در سه بخش مجزا با عنوان مراقبت از خود، ارتقای سطح سلامت روابط بین فردی و مقابله بی‌باکانه و مطمئن با چالش‌های زندگی دسته‌بندی کردم. این سه حوزه، دروازه‌های ورود به زندگی شادتر و رضایت بخش‌تر به شمار می‌روند.

در بخش اول، به این موضوع خواهیم پرداخت که خودمراقبتی چگونه بر پایه و اساس خودآگاهی بنا شده است. به موازات این‌که به طرز ماهرانه‌ای خودآگاه‌تر می‌شوید و خود را در این بین فعال و اثرگذار می‌بینید و پی می‌برید که واقعاً چه می‌خواهید، به احساس شایستگی بیشتری دست می‌یابید و احساس می‌کنید که کنترل بیشتری بر زندگی خود دارید. شما از این رهگذر قادر خواهید بود که به دنیای درون‌تان اعتماد کنید و از نظر هیجانی از خودتان محافظت کنید.

در مرحله بعدی، به سراغ دنیای روابط بین فردی و چالش‌های روابط خواهیم رفت. در این بخش به کشف عشق و شناسایی و درک تفاوت‌ها خواهیم پرداخت. همچنین نحوه برخورد و کنار آمدن با افراد مشکل‌آفرین را بررسی خواهیم کرد. تعامل همیشه زمانی خوب پیش می‌رود که خودتان را بشناسید و بتوانید طوری به دیگران پاسخ دهید که خودتان را گم نکنید. شما مجبور نیستید که از کنار رفتارهای آسیب‌رسان بگذرید یا برای محدودیت‌های دیگران بهانه‌تراشی کنید. در عوض، می‌توانید نسبت به آنها واقع‌بین باشید، تأثیر آنها بر خودتان را بپذیرید و خودتان را مسئول عزت نفس و شادی آنها ندانید. شما به تنهایی می‌توانید تصمیم بگیرید که چقدر زمان و توجه صرف افراد مشکل‌آفرین کنید.

خوشبختانه، افراد یاری‌گر و مهربانی نیز در زندگی وجود دارند که به یمن حضورشان خودتان را باور می‌کنید و احساس امنیت عاطفی خواهید داشت. همچنان‌که پذیرش بی‌قید و شرط و مثبت آنها را تجربه می‌کنید، قدرت درونی‌تان تقویت می‌شود. این افراد دلنشین و دلپذیر به شما نشان می‌دهند که فرض اساسی در روابط سالم بر این است

که لذت، دلگرمی و خوشی باید متقابل باشد، نه این‌که یکی از طرفین رابطه به بهای ازخودگذشتگی طرف مقابل، بهره‌مند شود. این افراد خاص و بی‌نظیر، شما را به سمت عشق، اعتماد و احترام به احساسات‌تان راهنمایی می‌کنند.

در بخش مربوط به والدگری، به این موضوع خواهیم پرداخت که کدام یک از نگرش‌ها و رویکردها برای کودکان مؤثرتر و کارسازتر است. بسیاری از افرادی که والدین نابالغ هیجانی داشتند، از این می‌ترسند که خودشان بدل به والدین نابالغ هیجانی شوند. آنها از این موضوع واهمه دارند که با فرزندان‌شان به‌گونه‌ای رفتار کنند که با آنها رفتار شده است. اما چنان‌چه فرد متفکر و تأمل‌اندیشی هستید که به نکات لازم و اساسی دربارهٔ کودکان و رابطه با دیگران - به‌طور کلی - اشراف و تسلط دارید، جای نگرانی نیست. زمانی که گذشتهٔ خود و نحوهٔ رفتار با خودتان را درک می‌کنید، دیگر این کار را در حق هیچ‌کس دیگری روا نمی‌دارید، چه برسد به این‌که با فرزندان چنین کنید. علاوه بر این، وقتی به درک عمیق‌تر نائل می‌شوید که کودکان این‌جا هستند تا به ما بیاموزند، به‌گونه‌ای از تعامل با آنها یاد می‌گیرید که هیچ‌گاه تصوّرش را هم نمی‌کردید.

وقتی با والدین نابالغ هیجانی بزرگ می‌شوید، داشتن هرگونه اختلاف‌نظر یا تعیین حد و مرز (محدودیت‌گزینی) تحت عنوان خودخواهی شما تلقی می‌شود و این‌که برای دیگران اهمیت قائل نیستید. شما یاد گرفتید که هیچ‌چیز به جز ایثارگری نمی‌تواند عشق و وفاداری شما را به اثبات برساند و این‌که فکر کردن به خودتان به معنای رها کردن دیگران است. همچنین والدین نابالغ هیجانی ممکن است به شما یاد داده‌اند که چالش‌های معمول زندگی، ناعادلانه، توجیه‌ناپذیر و بی‌دلیل هستند و به احتمال قوی شما را به هم می‌ریزند و تحت فشار قرار می‌دهند. همچنین این والدین با ذکر مثال به شما یاد می‌دهند که از هر چیزی کنترل‌ناپذیر است، باید بترسید. اما رویکرد دیگری نیز به زندگی وجود دارد که ما آن را بررسی خواهیم کرد. رویکردی که در آن می‌توانید از خودتان مراقبت کنید و به جای وحشت و تجربهٔ حملات اضطرابی، با حالتی حاکی از پذیرش و مهارت با موقعیت‌ها کنار می‌آیید.

در بخش پایانی این کتاب، شما رویکردهای سازنده‌تری به زندگی و نحوهٔ کنار آمدن

با چالش‌ها را خواهید آموخت. شما در ادامه خواهید دید که زندگی چگونه به شما نشان می‌دهد که چطور شرایط آن را بپذیرید و به خوبی با آن کنار بیایید، البته به شرط این‌که گوش شنوا داشته باشید. شما خواهید دید زندگی چگونه از شما می‌خواهد که به خاطر خودتان نقشی فعال داشته باشید. با اتخاذ چنین رویکردی به مشکلات، می‌توانید موانع را همچون صدایی بدانید که شما را به سوی خلّاقیت فرا می‌خواند تا ناامیدی‌ها و ناکامی‌ها را به عنوان انگیزه‌ای در نظر بگیرید که شما را دوباره به سمت نیازهای واقعی‌تان سوق می‌دهد.

وقتی زندگی را در چنین چارچوب مثبت و سازنده‌ای می‌نگرید - رویکردی که نه تنها غیرقابل درک نیست، بلکه در مسیر رشدتان بسیار هدفمند، پرمعنا، یاری‌گر و مشوّق است - به تدریج یاد می‌گیرید که می‌توان استرس را به عنوان نشانه هشدار در نظر گرفت که به شما می‌گوید وقت رها کردن و دست کشیدن از کاری یا فردی است. شما می‌توانید یاد بگیرید که به این پیام هشدارگونه استرس گوش فرادهید و پاسخ به موقع و مناسب به آن دهید، به عنوان مثال با کم کردن سرعت، افزایش اطلاعات و آگاهی، اعتماد به توانایی خود در عبور از مشکلات و پرداختن صبورانه به ترس‌های خود. بدین ترتیب می‌توانید به راه‌حل‌های مؤثر و کارساز دست یابید.

شما همیشه در حال ساختن زندگی خود هستید. آیا زندگی شما جنگ علیه واقعیت و کشمکش با وقایع است، درست مثل آن‌چه افراد نابالغ هیجانی انجام می‌دهند؟ یا این‌که سعی می‌کنید تا کارها را آسان‌تر سازید، ساده و صادق باشید، و مسیرهای پرفراز و نشیب را آهسته طی کنید؟ آیا در آن مواقعی که نمی‌توانید چیزی برای افتخار کردن در خود بیابید، با اشتباهات خود دوستانه و بردبارانه برخورد خواهید کرد؟ دقیقاً در همین لحظات است که زندگی از شما می‌خواهد هنرمند باشید، یک هنرمند اصیل و واقعی. هنرمندی که از اشتباهات فراتر می‌رود و فضای کافی برای دمیدن خلّاقیت ایجاد می‌کند. وقتی یاد گرفتید که به زندگی به عنوان مخلوقی نگاه کنید که شما آن را می‌آفرینید - نه چیزی که توسط شما اجرا می‌شود - زندگی خود را با اعتماد به نفس و مهارت بیشتری به پیش می‌رانید.

این کتاب، بینش‌های جدیدی را پیش‌روی‌تان قرار می‌دهد و مهارت‌هایی را در شما

ایجاد می‌کند تا بتوانید زندگی خود را غنی‌تر و پربارتر سازید و با خودتان دوستانه‌تر رفتار کنید. هدف این است که شما را با اصالت وجودی‌تان و خردمندی زندگی هم‌آهنگ کند. دستیابی به این سطح از بینش باعث می‌شود که خویش‌تان را در لایه‌های عمیق‌تری جستجو کنید: فرایند بازنگری و بازاندیشی درباره‌ی خود که تغییر را آسان‌تر از آن‌چه تصوّر می‌کردید، نشان می‌دهد.

اگر از هم‌آهنگی با خودتان خارج شده‌اید، ناامید نشوید. اگر درگیر مسائل حل و فصل نشده‌ای هستید که از والدین‌تان به ارث بُردید، می‌توانید شرایط را با بررسی آسیب‌پذیری‌های آنها تغییر دهید. بدین معنا که کافی است ببینید آنها چگونه با نابالغی هیجانی‌شان باعث عدم اعتماد به نفس و احساس بی‌ارزشی شما شدند. اگر یاد گرفته‌اید که خودتان را قضاوت کنید، می‌توانید خود را از شرّ این عادت مخرب رها سازید. هیچ‌یک از این مشکلات ربطی به ماهیت واقعی شما ندارد. شما به دنیا نیامدید که احساس گناه و سردرگمی کنید یا این‌که بخواهید مورد قضاوت و سرزنش قرار بگیرید. تنها سؤال معقول و منطقی در زندگی این است که قصد دارید با آن‌چه دارید (و از آن برخوردار هستید)، چه کار کنید.

ماهیت واقعی تمام زندگی‌ها (از جمله زندگی شما) این است که می‌خواهد به سمت گسترش، شکوفایی و شور و نشاط بیشتر برود. اما ممکن است یاد گرفته باشید که از عشق، وفاداری و ترس‌های مربوط به دلبستگی‌های دوران کودکی خود حرفی به میان نیاورید. ممکن است دیگران شرط و شروطی را تعیین کرده باشند که لازمه‌ی احساس ارزشمندی و شایستگی شماست، در حالی که شما در تمام مدت واقعاً فرد ارزشمندی بوده‌اید. وقتی خودآگاهی‌تان بیشتر می‌شود و با خودتان در تماس دوباره قرار می‌گیرید، دیگر خبری از احساس گناه و تحریف‌های شناختی نیست. این مسائل از زندگی شما رخت برمی‌بندند زیرا وقتی با خودتان، زندگی و افراد سالم و مناسب هم‌آهنگ می‌شوید، دیگر جایی برای جولان دادن آنها باقی نمی‌ماند. شما متوجه خواهید شد که زندگی قصد ندارد شما را از چیزی محروم کند و عقب نگاه‌تان دارد. همچنین پی می‌برید که شما به خاطر مراقبت و محافظت از خودتان، فرد خودخواهی نیستید و نخواهید بود.

شما نسبت به خودتان بی‌اعتنا و بی‌اهمیت نیستید زیرا خسته شدید و هیچ‌کس حق ندارد به شما بگوید که باید چه فکری و چه احساسی داشته باشید. شما گرفتار باورهای اشتباه و ناکارآمدی هستید که حقوق اولیه شما را نقض می‌کنند و به محض این‌که آماده شدید، می‌توانید آنها را کنار بگذارید.

همان‌طور که اشاره شد این کتاب از بخش‌های کوتاه بینش‌مندانه تشکیل شده است. هدف این است که با دستیابی به این بینش‌های جدید، برای آن لحظه‌ای آماده شوید که راضی نگه داشتن دیگران و طبق خوشایند آنها رفتار کردن صرفاً می‌تواند یک انتخاب باشد. انتخابی که باید آزادانه به آن مبادرت ورزید، به دور از هرگونه تضرع و التماسی برای جلب تأیید دیگران. تأیید این‌که فرد دوست داشتنی و ارزشمند هستید، در حالی که این واقعیت از همان ابتدا در وجود شما نهادینه شده است.^۱ این‌جا همان جایی است که زندگی جدید شما شروع می‌شود. جایی که همانند یک والد بالغ، فداکار و سربلند به خوبی از خودتان مراقبت می‌کنید. این‌جا، همان جایی است که اطمینان می‌یابید می‌توانید همان چیزی باشید که هستید. امیدواریم که وارد رابطه با افرادی شوید که با روح و سرشت شما مشابه هستند و زندگی را همچون یک بازی چالش‌برانگیز ببایند که به رویکرد درست و سالم شما مجال نفس کشیدن می‌دهد. چنان‌چه طی این روند پرفراز و نشیب بخش‌های کوتاه بینش‌مندانه این کتاب بکدل به همنشین‌های شایسته شما شوند، آنگاه است که احساس می‌کنم کسی خرسندتر و خوشحال‌تر از من وجود ندارد.

۱. مصداق بارز این مصرع که «آن‌چه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد».

پیشگفتاری بر ترجمه فارسی

لینزی گیبسون در ادامه تلاش‌های خود برای گره‌گشایی از مشکلات فرزندی که والدین نابالغ هیجانی دارند، جلد سوم این مجموعه را منتشر کرده است. او در این کتاب بازگویی خلاصه و چکیده تجارب بالینی‌اش می‌پردازد. هدف اصلی گیبسون این است که بتواند محرومیت هیجانی عمیقی را که در تار و پود برخی از افراد تنیده شده است، با سرانگشت تفسیر و تدبیر باز کند. این کاری بود که در جلد‌های اول و دوم کتاب‌های رهایی از محرومیت هیجانی دوران کودکی انجام داد. در جلد سوم به دنبال تدبیر و گره‌گشایی کاربردی است. او در این کتاب به قول خودش نکاتی آگاهی‌بخش را در اختیار خواننده قرار می‌دهد تا بتواند به مراقبت از خویشتن بپردازد.

او در این کتاب به ارائه راهکارهایی پرداخته تا بتواند گره از کار فروبسته افرادی باز کند که زیر سیطره و یوغ والدین نابالغ هیجانی گرفتار شده‌اند و هیچ‌گاه نتوانسته‌اند طعم شیرین آزادی روان‌شناختی را بچشند. همان آزادی روان‌شناختی که با زورگویی و غفلت و سرایت هیجانی والدین و مراقبین به یغما رفته است.

او نویدبخش روزهای متفاوتی در زندگی افراد است، به شرط این‌که فرد درد هیجانی ناشی از زندگی با افراد نابالغ هیجانی را با گوشت و پوست تجربه کند. آن‌گاه می‌تواند زخم‌های هیجانی خود را التیام بدهد، فارغ از دستاوردهایش به خودش افتخار کند، صدای منتقد ناراضی را خفه کند، با دیگران مرزبندی درستی داشته باشد، با ترس‌هایش روبه‌رو شود و شهامت را در خودش زنده نگه دارد، در روابط نقش هدایت‌گر را داشته باشد و همیشه گوش به فرمان افراد زورگو باشد، به فردیت خودش بیندیشد، دست از سرزنش والدین بردارد، در برابر رفتار مخرب دیگران ایستادگی کند و جرأت به خرج بدهد، خودش را مجبور به بخشش زودهنگام نکند، با جهان مهربان باشد و ضرورت‌های زندگی‌اش را بشناسد.

شاید در نگاه اول که به اهداف نویسنده و این کتاب نگاه می‌کنیم، این فکر به ذهن مان خطور کند که این‌ها وعده‌هایی دروغین هستند و کسی را یاری دستیابی به این وعده‌ها نیست. نویسنده در طول سال‌ها کار بالینی ارزشمندش بارها از مراجعان خود شنیده است که چقدر فریب افراد را خورده‌اند و چه زخم‌های عمیق بر جان و تن خود دارند. شاید از همین روست که در کتاب خود با نگاهی واقع‌بینانه، دستیابی به این وعده‌ها را نوعی مسیر و فرآیند تلقی می‌کند. او به خوبی می‌داند که بسیاری از افراد در سیاه‌چاله و گرداب مسائل هیجانی حل نشده سال‌ها دست و پا زده‌اند و بایستی به آنان حق داد که اندکی و شاید هم بیش از اندکی بدبین و منفی‌نگر باشند. این بدبینی و منفی‌نگری راهکاری بدوی بوده تا دوباره دچار یأس، حرمان و سرخورگی نشوند.

حال نوبت تصمیم‌گیری شماست. نوبت شماست که هفتاد و شش راهکار نویسنده را در زندگی‌تان امتحان کنید تا ببینید که آیا نتیجه‌ای متفاوت خواهید گرفت یا این‌که هنوز هم در بر همان پاشنه محرومیت هیجانی قبلی می‌چرخد.

گیبسون در این کتاب، مراقبت از خویشتن را سرلوحه کار خود قرار داده است. به اعتقاد او افرادی که سال‌های سال با والدین نابالغ هیجانی زندگی کرده‌اند، چنان وجودشان را بی‌ارزش می‌دانند که هیچ‌گاه به سمت مراقبت از خودشان نمی‌روند و تمام تلاش‌شان این است که خودشان را فدای دیگران کنند (رویه ایثارگری) یا این‌که از اطرافیان‌شان انتقام بگیرند و داعیه فرمانروایی بر روابط را در سر پیورانند (رویه استحقاقی). او اعتقاد دارد که اگر نیازهای اصیل و واقعی‌مان را بشناسیم و آنگاه در مسیر رسیدگی به این نیازها گام برداریم، افتان و خیزان می‌توانیم در این مسیر پرفراز و نشیب به پیش رویم.

در مقدمه جلد دوم اشاره شد که نویسنده جلد چهارمی را نیز به رشته تحریر در آورده است. او جلد چهارم را در قالب یک پادکست صوتی ۹ ساعته منتشر کرده است که به نوعی خلاصه همین سه جلد ترجمه شده است.

امیدواریم که جلد سوم کتاب «رهایی از محرومیت‌های هیجانی دوران کودکی» نیز به سان جلد‌های اول و دوم مورد توجه و استفاده واقع شود. لازم به ذکر است که تمام زیرنویس‌های کتاب را مترجمان به متن اصلی اضافه کرده‌اند.