

# شفای کودک درون

دکتر لوسیا کاپا چیونه

چاپ دهم



## گیتی خوشدل



نشریه کان

## شفای کودک درون





# شفای کودک درون

دکتر لوسیا کاپاچونه

ترجمه گیتی خوشدل

چاپ یازدهم



نشر پیکان  
تهران، ۱۳۸۶

۱۵۸، ۱  
س ۱۱۴ ک

کاپاچونه، لوسیا  
شفای کودک درون / لوسیا کاپاچونه؛ ترجمه گیتی خوشدل..-  
تهران: نشر پیکان، ۱۳۷۸.  
هشت، ۲۲۸ ص. مصور:  
ISBN 964-6743-65-X  
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا (فهرست نویسی پیش از انتشار).  
عنوان اصلی:  
Recovery of your inner child.  
چاپ یازدهم: ۱۳۸۶  
۱. کودک درون. ۲. خودسازی. ۳. خط - جنبه های روانشناسی.  
۴. طراحی - روانشناسی. ۵. چپ دستی و راست دستی. ۶. مغز - تسلط نیمکره.  
الف. خوشدل، گیتی. مترجم. ب. عنوان.  
۱۳۷۷ ۱۵۸/۱ BF ۶۹۸ / ۳۵ / ۵۹ ی  
م ۷۷-۱۵۶۷۶ کتابخانه ملی ایران

۹۸۱۲۹

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد  
۱۳۵۹



RECOVERY OF YOUR INNER CHILD

Lucia Capacchione Ph. D

شفای کودک درون

دکتر لوسیا کاپاچونه

مترجم: گیتی خوشدل

چاپ: چاپخانه سهند

صحافی: پیکان

نوبت چاپ: یازدهم، ۱۳۸۶ (اول، ۱۳۷۸)

تیراژ: ۵۰۰۰

بها: ۳۳۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر و پخش:

خیابان شریعتی، بالانتر از همت، خیابان کوشا، خیابان بدیعی، کوچه بشردوست، پلاک ۱۳

تلفن و دورنگار: ۵۰-۲۲۹۰۳۶۴۷

www.paykanpress.ir



## فهرست

|                  |     |
|------------------|-----|
| مقدمه            | هفت |
| یافتن کودک درونم | ۱   |

### بخش ۱ : کشف کودک درون خود

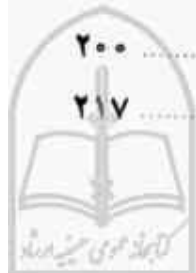
|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| یک : «کودکی خردسال آنها را هدایت خواهد کرد» | ۱۰ |
| دو : ملاقات با کودک درون                    | ۴۷ |
| سه : حمایت از کودک آسیب‌پذیر درون           | ۷۶ |
| چهار : پذیرش کودک خشمگین درون               | ۹۵ |

### بخش ۲ : کشف والد درون

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| پنج : یافتن والد مهرآمیز درون       | ۱۱۹ |
| شش : بیدار کردن والد حمایتگر درون   | ۱۳۷ |
| هفت : رویارویی با والد نكوهشگر درون | ۱۵۶ |
| هشت : شفای زخمهای کودکی             | ۱۷۳ |

### بخش ۳ : زایش کودک جادویی

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| نه : بگذارید کودک درونتان بازی کند | ۱۸۷ |
| ده : قدردانی از کودک خلاق درون     | ۲۰۰ |
| یازده : کشف کودک معنوی درون        | ۲۱۷ |





## مقدمه

زندگی بدون حضور کودک درون، احساس تهی بودن را برجامی نهد: این احساس را که زندگیمان فاقد چیزی است. آنگاه می‌کوشیم این احساس خلأ را با سایر انسانها و اشیاء و مکانها و فعالیتها و تجربه‌هایی بیرون از خویشتن پر کنیم. شاید به درازا بکشد تا به بی‌تأثیر بودن این راه‌حل پی ببریم. مؤثر واقع نمی‌شود، زیرا غیاب آن چیزهای بیرونی، علت احساس خلأ نبود. دلیل راستین این بود که کودک درونمان مخفی شده بود. به همین دلیل، اتصال خود را با خودمان و دیگران و خدا از دست داده بودیم.

با اتصال به کودک درونمان — که خویشتن راستین ماست — کار به آخر می‌رسد. یعنی شفا می‌یابیم و دیگر بار، با احساس وصل به پروردگارمان — به خودمان، به دیگران، به جهان، و به هستی — از توفیق آرامش و شادمانی کامروا می‌گردیم.

آمین



## یافتن کودک درونم

پنج‌سالگی مرحله مهمی از عمرم بود: زمانی تا مکتب‌کنم و در آینده گذشته، به پنج‌دهه از دگرگونیهای جهان بنگرم. در این آینده سه جنگ عمده را می‌بینم، درمانی برای فلج اطفال، تولد تلویزیون و کامپیوتر، ظهور و سقوط استبدادگران، ترور یکی از رییس‌جمهوران آمریکا، فرود انسان بر روی ماه، بناکردن و از هم فروپاشیدن دیوار برلین.

نخست خودم را به شکل کودکی نوپا و تابان می‌بینم، با گونه‌هایی گلگون که در آغوش مادر بزرگم نشسته‌ام. آنگاه دخترکی خردسال و هیجان‌زده که همراه پدرم که تدوین‌کننده صدا است، از صحنه‌های صدابرداری استودیوی مترو گلدین مایر دیدن می‌کنم. و آنوقت دختری دبیرستانی که روپوش پوشیده و قواعد و احکام محدود صاحب‌منصبان مدرسه را تاب می‌آورد. و دست آخر، نوجوانی که محض کلاسهای هنر دو روز تعطیل آخر هفته زنده است: جایی که استعدادهایم می‌توانستند در آن بشکفند و بیالند.

گویی هر دهه پس از آن، موضوع و رنگ و بوی خاص خود را داشت. سالهای دهه ۱۹۵۰، سالهای تکمیل دانشکده و کسب مدرک در رشته هنر بود. سالهای دهه ۱۹۶۰، زمان ازدواج و تشکیل خانواده و توفیق در هنر. در سطوح وسیعتر، این سالها به موضوع حقوق بشر اختصاص داشت. خودم نیز برای پیکار با فقر همکاری می‌کردم. در پایان این دهه، جنبش زنان به‌طور کامل آغاز شد. من نیز مانند بسیاری از خواهرانم چندین نقش را



برعهده داشتیم: همسر و مادر و هنرمند و مربی.

اما ناگاه روزی در آغاز دهه ۱۹۷۰، همه چیز از هم فرو پاشید. شاید این دهه می بایست برای من، دهه بحرانه‌های شخصی باشد: از هم گسستن زندگی زناشویی‌ام و برهم خوردن شراکت شغلی‌ام و پایان زندگی زناشویی پدر و مادرم و رویارویی با مرضی مهلک و تغییری بنیادی در حرفه و شیوه زندگی. هنگامی که زندگی زناشویی ده ساله‌ام ناگاه در ژانویه ۱۹۷۰ از هم فرو پاشید، ابتدا آمادگی‌اش را نداشتم. زندگی سریع و شتابناکم فرصتی برایم باقی نگذاشته بود تا به کودک آسیب‌پذیر درون و به قلبم گوش بسپرم. موفقیت، مرا به بیرون کشانده بود. برای کودک درون - آن بخش عاطفی وجودمان که نیاز به حمایت و مراقبت دارد - و آرزومند بازی و اکتشاف و استراحت است و «بودن محض» را به توفیق ترجیح می‌دهد، زندگی عمومی بسیار دشوار است. سه سال پس از طلاقم، به علت فشارهای ناشی از حرفه‌ام و سرپرستی از کودکانم به تنهایی، سلامت دچار بحرانه‌های شدیدی شد. مرضی مهلک که بر «کولازن» یا بافت همبند بدن تأثیر می‌گذاشت.

پس از یک رشته درمانهای نادرست در کلینیکی که در آنجا مداوا می‌شدم، در جستجوی سایر راههای شفا برآمدم. بی‌خبر از این که قدرتمندترین ابزار شفا مقابلم قرار داشت. همچنان که در دفتر خاطرات روزانه‌ام می‌نوشتم و نقاشی می‌کردم - از آغاز بیماری‌ام این کار را شروع کرده بودم - دریافتم که نگارش احساسهایم\* عملاً کمکم می‌کرد که از نظر جسمی و عاطفی احساس بهتری داشته باشم. مقدر بود که این کشف، سرانجام مرا به عنوان درمانگر و نویسنده به سوی حرفه تازه «هنر درمانی» رهنمون شود. اگرچه هنگامی که در دفتر خاطراتم می‌نوشتم، تنها برای ادامه بقایم می‌کوشیدم.

بینشهایی که از این شیوه نگارش و نقاشی که بسیار ژرف و شخصی بود به دست آوردم، مرا بر آن داشت که به جستجوی روان‌درمانی بروم. و در آنجا بود که برای نخستین بار از

\* می‌توانید برای نگارش احساسات از کتابم «من و روزهای من» استفاده کنید که توسط انتشارات کتاب‌سرا منتشر شده است. - م.



حضور کودک درونم آگاه شدم: از کودکی آسیب‌پذیر و با احساس و خودانگیخته و خویشتنی خلاق که گریه کنان می‌خواست صدای خود را به گوشم برساند. کودکی که زیر نقاب «بالغی» که بر چهره نهاده بودم، پنهان و محبوس شده بود و می‌خواست نمایان و آزاد شود. و تنها راهی که برای جلب توجهم می‌شناخت مرضی مهلک بود تا به درون بروم و به نیازهایش گوش فرا دهم. از طریق ایفای نقشهای گوناگون به شیوه «گشتالت‌درمانی»<sup>۳</sup> و نوشتن خاطرات روزانه و نقاشی با هر دو دست، با این کودک واقعی که در درونم - در جسم و احساسها و شهودم - زندگی می‌کند و فهم و ادراک و حیاتی تازه را برابیم به ارمغان آورده است آشنا شدم.

جان این کودک درون، در سراسر صفحات این کتاب با شما سخن می‌گوید. و همین جان از شما می‌خواهد که خود راستین خویش را بیابید و حرمتش نهید. خودتان پدر و مادر مهرآمیز خویشتن باشید و همه جنبه‌های زندگیتان را شفا بخشید. زیرا کلید انس و الفت در روابط و تندرستی و شادابی و شور و نشاط و خلاقیت در کار، جملگی در دست کودک درون است. داشتن یک کودک درون فعال و سالم، بهترین نوع پیشگیری از فرسایش و بیماری است. زیرا او منشأ شوخی و بازی و شغف و جوانی - و خلاصه، چاشنی زندگی - است. وقتی به کودک درون اجازه داده شود که خودش باشد و در دلتان خانه کند، می‌تواند شما را به سوی سرچشمه حکمت و شادمانی نامحدود هدایت بکشانند.

دکتر لوسیا کاپاچونه

سانتامونیکا، کالیفرنیا

آوریل ۱۹۹۰



\* برای آشنایی بیشتر با «گشتالت‌درمانی» به کتاب «روانشناسی کمال» اثر دوآن شولتز، محبت «فریتز پرلز» مراجعه کنید. - م.



بخش ۱

# کشف کودک درون خود





کودک درون حضوری قدرتمند دارد. در کانون هستی ما به سر می‌برد. کودک نوپایی سالم و شاد را مجسم کنید. وقتی این کودک را در چشم دلتان مجسم می‌کنید، سرزندگی او را احساس کنید. با شور و شوقی مدام محیطش را کشف می‌کند. از احساسهایش باخبر است و آشکارا آنها را نشان می‌دهد. وقتی آزار می‌بیند، گریه می‌کند. وقتی خشمگین است فریاد می‌زند. وقتی خوشحال است لبخند می‌زند یا از ته دل می‌خندد. این کودک بسیار حساس و غریزی نیز هست. می‌داند به چه کس اعتماد کند و به چه کس اعتماد نکند. دوست دارد بازی و کشف کند. هر لحظه‌اش تازه و سرشار از شگفتی است: چشمه بی‌انتهای خلاقیت و سرزندگی؛ وجودش از این بازیگوشی شادمانه می‌جوشد.

به مرور زمان، این کودک به سوی توقعات و جهان افراد بالغ کشیده می‌شود. صدای بزرگترها - با نیازها و خواسته‌هایشان - به تدریج ندای درونی احساسها و غرایز را خاموش می‌کند. والدین و آموزگاران - در واقع - می‌گویند: «به خودت اعتماد نکن. احساسهایت را احساس نکن. این را نگو. آن را بیان نکن. همان را بگو که ما می‌گوییم. ما بهتر می‌دانیم.»

به مرور زمان، ویژگیهایی که به کودک سرزندگی می‌بخشید - کنجکاوی و خودانگیختگی و توانایی احساس کردن - به ناچار پنهان می‌شوند. اغلب اوقات



## شفای کودک درون

افراد بالغ در فرایند آموزش و پرورش و ایجاد انضباط، کودک را به بالغی قابل پیش‌بینی تبدیل می‌کنند. و به «خود» راستین کودک لطمه می‌زنند. کودک احساس برهنگی و سرما می‌کند. جهان افراد بالغ برای کودکان جای امنی نیست. طفل در حال رشد - به منظور بقا - روح شاد و کودکانه‌اش را مخفی و محبوس می‌کند. اما کودک درون هرگز بزرگ نمی‌شود و از بین نمی‌رود. مدفون، اما زنده و منتظر می‌ماند تا روزی آزاد شود.

کودک درون همواره می‌کوشد توجه ما را به خود جلب کند. اما بسیاری از ما فراموش کرده‌ایم چگونه گوش بسپاریم. وقتی احساسهای راستین و گواهی دلمان را نادیده می‌گیریم، کودک درون را نادیده می‌انگاریم. وقتی به خود می‌گوییم نباید نیازهای بی‌چگانه داشته باشیم زیرا معقول و عملی نیستند - و عذر و بهانه می‌آوریم که این کار برای افراد بالغ مناسب نیست - کودک درون را طرد می‌کنیم. مثلاً شاید این تمایل را احساس کنیم که فقط محض تفریح از راه پارک عبور کنیم، یا به علت از دست دادن دوستی زار زار گریه سر دهیم. این کودک درون است که می‌خواهد نمایان شود. اما وقتی بالغ جدی درونمان می‌گوید: «گریه نکن! پسرهای بزرگ گریه نمی‌کنند. آدم باید بر خودش مسلط باشد!» کودک درون در گنج محبوس می‌شود.

وقتی کودک درون ما محبوس می‌شود، خودانگیختگی طبیعی و شور و شوق زندگی را از دست می‌دهیم. به مرور زمان، این امر به کمبود انرژی و بیماری مزمن یا مرضی صعب‌العلاج می‌انجامد. وقتی کودک درون ما پنهان می‌شود، خود را از دیگران نیز جدا می‌کنیم. آنها هرگز نمی‌توانند احساسها و آرزوهای راستین ما را دریابند، یا بدانند که به راستی کیستیم. یعنی تجربه صمیمیت راستین با دیگران غیر ممکن می‌شود. و این دعوت از فاجعه و مصیبت است. برای این که کاملاً انسان باشیم، کودک درون باید پذیرفته و نمایان شود.





# یک

## «کودکی خردسال آنها را هدایت خواهد کرد»

**درون هر فرد بالغ، کودکی فریاد می زند:**  
**«بگذار نمایان شوم.»**

این کودک که در درون انسان زندگی می کند کیست؟ چرا در درون انسان به تله افتاده و چه چیز را می تواند پیشکش کند؟ چگونه می توان این کودک را آزاد و رها کرد؟ به هنگام انجام تمرینهای این کتاب، خودتان به این سؤالها پاسخ خواهید داد. تعمداً به جای مطالعه، کلمه تمرینها را به کار برده ام. زیرا نگرش و روش این کتاب، براساس حرکت دستها است. از طریق تلفیق کلمات و تصاویر و فعالیتهایی، هدایت خواهید شد تا کودک درون خویش را کشف و از او مراقبت و حمایت کنید. هدفم این است که کودک درون خود را دوست بدارید و از او دعوت کنید تا بخشی از زندگیتان باشد.

مفهوم کودک درون، مضمون تازه ای نیست. عملاً در اساطیر باستان و قصه های پریان ریشه دارد. همه ادیان حکایاتی درباره کودکی دارند که ناجی یا راهنمای انسان شده است. این کودک معمولاً یتیم و طردشده است یا زندگیش در معرض خطر و تهدید قرار دارد. موسی را میان کاه گاوان یافتند. عیسی در محقرترین



### «کودکی خردسال آنها را هدایت خواهد کرد»

صحنه به دنیا آمد «زیرا در قهوه‌خانه جایی نبود.» زندگی‌اش در معرض خطر بود زیرا هرود شاه<sup>۱</sup> همه نوزادان را گردن می‌زد. به همین ترتیب، تولد کریشنا<sup>۲</sup> نیز با خطری عظیم همراه بود. به شاه کانس<sup>۳</sup> گفته بودند مردی که سرانجام به دست او کشته خواهد شد، عنقریب به دنیا خواهد آمد. در نتیجه او فرمان داد که همه نوزادان پسر را گردن بزنند.

در اساطیر یونان، زئوس<sup>۴</sup> خردسال در معرض این خطر بود که پدرش کروئوس<sup>۵</sup> او را ببلعد. و زئوس در مقام پدر دیونیسوس<sup>۶</sup>، هنگامی که پسرش به دست تیتان<sup>۷</sup> ها تکه تکه شد غایب بود. دو قلوهای اساطیر روم – رومولوس<sup>۸</sup> و رموس<sup>۹</sup> – طرد شدند و آنها را به رودخانه تیبر<sup>۱۰</sup> سپردند. افسانه‌های پریان اروپایی نیز لبریز از کودکان قهرمانی است که در معرض خطر و تهدید غولان و دیوان قرار دارند: هانسل<sup>۱۱</sup> و گرتل<sup>۱۲</sup>، جادوگر خود را داشتند. سیندرلا<sup>۱۳</sup> زن پدر بدجنس و خواهرخواندگان نامطبوع خود را داشت، جک، غول خود را دارا بود. و «دختر شئل قرمزی»<sup>۱۴</sup>، گرگ خود را داشت.

در این قرن، کارل گوستاو یونگ – روانشناس – و جوزف کمپبل – اسطوره‌شناس – به ما نشان داده‌اند که این اساطیر و افسانه‌ها جاذبه‌ی گسترده دارند زیرا تجربه‌های جهانی جملگی انسانها را نمایان می‌سازند. مثلاً همه انسانها این خصیصه مشترک را دارند که به صورت نوزادانی آسیب‌پذیر و متکی زندگی را آغاز می‌کنند. از این رو می‌توانیم با کودکان ناتوانی که در این قصه‌ها مورد

1. King Herod

2. Krishna

3. King Kansa

4. Zeus

5. Chronos

6. Dionysius

7. Titans

8. Romulus

9. Remus

10. Tiber

11. Hansel

12. Gretel

13. Cinderella

14. Little Red Riding Hood



سوء تفاهم و بهره‌برداری قرار گرفته‌اند احساس همدلی کنیم. آیا کسی هست که در کودکی به نوعی مورد بدرفتاری جسمی یا عاطفی قرار نگرفته باشد؟

ماهیت طفولیت این است که نوزاد یا کودک را در معرض آسیب قرار دهد. بزرگترهایی خشن یا عاری از حساسیت قطعاً می‌توانند به چشم کودک همچون دیوان و غولان و جادوگران بنمایند. به همین دلیل قصه‌های کلاسیک پریان - خواه به اتکای حافظه نقل شده و خواه در کتابی مصور خوانده شده و خواه بر صحنه فیلم آمده باشند - ما را مسحور خود می‌سازند. وقتی والت دیسنی داستان سفیدبرفی را برای نخستین فیلم موضوع دار نقاشی متحرک خود انتخاب کرد، کاملاً به این امر واقف بود. اگرچه سرمایه‌گذاران و مسؤولان امور مالی، او را به باد تمسخر گرفتند، اما نتوانستند او را از عمل باز دارند. او می‌دانست که عموم به این شیوه جدید برای ارائه قصه‌ی کلاسیک، پاسخ مثبت خواهد داد. موفقیت او به دلیل این توانایی بود که می‌توانست با کودکی که درون همه ما هست سخن بگوید.

در بسیاری از فرهنگها با این موضوع مواجه می‌شویم: کودکی در معرض خطر که باید در تیرگی و ابهام بماند و از هفت خوان رستم بگذرد، تا طبیعت راستین قهرمان‌گونه‌اش آشکار شود. یونگ این کودک را به سیمای کهن‌الگو یا نمادی جهانی دید که در ناهشیار جمعی جا دارد. یونگ در مقاله‌اش «روانشناسی کهن‌الگوی کودک» نوشته است:

چه جای شگفتی که بسیاری از ناجیان اساطیری کودکانی خدا گونه‌اند. این امر دقیقاً با تجربه‌ی که از روانشناسی فرد داریم - که نشان می‌دهد «کودک» راه دگرگونی آتی شخصیت را هموار می‌کند - مطابقت دارد. در فرایند فردیت یافتن، انسان در انتظار سیمایی است که ناشی از



### «کودکی خردسال آنها را هدایت خواهد کرد»

ترکیب عناصر هشیار و ناهشیار شخصیت است. بنابراین کودک، نمادی است که اضداد را به هم می پیوندد. میانجی است، شفاعت می کند، شفا می آورد. و چون دارای چنین مفهومی است، انگاره «کودک» قادر به ایجاد تحولاتی بیشمار است... من این تمامیت فراگیر را که از خود آگاه انسان فرا می رود «ضمیر» خوانده ام. زیرا هدف فرایند فردیت یافتن، جامعیت و تمامیت ضمیر آدمی است.

این کلام یونگ که «کودک راه دگرگونی آتی شخصیت را هموار می کند و شفا و تمامیت می آورد» یادآور این پیشگویی کتاب مقدس است که «و کودکی آنها را هدایت خواهد کرد».

از دهه ۱۹۶۰ «کودک درون» موضوع مورد علاقه روانشناسی شده است. کودک درون، آن بخش از وجود ماست که مانند کودک احساس می کند و شاید سبب شود به شیوه‌ی کودکانه یا کودک‌وار رفتار کنیم. هاف میسیل داین<sup>۱</sup> در کتاب تکان دهنده اش کودک درون گذشته تان به تفصیل درباره این موضوع نگاشته است. همچنین «کودک» بخش حائز اهمیتی از تحلیل رفتار متقابل<sup>۲</sup> است که در دهه ۱۹۶۰ توسط اریک برن<sup>۳</sup> عرضه شد و در دهه ۱۹۷۰ به اوج محبوبیت خود رسید. اریک برن تصویری از جهانی درونی، متشکل از سه بخش کودک و والد و بالغ را پیش روی ما می نهد. والد آن بخش از وجود ماست که احکام و قواعد (امر و نهی ها) را وضع می کند. کودک درون یکی از بخشهای نفی شده وجودمان است که وقتی به دوران پختگی و بلوغ گام می نهادیم آن را پشت سر گذاشتیم و رها کردیم. از این رو، اکنون مسؤولیم که او را باز یابیم و مورد مراقبت و حمایت

1. Hugh Missildine

2. Transactional Analysis

3. Eric Berne



## قرار دهیم.

در دهه ۱۹۸۰ «کودک درون» به عنوان بخشی از جنبش شفا - که به سرعت در حال رشد و پیشرفت بود - مورد توجه قرار گرفت. درمان هرگونه اعتیاد در بیمارستانها و مراکز توان بخشی، موضوع مهم روز بود. و بخش قابل توجهی از این درمان به ریشه های اعتیاد در دوران کودکی معطوف بود. برنامه های دوازده مرحله ای که معتادان به الکل را مد نظر داشت، اکنون توجه خود را به بازماندگان چنین خانواده هایی معطوف می کند. یعنی افراد بالغی که در کودکی در خانواده ای معتاد بزرگ شده اند. این برنامه اکنون گسترش یافته و بازماندگان هرگونه خانواده ناهنجار را دربر می گیرد و حمایت می کند. متخصصان تخمین زده اند که نود و پنج درصد از جمعیت این کشور در دوران کودکی، حمایت خانوادگی کافی و مناسب را نستانده اند. و این امر نشان می دهد که چرا برنامه های «بازماندگان خانواده های ناهنجار» چنین محبوبیتی یافته است. تقریباً همه ما تا اندازه ای به شفای کودک درون خویش نیازمندیم.

آمارهای اخیر نشان داده است که از هر چهار کودک، یک کودک به نحوی مورد سوءاستفاده قرار گرفته است. دکتر آلیس میلر<sup>۱</sup> نیز در کتاب تکان دهنده اش: به خاطر مصلحت خودتان - شقاوت پنهان در پرورش کودک و ریشه های خشونت - واقعیت عریان خشونت گسترده برضد کودکان و تأثیر نامطلوبش را در مراحل بعدی زندگی آنها آشکار کرده است.

1. *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child - Rearing and the Roots of Violence* by Alice Miller.



براساس تجربه شخصی ام به عنوان مربی کودکان خردسال، و متخصص هنر درمانی، دریافته‌ام مادامی که زخمهای کودک درون خود را شفا نبخشیم، نمی‌توانیم مسأله سوءاستفاده از کودکان را در فرهنگ خویش ریشه کن کنیم. به این معنا که اگر از سوء استفاده از کودک عالم درون خودمان باز نایستیم، هرگز نخواهیم توانست بیماری مسری سوءاستفاده از کودکان عالم بیرون را علاج کنیم.

اما چگونه مسأله شفای کودک درون به کسی که در کودکی به شدت مورد سوءاستفاده قرار نگرفته ارتباط می‌یابد؟ معتقدم همه ما برای بقا در جهانمان تا حدودی کودک درون خود را نفی کرده‌ایم. و این نیز سوءاستفاده محسوب می‌شود. عملاً غیرممکن است که در روزگار ما که زمانه اعتیادها و جنایات و جنگها و حتی تهدید و تخریب محیط زیست است، کودک درون در اعماق وجودمان مدفون نشده باشد. جهان ما برای بخش حساس و آسیب‌پذیر وجودمان جای امنی نیست. اما همچنان که در سراسر این کتاب خواهید دید، کودک درون کانون هستی ماست. زیرا ضمیر حسی و احساس‌کننده ماست. زیرا برایمان ذوق و شوق و انرژی به ارمغان می‌آورد. هیچ‌یک از ما - به عنوان فردی بالغ - نمی‌تواند بدون زنده کردن و در نتیجه شفا بخشیدن کودک درون خویش، در زندگی خوشبخت و کامل باشد.

اما چگونه کودک درون خود را شفا بخشیم؟ نخست با یافتن و شناختن و سپس با تجربه آن. و این کاری است که در فصل ۲ این کتاب به آن خواهیم پرداخت. وقتی با کودک درون خویش روبرو می‌شویم، اغلب اوقات درمی‌یابیم که نیازهایش - نیاز به محبت و امنیت و اعتماد و احترام و هدایت - برآورده نشده‌اند. یعنی شاید غیاب این اوضاع و شرایط اساسی، در کودک درون ما، حالت مزمن اضطراب و ترس و شرم و خشم و نومیدی ایجاد کرده باشد. بازگشت مکرر مشکلات عاطفی و جسمی در فرد بالغ، نشانه آن است که کودک درون می‌خواهد



سخن بگوید.

وقتی نیازهای انسان برآورده نشوند، فرد در معرض این خطر قرار می‌گیرد که نسبت به خودش یا دیگران رفتاری آکنده از سوءاستفاده در پیش گیرد و عملاً در همه جنبه‌های زندگیش مشکلاتی ایجاد کند. واقعیت شناخته شده دیگر، این است که خشونت در خانواده نیز سلسله‌یی از واکنشها را به وجود می‌آورد. زیرا کودکانی که در چنین خانواده‌هایی زندگی می‌کنند معمولاً وقتی بزرگ می‌شوند، با فرزندان خود به همین شیوه خشونت‌آمیز رفتار می‌کنند. آنگاه این تسلسل به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند. مشاهدات نشان می‌دهند که اغلب اوقات فرزندان معتادان نیز معتاد می‌شوند. اگرچه شاید نوع اعتیاد تفاوت پیدا کند. مثلاً شاید مادر معتاد به الکل صاحب پسری معتاد به مواد مخدر شود. هرچند الگو همان الگو است. خشونت و اعتیاد همچون گردابی حائل، شخص را پایین می‌کشد و به حلق خود فرو می‌برد. و از نسلی به نسل بعد انتقال می‌یابد. و اکنون در جامعه ما حالت مُسری پیدا کرده است.

به عنوان افرادی بالغ، چگونه می‌توانیم جهان خود را بر پایه و اساس متزلزل کودکی وحشتزده و منزوی بنا کنیم که نیازهای اساسی‌اش هیچ‌گاه برآورده نشده است؟ این امر ممکن نیست. دیر یا زود بحرانی روی می‌دهد - یک بیماری یا طلاق یا از دست دادن ناگهانی کار یا مشکلی مالی - و آنگاه کل ساختار از هم فرومی‌پاشد. آنوقت نقابی که فرد بالغ به چهره زده ترک می‌خورد. و در اینجا است که بعضی از افراد به درون خویش رو می‌کنند تا زندگی خود را بیازمایند و دیگر بار مورد ارزیابی قرار دهند. شاید این افراد از درمانگران و کتابهای خود - یاری مدد جویند، یا به گروههای حمایتگری بپیوندند که بتوانند در آنجا تصدیق یا نمایان ساختن کودک درون خود را که آسیب دیده است ایمن بیابند.



«کودکی خردسال آنها را هدایت خواهد کرد»

اگر آنچه خواندید داستان زندگی شما نیز هست، پیشنهاد می‌کنم این کتاب را بخشی از برنامه روزانه‌تان سازید، و در کنار مشاوره‌ی ماهر و گروهی حمایتگر به انجام تمرینهای آن بپردازید. در تنهایی و انزوا نمی‌توان به شفای کودک درون پرداخت. زیرا کودک درون به اندازه‌ی کافی تنها مانده است. لازم است که همه ما در طول این راه همراهانی بیابیم: افرادی که متعهد شده‌اند از کودک درون خویش مراقبت کنند. شکل نظامی حمایتگر، پایه و اساسی برای روابطی به‌راستی مهرآمیز ایجاد می‌کند.

به یاد آورید که فقط خودتان می‌توانید دیگر بار پدر و مادر کودک درون خویش باشید. و هیچ‌کس دیگر نمی‌تواند مراقبت از او را به عهده گیرد. فقط خودتان مسئول تشخیص نیازهای کودک درونتان و برآورده ساختن آنها هستید. پس اگر در همه جایگاههای نادرست، مهر و محبت را جسته‌اید - مثلاً اگر خواسته‌اید به جای خودتان یک نفر دیگر از کودک درونتان مراقبت کند - این کتاب می‌تواند کمکتان کند. ضمناً می‌تواند به شما یاری کند تا از نجات دادن کودک درون و انهدا و سوءاستفاده‌شده دیگران باز ایستید. زیرا هر فرد مسئول مراقبت از کودک درون خویش است.

### تجربه کودک درون

این روزها بسیار درباره‌ی پرداختن به کودک درون می‌شنویم. بسیاری از هنرمندان به هنگام تمرین با گروهها و افراد «کار با کودک درون» را در برنامه‌های خود می‌گنجانند. و کلاسهای بسیار درباره‌ی این موضوع برگزار می‌شود. با این حال در سخنرانیها و سمینارهایم از بسیاری از افراد می‌شنوم که مفهوم واقعی کار بار



## شفای کودک درون

کودک درون را در نمی‌یابند. کتابهای متعددی در این باره خوانده‌اند، به داستانهای بسیاری از افراد گوش فرا داده‌اند، و ترسها و مصایب دوران کودکی خود را نیز در انواع و اقسام روشهای درمانی یا گروههای پشتیبانی بیان کرده و در میان گذاشته‌اند، و با همه اینها همچنان سردرگمند و نمی‌توانند کودک درون خویش را احساس کنند و در زندگی روزمره‌شان عیان سازند. بسیاری از افراد گفته‌اند که سرانجام به هنگام تمرین در کلاسهایم برای نخستین بار توانسته‌اند کودک درون خود را تجربه کنند. و در واقع همین افراد مشوقم بوده‌اند تا روشهای شفای کودک درون را به صورت کتاب درآورم.

سخن گفتن درباره کودک درون، یک چیز است و تجربه آگاهانه‌اش به صورت حضوری زنده و راستین، چیزی دیگر. «مادامی که چون طفلی خردسال نشویم» شفا نخواهیم یافت. مادامی که در فضای امن به حال و هوای کودک وارد نشویم، کودک درون گوشه گیر و تنها بجا خواهد ماند. مادامی که احساسهای کودک‌وار و حساسیت و حس شگفتی و سرزندگی خود را باز نیابیم، کودک درون ما همچنان زخمی خواهد زیست.

اما چگونه پی ببریم که کودک درون ما زنده و حاضر است؟ هرگاه که احساسی داریم. زیرا کودک درون، خویشتن عاطفی ماست. هرگاه احساس شادی یا اندوه یا خشم یا ترس یا علاقه می‌کنید، این کودک درون شماست که خود را نمایان ساخته است. هرگاه به راستی احساسهایتان را احساس می‌کنید، اجازه می‌دهید که کودک درونتان حضور داشته باشد. همچنین هرگاه بازیگوش یا خودانگیخته یا خلاق یا شهودی هستید و تسلیم ضمیر معنوی خود می‌شوید، کودک درونتان فعال است. تجربه این حالات معمولاً «حضور با کودک درون خود» خوانده می‌شود.



### «کودکی خردسال آنها را هدایت خواهد کرد»

تمرینهای این کتاب به شیوه‌ی طراحی شده‌اند که بتوانید در فضایی ایمن، تجربه‌های دست‌اولی از کودک درون خود به دست آورید. از طریق نقاشی و نگارش و هنرهای خلاق و بازی، ندای کودکی را که در درونتان سکنا دارد خواهید شنید. نیازها و آرزوهایش را کشف خواهید کرد. همچنین خواهید آموخت والدین مهرآمیز درونتان را فعال کنید تا بتوانند از کودک درونتان مراقبت و حمایت لازم را به عمل آورند. و چون هیچ کودکی در خلأ زندگی نمی‌کند، کودک درون ما نیز خود به خود، یا تصویر والدین درونی مثبت و حمایتگری را خواهد کشید یا والدین ایرادگیر و مسامحه‌کاری را که مدام انتقاد می‌کنند. اگر به این امر آگاه نباشیم، خود به خود آن شیوه از مراقبتی را که در کودکی ستانده‌ایم تکرار می‌کنیم. یعنی به شیوه‌ی برای خودمان پدری یا مادری می‌کنیم که قبلاً در حق ما صورت گرفته است. به هر جهت، اگر آن شیوه از پدری یا مادری کردن را – که زین پس آن را «مراقبت» می‌خوانم – دوست نداریم، این حق انتخاب را داریم که آن را عوض کنیم. یعنی می‌توانیم میان اعضای خانواده درون خویش اتصالی مهرآمیز ایجاد کنیم، و زخمهای دوران کودکی‌مان را شفا بخشیم. به عبارت دقیقتر، می‌توانیم خودمان پدر و مادر خود باشیم.

کودک از نظر روانشناسی، «پدر انسان است». از این رو، شفای کودک درون، راهی است تا از نو آغاز کنید و زندگیتان را شفا بخشید. ضرب‌المثلی وعده می‌دهد که: «برای برخورداری از یک کودکی شادمانه هیچ‌گاه دیر نیست». تجربه شخصی‌ام، و همچنین مشاهده افرادی که به طرزی موفقیت‌آمیز «والدین» خود شده‌اند و مسئولیت مراقبت از خود را به عهده گرفته‌اند، گواه این امر بوده است.



## کشف کودک درونِ خودم

پیش از آن که اصطلاح «کودک درون» را بشنوم، کودک درونم بر آن شده بود که از طریق یک بیماری جسمی فریادش را به گوشم برساند. آنقدر وانهاده مانده بود که برای جلب توجهم چاره‌یی نداشت جز این که مرا به حالی بیندازد که قادر به انجام هیچ کاری نباشم. عوارض آن فرسودگی شدید و سردرگمی بود. رشته‌یی از اشتباهات پزشکی نیز که به هنگام تشخیص نادرست بیماری‌ام آغاز شد، بر وخامت وضعیتم افزود. در نتیجه، داروهایی که برایم تجویز شده بود به سلسله‌یی از واکنشهای ناشی از عوارض جانبی انجامید.

در تمام این مدت، کودک درونم می‌دانست که از مرضی مهلک رنج می‌برم. اما او نیز مانند بیشتر کودکان که در چنین مواردی نمی‌دانند چگونه آنچه را که می‌دانند بیان کنند، برای بیان آنچه که در اعماق وجودش می‌دانست کلمات مناسب را نمی‌یافت. هنگامی که پزشکان کلمات طویل لاتین را به کار می‌بردند، با سرمای حرفه‌یی خود با من رفتار می‌کردند، و هر بار داروی تازه‌یی را تجویز می‌کردند، کودک درونم از شدت هراس در اعماق ژرفتری فرو می‌رفت، و در خفا رنج می‌کشید. مدتی کوشیدم ندهایش را نادیده بگیرم. می‌کوشیدم برای درمان پزشکی نادرستی که می‌ستاندم — با منطق تراشی — عذر و بهانه‌یی پیدا کنم. می‌خواستم معتقد باشم که پزشکان می‌دانند چه می‌کنند (هرچند که واقعیت، خلاف این را نشان می‌داد).

در این اثنا، نوشتن خاطرات روزانه‌ام را آغاز کرده بودم. همچنین کتابهایی



می خواندم که تأثیر ژرفی بر من می نهاد. خاطرات آنایس نین<sup>۱</sup> نشانم داد که نگارش عالم درونی احساسها عملاً می تواند بر زندگی بیرونی شخص تأثیر بگذارد. همچنین کتاب انسان و سمبولهایش اثر کارل گوستاو یونگ، الهام بخش من شد تا احساسهایم را در دفتری نقاشی کنم. هنری که در این زمان بیرون می تراوید آشکارا از ناخودآگاهم برخاسته و به طرزی شگفت از ویژگیهایی اسرارآمیز لبریز بود. گویی به زبانی بیگانه می نوشتم. سرشار از نمادهایی که از نظر عقلی قادر به فهم آنها نبودم. اما مستقیماً با روحم سخن می گفتند. پس از این نقاشیها، همواره احساس می کردم که حالم از نظر جسمی و عاطفی بهتر شده است.

در این نقاشی که از نخستین نقاشیهای آن دوران است، کودکی در زیر خاک نمایان می شود که مانند جنین دولا شده و خودش را جمع کرده است. اشکهای اندوهناکش به ریشه های درختی آب می رساند که توفانها، قلب درونش را شکسته و دوشقه کرده اند. اما در دور دستهای آسمان، پروانه یی نوید آغازهای تازه یی را می دمد. وقتی این طرح را می کشیدم اصلاً نمی دانستم چه می کنم یا به چه دلیل آن را کشیده ام. تصاویر به طرزی اسرارآمیز بر صفحه کاغذ پدیدار می شدند. گویی دستم آنها را خود به خود می کشید، یا الهامشان از جایی دیگر می آمد. نمادها از زوایای بسیار ژرف و پنهان ضمیر ناهشیارم بر می خاستند.

این فرایند نگارش که بازتاب ضمیرم بود، مرا به سوی درمان سوق داد. نزد درمانگری رفتم به نام خانم باند رایت<sup>۲</sup>، و در همان جلسه نخست به مفهوم «تحلیل رفتار متقابل»<sup>۳</sup> با کودک درونم آشنا شدم. به هنگام تمرین «ایفای نقشها» دریافتم که کودک درونم آکنده از خشم و غضب نسبت به پزشکانی است که در تشخیص



## شفای کودک درون

بیماری ام اشتباه کرده بودند و با تجویز داروهای نادرست خود، مرا تالیه پرتگاه مرگ کشانده بودند. در تمرین دیگری از «ایفای نقشها» به والد حمایتگری تبدیل شدم که بازوانم نوزادی خیالی را در آغوش می فشرد. هنگامی که شروع به لالایی خواندن کردم، پی بردم نوزادی که در آغوشم بود خودم هستم: خویشتن تازه‌یی که متولد می‌شد. تجربه‌یی عمیقاً قدرت‌بخش بود! می‌دانستم دیگر خودم را به مسامحه کاری و درمان نادرست پزشکی تسلیم نخواهم کرد. در نتیجه وقتی درمانگر خانم دکتر به راستی دلسوز و مهربانی را توصیه کرد که طب پیشگیری را به کار می‌گرفت، بی‌درنگ با او تماس گرفتم. و این گام مهمی به سوی شفایم بود.



۱۳۷۳  
۱۳ اردیبهشت



در جلسه بعدی درمان، کودک درونم تشویق شد تا دیگر بار سخن بگوید، و این بار به صورت نوشتن. خانم باید رایت مرا مقابل صفحه کاهی بزرگی بر زمین نشانده و در دستی که بر آن تسلط نداشتم (در دست چپم) یک مداد گچی بچه‌های کودکستانی را گذاشت. و به من گفت که با خودم قراردادی ببندم، بر این اساس که چگونه آنچه را که در جلسات درمان می‌آموزم در زندگی روزانه‌ام به کار خواهم بست. همین که خواستم با دست چپ نامسلط خود بنویسم، به چهار یا پنج سالگی بازگشتم. احساس کردم کودکی خردسالم که تازه می‌خواهد نوشتن یاد بگیرد. و کودک درونم نوشت:

به خودم اجازه می‌دهم  
که کودک درونم نمایان شود  
و می‌گذارم که احساسهایم را احساس کنم  
و بگویم که من خوبم!!

وقتی جلسه را ترک می‌کردم سالها بود که تا آن اندازه احساس سبکی و نیرومندی نکرده بودم. سرانجام کودک درونم آزاد شده و اجازه یافته بود که سخن بگوید. احساس می‌کردم باری سنگین از روی شانه‌هایم برداشته شده است. پس از چهار سال دست و پنجه نرم کردن با بحرانهای شخصی و فشارهای زندگی خانوادگی و دوندگی‌های کار و توجه به نیازهای هرکس جز خودم، عاقبت به درون رفتم و کودک درونم را در آغوش گرفتم. کمبود انرژی و فضای مه‌آلود سنگینی که ماهها دست به گریبانم بودم ناگاه از میان برخاست.



تماس با کودک درونم در آن جلسه، تأثیر ژرفی بر سلامت جسمانی‌ام گذاشت. در آن جلسه، درمانگر خانم دکتر لوییز لایت را به من توصیه کرد که علاوه بر کاربرد طب پیشگیری، شیوه پرستاری از خود را به بیمارانش می‌آموخت. پس از ترک جلسه، ندای کودکانه‌یی به من گفت که بی‌درنگ به دکتر لایت تلفن کنم. کنار باجه تلفنی توقف کردم و از دکتر لایت خواستم که در اولین فرصت برایم وقت ملاقات بگذارد. چند روز بعد که به قرار ملاقات رفتم، متوجه شدم که او علاوه بر وضع جسمانی‌ام به احساسهایم توجه می‌کند. کاری که سایر پزشکان هرگز نکرده بودند. او با شفقت و احترام با من رفتار می‌کرد. کودک درونم سرانجام مجالی یافت تا بیاساید و احساس ایمنی کند.

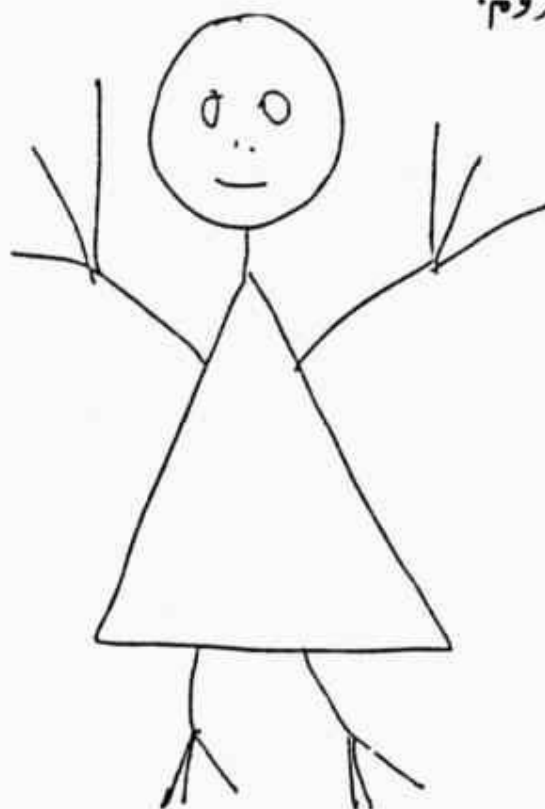
هم دکتر لایت و هم درمانگر باند رایت، به اهمیت «نوشتن» به عنوان بخش حائز اهمیتی از فرایند شفایم اذعان داشتند. اعتباری که آنها به کشفم بخشیدند و همچنین تجربه خودم، برایم بسیار پرمعنا بود. نیرو و شور و شوقم به زندگی بازگشته بود. چند هفته بعد، چنان احساس سلامت کردم که توانستم به عنوان هنرمند، کارم را از سر بگیرم.

با این فکر که «درمان یافته‌ام» هیجان‌زده به برنامه‌ریزی پروژه هنری تازه‌یی پرداختم. اما چندی از آغاز آن پروژه نگذشته بود که الگوی ذهنی کهنه انتقاد از خود و تحمیل فشار به خویشتن (که خود از ابتدا موجب بیماری‌ام شده بود) انتقامجویانه بازگشت. یک روز که در دفترم در حال نوشتن بودم ندای نکوهشگر درونم بر سرم باریدن گرفت که: «باید سر کارت برگردی. به سرعت کافی حرکت نمی‌کنی. آنقدر که باید خوب نیستی. شکست خواهی خورد...» دست چپم بی‌هیچ هشدار قلم از دست راستم ربود، و این تصویر را کشید و این پیام را نوشت:



«کودکی خردسال آنها را هدایت خواهد کرد»

مرا زیر فشار نگذار!  
بگذار به شتاب دلخواهم  
پیش بروم.



آنچه پیش آمد گفتگویی زنده میان دست راست و دست چپم بود: میان والد درون  
نکوهشگرم و یک کودک درون بسیار جسور. همان طور که توجه خواهید کرد،  
شیوه نگارش دستی که بر آن تسلط ندارید متفاوت است.

**دست چپ: چرا این قدر بی صبری؟**

دست راست: چون از انتظار خسته شده‌ام. احساس می‌کنم در زندانم.



**دست چپ: پس به نقاشیهایی که کرده‌ایم نگاه کن. پیش از این که چنین چیزهایی وجود نداشت.**

دست راست: می‌دانم. اما به نظر نمی‌رسد که اتفاق بزرگی افتاده باشد. وقتی به دور و برم نگاه می‌کنم، احساس می‌کنم که نادانم. مابقی نقاشان مهارت ویژه‌یی دارند. این والد لعنتی است که سخن می‌گوید: تو آن‌قدر احمق و غیرحرفه‌یی هستی که نمی‌توانی در تصاویرت پرسپکتیو را رعایت کنی. به کار سابقته برگرد. همان چیزهایی را بکش که در گذشته می‌کشیدی. حرکت کن! حرکت! به کار تازه‌یی دست بزن. می‌خواهم تو را تکان بدهم و به تحرک وادارم. شتاب کن.

دست چپ: وقتی با من این‌طور رفتار می‌کنی، از تو متنفر می‌شوم. دیگر تحقیرم نکن. من زیبا هستم و زیبایی‌ام می‌بالد و نیروی من هم افزایش پیدا می‌کند. همیشه در حال رشد خواهم بود و هیچ چیز نمی‌تواند مرا متوقف کند.

آنگاه دست راستم از جانب نظاره‌گر درونم نوشت:

در حفرة یی گیر کردن

احساسی چون حبس شدن در تاریکی

منتظر ماندن در زهدان

برای تولد در نور

و انتظار تا زمان تولد به‌طور طبیعی فرار شد

بی هیچ زور یا فشار

فقط آسوده برجا ماندن



**و اجازه دادن به زندگی  
تا به طور طبیعی پیش برود  
و اجازه دادن به خودم  
تا به طور طبیعی پیش بروم.**

پس از نوشتن این گفتگو چه احساس آسودگی عجیبی کردم. و عجب کشف شگفتی! کلید کنار آمدن با ندای نکوهشگر سلطه جویی را که در درونم می زیست یافته بودم. مثل این بود که افسانه پریان خودم را تماشا می کردم. کودک درونم با نشان دادن واکنش طبیعی اش نسبت به انتقاد و فشار، خودش را از طلسم «زن پدر بدجنس» - والد نکوهشگر درون - آزاد کرده بود. وقتی مطالب بالا را با دستی که بر آن تسلط داشتم (دست راستم) می نوشتم، احساس آرامشی از درونم می جوشید که بسیار زیبا بود. آنگاه پی بردم که مادر رؤیایی و افسانه یی خودم را در درونم یافته ام!

گفتگو میان دست راست و دست چپم - میان والد و کودک - سبب شد نسبت به بیماری ام دیدگاه تازه یی پیدا کنم. با بازخوانی گفتگو توانستم از خودم فاصله بگیرم و شاهد کشمکش درونم باشم. عدم فعالیت ناشی از بیماری و بستری بودم، این احساس را ایجاد کرده بود که «زنداتی شده ام». ناگهان به اهمیت بیماری ام پی بردم. بیماری ام بخشی از «تولد در نور» بود. و هنگامی که این کلمات را می نوشتم که: «تا زمان تولد به طور طبیعی فرارسد» و جنین قوز کرده یی را می کشیدم که در حال تولد بود، یک دگرگونی ناگهانی پدید آمد. می توانستم ندای این مادر سحرانگیز درونی و رثوف و حمایتگر را احساس کنم که در طی این تولد تازه هدایت می خواهد کرد. و با چه لحن تسکین دهنده یی می گفت: «بی هیچ زور یا فشار، فقط آسوده برجا ماندن، و اجازه دادن به زندگی تا به طور طبیعی پیش برود، و اجازه دادن به خودم تا به طور طبیعی پیش بروم.»



البته والد نکوهشگر درون برای ابد میدان را خالی نکرده بود. اما اکنون برای کنار آمدن با آن ندای عیب‌جو، ابزاری در دست داشتم تا هرگاه که باز می‌گشت، از پس آن برآیم. بعد از تشخیص ندای نکوهشگر، تنها کاری که می‌بایست می‌کردم این بود که اجازه دهم کودک درونم احساسهایش را ابراز کند و بداند همان‌گونه که هست بسیار خوب است.

چند هفته از این گفتگوی نوشتاری نگذشته بود که بیماری‌ام کاملاً بهبود یافت. تصادفاً سالها بعد، شهود کودک درونم درباره ماهیت بیماری‌ام مورد تصدیق قرار گرفت. یک متخصص که با معاینه عنبیه چشم، بیماری را تشخیص می‌داد به من گفت که از بیماری وخیم و مهلکی رنج می‌کشیدم که بر کلاژن یا بافت همبند بدن تأثیر می‌گذاشت. همچنین مشاهده کرد که کاملاً بهبود یافته‌ام. پس از بازگشت به حرفه‌ام به عنوان طراح و هنرمندی در بازار کار آزاد، آشکار شد که آن کار دیگر متعلق به قلبم نیست. شاید بیان دقیقتر این باشد که کودک درونم شور و شوق هنر تبلیغاتی و تجاری را که به آن اشتغال داشتم از دست داده بود. تنها کاری که می‌خواست انجام بدهد نگارش و نقاشی عالم درونی احساسها و شهود بود. البته والد نکوهشگر در غذایی الیم به سر می‌برد و باور داشت که این نوع هنر و نگارش شخصی، نازیبا و اتلاف وقت است و نمی‌تواند زندگی‌م را تأمین کند. خوشبختانه در چنین مواقعی صدای کودک درون را بالا می‌بردم و از ندای قلبم پیروی می‌کردم و سرانجام درمانگر و متخصص هنر درمانی شدم.

با پیشرفت حرفه‌ام، «شفای کودک درون» هسته اصلی و موضوع کارم شد. آگاهانه آن را برنامه‌ریزی نکرده بودم. خودش به این شیوه پیش آمد. پیوسته پی می‌بردم مراجعانم هرکس که باشند، گویی همه راهها ما را به مسأله کودک درون باز می‌گرداند. در نتیجه به گردآوری فنونی پرداختم که در شفای خودم نقشی



«کودکی خردسال آنها را هدایت خواهد کرد»

کانونی داشتند، و شیوه کاربرد آنها را به دیگران آموختم. این روشها شامل نقاشی و نگارش و بازی و حرکت و نمایشنامه و گِل بازی و مجسمه سازی و سایر فنونی است که در این کتاب می خوانید.

## ابزار مراقبت از کودک درون

### نقاشی

افرادی که هوشیارانه مراقبت یا تربیت بچه ها را به عهده داشته اند می دانند که زبان طبیعی کودک، هنرهای خلاق است. با ایجاد محیطی سالم و هدایت بزرگسالانی حمایتگر، کودکان به طور خودانگیخته از راه هنر، هستی خویش را بیان و عیان می کنند. لزومی ندارد کسی به کودکان خردسال بگوید که بیان خلاق سرشار از شادی و تفریح است و سبب می شود نسبت به خودشان و جهان احساس مطلوبی داشته باشند. بچه های کودکان بدون تشویق و آموزش نیز نقاشی و خانه سازی و گِل بازی و نمایش بازی می کنند و با شور و شوق آواز می خوانند.

به هنگام تعلیم آموزگاران - و مشاهده کودکان خردسال در مدارس سراسر آمریکا - از هر طبقه یا سابقه اجتماعی و اقتصادی - پی بردم که کودکان به رغم تعلق به هر نژاد یا هر ناحیه یا داشتن هر نوع ظاهر و قیافه - در یک ویژگی مشترکند: و آن زبان هنر است. پس چه جای تعجب اگر به هنگام رشد و پرورش کودک، نقاشی پیش از نوشتن می آید. در واقع، هنر درمانی در مورد کودکانی به کار می رود که نمی توانند احساسهایشان را بیان کنند. آنچه را که نمی توان بر زبان آورد اغلب اوقات می توان به شیوه یی ایمن تر در هنر نمایان ساخت. و حتی اگر کودکی



### شفای کودک درون

دارای فصاحت و بلاغت باشد نیز گاه کلمات کافی نیستند. چه کسی می تواند معنای دقیق دستخط درشت و سیاه و کج و معوج کودک را به کلام درآورد؟ تماشای کودکی که خشم و غضب یا ترس محبوس خود را با مدادهای گچی یا گِل مجسمه سازی بیرون می ریزد، تجربه یی است که بیننده را عمیقاً تحت تأثیر قرار می دهد.

پس تصادفی نیست اگر کودک درون نیز احساسها و نیازهایش را از طریق هنر آسانتر بیان و عیان کند. در کلاسهای یکی از مستقیم ترین و خوشایندترین راههای دستیابی به کودک درون، نقاشی بوده است. نقاشی انسانها را از چهارچوب ذهنی مستدل و بالغ و تحلیلی آنها بیرون می آورد و به حال و هوای کودک فرو می برد. می دانیم که بخش عمده نقاشی از نیمه راست مغز می آید. گویی کنش تخصصی این بخش مغز، ادراک بصری و فضایی و همچنین بیان عاطفی و شهودی است. آنچه اغلب فراموش می کنیم این است که کودکان خردسال به دلیل طبیعت شان بسیار معطوف به مغز سمت راست هستند. به همین علت، درشت درشت نوشتن و نقاشی برای آنها تا این اندازه طبیعی است.

اگرچه کامروایی از مغز راست - فعالیت چند حسی - از طریق مراقبت محدودکننده والدین و نظام آموزشی معطوف به مغز چپ که به طرزی غیرعادی بر منطق شفاهی و از حفظ کردن مطالب تأکید می ورزد، می تواند بسته شود و فروکش کند. زیرا به استثنای ورزش، برنامه های آموزشی مربوط به فعالیت های مغز راست، نخستین چیزی است که از بودجه مدارس حذف می شوند. همه این واقعیت را می دانند که «هنر» تخم چشم دروس مدرسه نیست. هنگامی که «هنر» از نظام آموزشی حذف شود، کودکان یکی از قدرتمندترین و خوشایندترین ابزار بیان نفس خود را از دست می دهند. و همچنان که در مدرسه پیش می روند، پیوسته ناگزیر می شوند که ندای کودک درون - احساسها و بازیگوشی و خویشتن



«کودکی خردسال آنها را هدایت خواهد کرد»

خلاق – خود را انکار کنند.

این انکار، ما را با مسأله دیگری نیز مواجه می‌کند: این باور فراگیر که تنها معدودی از افراد با استعدادند و می‌توانند از طریق هنر، خویشتن را بیان کنند. مابقی نیز حتی حق نداریم به فکر هنر بیفتیم. این باور خطا، حق مسلم و طبیعی بیشتر مردم را – که از طریق هنرهای خلاق، کودک درون خویش را عیان سازند – از دستشان ربوده است. واقعیت این است که همه می‌توانند نقاشی کنند یا از طریق حرکات موزون و موسیقی و سایر هنرها، خویشتن را بیان و عیان کنند.

این والد نکوهشگر درون (ثمره شستشوی مغزی جامعه) است که نمی‌گذارد محض خاطر تفریح به فعالیت‌های هنری پردازیم. این ندای «نکوهشگر درون» است که می‌گوید: «اشتباه خواهی کرد. احمق به نظر خواهی رسید. هنرت نازیباست. خدا به تو رحم کند!» آیا این سخنان شبیه صدای پدر یا مادر یا معلم مدرسه‌یی نیست که بچه را تحقیر می‌کند؟ اگر همه اینها به طرز دردناکی برایتان آشناست، اگر این پیکار در سر خودتان نیز گذشته است، پس دل و جرأت به خرج دهید. در یکی از فصل‌های بعدی، درباره انتقاد و داوری درونی که سبب می‌شود نگذاریم کودک درون، خودش را نمایان سازد گفتگو خواهیم کرد. همچنین به‌سوی چند تمرین نقاشی و فعالیت‌های هنری ساده‌یی هدایت خواهید شد که به این منظور طراحی شده‌اند که کودک درونتان خودش را بروز دهد.

وقتی به خود اجازه می‌دهید که با وجود تردیدهایی که نسبت به خودتان دارید و به‌رغم انتقاد درونی نقاشی کنید، دیگر بار زبان کودک را می‌آموزید. زیرا اگر می‌خواهید به پیشواز کودک درونتان بروید، چه بهتر که در نیمه‌راه او را ملاقات کنید. زبان پیچیده و عقلانی افراد بالغ، ما را از قلب کودک درونمان دور می‌کند. حال آن‌که وقتی تصویر احساس‌هایمان را می‌کشیم، به زبان کودک درونمان سخن



می‌گوییم.

این نقاشیها را افراد بالغی که در کلاسهایم شرکت کرده‌اند کشیده‌اند.



«کودکی خردسال آنها را هدایت خواهد کرد»



### گفتگوهای نوشتاری

اوایل حرفه «هنردرمانی» ام، فرایند نوشتن با دست راست و چپ را که در طول نگارش خاطراتم کشف کرده بودم با مراجعانم در میان نهادم. چندی نگذشت که آشکار شد این فن به همه کمک می‌کرد تا کودک درون خود را تجربه کنند. گویی در قیاس با آن نوع هنردرمانی که صرفاً به فعالیت هنری توجه می‌کرد، به سطوح ژرفتری از احساسها و خاطره‌ها می‌رسیدند. شاید یکی از توجیهاتش این باشد که



کج و معوج بودن و عدم کنترلی که به هنگام نوشتن با دستی که بر آن تسلط ندارید تجربه می‌کنید، عملاً شما را در حال و هوای کودک درون قرار می‌دهد. کودک خردسالی را مجسم کنید که تازه دارد می‌آموزد بر روی کاغذ خط بکشد، و می‌کوشد که مداد را در دستش نگاه دارد. بسیاری از افراد بالغ می‌گویند که وقتی با «آن یکی دست خود» می‌نویسند یا نقاشی می‌کنند، همین حال را دارند.

اکنون کودکی بزرگتر را مجسم کنید که می‌کوشد کلمات «معنی دار» را بنویسد تا اندیشه‌ها و احساسهایش را به دیگران منتقل کند. برای کودک خردسال، این توان آزمایی بزرگ و دشواری است. بسیاری از افراد بالغ، وقتی نوشتن با دست آموزش نیافته‌شان را آغاز می‌کنند، به همان تجربه باز می‌گردند. املاء و دستور زبان آنها نیز شبیه کودکی خردسال می‌شود. این امر حتی در مورد افرادی که بسیار تحصیلکرده‌اند و به‌طور عادی از مهارت‌های کلامی پیچیده‌ی استفاده می‌کنند نیز صدق می‌کند. با مشاهده مکرر این پدیده در کلاس‌هایم — و نظاره هزاران فرد بالغ از هر سن و سالی — برایم آشکار شده است که با آن بخش از مغز و روان تماس پیدا می‌کنیم که کودک در آن سکنا دارد.

اغلب اوقات در برابر نوشتن با دستی که بر آن تسلط نداریم، مقاومت می‌ورزیم بر این باوریم که نمی‌توانیم با «دست دیگر» بنویسیم. به همین دلیل هیچ‌وقت این کار را نمی‌کنیم. دستی را که بر آن تسلط نداریم «عقب مانده» می‌انگاریم. عقب مانده نیز هست. هیچ آموزش و تمرینی نداشته است. دستی که بر آن تسلط نداریم، به علت عدم استفاده پس رفته و از بدو امر، منجمد مانده است. تناقض اینجاست که همان «دست دیگر» عقب مانده، می‌تواند ما را به سوی کودک درون خویش هدایت کند.

شاید این که چرا کودک درون از طریق «دست دیگر» چنین طبیعی سخن می‌گوید،



«کودکی خردسال آنها را هدایت خواهد کرد»

دلایل روانشناختی نیز داشته باشد. وقتی تعلیم این روش را آغاز کردم، یکی از شاگردانم گفت که با راجر سپری<sup>۱</sup> - از پیشگامان پژوهش درباره «مغز راست و مغز چپ» - گفتگویی داشته است. وقتی شاگردم به دکتر سپری گفته بود که می آموزد از طریق نگارش با دستی که بر آن تسلط ندارد، بخش خلاق و عاطفی وجودش را کشف و تجربه و عیان کند، او پاسخ داده بود: «نیمه راست مغزت را می گشایی». اظهار نظر دکتر سپری چنان توجهم را جلب کرد که تصمیم گرفتم درباره مغز تحقیق کنم. معتقدم پژوهش درباره کنش مغز و کشف و شناخت «کودک درون» کاملاً به یکدیگر مرتبط اند. از این رو می خواهم اندکی درباره آن گفتگو کنم.

### ارتباط مغز با دست و کودک درون

هر نیمه مغز انسان، سمت مقابل جسم را کنترل می کند. یعنی نیمه راست مغز، طرف چپ بدن و نیمه چپ مغز، طرف راست بدن را کنترل می کند. از قرار معلوم هر نیمه مغز به کنشهای معینی می پردازد. مغز چپ، کنترل مراکز کلامی را به عهده دارد و فرایند تجزیه و تحلیل و زبان شفاهی را کنترل می کند؛ و به صورت بخش خطی و منطقی و عقلانی مغز توصیف می شود. حال آن که مغز راست عمدتاً با فرایند غیرکلامی سروکار دارد، و ادراک بصری و فضایی و همچنین بیان عاطفی و شهودی را دربر می گیرد.

مشاهداتم نشان می دهند که نوشتن با دستی که بر آن تسلط نداریم، مستقیماً به

1. Dr. Roger Sperry



کنشهای مغز راست دسترسی پیدا می‌کند. این پدیدار هم درباره راست دستها و نیز درباره چپ دستها صادق است. همان‌گونه که خواهیم دید، این دست بسیار مستقیم‌تر و شدیدتر احساسها را بیان و عیان می‌کند. همچنین به سطوح ژرفتر غرایز و حافظه عاطفی - که برای شفای کودک درون امری حیاتی است - دست پیدا می‌کند. به‌هنگام نگارش گفتگو میان کودک (دستی که بر آن تسلط نداریم) و والد درونی بالغ (دستی که بر آن تسلط داریم) گویی میان دو نیمه مغز، گفتگویی را برقرار می‌سازیم.

مشکل کنونی ما این است که بخش عاطفی مغز که در قسمت درونیتر مغز نیز قرار گرفته، اغلب اوقات از هوشیاری آگاهانه ما مخفی می‌ماند. بررسیهای اخیر نشان می‌دهند که فنونی برای «سدسازی» وجود دارد که موجب می‌شود شخص تجربه‌های ناخوشایند کودکی را به‌خاطر نیاورد. کودک درون که بخش عاطفی وجود است برای حفظ بقا به درون گنجه می‌رود و در آن بسته می‌شود. اگرچه شفا زمانی رخ می‌دهد که در را می‌گشاییم و از کودک درون می‌خواهیم که بیرون بیاید و جزیی از زندگی‌مان شود. و این امر برای چنین موجود شکننده‌ی فقط در فضایی ایمن و سرشار از حرمت و حمایت می‌تواند پیش بیاید. تکنیکهای این کتاب به شیوه‌ی طراحی شده‌اند که در آفرینش این فضای ایمن و آکنده از اعتماد - که برای شفای کودک درون حیاتی است - به شما کمک کنند.

یکی از فنون نگارش که در سراسر کتاب به کار خواهید برد، گفتگو با هر دو دست است. در این گفتگوها، با دستی که بر آن تسلط دارید - و به‌طور عادی با آن می‌نویسید - سؤالهایتان را می‌پرسید. و کودک درون شما از طریق دستی که بر آن تسلط ندارید - و به‌طور معمول با آن نمی‌نویسید - پاسخ خواهد گفت. همان‌گونه که در گفتگوهای زیر می‌بینید، کودک بالحن خود سخن می‌گوید: ساده و مستقیم، و اغلب اوقات لبریز از احساس.



«کودکی خردسال آنها را هدایت خواهد کرد»

تو کی هستی؟  
خودم دیگه  
چه احساسی داری؟  
این احساس که احق هستم  
و دلم می‌خواد بازی کنم.

تو کی هستی؟  
من بچه هستم  
چه احساسی داری؟  
می‌خوام گریه کنم.  
از بس که همش کار کردم  
خسته شدم.

اسمت چیه؟  
نانسی  
چند سالته؟  
دو سال و نیم  
دوست داری چه کار کنی؟  
با دوستام بازی کنم.



تو کی هستی؟

من آنجل هستم.

چه احساسی داری؟

احساس می‌کنم سبک و در حال پروازم.

در ابرها زندگی می‌کنم

و همون چیزی هستم

که وقتی روزهای ابری

به آسمون نگاه می‌کنی

می‌بینی.

من مثل کرک پنبه

پف آلودم و بازیگوش.

جیمی برای این که خوشحالت‌تر باشی  
چی می‌خوای؟

مرخوام بازی و تفریح کنم.

دوست دارم توو جنطل بازی کنم.

مرخوام شنا کنم. بستن هم دوست دارم.



حتماً توجه کرده‌اید که ثمره تصویری نگارش با دست مسلط، با شکل و شمایل نگارش با دست غیرمسلط، کاملاً تفاوت دارد. تفاوتی کاملاً طبیعی که برخلاف انتظار نیست. زیرا دست مسلط ما، بر اثر تمرین و آموزش، به نیرومندی و تسلط و چالاکی رسیده است حال آن که «دست دیگر» که مورد غفلت قرار گرفته، سست و لغزان و کودک‌وار بجا مانده است.

در گفتگوهای نوشتاری میان دو دست، دست مسلط و ماهر از جانب بخش بالغ وجود سخن می‌گوید و در نتیجه بیانگر ندای «والد» گونه است. از نظر روانشناسی، این امر کاملاً قابل فهم است. این طبیعت ندای بالغانه و والدانه است که مهارت و تسلط را ارج نهد. به هنگام این گفتگوهای نوشتاری، «والد» نکوهشگر اغلب اوقات از شیوه نگارش آهسته و درهم و برهم دست نامسلط (کودک درون) کلافه می‌شود. دست مسلط — مانند والدی بی‌صبر — با کشیدن قلم از دست نامسلط، تا بتواند سریع‌تر و به جای او سخن گوید — می‌کوشد وضعیت را کنترل کند. این رویداد به‌خوبی نشان می‌دهد که در زندگیمان چه بر سر کودک درون آمده است: آیا کودک درون زیر سلطه و نفوذ «والد درون» بی‌صبر و نکوهشگرمان قرار نگرفته است؟

مسئله این است که «خویشتن» بی‌صبر والدگونه نمی‌داند «کودک درون» چه احساسی دارد. در نتیجه نمی‌تواند سخنگوی او باشد. در این گفتگوها، مهارت‌هایی نظیر شیوه نگارش و املاي درست و دستور زبان، حائز اهمیت نیستند. تنها چیزی که به حساب می‌آید «احساس» است. پس بکوشید دقیقاً به آنچه «کودک درون» می‌گوید گوش بسپارید و از صدای آهسته گرانقدرش محظوظ شوید. شاید از آنچه برای گفتن به شما دارد، به شگفت آید!

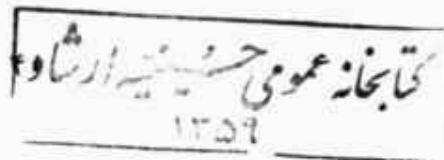


چنانچه نسبت به طرز نوشتن کودک درونتان واکنشی انتقادآمیز دارید، کافی است که به واکنش خود توجه کنید. و به خاطر آورید که این واکنش از جانب بخش «والدگونه» نکوهشگر وجودتان است. (در فصل ۸ درباره «والد نکوهشگر» به تفصیل بیشتر گفتگو خواهیم کرد. اجازه دهید که کودک درون - با دستی که بر آن تسلط ندارید - به نوشتن ادامه دهد. یکی از سودمندترین جنبه‌های گفتگوی نوشتاری با هر دو دست، این است که امکان این تجربه ملموس را فراهم می‌آورد، تا بدانید که با کودک درونتان چگونه رفتار کرده‌اید. اکنون با آگاهی تازه‌تان، می‌توانید انتخاب کنید که همچنان به شیوه قدیم رفتار کنید، یا این که رفتارتان را تغییر دهید و کودک درون را ارج نهید.

### بازی و خلاقیت

همه می‌دانند که بچه‌ها از طریق بازی می‌آموزند. از طریق بازی کشف می‌کنند، به حد و مرزهایشان پی می‌برند، و مهارت‌های خود را پرورش می‌دهند. اگر بدون فشار و انتقاد، به بچه‌ها اجازه بازی داده شود، خلاقیت راستین‌شان از درون می‌شکفتد. اگر به بچه‌های مهد کودک و کودکان توجه کنید، می‌بینید که اگر به حال خود گذاشته شوند، شروع می‌کنند به نقاشی و بازی با گل مجسمه‌سازی و نوشتن با مداد گچی و ساختمان‌سازی با مکعب‌های رنگی و آفرینش قصرهای جادویی و کشیدن منظره و اختراع جهان خاص‌شان از طریق نمایش و لباسها و نقابهای خود.

استعاره و تشبیه برای کودکان امری طبیعی است زیرا بچه‌ها وانمود کردن را



دوست دارند، کودکان خردسال نمایشهایی را می‌سازند و اجرا می‌کنند. و می‌توانند هر چیزی را به ابزار نمایش خود تبدیل کنند. دسته‌جارو می‌تواند به شمشیر تبدیل شود. در فلزی یک قوطی می‌تواند به جای سپر مورد استفاده قرار گیرد. و یک جعبه مقوایی می‌تواند نقش سنگ را بازی کند. لزومی ندارد کسی لذت بازی خلاق را به کودکان بیاموزد. بازی خلاق، یکی از تواناییهای ذاتی انسان است که خودش را در کودک به بهترین شکل نشان می‌دهد. حال آن که جامعه، عکس آن را به کودکان می‌آموزد. یعنی به کودکان یاد می‌دهد که از خلاق بودن دست بکشند، معقول و اهل عمل بشوند. اگر بخواهیم به طور کامل «کودک درون» را بازیابیم، باید بگذاریم که این خلاقیت ذاتی بیان و عیان شود. این جنبه خلاق «کودک درون» را اغلب «کودک جادویی» یا کودک سحرآمیز می‌خوانند (که در فصل ۱۰ به تفصیل مورد بحث قرار خواهد گرفت).

هنرهای حسی و نمایشی می‌توانند در شفای کودک درون نقش عمده‌یی را ایفا کنند. فعالیتهای خلاق که محض تجربه شادی (و بدون تحمیل و فشار) انجام پذیرند، موجب بازیابی هنرمند درونی می‌شوند که در طی سالهای رشد خویش گم کرده‌ایم. غنای زندگی‌مان که ثمره جوشش این «کودک خلاق درونی» است، تأثیر چنان گسترده و چشمگیری دارد که کلام قادر به بیان آن نیست. برای باورکردنش خودتان باید تجربه‌اش کنید.

در سراسر این کتاب، بازیهای خلاق را مشاهده خواهید کرد که برای نمایان ساختن این کودک یا هنرمند وجدآمیز درون که سرشار از شگفتی و کنجکاوی و شادمانی است، طراحی شده‌اند. اوقاتی که به بازی و مجسمه‌سازی و نقاشی با مداد گچی خواهید پرداخت، و بخش بالغ وجودتان را کنار خواهید گذاشت. مدت زمانی را نیز باید برای رقص و حرکات خودانگیخته و اجرای نمایشهای کودک درونتان صرف کنید. و اوقاتی را نیز به اکتشاف جهان اسرارآمیز رویاهایتان



اختصاص دهید.

در این مقطع شاید «والد نکوهشگر درونتان» سر برآورد و به کودک درونتان بگوید: «تو نمی توانی نقاشی کنی. طراحی بلد نیستی. استعداد نداری. آخر سر هم چیزی نمی شوی. و در هر صورت، نمی خواهم اینجا را شلوغ کنی.» اگر این امر رخ داد، فقط نظاره اش کنید. اما نگذارید «والد نکوهشگر درونتان» شما را از ادامه کارتان بازدارد. اگر لجاجت و سماجت به خرج داد، ایمانتان را محکمتر کنید. در یکی از فصلهای بعدی خواهید آموخت چگونه با ندای نکوهش و سرزنش کنار بیایید.

مهمترین چیزی که باید به خاطر داشته باشید این است که این فعالیتهای وجدآمیز و خلاق، قلمروی طبیعی «کودک درون» است. و چیزی بیگانه و عجیب را به خود تحمیل نمی کنید. فقط به کودک درونتان اجازه می دهید که به زبانی فراموش نشدنی سخن بگوید. بیان خلاق، زبان مادری واقعی «کودک» است. و همه کودکان، این زبان را می فهمند و صحبت می کنند. این میراث، حق طبیعی شماست. میراث خود را بازیابید. آنچه را که جوزف کمپبل «وجد زنده بودن» خوانده است، شخصاً تجربه کنید. زیرا شور زندگی، شادی انگیزترین هدیه کودک درونتان به شماست.

### لوازم مورد نیاز

یک دسته کاغذ سفید، یک دسته کاغذ کاهی، ماژیکهای رنگی، مداد شمعی یا مداد



«کودکی خردسال آنها را هدایت خواهد کرد»

رنگی، گِل مجسمه سازی، قیچی، تقویم یا سررسیدنامه شخصی\*، مجلات عکس دار، چسب، پلاستیکهای سرانگشتی تا بتوانید انگشت خود را در جوهر فرو ببرید و نقاشی کنید، پاکتهای کاهی تا بتوانید برای بعضی از بازیهای بالماسکه مانند، با استفاده از آنها نقاب یا ماسک تهیه کنید. نوار موسیقی و پخش صوت، نوار خالی و ضبط صوت، و یک دفتر چون شاید بخواهید تمرینها را در یک دفتر انجام دهید و همه را یکجا نگاه داری کنید.

### راهنما

هر وقت که بخواهید یا نیاز داشته باشید می توانید تمرینهای این کتاب را انجام بدهید. ضرورتی ندارد که هر روز به این تمرینها بپردازید. اگرچه هرچه بیشتر آنها را انجام بدهید، بیشتر سود خواهید برد. در صورت امکان، هر روز وقت معینی - مثلاً پیش از خواب شبانه - را به این کار اختصاص دهید. می توانید از یک دفتر استفاده کنید، تا بتوانید مطالب و تمرینهایتان را با نظم تاریخی و به طور متوالی در آن بنویسید. بهتر است هر بار یک فصل از کتاب را بخوانید، تا آسانتر بتوانید مطالب آن را هضم کنید. آنگاه پس از انجام تمرینهایش به سراغ فصل بعدی بروید. اگر عادت دارید که نخست نگاهی به سراسر کتاب بیندازید تا بینش کلی به دست آورید، و آنگاه به سراغ انجام تمرینها بروید، سعی نکنید که همه تمرینهای کتاب را در یک نشست انجام بدهید. فصل به فصل پیش بروید.

\* استفاده از کتاب «من و روزهای من» به منظور نوشتن روزانه احساسهای کودک درونتان می تواند بسیار الهام بخش باشد. این کتاب توسط «کتاب سرا» منتشر شده است. - م.



احساس ایمنی: خواه با حمایت و هدایت یک متخصص شفای کودک درون به تمرینهای این کتاب پردازید، خواه در گروهی حمایتگر یا به تنهایی، احساس ایمنی امری اساسی است. ایجاد آشیانه‌یی امن برای «کودک درون» یعنی تدارک فضایی ایمن برای دعوت از او.

به‌هنگام استفاده از این کتاب به‌عنوان «راهنما»یی برای شفای کودک درونتان، محرمانه نگاه‌داشتن این کار – به‌ویژه زمانی که به شناخت کودک آسیب‌پذیر درونتان سرگرمید – اهمیت حیاتی دارد. منظور این نیست که نمی‌توانید بخشهای معینی از کارتان را با دیگران در میان بگذارید. مراد این است که این افراد را با دقت – و بسیار محتاطانه و مسؤولانه – انتخاب کنید. مطالب خود را فقط با کسانی در میان بگذارید که نسبت به خودتان و فرایند شفایتان بسیار حمایتگرند: مثلاً با درمانگر یا یکی از اعضای مورد اطمینان گروه حمایتگرتان. اگر کودک آسیب‌پذیر درونتان در کنار همسر یا یکی از بهترین دوستهایتان احساس ایمنی می‌کند شاید در میان گذاشتن با او کار درستی باشد. اگر نمی‌دانید احساسها و اندیشه‌هایتان را با چه کسی در میان بگذارید، از کودک آسیب‌پذیر درونتان پرسید. برای این کار، گفتگوی نوشتاری با دو دست را در پیش بگیرید. با دستی که بر آن تسلط دارید، از او پرسید که می‌خواهد کدام کارتان را با چه کسی در میان بگذارید. و با دستی که بر آن تسلط ندارید، پاسخهای او را بنویسید. آنگاه با دستی که بر آن تسلط دارید پرسید چه میزان از آن مطالب را باید در میان بگذارید، و کدامیک از حرفها و محتواها را. کودک درونتان با دقتی حیرت‌انگیز به شما پاسخ خواهد گفت.

نزد کسانی که نسبت به شما آکنده از داوری‌اند و می‌کشند احساسها و اندیشه‌ها یا رفتارشان را کنترل کنند، حرف دل‌تان را نزنید. اگر «کودک درون» را در معرض این‌گونه انرژی یا گرایش قرار دهیم، به کاری مخرب و احمقانه دست زده‌ایم.



«کودکی خردسال آنها را هدایت خواهد کرد»

افرادی که قادر نیستند خویشتن واقعی‌تان را پذیرا باشند، و بالغانی که با کودک درون خودشان در تماس نبوده‌اند، نمی‌توانند این‌گونه «شفاف» را دریابند. اگر فرایند شفای خود را با آنها در میان بگذارید، قطعاً به پیشواز تخریب و آزار کودک درونتان رفته‌اید.

در فصلهای بعدی، شیوه‌های حمایت سالم از کودک درونتان را خواهید آموخت. با تقویت «والد مهرآمیز» و «والد حمایتگر» درون، کودک درونتان احساس نیرومندی بیشتری خواهد کرد. تناقض در این است که طفل خردسال درونمان، ما را به سوی اقتدار راستین مان هدایت می‌کند. و این اقتدار، شبیه سلطه‌جویی یا کنترل کردن و به بازی گرفتن دیگران نیست. قدرت ضمیر درون است که اقتدار برتر یا ضمیر اعلیٰ است. شخصاً ترجیح می‌دهم آن را ضمیر درون بخوانم زیرا به‌خاطر می‌آورد که این ضمیر در درون خودم خانه دارد، نه بر قله سلسله‌جبالی دوردست یا در اوج آسمانهایی غیرقابل دسترس.

کودک درون در دل آدمی خانه دارد. وقتی دلمان را به روی کودک درونمان می‌کشاییم، قلب خود را به روی همه باز می‌کنیم. و بدین‌گونه است که منشأ اقتدار راستین خویش – عشق – را می‌یابیم.



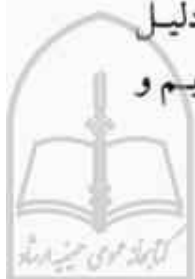


# دو

## ملاقات با کودک درون

تجربه مستقیم «کودک درون» به صور بسیار پیش می آید. تجربه‌یی که همه ما زمانی آن را تجربه کرده‌ایم. اگرچه شاید آن را نشناخته‌ایم. شخصاً تجربه کودک درون را تجربه «حال و هوای کودک» می‌خوانم. زیرا وقتی وارد این حال و هوا می‌شوید، مثل یک کودک احساس و رفتار می‌کنید. شاید حتی خودتان نیز از آن آگاه نباشید. اگرچه دیگران اغلب به آن پی می‌برند. آن را در چهره و چشمان و جسمتان می‌بینند و در صدایتان می‌شنوند و در رفتارتان مشاهده می‌کنند.

اغلب وقتی بزرگسالان درباره تجربه‌های «کودک درون» خود صحبت می‌کنند، ناآگاهانه دستشان را روی قلب یا شکم خود می‌گذارند. اگرچه این حرکت ناآگاهانه صورت می‌گیرد، به نوعی اذعان به حضور «کودک درون» در جسم خویشتن است. کودک درونمان از طریق حسهای جسمانی سخن می‌گوید. وقتی درد جسمی را تجربه می‌کنیم، واکنش عاطفی نشان می‌دهد. شاید هم به دلیل هیجانات یا عواطف شدید، درد جسمانی احساس کند. وقتی خسته‌ایم و



## شفای کودک درون

می‌خواهیم اندکی بخوابیم یا استراحت کنیم، وقتی حال خوشی نداریم یا به شدت احساس بیماری می‌کنیم، کودک درون دارد به ما هشدار می‌دهد و از ما می‌خواهد که از او مراقبت کنیم. بعدها درمانگرم به من گفت که در نخستین رویارویی با کودک درونم، حالت چهره و بدنم عیناً طفلی خردسال شده بود: خودانگیخته و خام. در حال و هوای کودک، نمی‌دانستم چگونه به نظر می‌رسم. و اگر درمانگرم این را به من نگفته بود شاید هرگز به آن پی نمی‌بردم. زیرا ادا و اطوار بچه‌ها را درآوردن، با قرار گرفتن در «حال و هوای کودک» تفاوت بسیار دارد. یعنی در آن لحظه واقعاً طفلی خردسال شده بودم و عملاً داشتم کودک درونم را تجربه می‌کردم. «حال و هوای کودک» از درون برمی‌خیزد و احساسی در جسم و عواطف انسان است. تظاهر و نمایش نیست. می‌توانید بی‌آن‌که از جایتان تکان بخورید یا کلمه‌یی بر زبان آورید، کودک درونتان را تجربه کنید.

در سراسر این کتاب، تمرینهای بسیاری را برای یافتن و مراقبت از کودک درونتان مطالعه خواهید کرد. اگرچه می‌توانید از هم‌اکنون آگاهی از کودک درونتان را در زندگیتان آغاز کنید.





چون «کودک درون» موجودی بسیار جسمانی است، شاید وقتی ورزش می‌کنید یا می‌رقصید یا فقط به پیاده‌روی در کنار ساحل شنی دریا سرگرمید و به بال‌زندهای مرغهای دریایی گوش سپرده‌اید، کودک درونتان نمایان شود. شاید کودکتان در یک روز داغ تابستان به شما بگوید که یک لیوان شربت خنک می‌خواهد، یا در سینما ذرت بوداده یا در یک غروب زمستان کاسه‌یی سوپ داغ.....

گاه کودک درون می‌خواهد در یک بعد از ظهر زیر پتویی نرم چرتی بزند. گاه می‌خواهد به کوهستان یا بیلاق برود. شاید هم بخواهد لباسی زیبا یا رنگهای تند



### شفای کودک درون

وحشی بپوشد یا جواهرات پر زرق و برق به خود آویزان کند. گاه شاید بخواهد در شلوار جین کهنه‌اش در باغچه پر سه بزند، یا بلوزی رنگ و رو رفته را بپوشد یا کلاه پدر بزرگ را به سر کند. بعضی از کودکان درون نمی‌توانند بدون «توب‌بازی» زندگی کنند. بعضی‌ها ضیافت عصرانه را ترجیح می‌دهند. لحظه‌یی فکر کنید تا ببینید کودک درون شما از چه راههایی خودش را در زندگیتان نمایان می‌سازد.



وقتی منحصرأ در عالم اندیشه‌ها و طرح‌ها و برنامه‌ها و مسؤولیتهای بزرگسالان به سر می‌بریم، رابطه خود را با جسممان قطع می‌کنیم. این را اغلب در «سر» زیستن می‌خوانند؛ که معادل جدا ماندن از خویش و یکی از راههای طرد کردن کودک درون است. پس شروع کنید به توجه ویژه و روزانه به کودک درونی که در جسمتان زندگی می‌کند.

یکی از راههای آگاهی از جسمانی بودن کودک درون، مشاهده بچه‌ها در جهان بیرون است. به حرکت‌هایشان توجه کنید تا ببینید چگونه با تمام جسم خود، با دنیای پیرامونشان ارتباط متقابل دارند.

یکی دیگر از جایگاههای کودک درون، عواطف ما است. وقتی احساسی داریم، بدین معناست که کودک درونمان دارد به‌طور محرمانه و نهانی با ما سخن می‌گوید. لزومی ندارد این احساسها را در بیرون بروز دهیم تا مطمئن شویم که وجود دارند. احساس کردن چیزی – حتی اگر نتوانیم نامی برای آن پیدا کنیم – تجربه حال و هوای کودک است. تمرینهای این کتاب به شیوه‌ی طراحی شده‌اند که کمکتان کنند تا از احساسهای کودک درونتان آگاه شوید.

وقتی احساسهایمان را بروز می‌دهیم – خواه در تنهایی و خواه در کنار دیگران – نشانه نمایان شدن کودک درون است. این امر می‌تواند از طریق حرکات بدن یا حالات چهره یا لحن صدا و نوع گفتار نشان داده شود. وقتی به هنگام درمانم، برای نخستین بار «کودک درونم» نمایان شد، نوک‌زبانی حرف می‌زد که ابدأ شگفت‌آور نیست. زیرا خودم نیز وقتی که بچه بودم نوک‌زبانی حرف می‌زدم، که به تدریج بر اثر اندرزه‌های مکرر بزرگسالان «برطرف شد».



گاه وقتی «کودک درون» شخصی دورگه یا دوزبانه بر صحنه می‌آید، به زبان «بیگانه»، در واقع به زبان مادری - زبان خانه و کاشانه و تجربه‌های کودکی - می‌نویسد. حتی شاید به‌رغم این که شخص هیچ‌گاه نوشتن به زبان مادری را نیاموخته باشد، به زبان مادری بنویسد. بازگشت به حال و هوای کودک، موجب یادآوری نخستین خاطره‌های کودکی می‌شود که ظاهراً به زبان مادری در مغز حک شده بودند. پس کاملاً قابل فهم است که کودک درون درباره آن تجربه‌ها به زبان آن دوران بنویسد. البته املا و دستور زبان این نوشته‌ها اغلب نادرست است. اما کلمات و معانی و مفهومشان کاملاً گویا و روشن است.

جایگاه دیگری که محل ملاقات با کودک درون است، لحظه‌های خودانگیختگی و ماجراجویی است. کودک درون زندگیش را به بازی مدیون است. دوست دارد کشف کند و بیافریند و راههای تازه انجام امور را بیازماید. معصومیت و عدم وجود باورهای دیرینه یا مفاهیم ریشه گرفته، به او اجازه می‌دهد که رها در لحظه، هر لحظه و هر روز را به سیمای اکتشافی نو به‌سربرد.

کودک درون در عالم غنی خیالها - تخیل ما - زندگی می‌کند: در آنجا که خلاقیت ریشه دارد. کودک درونمان شراره خلاق را زنده نگاه می‌دارد که زندگی بی آن تیره و تکراری و ملال‌آور می‌شود. زیرا کودکان ملال‌آور و خسته کننده نیستند. اما بزرگسالان اغلب اوقات ملال‌آور و خسته کننده‌اند. کودکان از سرزندگی و توانایی حضور در لحظه (بدون داشتن هیچ هدف یا برنامه خاص) سرشارند. و همین خصیصه به آنها چنین طراوت و حیاتی می‌بخشد. این امر درباره کودک درون خودمان نیز صدق می‌کند.

در زندگی روزانه‌تان نیز هرگاه می‌توانید - در خیابان و اتوبوس و فروشگاه و چه‌بسا حتی در خانه خودتان - به مشاهده کودکان بپردازید. به اعمال و گفتارشان



توجه کنید. بدون قضاوت درباره‌شان، فقط با آنها باشید و حضور داشته باشید. مشاهده آنها – اگر کودک درونتان را فراموش کرده باشید – درباره کودک درون خودتان به شما خواهد آموخت.

همچنین شروع کنید به توجه نشان دادن به کودک درون سایر بزرگسالان. اما چگونه می‌توانید تشخیص بدهید که یک کودک سالم در درون یک بزرگسال وجود دارد؟ چگونه می‌توان فهمید که کودک درون خفه و سرکوب شده یا سیلان دارد و جاری است؟

اگر به کودکانی توجه کنید که نیازهایشان به عشق و توجه و هدایت و محبت برآورده نمی‌شود، پی خواهید برد که کودک درونی که نیازهایش برآورده نشود چه وضعی خواهد داشت. بدخلقی و عصبی بودن و زود از جا در رفتن، نشانه‌های قطعی کودک درونی آزار دیده است. کودک درون شاید به خواب یا استراحت بیشتر، فشار کمتر از جانب «والد درون»، فرصت بیشتر برای بازی و فراغت، یا زمانی برای خلوت و تنهایی نیاز داشته باشد. اگر کودک درون به دلیل رفتارهایی بچگانه بجای رفتارهایی کودک‌وار دور از دسترس مانده باشد، شاید اکنون نیازمند به هدایت محکم و قاطعانه باشد. اگر به درستی به نیازهای کودک درونمان پی نبریم، چه بسا نیازش به محبت و توجه مورد سوء تفاهم قرار بگیرد. به این معنا که به جای گوش سپردن به احساسهایش، بگذاریم پر خوری کند. یا به جای ایجاد فرصتی برای بازی و تفریح، به او مواد مخدر بدهیم. یا به جای خویشتن دوستی، بگذاریم در مواقع نامناسب با همسر نامناسب رابطه داشته باشد.

این‌گونه الگوی جایگزینی در مورد یکی از مراجعانم – زنی جوان و بیست و چند ساله به نام آکساندرا – کاملاً آشکار بود. سه سال بود که آکساندرا ترک اعتیاد کرده و دچار کمبود انرژی و افسردگی و روابطی ناهنجار بود. در یکی از جلسات از او خواستم که با کودک درونش صحبت کند. آکساندرا از روی صندلیش



برخاست و همچون جنین جمع شد و مثل یک توپ روی زمین غلتید. تنها و بیکس به نظر می‌رسید. مدتی ساکت نشستیم. وقتی کودک درونش در کنارم احساس ایمنی کرد، با هم گفتگو کردیم. کودک درونش گفت بسیار غمگین است. گفت احساسهایی دارد که آلکساندرا نمی‌خواهد درباره‌شان بشنود. از کودک درونش پرسیدم که آیا این وضع مدت زیادی به همین صورت بوده است؟ پاسخ داد: «بله، مدت زیادی. هر وقت می‌خواستم احساسهایم را بروز دهم، به من کوکایین می‌داد تا خفه شوم.» وقتی آلکساندرا به تدریج یاد گرفت که خودش پدر و مادر و پرستار کودک درونش باشد، به احساسهایش گوش بسپرد و به نیازهایش پاسخ مثبت دهد و از او مراقبت کند، قادر شد دیگر بار زندگیش را بسازد و آباد کند.

برای کودک درونی وانهاده و طرد شده، کاملاً عادی است که از طریق بیماری کمک بطلبد. این امر قطعاً در مورد خودم صدق می‌کرد. و این الگورابارها و بارها به‌هنگام کار با افرادی که به بیماری مهلکی (نظیر ایدز یا سرطان) یا حتی خستگی مزمن دچار بوده‌اند، مشاهده کرده‌ام. در مدت بیماری، کودک درون، آسیب‌پذیرتر از هر وقت دیگر، و به‌شدت نیازمند محبت و شفقت است.

اگر در هر زمینه از زندگیمان ناخرسندی یا دردی مزمن وجود داشته باشد، شاید هشدار از جانب کودک درون است تا بگوید نیازمند کمک ماست. علاوه بر اعتیادهای شناخته‌شده، عوارض دیگری نیز برای شناسایی کودک درونی که نادیده گرفته شده وجود دارد: ترس و نگرانی و سواس آمیز، ایرادگیری و خشمی که به‌صورت عادت درآمده، و مدام در معرض تضاد قرار گرفتن.

اتکا به دیگری و نجات‌دادن دیگران به منظور سلطه‌جویی و حاکمیت بر نجات‌یافتگان، قطعاً نشانه آن است که کودک درون نادیده گرفته شده، حال آن که

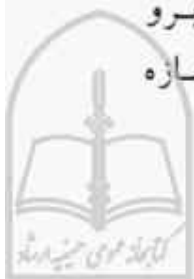


«والد درون»، بر کودک درون دیگران متمرکز شده است. ملال و افسردگی مزمن یا خلاقیتی که با موانع پی در پی روبرو می شود (به ویژه برای هنرمندان حرفه‌یی) شاید گواه آن باشد که کودک درون به شدت زخمی و آزار دیده است. پس عجلاناً به جای نجات دیگران، خودتان را نجات دهید.

در سراسر این کتاب، ابزاری برای شناسایی چهره‌های گوناگون کودک درون در اختیارتان قرار خواهد گرفت: کودک آسیب‌پذیر و کودک خشمگین، کودک بازیگوش، کودک معنوی، (البته همه این کودکها «کودک درون» انسانند).

پیش از گام نهادن در راه رویارویی با کودک درونتان، چند نکته را در خاطر نگاه دارید. نکته نخست، ایجاد فضای اعتماد است. دنیای بزرگسالان برای کودکان جای امنی نیست. بزرگسالان می‌توانند بی‌توجه و بی‌ملاحظه و نسبت به بچه‌ها ظالم باشند. اگر با کودک درونمان بدرفتاری کرده باشیم، چه بسا به ما اعتماد نکند. در ابتدای امر شاید نخواهد خود را نشان دهد. یا شاید به آهستگی نمایان شود: با دودلی و ابهام و تردید. اگر چنین موردی وجود دارد، آرام باشید و بیاسایید. چون ایجاد اعتماد، مستلزم زمان و صبر و شکیبایی است. همچنین مستلزم ایمان که می‌توان این فاصله را از میان برداشت و زخمهای کودک درون را شفا بخشید. کسانی که پیش از شما این راه را پیموده‌اند، روابط خود را با کودک درونشان شفا بخشیده‌اند. گاه مثالهایی از زندگی شاگردان و مراجعانم را ذکر کرده‌ام، تا الهام‌بخش شما باشند.

وقتی می‌آموزید خودتان والد (پدر و مادر) خویشان باشید - و با حرمت بسیار، با پذیرش، با ذهنی باز و گشوده، و با عشقی عمیق، به سوی کودک درونتان گام بردارید - فضای اعتماد می‌آفرینید. آنگاه می‌توانید با کودک درونتان روبرو شوید. بگذارید احساس و لحن صحبت کودک درونتان مثل بچه‌ها باشد. اجازه



دهید مثل بچه‌ها نقاشی کند و بنویسد. هیچ چیز بیش از پیش فرضها و عقاید بزرگسالان درباره این که کودک درون باید چگونه باشد، چگونه احساس کند، چه بگوید، چگونه فکر کند..... خلاصه هیچ چیز بیشتر و سریعتر از این گونه «بایدها» کودک درون را خفه نمی‌کند. تمرینهای این کتاب به منظور ایجاد فضایی امن برای کودک درون طراحی شده‌اند. زیرا در فضای ناایمن، کودک درون دیگر بار پنهان می‌شود و این حق مسلم اوست که در چنین فضایی، خودش را از دید نهمان نگاه دارد. در واقع، گاه این پنهان شدن برای بقای کودک درون ضرورت دارد. هرچه گوش شما برای شنیدن نیازهای کودک درونتان شنواتر باشد، هرچه مشتاقانه‌تر کودک درونتان را به گفتگو با خویشتن دعوت کنید، احتمال این که کودک درونتان خود را نشان دهد و به ملاقاتتان بیاید، بیشتر خواهد بود.

احترام به کودک درونتان یعنی این که بگذارید هرچه که هست باشد. شاید به صورت دخترک یا پسرکی نمایان شود. شاید با نام یا بی‌نام باشد. گاه نامها تغییر می‌کنند. شاید یک روز کودک درونتان لقبی متعلق به دوران کودکی‌تان را داشته باشد. روز دیگر شاید کودک درونتان خود را به نامی بخواند که هیچ‌گاه نشنیده باشید. شاید سن و سال او نیز تغییر کند. شاید یک روز سه ساله باشد، یک روز نوزاد، و روز دیگر طفلی پنج ساله. اگر بخواهید درباره این گونه چیزها معقول و مستدل باشید، چه بسا کودک درونتان یا ساکت شود یا دیگر بار ناپدید گردد. کودک درون مثل سایر بچه‌ها نسبت به زمان و حق تقدمها، حسی متفاوت از بزرگسالان (یا بخش بالغ وجود) دارد. کودک درون به احساس و بازی و خلاقیت و تخیل و نمادها و روح و جان ارج می‌نهد. به روی ضمیر جاودان یا جوهر بی‌زمان، به روی ضمیر درون یا قدرت برتر، آغوش می‌گشاید.

برای نخستین تمرین که ملاقات با کودک درون است، فضایی آرام و امن بیابید. خلوتگاهی سرشار از سکوت و آرامش که بتوانید در آن بیاسایید. لوازم لازم را نیز



به همراه داشته باشید. (این لوازم را پیشاپیش نام برده‌ام.) البته به هنگام رویارویی با کودک درون، هیچ چیز لازمتر از «ذهن و دلی باز و گشوده» نیست.

## ملاقات با کودک درون

لوازم مورد نیاز: مداد رنگی یا مداد شمعی و کاغذ.

۱. ملاقات با کودک درون نزدیک می‌شود. آرام بنشینید و در ذهنتان جایی بسیار زیبا را برای ملاقات خیالی خود انتخاب کنید: مکانی که برای کودک درونتان کاملاً امن و راحت باشد. این مکان می‌تواند فضایی باز در دامن طبیعت و کنار گلها و درختها یا نزدیک آب و کوهساران باشد. شاید هم بخواهید خلوتگاهی امن و گرم و نرم را در اتاقی کوچک و محیطی صمیمانه مجسم کنید.

۲. چشمانتان را ببندید و به خلوتگاهی که انتخاب کرده‌اید بروید. در خیال خود، کودک درونتان را در آن مکان ببینید و چند لحظه‌ی را با او در آنجا بگذرانید.

۳. با دستی که بر آن تسلط ندارید، تصویر کودک درونتان را بکشید. به خودتان فرصت کافی بدهید تا بی‌شتاب این تصویر را بکشید. بگذارید این تصویر، کودک درونتان را نمایان سازد. یعنی از قبل نقشه نکشید و سعی نکنید که تصویر را آن‌گونه که تصور می‌کنید باید باشد، بکشید. شاید با احساسی ناخوشایند همراه باشد و کند و آهسته به نظر برسد. فقط صبور باشید. این کودک درونتان است که از طریق تصاویر با شما سخن می‌گوید. به‌راستی که تصویر، زبان دل است و زبان درونیتان ضمیمه.



جیمی







فرایند کشیدن تصویر کودک درونتان احتمالاً رابطہ‌یی را که با آن موجود کوچک درونتان دارید، برایتان روشن خواهد کرد. مکث کنید و لحظه‌یی بیندیشید که چه تجربه‌یی داشتید. آیا از شیوہ نقاشی کودک درونتان (با دستی که بر آن تسلط ندارید) انتقاد کردید؟ آیا کودک درونتان را سرزنش کردید که هیچ‌گونه استعداد یا مهارتی ندارد؟ یا آسوده بجا ماندید و در اوج لذت اجازه دادید کودک درونتان خودش باشد و به شیوہ خودش نقاشی کند؟

به شکل نهایی تصویر بنگرید. درباره‌اش چه احساسی دارید؟ به نظر می‌رسد که کودک این تصویر دارد چه چیز را به شما می‌گوید؟ در برگی دیگر — با دستی که بر آن تسلط دارید — هر واکنش یا نظری را که درباره‌ی این تصویر دارید، بنویسید.

در یکی از کلاس‌های ما ریا تصویر کودک درونش را کشید. بعداً که درباره‌ی



تجربه‌اش نوشت، بینشهای راه‌گشا و مهمی درباره‌ی دوران کودکی و فرایند شفای خود یافت.



در اینجا آنچه را که ماریا درباره‌ی تجربه‌اش نوشت، می‌خوانید:

چون چپ‌دست هستم، این تمرین را با دست راست انجام دادم. اول نوشتم: «من کشف شده‌ام.» چون همان لحظه کشف کرده بودم که یک عمر افسردگی‌ام به این دلیل بوده که در خانواده‌ی ناهنجار بزرگ شده بودم. من



هفتمین فرزند خانواده‌یی هستم که سیزده فرزند دارد. مادرم مرا برای بزرگ کردن سایر بچه‌هایش برگزید. احساس می‌کردم که خودم اصلاً وجود ندارم. در همه زندگیم از افسردگی رنج برده‌ام. نیازی نیست بگویم وقتی دیدم که نوشته‌ام «بهبود یافته‌ام» تا چه اندازه حیرت کردم. وقتی شروع به نقاشی کردم، ناگهان رقم ۸ بر صفحه آمد. شاید در این سن بود که زندگیم تمام شد. این تمرین، امید تازه‌یی را به دلم راه داده است.

اکنون اگر بخواهید، می‌توانید به سراغ تمرین بعدی — گفتگو با کودک درون — بروید. این تکنیک که گفتگوی مستقیم با کودک درونتان است، برای یافتن اطلاعات بیشتر درباره‌ی اوست. اگر ترجیح می‌دهید صبر کنید و این تمرین را در وقت دیگری انجام دهید، تصویری را که کشیده‌اید در جایی قرار دهید که بتوانید اکثر اوقات آن را ببینید. دیگر بار به این تصویر نیاز خواهید داشت. پس آن را در جای امنی بگذارید.

## گفتگو با کودک درون

لوازم مورد نیاز: مداد رنگی یا مداد شمعی، کاغذ، و تصویر کودک درون که در تمرین قبلی کشیده‌اید.

۱. به تصویر کودک درونتان بنگرید، و با استفاده از هر دو دست خود، گفتگویی را بنویسید. در نقش بالغ، با دستی که بر آن تسلط دارید می‌نویسید. (با دستی که به‌طور عادی با آن می‌نویسید.) کودک درونتان با دست دیگر می‌نویسد (با دستی که بر آن تسلط ندارید). گفتگو را این‌گونه آغاز می‌کنید که به کودک درون



## ملاقات با کودک درون

می‌گویید می‌خواهید او را بشناسید، تا بهتر از او مراقبت کنید. نامش را پرسید، یا هر چیزی را که خودش می‌خواهد با شما در میان بگذارد: سن و سالش، احساسهایش، آنچه را که دوست دارد و آنچه را که دوست ندارد، و آنچه را که از شما می‌خواهد و از شما متوقع است.

۲. از کودک درونتان بخواهید که تصویر آنچه را که در این زمان، بیش از هر چیز دیگر از شما می‌خواهد بکشد.

۳. گفتگوی خود را با این سؤال از کودک درونتان که آیا مطلب دیگری هست که بخواهد با شما در میان نهد، خاتمه دهید. آنگاه از کودک درونتان تشکر کنید که نمایان شد و گفتگو کرد. به او بگویید که می‌خواهید بیشتر چنین گفتگوهایی داشته باشید تا بتوانید بهتر او را بشناسید.

۴. هر دوی این تصاویر را جایی بگذارید که اغلب اوقات بتوانید آنها را ببینید. یادآور حضور کودک درون در زندگیتان باشند.



## شفای کودک درون

میشلی در یکی از کلاسهایم تصویر زیر را کشید و این گفتگو را نوشت. آنگاه عکسی از درون کودکیش را در لباس «گاوچرانها» سوار کره اسب محبوبش پیدا کرد که در صفحه مقابل آمده است. کودک درونش همین عکس او را - البته به شیوه ساده خودش و با دستی که بر آن تسلط ندارد - کشیده است.



بالغ (دست مسلط): تو کی هستی؟

کودک (دست غیر مسلط): من شلی هستم.

بالغ: چه احساسی داری؟

کودک: تمیز و منظم هستم و سوار اسب خودم.

بالغ: درباره خودت برایم صحبت کن.

کودک: هر وقت به خودت اطمینان داری و می‌دانی که عالی هستی، برمی‌گردم.

من عاشق تفریح و سواری و دویدنم.



ملاقات با کودک درون

بالغ: برایت چه پیش آمد؟  
کودک: نمی دانم. دور شدم. دیگر بازی نمی کنم.  
بالغ: دوست داری برای تو چه کاری انجام دهم؟  
کودک: باید مرا به خاطر بیاوری و به من احترام بگذاری.



## شفای کودک درون

کتی - یکی دیگر از شاگردانم - ماهها به گفتگو با کودک درونش سرگرم بود. این فرایند چنان او را سبکبال کرد که بر جسمش نیز تأثیر گذاشت. واقعاً جوانتر و شادتر و شادابتر به نظر می‌رسید.



کتی

بالغ: تو کی هستی؟

کودک: به خودم میگم کیتی. خودت می‌دونی من کی هستم. درون خودت هستم. اصلاً خودِ خودت هستم.

بالغ: کتی، اگر آدم جای تو باشد، چه احساسی دارد؟



کودک: تو مرا کتی صدا می‌کنی. درحالی که اسم من کیتی است. آگه اسم درست منو صدا نکنی، نمی‌تونم با تو حرف بزنم. اسم من کیتی است. آگه یک چیز دیگه صدام کنی، دیگه با تو حرف نمی‌زنم.

بالغ: باشه، متأسفم که ناراحتت کردم.

کودک: حالا بهتر شد. آگه اسم منو درست صدا نکنی، نمی‌تونم نمایان بشم.

بالغ: کیتی، چند سالته؟

کودک: دو سال و نیم یا سه سال.

بالغ: در آن سن و سال، آدم چه احساسی دارد؟

کودک: سن خوبیه. آدم دوست داره همیشه سه ساله باشه.

بالغ: کیتی، بجز تو چه کسی اونجا هست؟

کودک: دوستانم. همیشه دوستانم با من هستن. دوستهای درونی.

بالغ: آیا می‌تونی درباره دوستهایت برام صحبت کنی، کیتی؟ اونها کی هستن؟

کودک: اونها مثل خود من با من حرف می‌زنن تا تنها نباشم. با هم بازی می‌کنیم.



بالغ: با همدیگه چه بازی می‌کنین؟

کودک: ادای آدم‌بزرگها رو درمی‌آریم. با بچه‌هامون بازی می‌کنیم. یک گربه داریم به اسم آنجل. دوتا سگ‌توله داریم. همه اینها دوستهای من هستن.

بالغ: کتی.

کودک: تو که دوباره منو به همون اسم صدا کردی.

بالغ: کیتی، می‌خواستم از تو بپرسم نسبت به آدم‌بزرگها چه احساسی داری؟

کودک: با اونها حرف نمی‌زنم.

بالغ: پس چطور داری با من حرف می‌زنی؟

کودک: تو فرق می‌کنی. تو مثل اونهای دیگه نیستی.



تصویر زیر توسط یکی دیگر از شرکت‌کنندگان در کلاس «شفای کودک درون» کشیده شده است. در پایان گفتگوی زیر که میان بخش بالغ و کودک درون شاگردم «آن» انجام می‌پذیرد، بیان محبت‌آمیزی ابراز می‌شود که ندای «والد مهرآمیز درون» است که در یکی از فصلهای بعدی به آن خواهیم پرداخت.



بالغ: اسمت چیه؟

کودک: اسمم آنی است.

بالغ: چند سالته؟



کودک: شش سال.

بالغ: آنی، دوست دارم بیشتر تو رو بشناسم. دوست داری چه کار کنی؟

کودک: دوست دارم بازی کنم. با آقا درخته دوست بشم. توی حوی آب برم و آب بازی کنم.

بالغ: چه چیز رو دوست نداری؟

کودک: آدمهای بدجنس رو دوست ندارم.

بالغ: دوست داری برات چه کار کنم؟

کودک: دوست دارم که دوستم داشته باشی. با من نرم و ملایم باشی و به من توجه کنی.

بالغ: من دوستت دارم آنی. خیلی هم دوستت دارم. اینجا هستم تا از تو مراقبت کنم. تو رو بغل کنم و حامی تو باشم و نگذارم آدمهای بدجنس، تو رو اذیت کنن. خوشحالم که اینجاایی. تو عشق منی، آنی عزیزم. و خیلی خیلی دوستت دارم.

یکی دیگر از شاگردانم گفت که احساس اتصال به کودک درونش در آغاز برایش دشوار بود. اما به هر حال توانست که گفتگو با کودک درونش را شروع کند، و به او اجازه صحبت بدهد. پدر و مادر خویشتن شدن یعنی همین: ماجرایی بی وقفه بازسازی خویشتن!





بالغ: تو کی هستی؟

کودک: من کودکی خودت هستم. کودک درون تو.

بالغ: چه احساسی داری؟

کودک: میل دارم تاب بخورم. ببین «توآ» داره تاب می خوره. من هم می خوام  
تاب بخورم. به لباسم دست نزن. لباس منو کثیف نکن. من خیلی قشنگم. یک بچه



شاد و خوشحال. من عالی هستم. یک عروسکم. واقعی نیستم.

بالغ: آیا می‌تونی احساسی داشته باشی که واقعی باشه؟

کودک: اگه توی جوی آب بیفتم. اگه احساس کنم، آب خواهم شد. مثل یک حباب خواهم ترکید. خواهم مرد. پوشیدن زره به‌طور تمام‌وقت خیلی سخته. باید از این زندان تنگ بیرون بیایم و آزاد شوم. بگذار بیرون بیایم. آنقدر به در و دیوار می‌کوبم تا بازوهایم درد می‌گیرند، ولی تو هنوز صدایم را نمی‌شنوی. بگذار از این زندان بیرون بیایم.

بالغ: چطور می‌توانم در این مورد به تو کمک کنم؟

کودک: آرام بگیر.

آرام باش.

تمام مدت کار نکن.

در اناقت شمع روشن کن.

برقص، بازی کن.

این قدر همه‌چیز را جدی نگیر.

مرا بغل کن، گریه کن.

گریه کن. گریه کن. گریه کن.

میل دارم گریه کنم.

بگذار گریه کنم.



## کشیدن احساسها

لوازم مورد نیاز: کاغذ، مداد شمعی یا مداد رنگی یا ماژیک‌های رنگی.

هرگاه در زندگی روزانه‌تان دچار عواطف و هیجانات شدید می‌شوید، بگذارید کودک درونتان با دستی که بر آن تسلط ندارید، احساسهایش را بر روی کاغذ بیاورد. بگذارید این نقاشی به صورت رها و آزاد صورت بگیرد. شاید نقاشی، خطوطی درهم و برهم، یا خرچنگ قورباغه نوشتن، یا تصاویری انتزاعی و شکلهایی نامفهوم باشند. اگر در این هنر خودانگیخته، تصاویر مشخص یا نامشخصی پدیدار شدند، بگذارید که ظاهر شوند. اما از قبل برای این که این نقوش و تصاویر چگونه باید باشند، نقشه نکشید. در عوض، تمام توجهتان را به لحظه به لحظه این فرایند متمرکز کنید. ببینید در طول انجام این طراحی و نقاشی، چه احساسها و افکاری به سراغتان می‌آیند. اجازه دهید احساسهایتان بر روی کاغذ نقش شوند. مخصوصاً به رنگها توجه کنید. زیرا رنگها با دقت حیرت‌انگیزی احساسها را بیان و عیان می‌کنند. رنگها را خودانگیخته و با پیروی از الهام و شهودتان انتخاب کنید. بگذارید کودک درونتان شما را به سوی رنگی که احساس ویژه آن لحظه‌تان را نشان می‌دهد، هدایت کند.

## هشیاری

با دستی که بر آن تسلط دارید، نظرها و اندیشه‌ها و احساسهایتان را درباره فصل گذشته بنویسید. آیا همه تمرینها را انجام دادید؟ چند سطر درباره فرایند



تجربه‌تان بنویسید. از تمرین‌ها چه آموختید؟ کدام نکات تازه را درباره خودتان کشف کردید؟ انجام تمرین‌ها چه مشاهدات و بینش‌ها و کشف‌هایی را برایتان به ارمغان آوردند؟ این تجربه (کشیدن احساس‌ها به طور منظم) کمکتان خواهد کرد تا آگاهی و هشیاری خود را به شیوه‌ی پرورش بدهید که در زندگی با گشایش‌ها و امکانات افزون‌تری مواجه شوید.





## سه

### حمایت از کودک آسیب‌پذیر درون

به صورت نوزادی آسیب‌پذیر به دنیا می‌آییم: ناتوان و یکسر متکی به بزرگسالان تا نیازهایمان را برآورند. در نتیجه، هم از نظر جسمی و هم از نظر عاطفی، باید مورد مراقبت و حمایت و محبت قرار گیریم. و اگرچه جسماً رشد می‌کنیم و بزرگ می‌شویم، آن موجود کوچک حساس و شکننده درونی هرگز ناپدید نمی‌شود. اگرچه در نهان – و در انتظار – به زندگیش ادامه می‌دهد تا دیگر بار او را بازیابیم. این جنبه بسیار حساس و شکننده کودک درون را «کودک آسیب‌پذیر» می‌خوانم. باید در نظر داشت که «کودک آسیب‌پذیر درون» فقط یکی از جنبه‌های کودک درون است. سایر جنبه‌ها (که بعداً مورد گفتگو قرار خواهند گرفت) عبارتند از: کودک خشمگین، کودک بازیگوش، کودک خلاق، کودک معنوی.

یکی از خصایص کودک آسیب‌پذیر درون، حساسیت شدید او نسبت به محیطی است که در آن قرار می‌گیرد. یعنی انرژی یا امواج وجود دیگران را دریافت می‌کند. با خویشتن راستین آنها هم‌نوا می‌شوند: به این معنا که اندیشه‌ها و



## حمایت از کودک آسیب‌پذیر درون

احساسهای ابراز نشده‌شان را حس می‌کند؛ مفهوم حالات و حرکات جسمانی دیگران را درمی‌یابد؛ و فریب ظاهر افراد و گول کلمات آنها را نمی‌خورد. یعنی می‌داند چه کسی دارد حقیقت را می‌گوید، و چه کسی دارد لاپوشانی می‌کند. متأسفانه به ما آموخته‌اند این دستگاه گیرنده دقیقی را که «کودک آسیب‌پذیر درون» به‌طور طبیعی و فطری داراست، نادیده بگیریم و نفی کنیم. وقتی می‌آموزیم دیگر بار به آن گوش بسپاریم، آن دستگاه گیرنده می‌تواند وسیله‌ی برای عبور آسان از اوضاع دشوار شود.

چگونه می‌توانیم دریابیم که این کودک آسیب‌پذیر درون است که با ما سخن می‌گوید؟ پاسخش ساده است. هرگاه که احساس آسیب‌پذیری می‌کنیم. شاید احساس کنیم حساس و شکننده‌ایم و به مراقبت و حمایت نیاز داریم. یکی از راههایی که کودک آسیب‌پذیر درون، خودش را از آن طریق نمایان می‌سازد، خستگی و درد و بیماری است. در چنین مواقعی نیاز به مراقبت نرم و مهرآمیز داریم. همان‌گونه که کودکی بیمار به پرستاری و مراقبت نرم و ملایم نیاز دارد. و در صورت تصادف و جراحت و آسیب جسمانی، کودک آسیب‌پذیر درون به اوج حساسیت خود می‌رسد.

کودک آسیب‌پذیر درون اغلب اوقات خودش را از طریق ابراز غم و اندوه یا ترس نشان می‌دهد. اشک و ناله نیز گواه بر حضور کودک آسیب‌پذیر درون است. همچنین میل شدید به پنهان شدن و پناه گرفتن، می‌تواند نشانه فریاد شنیده نشده کودک آسیب‌پذیر درون و حاکی از این درخواست باشد که: «ترسیده‌ام. مواظبم باش. حمایت کن. ترکم نکن.»

وقتی شخص افسرده است، شاید کودک درونش احساس می‌کند کتک خورده و زخمی شده و به همین دلیل بسیار آسیب‌پذیر است. اغلب اوقات وقتی «والد



نکوهشگر درون «بر صحنه می آید و اداره امور را به دست می گیرد، واکنش طبیعی و سالم «خشم» کودک درون، سرکوب و آنگاه درونی می شود. این خفقان، سرزندگی کودک درون را نابود می کند و نیروی عاطفی و جسمی او را می مکد. وقتی فرد بالغ شور و شوق زیستن را احساس نمی کند، قطعاً نشانه محبوس شدن کودک درون است. منظور این نیست که تمام مدت باید «شاد و خوشحال» باشیم. ولی کودک درون باید بتواند احساسهایش را - هرچه که باشند - احساس کند. ربودن احساسهای کودک درون، به معنای ربودن زندگی و شادمانی اوست.

احساسها از انرژی ویژه‌ی سرشارند. شاید نگذاریم از احساسهای راستین خودمان آگاه شویم. اما انرژی عاطفی آنها که از بین نمی روند. در لایه های زیرین، پنهان می مانند. و شاید به صورت درد جسمانی و حالات منفی و رفتارهای وسواس آمیز و افراطی یا انواع و اقسام اعتیادها یا مشکلات عاطفی و ذهنی و حتی بیماری روانی نمایان شوند. اغلب به هنگام گفتگوهای نوشتاری، کودک آسیب پذیر درون درباره علت و چگونگی بند آمدن انرژی صحبت می کند. در یکی از کلاسهایم، کودک آسیب پذیر درون مرلین - یکی از شاگردانم - درباره والد نکوهشگر درونش گفت:

**مرلین تمام مدت مریض است چون فرسوده شده ام. سالهاست سعی می کنم توجهش را به خودم جلب کنم. ولی دیگر خسته شده ام. مرلین از کارش متنفر است. من هم از کارش نفرت دارم. ولی مرلین به من گوش نمی کند. تنها راه برای این که سر آن کار احمقانه نرود این است که من مریض بشوم.**

یکی دیگر از زمینه های بسیار مهم برای کودک درون، روابط شخصی است. این امر در گفتگوی نوشتاری شری - یکی از شاگردانم - کاملاً آشکار است. پس از این گفتگو، شری دریافت که وقتی نیازهای کودک درونش را در روابط نزدیکش



در نظر نمی‌گیرد، چه پیش می‌آید.  
کودک آسیب‌پذیر درونش نوشت:

حیف که شری از من نپرسید که چه می‌خواهم. اگر از من می‌پرسید، به او می‌گفتم که هرگز با آن مرد (همسر سابق شری) ازدواج نکنم. من می‌دانستم که آن مرد در کسب و کارش صادق نیست. می‌دانستم با سایر زن‌ها رابطه دارد. اما شری نمی‌خواست به حرف‌های من گوش کند. اوایل آشنایی‌اش با او، چنان وقتش گرفته بود که فرصتی برای من نداشت. اما بعداً من واقعاً آسیب دیدم. دفعه بعد که شری بخواهد عروسی کند، حتماً باید نظرم را درباره آن مرد بپرسد.

التماس کودک آسیب‌پذیر درون نشان می‌دهد که تا چه اندازه برای ما مهم است که احساس‌هایش را درباره افراد زندگی‌مان بدانیم. دستگاه گیرنده‌یی که پیش از این درباره‌اش گفتگو کردم، هدیه‌یی گرانقدر است. اگر کودک آسیب‌پذیر درونمان – در روابط به اصطلاح نزدیک ما – احساس ایمنی نکند، هرگز این روابط نمی‌توانند واقعاً سالم و مهرآمیز باشند. بدون احساس ایمنی، اعتماد وجود ندارد. و هر جا که اعتماد نباشد، عشق از پنجره بیرون می‌رود و ترس و خشم یا انزجار را بر جای می‌نهد. هیچ‌کس نمی‌خواهد در خانه زره به تن کند. و اگر نتوانیم به کسانی که با آنها زندگی می‌کنیم اعتماد کنیم، زره می‌پوشیم. از ترس آزار دیدن، شروع می‌کنیم به پنهان شدن.

کودک آسیب‌پذیر درون باید – نخست در کنار ما و آنگاه در کنار دیگران – احساس ایمنی کند تا بتواند خود را نمایان سازد. اغلب در جلسات کلاس‌ها، کودک آسیب‌پذیر درون با صدایی ترسان و لرزان شروع به صحبت می‌کند. چون مطمئن نیست که نمایان شدن تا چه اندازه ایمن است. آیا مورد انتقاد قرار خواهد گرفت؟ از هیچ راه نمی‌توان مطمئن بود. گاه در ابتدای جلسات سکوت می‌کند و حرف



### شفای کودک درون

نمی‌زند. به همین دلیل، نقاشی بسیار ارزشمند است. بسیاری از کودکانهای آسیب‌پذیر درون که چندان علاقه‌ی به نوشتن ندارند، می‌توانند تصویر خود را بکشند. و این عمل برای شروع، بسیار شگفت‌انگیز است. گاه کودک درون درباره احساسهایی که کشیده است می‌نویسد.

تصویر زیر بهتر از هر سخنرانی و گفتگویی می‌تواند نمایانگر کودک آسیب‌پذیر درون باشد:



کریستینا - پس از کشیدن این تصویر - گفتگویی را نوشت که به بیان و ابراز درد و ناکامی کودک آسیب‌پذیر درونش کمک کرد. در این گفتگو، کودک درونش با دستی که بر آن تسلط نداشت نوشت. و بخش بالغ وجودش با دستی که بر آن تسلط داشت.

کودک: گاه احساس می‌کنم تنم پوست ندارد. پوستم کنده شده و راهی برای مصون ماندن از گزند نمی‌شناسم. تا این اندازه باز و آسیب‌پذیر بودن به جسم من صدمه می‌زند و دردناک است. با این حال، بخش زیادی از وجودم را نمی‌توانم نشان دهم چون می‌ترسم.

بالغ: احساس می‌کنی چه چیز را نمی‌توانی نشان بدهی؟

کودک: احساسها و عواطف خودم را نمی‌توانم نشان بدهم. مثلاً وقتی می‌خواهم با احساس آواز بخوانم، گریه می‌کنم. وقتی می‌خواهم با تمام قلبم ساز بنوازم، گریه می‌کنم. در حضور جمع مجبورم تمام مدت ساکت بمانم تا درست رفتار کنم و طبیعی باشم. اگر بخوام واقع‌گرایانه نقاشی کنم، حالا می‌توانم. ولی دیگر برایم خسته‌کننده است. اگر آبستره نقاشی کنم، احساس می‌کنم شایستگی‌اش را ندارم و اثر ارزنده‌یی را ارائه نمی‌دهم. دوست دارم درهم و برهم و آزاد نقاشی کنم. ولی هر وقت این طور نقاشی می‌کنم، احساس می‌کنم هنرم برای دیگران معنا و مفهومی ندارد.

به‌هنگام انجام تمرین زیر، در محیطی آرام و راحت و ایمن - جایی که بتوانید با خودتان تنها باشید و کسی حواستان را پرت نکند - قلم و کاغذ به دست بگیرید و برای ملاقات کودک آسیب‌پذیر درونتان آماده شوید. اگر افرادی آزارنده دور و



برتان باشند، یا در فضایی ناآرام باشید، کودک آسیب‌پذیر درونتان احتمالاً خود را نشان نخواهد داد. حق هم دارد! چون کودک دوست ندارد در حضور افرادی خشن یا موقعیتهایی ظالمانه – که نیازهای او را در نظر نمی‌گیرند – نمایان شود.

## پیشواز از کودک آسیب‌پذیر درون

لوازم مورد نیاز: مداد رنگی یا مداد شمعی یا ماژیک‌های رنگی و کاغذ.

۱. در ذهنتان جایی بسیار ویژه را مجسم کنید: خلوتگاهی که خودتان و کودک آسیب‌پذیر درونتان بتوانید چندی را با یکدیگر بگذرانید. جایی را انتخاب کنید که کودک درونتان در آن احساس ایمنی و آسودگی کند. چشمانتان را ببندید تا واقعاً بتوانید این مکان را ببینید.

۲. با دستی که بر آن تسلط ندارید، تصویر کودک آسیب‌پذیر درونتان را بکشید.

۳. پس از تکمیل تصویرتان، با دستی که بر آن تسلط دارید، از کودک درونتان پرسید که آیا حاضر است مدتی با هم گفتگو کنید؟ آنگاه مانند تمرین فصل پیشین، با هر دو دستتان، گفتگویتان را بنویسید. از کودک درونتان پرسید که چه احساسی دارد. دریابید آیا افراد یا اوضاع و شرایطی هست که کودک آسیب‌پذیر درونتان را می‌ترساند یا غمگین می‌کند یا می‌آزارد یا موجب می‌شود که احساس تنهایی کند، و غیره... از کودک درونتان پرسید که از شما چه می‌خواهد. و برای این که احساس بهتری داشته باشد، چه کاری را می‌توانید برای او به انجام برسانید.



## حمایت از کودک آسیب‌پذیر درون

در تصویر زیر، کودک دربارهٔ احساسهایش گفتگو می‌کند. وقتی از کودک آسیب‌پذیر درونتان می‌خواهید که به زبان خودش گفتگو کند، راجع به او بینش و ادراک به دست می‌آورید. اگر پاسخ کودک درونتان برایتان روشن نیست، از او بخواهید که روشنتر توضیح دهد تا بتوانید حرفهایش را بفهمید.



بالغ: تو کی هستی؟

کودک: من خودت هستم. اسم من جری است. ساکت و آرامم و سردرگم. توی چشمم یک عالم حرف هست.

بالغ: چشمات چی میگن؟

کودک: چشمم میگن که آزرده و غمگینم. تنها مانده‌ام. ولی نمی‌خواهم به دیگران بپیوندم، چون می‌ترسم ساکت شوم یا دیوانه شوم، چون معنای این همه هیاهو را نمی‌فهمم. میل دارم به جمع بپیوندم، ولی می‌گریزم. می‌هراسم. چون آنقدر که باید قوی نیستم.

بالغ: به این می‌گویند مشکلات تعیین حد و مرز. به چه چیز نیاز داری؟

کودک: نمی‌دانم. دلم می‌خواهد یاران و رفقای داشته باشم. خودت هم الآن خیلی بهتر از آن موقع شده‌یی که توی مشکلات آدم بزرگها غرق شده بودی.

این زن تصویر کودک آسیب‌پذیر درونش را — درحالی که حالات متفاوت او را نشان می‌داد — کشید. در سمت راست تصویر، گریه می‌کند و به دیواری چسبیده است. در سمت چپ تصویر، کودکی را در آغوش زنی گرم و مهرآمیز کشیده است. همان‌گونه که در گفتگوش می‌بینیم، با کودک آسیب‌پذیر درونش رابطه‌یی سرشار از اعتماد ایجاد کرده است.





بالغ: دفعه اول که تو را دیدم، خیلی ترسیده بودی. وحشتزده به دیوار چسبیده بودی. وحشتزده و تنها بودی. مسأله‌ات چیست؟

کودک: می‌ترسم و به عشق و محبت نیاز دارم. آنقدر احساس تنهایی می‌کنم که آزارم می‌دهد. به تو اطمینان ندارم. به همین دلیل، شرمگین نگاهت می‌کنم تا ببینم می‌خواهی چه کار کنی.

بالغ: دوست داری چه کار کنیم؟

کودک: دوست دارم مدتی همانجا که هستی بمانی و از جای تکان نخوری.  
فقط آرام باشی.



بالغ: باشه. همین کار را می‌کنم.

کودک: دوست دارم تو را نوازش کنم. نگاهت کنم. آیا می‌تونم بغل تو بنشینم؟

بالغ: البته.

کودک: آیا سرم را نوازش می‌کنی؟

بالغ: چرا این قدر غمگینی؟ چه اتفاقی افتاده؟

کودک: گم شدم. تنها شدم. هیچ کس دوستم ندارد.

بالغ: من دوستت دارم.

کودک: ولی طوری رفتار نمی‌کنی که فکر کنم دوستم داری.

بالغ: خیلی متأسفم. دوست داری چطور رفتار کنم؟

کودک: دوست دارم با من خوب باشی.

بالغ: یعنی چطور باشم؟

کودک: دیگه حرفهای بد نزن.



بالغ: دیگه چی؟

کودک: مرا سرگرم کن. به گردش و تفریح ببر. بخند. بغلم کن. به من بگو که دوستم داری. بگو که جواهر گرانبهای تو هستم. تمام مدت مرا بغل خودت بنشان. موهایم را شانه بزن. هر روز مرا حمام کن. هر روز به من لباسهای قشنگ بپوشان. مرا به فضای باز ببر و با من بازی کن.

بالغ: آیا حالا در کنارم احساس ایمنی می‌کنی؟

کودک: کم‌کم دارم احساس ایمنی می‌کنم.

بالغ: حالا می‌خواهی چه کار کنی؟

کودک: فقط می‌خواهم با تو باشم. یعنی توی بغل تو بنشینم.

## بگذارید کودک آسیب‌پذیر زبان بگشاید

گهگاه تمرین پیشین «پیشواز از کودک آسیب‌پذیر درون» را تکرار کنید. هر بار بر احساسی متفاوت متمرکز شوید. بهتر است به احساسهایی توجه کنید که هم‌اکنون در زندگیتان جریان دارند. مثلاً اگر اوضاع و شرایط زندگیتان سبب شده که احساس وانهاده شدن کنید - با دستی که بر آن تسلط ندارید - تصویر کودک درونتان را در این موقعیت بکشید. آنگاه مانند تمرینهای پیشین، - با هر دو دست



## شفای کودک درون

مسلط و نامسلط – گفتگوی خود را بنویسید. بعضی از احساسهایی که ممکن است موجب آزار کودک درونتان شده باشد عبارتند از:

ترس  
غم و اندوه  
ناامیدی  
وانهادگی و احساس تنهایی  
آزار عاطفی یا جسمی  
مورد سوءاستفاده قرار گرفتن  
بیماری و خستگی

وقتی می‌خواهیم با کودک آسیب‌پذیر درونی که مورد غفلت قرار گرفته یا احساس و انهادگی می‌کند شروع به گفتگو کنیم، ممکن است خشمگین شود. چه کسی وقتی ببیند تنها مانده و توجهی به او نشده و سالها از پی هم گذشته‌اند و هیچ‌کس به حرفهایش گوش نداده، خشمگین نمی‌شود؟ همه این تجربه‌ها ممکن است به هنگام نوشتن گفتگوی «کودک درون» پیش بیایند. شاید کودک درون جسورانه – و حتی گستاخانه – سخن بگوید. و غضب و خشمی را که در وجودش جمع شده یکجا بروز دهد. کسی از چند و چون و زمان اتفاق افتادن آن چیزی نمی‌داند. فقط آگاه باشید که امکان رخ دادن آن وجود دارد.

## بیماری و «کودک درون»

یکی از بدیهی‌ترین راههای ابراز وجود کودک درون، بیماری است. وقتی بیمار



## حمایت از کودک آسیب‌پذیر درون

هستید یا درد جسمی دارید، کودک آسیب‌پذیر درونتان در حال گفتگو با شماست؛ و نیازمند به ملاحظت و ملایمت و محبت و تفاهم. یعنی زمان آن فرا رسیده که از خود پرستاری کنید. مراقبت از خویشتن، با گوش سپردن به احساسها و نیازهای «طفل خردسال درون» آغاز می‌شود. پذیرا بودن او - به هنگام ناخوشی - بهترین شکل حرمت به کودک درون است. به جای این که به او بگویید که سر کار برو، یا از این که بیمار و ضعیف شده، او را سرزنش کنید، می‌توانید به نیازهایش توجه کنید. حتی می‌توانید برای انجام کارهایتان از دیگران کمک بگیرید، تا خودتان بتوانید بر مراقبت از کودک درون متمرکز شوید. با این کار، والد مهرآمیز درونتان را تقویت می‌کنید. و به کودک درونتان اطمینان می‌دهید که وانهاده نخواهد شد - که او را تنها نخواهید گذاشت - و هنگامی که حالش خوش نیست، مجبور نیست تظاهر کند که حال خوشی دارد. (والد مهرآمیز درون، یکی از بخشهای مهم وجود انسان است. و در یکی از فصلهای بعدی با تفصیل بیشتری به آن خواهیم پرداخت).

یکی از بهترین راههای پی بردن به احساسهای کودک آسیب‌پذیر درون، گفتگو با جسم خویشتن است. یعنی گپ‌زدنی صمیمانه با آن عضو بدن که آزار دیده یا درد دارد.

در تمرین بعد، تصویر جسمتان را می‌کشید؛ و با اندامهایی که در فشارند یا درد دارند گفتگو می‌کنید. کودک آسیب‌پذیر درونتان می‌کوشد از این طریق با شما گفتگو کند. تمرین مداوم و مستمر و منظم «گفتگو با تن» بهترین شیوه برای پیشگیری از مشکلات است. به خاطر داشته باشید که اندکی پیشگیری می‌تواند انسان را از سالها مداوا نجات بدهد.



## گفتگو با جسم خویشتن

لوازم مورد نیاز: کاغذ و قلم و ماژیک‌های رنگی.

۱. آرام بنشینید و با جستم‌تان هم‌نوا شوید. ببینید آیا هیچ‌یک از اندام‌ها یا عضوهای جستم‌تان دردناک یا منقبض یا در فشار است؟ اگر بیش از یک عضو از جستم‌تان تنش و ناراحتی دارد، ذهناً به یک‌ایک آنها توجه کنید. آنگاه یکی از اندام‌های ناراحت را انتخاب و واقعاً حس‌هایش را احساس و تجربه کنید.

۲. با دستی که بر آن تسلط ندارید تصویر آن عضو ناراحت را بکشید. از رنگ‌هایی استفاده کنید که حس‌های آن عضو را نشان می‌دهند.

۳. اکنون به صورت مصاحبه با آن عضو جستم‌تان گفتگو کنید. با دستی که بر آن تسلط دارید سؤال‌هایتان را بنویسید. پاسخ عضو ناراحت را نیز با دستی که بر آن تسلط ندارید بنویسید. از دو رنگ متفاوت برای نوشتن این گفتگو استفاده کنید. پاسخ عضو ناراحت را با همان رنگی بنویسید که با آن تصویر آن عضو را کشیده‌اید. در مصاحبه‌تان از عضو بدن‌تان بخواهید که نامش را بگوید. مثلاً: ریه‌ها، ساق چپ، و غیره..... آنگاه از عضو مورد سؤال پرسید که چه احساسی دارد و به چه دلیل آن احساس را دارد. سرانجام از آن عضو پرسید که برای این که احساس بهتری داشته باشد، چه می‌توانید بکنید.



## حرکت با احساسها

لوازم مورد نیاز: نوار موسیقی مناسب و دستگاه صوتی.

۱. یک نوار موسیقی که گویای احساسهای کودک آسیب‌پذیر درونتان باشد — غم و اندوه، احساس تنهایی، ترس یا احساسی دیگر... — پیدا کنید.

۲. بگذارید موسیقی نواخته شود و جسمتان با حرکات و حالاتش احساسهای ویژه‌اش را نشان دهد. بگذارید کودک درونتان به‌طور خودانگیخته احساسهایش را نمایان سازد. نگران این نباشید که چطور به نظر می‌رسید. به‌جز خودتان تماشاگر دیگری وجود ندارد. شیوه درست و نادرست نیز وجود ندارد. اجازه بدهید کودک درونتان حرکت کند و برقصد. شاید دریابید که کودک درونتان یک تکیه‌گاه می‌خواهد. مثلاً یک عروسک یا خرس کوچک اسباب‌بازی یا یک پتوی نرم یا شاید بخواهد در گوشه‌یی خلوت یا مکانی امن باشد.

## نیازهای کودک آسیب‌پذیر درون

یکی از نیازهای عمده کودک آسیب‌پذیر درون، مسایل مربوط به بقاست. اگر بر این باور باشیم که به اندازه کافی کارآمد نیستیم و نمی‌توانیم معاش خود را تأمین کنیم، کودک درونمان در اضطراب مدام به‌سر خواهد برد. طفل کوچکی را در نظر



بگیرید که والدینش نتوانند به طرزی سزاوار تغذیه‌اش کنند، یا پوشاک و مسکن او را تأمین کنند. کودک با این ترس مداوم بزرگ خواهد شد که شاید چیزی به اندازه کافی در بساط نباشد. در واقع، بسیاری از قصه‌های پریان بر مبنای همین موضوع ساخته شده‌اند. مانند قصه «هانس و گرتل» و بسیاری دیگر از افسانه‌ها که حاکی از زندگی کودکانی است که پدر و مادری فقیر داشتند که نمی‌توانستند از آنها مراقبت کنند. ما نیز اگر در درونمان «والد مهرآمیز»ی نیرومند و «والد حمایتگر»ی کاردان - که بتواند به طرزی مؤثر از پس جهان بیرون برآید - نداشته باشیم، کودک درونمان مدام در حال ترس به سر خواهد برد. بقا، نیازی اساسی است: مسأله‌ی کانونی که همه ما باید با آن کنار بیاییم. و اگر از عهده این زمینه‌ی زندگیمان برناییم، پایه و اساس زندگیمان بسیار متزلزل خواهد بود.

کودک آسیب‌پذیر درون - به هنگام گفتگوهای نوشتاری - بارها ترسی را که از تأمین مالی خود دارد نشان می‌دهد. این ترس در اغنیا و فقرا یکسان است. زیرا ربطی به امور مالی انسان ندارد. این ترس از جانب «بچه در بدر» درون است. چه‌بسا شخص از نظر مالی مشکلی نداشته باشد و همچنان در این فکر باشد که وعده غذای بعدی‌اش را چگونه تأمین کند، یا بهراسد که شب زیر سقفی خواهد خوابید یا نه. گاه ترس زائیده تجربه‌ی واقعی در دوران کودکی است - اگرچه موقعیت کنونی شخص کاملاً متفاوت باشد - ممکن است خاطره‌های محرومیت همچنان در گوشه و کنار ذهن بجا مانده باشند. این امر چه‌بسا به اعتیاد به کار بینجامد، زیرا بخش بالغ وجود می‌کوشد به هر بهایی که شده از فقر بگریزد. و با این عمل، باز هم «کودک درون» تنها بجای می‌ماند. در زندگی شخص «معتاد به کار» جایی برای کودک درون باقی نمی‌ماند، چه برسد به فضایی برای کودک آسیب‌پذیر درون.

اضطراب ریشه‌دار برای بقا می‌تواند به دلیل والدینی باشد که دوران رکود



## حمایت از کودک آسیب‌پذیر درون

اقتصادی عظیم را طی کرده‌اند و هیچ‌گاه ذهناً بر آن غلبه نکرده‌اند. فرقی نمی‌کند که بازماندگان رکود اقتصادی بعداً تا چه اندازه متمول شده‌اند، زیرا تصور از دست دادن ناگهانی همه چیز به صورت هراسی خاموش همچنان در بعضی از آنها به قوت خود باقی می‌ماند. و بدبختانه این هراس خاموش را به فرزندان و نسلهای بعدی خود نیز منتقل می‌کنند.

## هشیاری

### لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ.

با دستی که بر آن تسلط دارید هر بینش و بصیرتی را که درباره کودک آسیب‌پذیر درونتان کسب کرده‌اید، بنویسید. اگر تمرینها را انجام داده‌اید، به طور خلاصه بنویسید که چه پیش آمد. به صورت نظاره گر باقی بمانید و فقط آنچه را که پیش آمد و شاهدش بودید و شنیدید، بدون داوری بنویسید. وقتی می‌آموزید که فقط تماشا کنید و با ذهنی باز گوش بسپارید، می‌توانید آگاهی ژرفتری از خودتان به دست آورید.





# چهار

## پذیرش کودک خشمگین درون

این روزها تمرکز بر «کودک محبوب» و «کودک گرانقدر» یا «کودک جادویی» و «کودک سحرآمیز» یا «کودک الهی» باب روز شده است. قطعاً از کشف و تجربه همه این جنبه‌ها پشتیبانی می‌کنم و در یکی از فصلهای بعدی، آنها را ملاقات نیز خواهیم کرد. اما شخصاً «کودک درون» را به صورت انسانی کاملاً واقعی و صاحب سیمای روشن و تاریک و وجوه مطلوب و نامطلوب می‌بینم. در جلسات درمان و مشاوره یا کارگاه‌هایم، آنچه برایم اهمیت دارد «تمامیت وجود کودک درون» است، نه فقط جنبه‌های قشنگ و شیرین و تمیز و پرجاذبه‌اش. به این دلیل، در اینجا به کشف آن جنبه‌هایی خواهیم پرداخت که محبوبیت کمتری دارند. شاید وجهی که کمتر از سایر وجوه مورد تفاهم و بیش از همه مورد وحشت قرار گرفته «کودک خشمگین» است.

خشم، واکنشی طبیعی در برابر رفتار نادرست است. خشم می‌تواند ابزار حائز اهمیتی برای بقا باشد. وقتی کودکی مورد بدرفتاری و انتقاد و تنبیه قرار گرفته یا



دچار احساس شرم و گناه شده یا از وجهه افتاده..... کاملاً طبیعی است که اندکی احساس خشم کند. اما اگر خشم از منعیات شمرده شود، آنگاه اهانت به آزار افزوده می‌شود. وقتی بچه بودیم، چه بسیار بودند چیزهایی که برایمان پیش می‌آمدند و ما را عصبانی می‌کردند. و اگر به ما اجازه داده نمی‌شد که خشم خود را به شیوه‌هایی ایمن بروز دهیم، اگر خشم قدغن بود یا خطرناک به حساب می‌آمد، آنگاه چه بسا کودک خشمگین درونمان مخفی می‌شد.

گاه اشخاصی که مشکل می‌توانند خشم خود را احساس یا عیان کنند، ترس‌شان این است که شاید چون آتشفشان منفجر شوند. وقتی خشم سالیان سال مدفون شود و مخفی بماند، همچون مواد زیرزمینی هر لحظه ممکن است بجوشد و فوران کند. این افراد از خشونت می‌هراسند، زیرا اغلب خودشان در خانواده‌ی خشونت‌آمیز بزرگ شده‌اند؛ با والدینی که ظاهراً بدون هیچ دلیل موجه، مثل بمب منفجر می‌شدند. در نتیجه، خشم برایشان با آشفتگی و اغتشاش هم معنا شده است.

خشم مدفون شده اغلب در جسم انسان مخفی می‌شود: به صورت سردرد، فشارخون، ناراحتیهای قلبی، سرطان، یا سایر نارساییهایی که با خشم سرکوفته همراه است. خشم ابراز نشده، یکی از الگوهای «اتکا» نیز هست. در این الگو، رفتار آزارنده دیگری یا نادیده گرفته شده یا موجه نشان داده می‌شود یا یکسر نفی می‌گردد. بیرون ریختن خشم به صورت خطوط خرچنگ قورباغه یک کودک، به انسان کمک می‌کند تا این احساسهای دشوار را بپذیرد و رها کند.

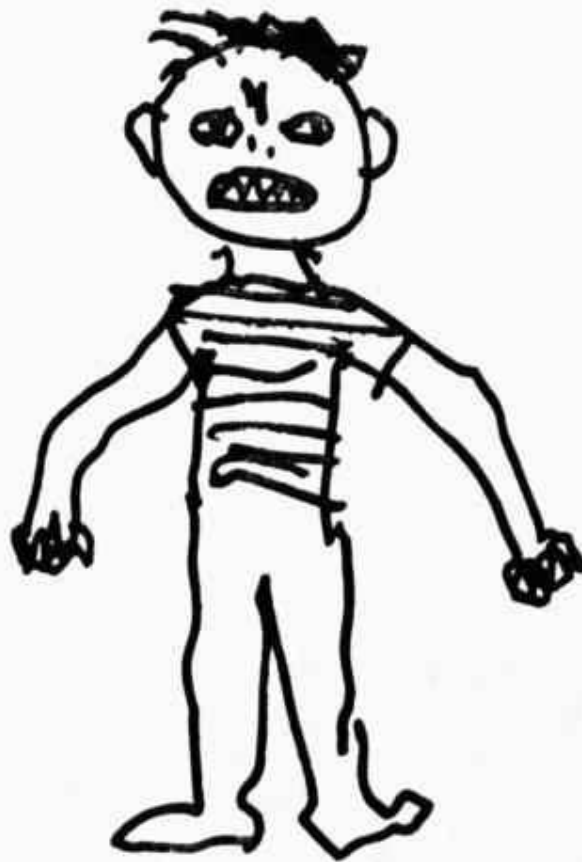


## کشیدن تصویر خشم خویشتن

لوازم مورد نیاز: چند صفحه کاغذ بزرگ (می تواند صفحه کاهی باشد) و چند مداد شمعی یا ماژیک رنگی.

دفعه آخری را که عصبانی شدید به خاطر آورید. آن وضعیت و احساس درونی خودتان را به یاد آورید. اکنون از کودک درونتان بخواهید که (با دستی که بر آن تسلط ندارید) تصویر خشمستان را به صورت خطوط خرچنگ قورباغه بکشد. رنگهایی را انتخاب کنید که نمایانگر خشمستان باشد.





### گفتگو با کودک خشمگین درون

بسیاری از افراد مشکل می‌توانند نیازهای کودک درونشان را برآورند. اگر والدین خودمان سرمشق و نمونه خوبی برایمان نبودند، الگویی برای پدری و مادری کردن به شیوه سالم در دست نداریم. از این رو، نمی‌دانیم چگونه از کودک درونمان مراقبت کنیم. کودک درون احساس وانهادگی و خشم می‌کند، زیرا بدون



## پذیرش کودک خشمگین درون

هیچ راهنمایی یا عشق یا مراقبتی ناگزیر به دفاع از خود بوده است. چون می‌خواهد مورد توجه و مراقبت قرار بگیرد، اما وقتی والد درون را می‌جوید، هیچ‌کس را آنجا نمی‌یابد.

به هر حال، هنوز جای امیدواری هست. از طریق گفتگوی نوشتاری می‌توانیم راههای ارتباطی را بگشاییم و میان والد و کودک درونمان رابطه‌ی سالم ایجاد کنیم. وقتی کودک درون احساس ایمنی بیشتری کند، دست به خطر می‌زند و ابراز خشمهای دیرینه‌اش را آغاز می‌کند. حتی شاید کودک درون شروع کند به درخواست کردن و متوقع به نظر برسد. این امر هر اندازه نیز که ناراحت‌کننده بنماید، گواه پیشرفت است. نشانه این که کودک درون دیگر نمی‌ترسد و حرف دلش را به زبان می‌آورد. اکنون زمانش فرا رسیده که چندی ساکت بمانید تا به دقت به احساسها و نیازهای کودک درونتان گوش بسپرید. نام تمرین بعدی «عصبانی و عالی» است. چون به کودک درون جسارت ابراز وجود می‌دهد.

## عصبانی و عالی

لوازم مورد نیاز: قلم و مداد رنگی و ماژیک‌های رنگی.

۱. با کودک خشمگین درونتان گفتگو کنید. با دستی که بر آن تسلط دارید، از کودک درونتان پرسید که از چه چیز عصبانی است. چه چیز او را عصبانی می‌کند؟ آنگاه بگذارید کودک خشمگین درونتان از طریق دستی که بر آن تسلط ندارید پاسخ گوید. بگذارید به شما بگوید که دوست دارد وقتی خشمگین می‌شود چه کند. میل دارد بخش بالغ وجودتان – به هنگام خشم او – چه کند و به او اجازه

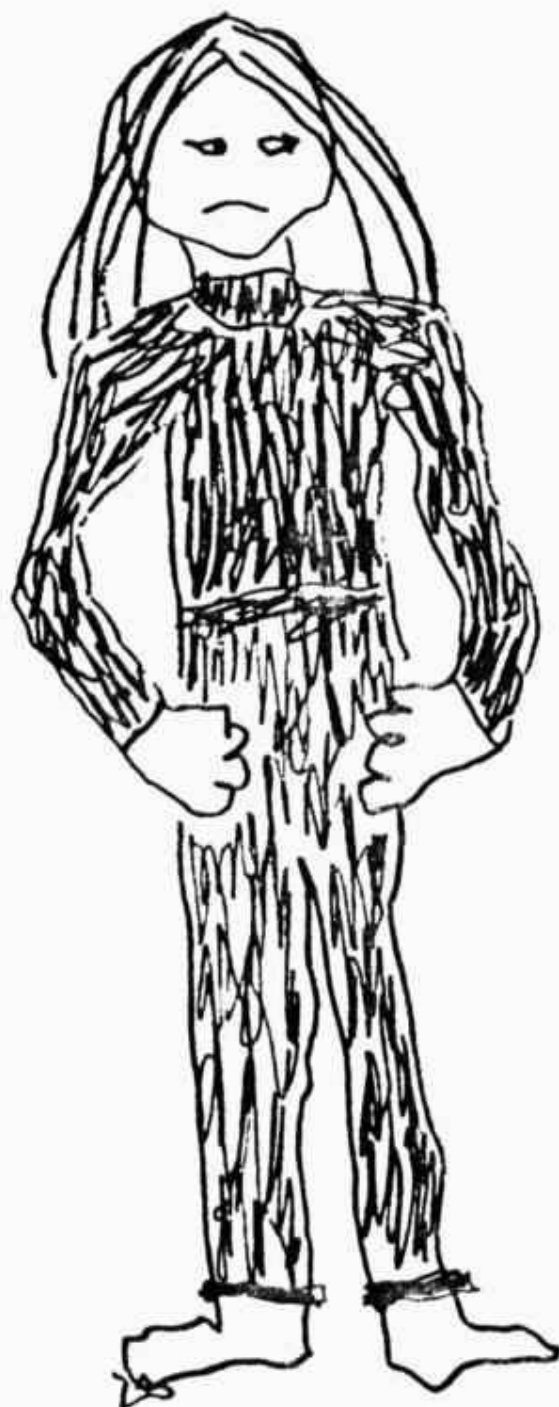


شفای کودک درون

بدهد که چه احساسی داشته باشد؟

۲. دفعه آینده که خشمگین می شوید، بنشینید و با کودک خشمگین درونتان گفتگو کنید. بخش بالغ وجودتان با دستی که بر آن تسلط دارید می نویسد. و کودک خشمگین درونتان با دستی که بر آن تسلط ندارید پاسخ می دهد.





عصبانی هستم.  
از این حالت  
متنفرم. فکر  
می‌کردم  
می‌توانم یک بار  
همه این حرفها را  
بزنم و خلاص  
باشوم. دوست  
ندارم که مدام  
حرف بزنم.

آنچه مهم است توجه به این نکته است که کودک درون، کودک دوران کودکی شخص نیست. هرچه بیشتر با کودک درونمان گفتگو کنیم، صدایش نیرومندتر می‌شود. اگر مورد غفلت یا انتقاد شدید قرار گرفته شود - به‌ویژه وقتی که خودمان خویشتن را به باد انتقاد می‌گیریم - جسورانه اعتراض می‌کند. زیرا کودک درون از ما حمایت و مراقبت می‌خواهد.

این امر هر اندازه نیز که ناراحت‌کننده بنماید، معمولاً نشانه پیشرفت است. هرگاه کودک درونتان از شما کناره‌گیری کرد، صبور باشید. به او مجال بدهید و برایش وقت بگذارید. شاید والد درونتان نیاز به بلوغ و پختگی دارد: نیاز به این که گرایش خود را نسبت به کودک درونتان تغییر دهد. گاه برای بالغان بزرگسال، اقرار به این که اشتباه کرده‌اند دشوار است. چندی بعد به گفتگو بپردازید و ببینید که چه پیش می‌آید. شاید به شگفت آید. در یکی از فصلهای بعدی خواهید آموخت چگونه والد مهرآمیز و حمایتگر درونتان را با شدتی هرچه تمامتر پرورش بدهید.

بعضی از گفتگوهای نوشتاری دربارهٔ صدمه‌های روانی کودک درونی که اجازه نیافته خشم خود را به شیوه‌هایی سالم ابراز کند، بینشهای ژرفی ایجاد می‌کند. در این حالت، خشم با پلیدی هم‌معنا دانسته می‌شود و در نتیجه باید به هر بهایی که شده پنهان شود. وانگهی، کودک درونی که احساس خشم می‌کند به این نتیجه‌گیری می‌رسد که چون احساس خشم می‌کند، بچه بدی است. این امر، کودک درون مورد سوءاستفاده قرار گرفته را در قیدی مضاعف قرار می‌دهد. احساس خشم در برابر والدینی که از ما سوءاستفاده می‌کنند کاملاً بجای و طبیعی است. اگر به دلیل احساس خشم خود مجازات شویم، این خشم به صورت عمیق‌تر در لایه‌های ژرف‌تر وجودمان پنهان می‌شود.



خشم، عاطفه‌یی فعال است و تجلی‌اش کاملاً بیرونی است. وقتی شخص خشمگین است، سروصدا راه می‌اندازد، بلند صحبت می‌کند، حرکاتش تند و گاه خشونت‌آمیز است. یکی از بهترین راههای ابراز خشم – بدون این که به کسی آزار برسد – گِل‌بازی (با استفاده از خمیر مجسمه‌سازی) است. خمیر سفالی، ماده‌یی نرم و عالی برای حرکات فعالانه است. می‌توانید به آن مشت بزنید – پرتابش کنید، بکوبید، له و لورده‌اش کنید، بچرخانید، فشارش بدهید، ریزریزش کنید – بدون این که به آن یا خودتان صدمه بزنید.

راست است که می‌گویند یکی از سودمندترین کاربردهای بالش، استفاده از آن به‌هنگام خشم است. اگرچه در جلسات درمانی‌ام، کاربرد خمیر سفال‌سازی را رضایت‌بخش‌تر یافته‌ام. مخصوصاً که پس از خالی کردن خشم‌تان، می‌توانید بی‌درنگ شکل آن را تغییر دهید و دوباره استفاده کنید. همین که خشم بیرون ریخت و رها شد، خمیر سفال‌سازی می‌تواند احساس تازه‌تان را نیز نشان دهد. وانگهی، سفال، ماده‌یی طبیعی است و بیانگر هر احساسی که در آن لحظه دارید.

## تجلی خشم

وسایل مورد نیاز: خمیر نرم و مرطوب سرامیک‌سازی.

۱. بگذارید کودک خشمگین درونتان خودش را از طریق بازی با این خمیر عیان و بیان کند. یعنی آن را بکوبد و به آن ضربه بزند و آن را صاف کند و دیگر بار این بازی را از سر گیرد. عمداً نخواهید که مجسمه‌سازی کنید یا محصولی شکل



یافته تولید کنید. فقط بگذارید که بچه خشمگین درونتان نمایان شود و گِل بازی کند.

۲. دفعه بعد که واقعاً از دست چیزی عصبانی می شوید، این فرصت و فضا را ایجاد کنید تا از طریق بازی با گِل سرامیک سازی، خشم خود را بیان و عیان کنید.

۳. اگر گِل سفال سازی یا سرامیک مخصوص ندارید، می توانید از بالش و کوسن استفاده کنید و به آنها مُشت بزنید.

یکی از راههای پی بردن به احساسهای دیگران، توجه به حالات و خطوط چهره آنهاست. تحقیقات نشان داده اند که ابراز مداوم بعضی از عواطف، بر عضلات صورت تأثیر می گذارند. یعنی وقتی بعضی از احساسها به صورت مزمن در می آیند، شیارهایی در سیمای شخص ایجاد می کنند و بخشی از وجود و چهره و منش او می شوند. مثلاً بعضی با خطوطی میان دو ابرو، نمایانگر چهره بی نگران یا اخمو و عصبانی اند. این خطوط عمیق به مرور زمان حک می شوند، همچون شیارهای عمیق بستر رودخانه که در طول هزاران سال در دل خاک نقش می شوند. به جای حفظ خشم در چهره تان به سیمای شیارها، همان بهتر که احساسهایتان را در هنر و از طریق هنر بیان و عیان کنید که مفرح و لذت بخش نیز هست.



## تهیه نقاب خشم

لوازم مورد نیاز: پاکت کاهی قهوه‌یی میوه، تا روی سر بلغزد. مداد رنگی و ماژیک‌های رنگی و قیچی.

۱. با ایجاد سه سوراخ برای چشمها و دهان، از پاکت قهوه‌یی یک نقاب بسازید. بگذارید کودک خشمگین درونتان تصویر خودش را روی این نقاب بکشد. رنگها و حالاتی را انتخاب کنید که نمایانگر چهره‌یی خشمگین باشند: دندانهای قفل‌شده، زبان بیرون آمده، اخم یا سایر حالات چهره.

۲. نقاب خود را به چهره بزنید و صورتتان را در آینه تماشا کنید. صداهای خشنناک از خود درآورید و تفریح کنید: غرشی رعدآسا همچون شیری درنده...

۳. نقاب خشم خود را در جایی قرار دهید که نشانه حرمتتان به کودک خشمگین درونتان باشد.

یکی از راههای فرونشاندن جوش خشم، فعالیت جسمانی است: پریدن، طناب‌بازی، دویدن، باراکت به توپ زدن، یارقص و حرکات موزون خودانگیخته و فی البداهه. همه اینها راههایی برای بیرون ریختن خشم است. در واقع برای ابراز آن، بجای سرکوفتن و خفه کردنش.





### بیرون ریختن خشم

لوازم مورد نیاز: چند نوار موسیقی که بیانگر نیروی خشم باشد: مانند نواختن ضربه‌های طبل یا سایر آلات موسیقی که آهنگی تند و خشن داشته باشند.

۱. موسیقی را پخش کنید و بگذارید جسمتان هم‌نوا با آهنگ، هرچه احساس خشم را بیرون بریزد. بگذارید خودتانگیخته باشید و هم‌نوا با آهنگ. از کلیشه و حرکات معمول و متداول بپرهیزید. اینجا کلاس رقص نیست. هدف این است که کودک خشمگین درونتان از این طریق رها شود.

### کودک خودخواه درون

درون همه ما یک بچه لوس خودخواه هست که می‌خواهد «هرچه را که می‌خواهد، همان موقع که می‌خواهد» به دست آورد. این جنبه خودمدار «کودک



## پذیرش کودک خشمگین درون

درون» است که می‌پندارد جهان بر محور هوی و هوسهای او می‌چرخد. البته بیشتر ما به تملک «کودک خودخواه درون» خویش اقرار نمی‌کنیم. زیرا وجود چنین رفتاری (خواه در بالغان و خواه در کودکان) از دیدگاه جامعه ما نامقبول است. گویی تنها کسانی که می‌توانند چنین رفتاری از خود نشان دهند اغنیا و مشاهیر و صاحب‌قدرت‌انند. مثلاً بسیاری از بازیگران به بدخلقی و خودخواهی شهرت دارند. شاید به این دلیل که در جایگاه هنرمندانی خلاق، با کودک درون خود تماس نزدیک دارند. باید نیز چنین باشند. شیطنت و بازیگوشی، حساسیت عاطفی، و تخیلی پرورش‌یافته، جملگی از صفات بارز «کودک درون» و از خصایصی است که موجب نبوغ خلاق و جاذبه بازیگران می‌شود. این بخش مثبت «کودک خودخواه درون» است. بخش منفی آن زمانی است که اجازه داده شود این کودک، حکمران سراسر زندگانی انسان شود. زیرا گوش سپردن به نیازهای کودک درون یک چیز است و سرسپردن به آن، یک چیز دیگر. هدف از شناخت کودک خودخواه درونمان این است که احساسهایی را که از بیان آنها واهمه داریم بشناسیم. اما اگر قرار باشد که خود را با کودک خودخواه درونمان همسان بپنداریم، جنبه مفرح و سرگرم‌کننده‌اش را از دست می‌دهد، و به یکی از مشکلات زندگی تبدیل می‌شود.

همان گونه که پیش از این گفتم، بیشتر مردم وجود کودک خودخواه درونشان را نفی می‌کنند. در نتیجه، اجازه می‌دهند که دیگران آن را نمایان سازند. شاید توجه به این نکته جالب توجه باشد که چرا گاه فرزندان شهروندانی صاحب جاه و مقام یا افرادی که ستون جامعه به حساب می‌آیند - مثلاً اعضای محترم کلیسا - ناگاه مجرم از آب درمی‌آیند. معمولاً نخستین سؤالی که به ذهن همسایگان و آشنایان این اشخاص می‌رسد این است که: «چگونه ممکن است بچه چنین والدین نازنین و ارجمندی تا این اندازه خراب از آب درآید؟» سؤال بسیار بجای و سودمندی است.



به یاد می آورم یک بار دیوانعالی کشور برای والدین کودکان مجرم کلاس «شیوه مؤثر پدری و مادری کردن»<sup>\*</sup> را گذاشت. بیشتر والدینی که در این کلاس شرکت کرده بودند خود را با «والد نکوهشگر درون» خویش همسان می انگاشتند. البته بعضی ها هم سر کلاس خوابشان می برد یا به طور منظم در جلسات درس شرکت نمی کردند. کسانی که خود را با والد نکوهشگر درونشان همسان می پنداشتند، افرادی بسیار خویشتن دار بودند که هیچ گاه عواطف خود را - خواه مثبت و خواه منفی - بروز نمی دادند. درباره فرزندانشان انتظارهایی بسیار بالا و غیر واقع بینانه داشتند. وانگهی هرگز فرزندانشان را برای کاری که خوب به انجام رسانده بودند مورد تحسین و تشویق قرار نمی دادند. برای این والدین هیچ گاه هیچ چیز به اندازه کافی خوب نبود. کمال گرا بودند، و تحت هیچ شرایطی حاضر نبودند اعتراف کنند که در اعماق وجودشان موجودی خودخواه کمین کرده است. حتی بسیاری از آنها می گفتند: «پس از این همه ایثار که در حق این بچه کردیم، چطور توانست به این شیوه رفتار کند؟» آنها بر این باور بودند که خود را فدای بچه هایشان کرده اند. حتماً از نظر مادی نیز بسیار زیاد به اعضای خانواده و بچه شان بخشیده بودند. اگرچه از نظر عاطفی، بچه شان داشت از گرسنگی هلاک می شد. و به همین دلیل، سرانجام بخش خودخواه نفی شده درون والدین خود را نمایان می ساخت. زیرا تنها از این راه می توانست توجه مورد نیازش را به دست آورد.

\* یکی از بهترین کتابهایی که در این زمینه نوشته شده است «هفت قانون معنوی برای والدین» اثر دکتر دیپاک چوپرا به ترجمه همین مترجم است که توسط نشر پیکان منتشر شده است. - م.



## شفای کودک خودخواه درون

اگرچه کودک خودخواه یکی از جنبه‌های کودک درونمان است که بیش از همه مورد نفی و انکار قرارش داده‌ایم، تصدیق این شخصیت فرعی می‌تواند راه‌گشای انرژی و نیروی فراوانی در انسان باشد. سرکوب کردن کودک خودخواه درون، مستلزم تلاش عاطفی یا جسمانی بسیار است. پس همان بهتر که واقعیت وجودش را پذیرا باشیم. مواقعی هست که همه ما می‌خواهیم به هر قیمتی که شده، امور به شکل دلخواه‌مان پیش بروند. این بدان معنا نیست که لزوماً به این شکل رفتار می‌کنیم، حتی اگر احساس آن را نیز سرکوب کنیم خدمتی در حق خود نکرده‌ایم. همه کسانی که در ساعات پر از دحام ترافیک سرگرم رانندگی در بزرگراه‌ها بوده‌اند، منظورم را درمی‌یابند. اگر به افرادی توجه کرده باشید که پس از هشت ساعت کار روزانه، خسته و گرسنه به خانه می‌آیند، می‌بینید چه آسان می‌توانند مانند بچه‌های دوساله رفتار کنند. عجولانه شتاب می‌ورزند تا امور به دلخواه خودشان پیش برود، که بازتاب کودک خودخواه درون است.

ابداً قصدم این نیست که مردم بگذارند کودک خودخواه درونشان مالک‌الربکاب زندگیشان باشد. زیرا این امر به آشفتگی و اغتشاش می‌انجامد. هرچند که دریافته‌ام اگر به جوششهای خودخواهانه خویش آگاهی نداشته باشیم، یا اگر بخواهیم آنها را لاپوشانی یا یکسر سرکوب کنیم، به این خطر می‌جهیم که خود را بیمار کنیم. به‌هنگام مشاوره خصوصی یا گروه‌درمانی بیماران دچار امراض مهلک یا مزمن، دیده‌ام به محض تصدیق و پذیرش کودک خودخواه درون، تحولی چشمگیر رخ داده است.

بسیاری از روانشناسان بر این باورند که سرطان زاییده خشمی است که به‌جای



## شفای کودک درون

بیرون، به درون معطوف شده است. در تجربه بیماری خودم، مشاهده کرده‌ام که رها و نمایان ساختن کودک خودخواه درون به طریقی ایمن و سازنده، می‌تواند ارزش درمانی بسیار داشته باشد و به هنگام دست و پنجه نرم کردن با بیماری مرگبارم که روان‌درمانی را شروع کردم، درمانگرم به من اجازه داد که کودک خودخواه درونم را نمایان سازم. تشویقم کرد که با مشت زدن به تصویر پزشکانه‌ای که با تشخیص نادرست و داروی مفرط، مرا به آن حال انداخته بودند جار و جنجال راه بیندازم. درمانگرم با در اختیار گذاشتن فضایی ایمن تا بتوانم دق‌دلی کودک خودخواه درونم را خالی کنم و پذیرای او باشم، به من کمک کرد تا از نظر روانی و جسمانی اقتدارم را بازیابم. و این فرایند، بخش مهمی از شفای بدون داروی من بود.

یکی از شاگردانم جوهر «کودک خودخواه درون» را همچون عصاره‌یی بیرون کشیده است. و در گفتگویی که با دستی که بر آن تسلط نداشته، نوشته است:

### کودک خشمگین سخن می‌گوید

بگذار نفرت‌انگیز باشم.  
بگذار آواز بخوانم و «نه» بگویم.  
بگذار غیرمسئول باشم و جیغ بکشم.  
بگذار داد و فریاد راه بیندازم، یا بگویم  
و از این کار خوشحال باشم.  
بگذار در آغوش بنشینم  
آرامم کن تا بخوابم.  
با من خوب باش  
نرم و شیرین و حمایتگر.



پذیرش کودک خشمگین درون

مواظب پول و ماشین و سایر چیزهایت باش  
و مرا به زور این طرف و آن طرف نبر.  
همیشه مرا ببخش  
و به یادم بیاور که نفس بکشم.  
به من فرصتی بده  
تا فریاد بزنم و آواز بخوانم  
تا پیرم و بدوم و برقصم.  
تا هر وقت که خواستم برقصم و  
هر وقت که خواستم استراحت کنم.  
کمکم کن  
تا به تعادل برسم و  
خودم باشم.  
متشکرم.

## هشیاری

با دستی که بر آن تسلط دارید هرگونه واکنش نسبت به مطلب «کودک خشمگین درون» را که خوانده‌اید بنویسید. آیا هیچ‌یک از تمرینها را انجام دادید؟ در این صورت، به ترتیبی که آن را به انجام رساندید نگاه کنید، تا تجربه‌تان را به‌خاطر آورید. اکنون مشاهدات و بینشهایتان را از دیدگاه یک نظاره‌گر — بدون داوری — بنویسید. از «نسخه‌نوشتن و راه‌حل دادن» یا انتقاد پرهیزید. فقط گزارش وار آنچه را که رخ داد بیان کنید.





بخش ۲

# کشف والد درون





با فراخواندن بخشی از وجودمان که «والد درون» خوانده می‌شود، از کودک درونمان مراقبت و حمایت می‌کنیم. والد درونمان شیوه انجام این‌گونه پرستاری را از والدین یا پرستاران دوران کودکی خویش می‌آموزد. اگر آنها الگوهای نیکو و مناسبی برای پدری و مادری کردن سالم می‌بودند، ما نیز در درونمان «والد»ی نیرومند و مهرآمیز را پرورش می‌دهیم. اما اگر در دوران کودکی توجه پدرانه و مادرانه مناسب و مکفی را دریافت نکرده باشیم، نمی‌دانیم رابطه سالم «والد و کودک» به چه معناست. به این دلیل، اشخاصی که در خانواده‌های ناهنجار بزرگ شده‌اند، مشکل می‌توانند پاسخگوی نیازهای کودک درونشان باشند. کودک درون چنین بزرگسالانی اغلب بسیار غمگین یا خشمگین است. وقتی کودک درونمان ناگزیر باشد که مدام از خودش دفاع کند، از این که در درونش والدین خردمند و مهرآمیزی ندارد که او را کمک و هدایت کنند، احساس انزجار خواهد کرد. زیرا وقتی حمایت و پشتیبانی می‌جوید، در خانه کسی نیست. عاقبت -کودک درون- وحشتزده و غمگین یا خشمگین، با احساس تنهایی و تهی بودن، به گوشه‌یی می‌خزد.

تناقض در این است که بزرگسالانی که کودک درونشان وانهاده مانده است، از تواناییهای چشمگیری برای مراقبت و حمایت برخوردارند. اما بدبختانه این



تواناییها را به بیرون - به سوی دیگران - معطوف کرده‌اند. در نتیجه، هرکس را که سر راهشان قرار بگیرد - از اعضای خانواده گرفته تا دوستان و همسایگان و کارمندان و همکاران و مشتریان و مراجعان - مورد مراقبت و حمایت قرار می‌دهند، مگر خودشان را! همه افراد در درجه اول اهمیت قرار می‌گیرند. تنها کسی که همیشه آخر از همه می‌آید «کودک درون» خودشان است.

در دوران کودکی، بسیاری از این بزرگسالان مجبور بودند که «والدینی کوچک» باشند و برای خواهرها و برادرهای کوچکتر یا حتی برای والدین واقعی خودشان (که الکلی یا معتاد یا بیمار یا غایب بودند) پدری یا مادری کنند. البته برای حفظ بقا ناگزیر به این کار بودند. اما بدبختانه در بزرگسالی نیز - یعنی هنگامی که انجام آن دیگر برای حفظ بقا ضرورت ندارد - به نجات دیگران ادامه می‌دهند. پادشاهی ناجی دیگران بودن بسیار است، از جمله: تمنای تأیید دیگران، شغل، پول، و غیره.... البته داشتن ناجیانی در دسترس بسیار سودمند است. زیرا آنها اغلب سختکوشانی هستند که می‌توان به آنها تکیه کرد.

مسلماً قابل اتکا بودن ایرادی ندارد. اما اگر این قابلیت اتکا فقط به مصلحت دیگران - و به بهای آسیب رساندن به کودک درون خود شخص - باشد قطعاً عواقب وخیمی خواهد داشت. ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید: «چراغی که به خانه رواست، به مسجد حرام است.» مراقبت از دیگران - وقتی که کودک درون خود شخص در خانه محبوس شده و از گرسنگی دارد هلاک می‌شود، - چه سودی دارد؟ پس، وظیفه ما «یافتن والد مهرآمیز و حمایتگر درون» خویشتن است.

وقتی به کودک درونتان اطمینان خاطر می‌دهید - از طریق نوشتن، با او گفتگو می‌کنید - و به او می‌گویید تا چه اندازه دوستش دارید و مشتاقید که از او مراقبت و حمایت کنید، به این معناست که والد مهرآمیز درونتان حی و حاضر است. زیرا

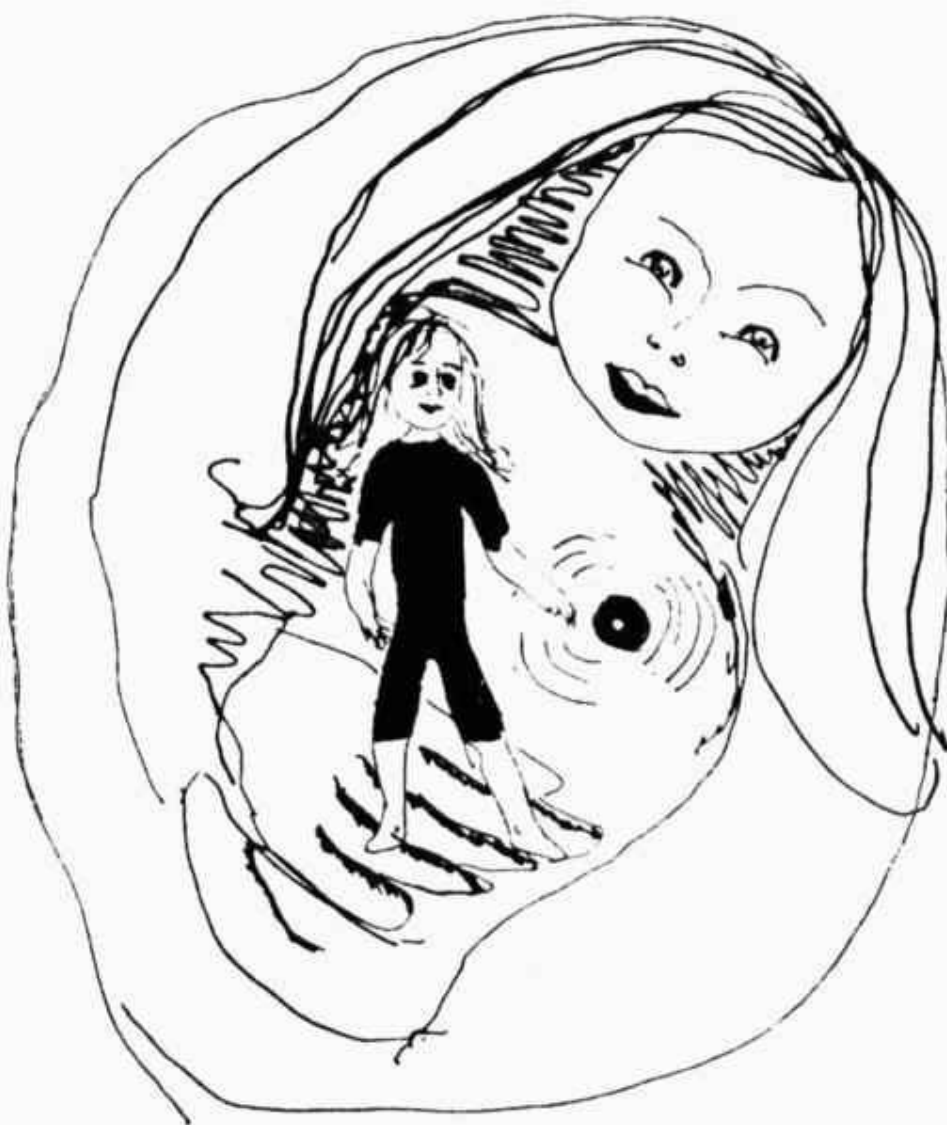


هم اوست که با تفاهم و شفقت، کودک درونتان را تسکین می‌دهد و آرام جان می‌بخشد و شادمانیهایی سالم را برای او مهیا می‌سازد. هنگامی که به شیوه‌ی بی‌جهان بیرون کنار می‌آیید که نیازهای کودک درونتان را برمی‌آورد، والد حمایتگر درونتان سرگرم کار است. ایجاد حد و مرز - حفظ حدود، احقاق حقوق کودک درون، جملگی - راههایی است که والد حمایتگر درونتان از آن طریق به کودک درونتان خدمت می‌کند.

متأسفانه همه ما «والد» دیگری نیز داریم که نکوهشگر و ایرادگیر و مدام در حال انتقاد کردن است. زیرا کمال‌گراست و همچون کارفرمای سختگیری که بیرحمانه ما را به پیش می‌راند. شرمسار و تحقیریمان می‌کند. انگار کینه اعتماد به نفس ما را به دل دارد، چون می‌خواهد آن را نابود کند. هر کاری که می‌کنیم، از نظر او چندان تعریفی ندارد. تخصص «والد نکوهشگر» یافتن نقطه ضعف و ایراد گرفتن است.

لازم است در خاطر نگاه داریم که هرکس مسئول آسایش کودک درون خویش است. وقتی والد درون شخص دنبال نجات کودک درون دیگری (یا دیگران) است، در واقع «اتکای متقابل» می‌آفریند. یعنی می‌خواهد یک نفر به او تکیه کند، تا از راه «تکیه‌گاه دیگری شدن» تأیید به دست آورد. درحالی که انسان سالم، تأیید مورد نیازش را از درون خودش کسب می‌کند. و نیازی به تأیید دیگری (دیگران) ندارد. وانگهی - دیر یا زود - باید بیاموزیم خودمان والدین خویشتن شویم.





## پنج

### یافتن والد مهرآمیز درون

همان‌گونه که کودک در طول تاریخ، نماد توانایی بالقوه و رشد و بازسازی بوده است، والد مهرآمیز نیز کهن‌الگویی جهانی است. در واقع، قدیمی‌ترین آثار هنری پیشینیان ما، تندیسهای زنانه بوده است که نماد سیاه زمین – مادر راستین انسان – بوده‌اند. این الهه‌های حاصلخیزی – ساخته از خاک – گاه صاحب پستانهایی بیشمار بودند که مفهومش چشمه پایان‌ناپذیر حیات بود.

کهن‌الگوی والد مهرآمیز همه فرهنگها معمولاً تصویر یک زن است. مثلاً میان خدایان هندو، لاکشمی – الهه ثروت – بخشنده توانگری و فراوانی است. در چین، نام او «کوآن‌ین» اعطاکننده شفقت است. در سنت سرخ‌پوستان آمریکا به صورت «بوفالوی ماده سفید» ظاهر می‌شود.

محبوب‌ترین سیمای «والد مهرآمیز» در فرهنگ اروپایی «مادر مقدس» یا حضرت مریم است. نزدیک به دو هزار سال – تصویر مادر مسیح – به هر شیوه و



با هر ابزار قابل تصویری به تصویر کشیده شده است. نقش عیسای کودک در آغوش مادر تقریباً در همه موزه‌های بزرگ وجود دارد. تصویر «مادونا» را در گوشه محراب نمازخانه دورافتاده‌ترین دهکده‌ها نیز می‌توان یافت. زیرا همان‌گونه که کارل گوستاو یونگ - و همچنین سایر اسطوره‌شناسان گرانقدر - اشاره کرده‌اند «کهن‌الگوی بزرگ مادر» بازتاب سیمای جهانی روان آدمی است. با حرمت به الهه عظیم، به «طبیعت» ارج می‌نهم. حرمت به الهه زمین همانا اذعان به نیازمان به طعام و همچنین پشتیبانی عاطفی است. زیرا کودکان و فرزندان او: بچه‌های زمین! نماد «والد مهرآمیز» خصایلی همچون همدلی و تفاهم و شفقت و توجه را نیز دربر می‌گیرد. و همه ما این خصایل را در درونمان داریم. در نتیجه می‌توانیم آنها را بیابیم و برای پدری و مادری کردن مجدد در حق کودک درونمان، آنها را مورد استفاده قرار دهیم.

همان‌گونه که خواهیم دید «والد مهرآمیز» با قدرت یا ضمیر برتر ما رابطه نزدیک دارد. زیرا موجب می‌شود که روحیه عشق الهی در زندگی روزانه ما متجلی شود. چرا که از طریق توجه پیوسته و مراقبت عاشقانه است که «والدی مهرآمیز» عشقی را که حقیقتاً نسبت به نوزادش احساس می‌کند آشکار می‌سازد. والدین در کوچکترین اعمالی که انجام می‌دهند عشق خود را نمایان می‌سازند: از شیردادن شبانه و نیمه‌شبانه گرفته تا کهنه عوض کردن یا مراقبت از کودک بیمار یا منظم کردن بی‌نظمی‌های او یا تسکین دادن کودک وقتی که آسیب می‌بیند. بعداً والدین با حرمت به نیاز کودک برای استقلال رأی و آموزش به او تا خودش مراقب خویشتن باشد، از او پرستاری می‌کنند. این امر مستلزم زمان و صبر و عشق افزون‌تر است. در این مورد حوصله و شکیبایی و عطوفت بیشتری باید به خرج داد. همان‌طور که ضرب‌المثلی چینی می‌گوید: «اگر به انسان یک ماهی بدهید خوراک یک روزش را داده‌اید. اگر به او ماهیگیری بیاموزید خوراک یک عمر او را داده‌اید.» پدری و مادری کردن سالم یعنی این که بدانید چه وقت



ببخشید یا کمک کنید، و چه وقت ندهید یا مشوق استقلال باشید. از آنجایی که کهن‌الگوی «والد مهرآمیز» به وفور نعمت و فراوانی ارتباط دارد، کودکی که به طرزی مهرآمیز هدایت شده که چگونه از خود مراقبت کند، خصایل «والد مهرآمیز» را در خود پرورش می‌دهد و کامل می‌کند. چنین کودکی با اتصال مستقیم به همه صفات و خصوصیات «الهی زمین» یا «الهی مادر» بزرگ می‌شود و رشد می‌کند.

والد سالم به هنگام بازی با کودکش عشق خود را نشان می‌دهد. والد با وجد ناشی از با هم بودن نشان می‌دهد که کودکش را به همان شکلی که هست پذیراست. این ابدأ بدان معنا نیست که والد هرگونه رفتاری را اجازه می‌دهد. به این معناست که کودک به عنوان کودکی با ارزش پذیرفته می‌شود. یعنی یکتایی او در همان مرحله از رشد و تکامل (نه وقتی که بزرگتر یا بلندتر یا باهوش‌تر شد) مورد پذیرش بی‌قید و شرط قرار می‌گیرد.

بسیاری از شاگردان و مراجعانم گفته‌اند که ابراز محبت و توجه به دیگران بسیار آسان است. ولی وقتی نوبت به خودشان می‌رسد، این ابراز محبت و توجه یا حتی مراقبت از خویشان را شاق و دشوار می‌یابند.

یک عمر به ما گفته‌اند که خودخواه نباشیم، دیگران را بر خود مقدم قرار دهیم، و آنچه را که داریم با دیگران تسهیم کنیم. قانون طلایی را به‌طور معکوس به ما آموخته‌اند. قانون طلایی می‌گوید: «دیگران را همچون خویشان دوست بدار.» ولی بخش «همچون خویشان» معمولاً نادیده گرفته می‌شود. تناقض اینجاست که کسی که چندان علاقه‌ی به خود ندارد یا به اندازه کافی به خودش توجه نمی‌کند، چیز زیادی هم برای پیشکش به دیگران ندارد: نه نیرویی، نه شور و شوقی، نه عشقی.



بدیهی است اگر همه تواناییهای پرستاری و مراقبت خود را - به بهای حذف مراقبت از خویشتن - بر دیگران متمرکز کنیم، روابط الزام‌آور و وابستگی‌زا می‌آفریند. همان‌طور که گفته شد، هرکس مسؤول رفاه و آسایش کودک درون خویش است. وقتی مراقبت از کودک درون دیگران را به عهده می‌گیریم، کودک درون خودمان را مورد غفلت قرار می‌دهیم. آنگاه بیشتر اوقات احساس خستگی و اضطراب می‌کنیم.

توجه به نیازهای کودک درون خویش، آغاز پدری و مادری کردن و پرستاری راستین از اوست. یافتن والد مهرآمیز درون و عطف توجه روزانه نرم و مهرآمیزش به سوی درون، نخستین گام برای شقای کودک درون خویش است.

### ایجاد اعتماد

اگر والد نکوهشگر ما حاکم بوده باشد، شاید به هنگام آغاز فرایند پدری و مادری مجدد برای کودک درونمان، احساس کنیم که سر ستیزه‌جویی دارد. اگر عادت نکرده باشیم که از کودک درونمان پرستاری و مراقبت کنیم، شاید مدتی طول بکشد تا به ما اعتماد کند. وقتی با صدای بزرگسال یا بالغ درونمان او را مخاطب قرار می‌دهیم و به او می‌گوییم که می‌خواهیم با او دوست باشیم، شاید کودک درونمان ظنین یا وحش‌زده یا خشمگین شود. شاید هم اصلاً نپذیرد که صحبت کند.



یکی از راههای شگفت برای جلب اعتماد کودک درونمان، نوشتن نامه‌یی به قصد

عذرخواهی از اوست. در این نامه اقرار می‌کنیم آن‌گونه که او دوست داشته، او را مورد توجه و مراقبت قرار نداده‌ایم.

تمرین بعد، نوشتن پوزش‌نامه‌یی برای مواقعی است که کودک درونمان را مورد غفلت قرار داده یا او را وادار به انجام کاری کرده‌ایم که مورد علاقه‌اش نبوده است. و انگهی، فرصتی است تا قصدمان را برای تغییر رفتارمان نسبت به او اعلام کنیم. هدف از نوشتن این پوزش‌نامه، آفرینش فضای اعتماد و آغاز رابطه‌یی مهرآمیز میان والد و کودک درون است.

## پوزش‌نامه

### لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ.

با دستی که بر آن تسلط دارید پوزش‌نامه‌یی برای کودک درونتان بنویسید. از او برای مواقعی که حالت انتقادی شدید و آمرانه یا بی‌صبرانه داشته‌اید، با مواقعی که نیازهایش را مورد غفلت قرار دادید و نادیده گرفتید، طلب عفو و بخشایش کنید. به کودک درونتان بگویید که دارید یاد می‌گیرید به شیوه بهتری از او مراقبت کنید. و از او تشکر کنید که احساسها و نیازهایش را با شما در میان گذاشته است.

برای کودک درونم

کودک عزیزم

سرانجام باید به تو بگویم که واقعاً دوستت دارم! اگر آنچه را که از جانب



## شفای کودک درون

من نیاز داشتی نستاندی، صمیمانه از این بابت متأسفم. حال می‌دانم که این امر تا چه اندازه تو را آزرده است. شاید اگر توضیح دهم که چرا امور تاکنون به این شکل پیش رفته است، اندکی از رنج تو بکاهد.

پاسخش ساده است. نمی‌دانستم که تو را نادیده گرفته‌ام. اخیراً متوجه شده‌ام شیوه‌یی که با آن بزرگ شده‌ام سالم نبوده است. این شیوه پرستاری و مراقبت را از والدینم آموخته بودم. فکر می‌کردم شیوه‌های هنجار و سالمی هستند. در نتیجه، با تو به همان شکلی رفتار کردم که والدینم با من رفتار می‌کردند. از امروز می‌کوشم این دور باطل را پایان بخشم. با اقدامهایی هشیارانه و مثبت، بر تواناییهایم می‌افزایم تا بتوانم بیشتر دوستت بدارم، بهتر از تو مراقبت کنم، و بیشتر عشقم را به تو نشان دهم. امیدوارم عدم آگاهی پیشین مرا ببخشی و اجازه بدهی به ژرفای ضمیر تو راه یابم: به آنجا که می‌توانیم با هم بازی و رشد کنیم، و عشقمان به یکدیگر را با هم تسهیم کنیم.

والد مهرآمیز تو

کودک درون عزیزم:

دیشب حس عجیبی به من دست داد. حس کردم آن‌طور که باید و شاید با تو تماس ندارم. درحالی که نقش تو در زندگی‌م بسیار مهم است. بنابراین سعی می‌کنم زین‌پس بیشتر با تو در تماس باشم. مراقبت از تو مهمترین وظیفه‌ی من است که در زندگی برعهده دارم. تو هدیه‌ی برای این سیاره هستی و من از طریق عشق ورزیدن و حمایت از تو، به تو کمک می‌کنم تا عشقت را با جهان تسهیم کنی. صمیمانه متأسفم که در سالهای گذشته، تو را نادیده گرفتم. زین‌پس وقت و پولم را صرف مراقبت از تو خواهم کرد. کلمات قادر نیستند به تو بگویند که تا چه اندازه برایم عزیزی. می‌دانم که



بسیار خردمندی و برایت حرمت فراوان قائلم و می‌خواهم که در کنارم احساس ایمنی کنی.

راه دیگر برای جلب اعتماد کودک درونتان، نوشتن نامه عاشقانه به اوست. این شیوه‌یی بسیار مؤثر و سودمند است، به‌ویژه برای کسانی که در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته یا به شدت نادیده گرفته شده‌اند. افرادی که در کودکی پرستاری و مراقبت مناسب را نستانده‌اند، اغلب در بزرگسالی پدری و مادری مجدد برای خویشتن را وظیفه‌یی شاق و دشوار می‌یابند. مثلاً می‌پرسند: «عملاً باید چه کار کنم؟»

در اینجا نیز مثل همه‌جا، «عشق» پاسخ همه پرسشهاست. عشق خود را نثار کودک درونتان کنید. اصولاً گشایش دل، زمانی اتفاق می‌افتد که به کودک درون اجازه بدهیم که صحبت کند. آن کودک طبیعی و بااحساس و خودانگیخته، دوست‌داشتنی است. و شناخت راستین او یعنی عشق‌ورزیدن به او. پس اکنون فرصت را برای ابراز عشق به کودکی که از طریق گفتگوهای پیشین خود کشف کرده‌اید، مغتنم بشمارید. این نامه عاشقانه هم می‌تواند کودک درونتان را شفا بخشد و هم خودتان را.

## نامه عاشقانه برای کودک درون

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و مایکهای رنگی.

۱. با دستی که بر آن تسلط دارید، بگذارید والد مهرآمیز درونتان برای کودک درونتان نامه‌یی عاشقانه بنویسد. همه ویژگیهای یکتا و منحصر به فرد کودک



درونتان را مورد تحسین قرار دهید و به او بگویید که تا چه اندازه دوستش دارید. به کودک درونتان بگویید که برای مراقبت بهتر از او چه می‌کنید و قصد دارید که در آینده چه کارهایی برایش بکنید.

۲. اگر در زندگی شخصی را می‌شناسید که در کنارش احساس ایمنی می‌کنید، از او بخواهید که نامه‌تان را به صدای بلند برای کودک درونتان بخواند. آنگاه شاید بخواهید احساسی را که از دریافت این پیام عاشقانه تجربه کردید، با کودک درونتان در میان بگذارید.

۳. تصویر والد مهرآمیز درونتان را در حال توجه و مراقبت از کودک درونتان بکشید. این تصویر را جایی بگذارید که اغلب اوقات بتوانید آن را ببینید.

یکی از شرکت‌کنندگان در کلاس نامه عاشقانه زیر را برای کودک درونش نوشته است:

کودک درون شیرین‌تر از عسل من:

تو دخترک بسیار باهوش و قشنگ و پرنرژی و شاد و خندانی هستی. متأسفم که وقتی بچه بودی به تو اجازه داده نشد که احساسهایت را ابراز کنی و آنچه را که می‌خواهی بگویی. همان‌طور که می‌دانی مدتهاست که سعی کرده‌ام تو را آزاد کنم. سعی کرده‌ام با دقت به تو گوش کنم. آنچه می‌خواهم بدانی این است که می‌خواهم به تو توجه کنم. می‌خواهم به من کمک کنی تا بدانم که چه را دوست دارم و چه را دوست ندارم و همیشه با من باشی و بدانی که دوستت دارم.



با کلمات نمی توان کودک درون را فریب داد. زیرا او عمل را باور می کند، نه حرف را. هرگاه به او قولی بدهیم و عهدشکنی کنیم بسیار آزردہ خاطر می شود. و اگر این امر پی در پی رخ دهد، کودک درون با یک دنیا خشم و انزجار پنهان می شود. در جهان بیرون نیز با رعایت توافقهایی که به عمل آورده ایم احترام و اعتبار ایجاد می کنیم. در عالم درونی پدری و مادری کردن برای کودک درون نیز به همین شیوه اعتماد به وجود می آوریم. برای ایجاد رابطہ یی سرشار از اعتماد، لازم است از کودک درونمان پیرسیم به چه نیاز دارد. با گوش سپردن و آنگاه به طرزی شایسته و مناسب پاسخگو بودن، عملاً به کودک درونمان نشان می دهیم که متعهدانه و مسؤولانه آنچه را که می گوییم اجرا می کنیم.

اگر می بینید نمی توانید با کودک درونتان خوش قول باشید و به وعده هایی که به او می دهید وفا کنید، به یک گروه پشتیبانی بپیوندید. هدفتان را که پدری و مادری کردن مجدد برای کودک درونتان است با اعضای گروه در میان بگذارید و از آنها کمک بطلبید. شرکت در جلسات هفتگی گروه پشتیبانی - که مبتنی بر اصول درست تشکیل و اداره شود - می تواند معجزات چشمگیری بیافریند.\*

وقتی با کودک درونمان رابطہ یی مهرآمیز را پرورش می دهیم، نیازمان برای یافتن جانشین هایی در عالم بیرون کاهش می یابد. یعنی دیگر توقع نخواهیم داشت که اعضای خانواده یا دوستان یا سایر آشنایان برایمان نقش والد مهرآمیز را ایفا کنند. و به این ترتیب، از الگوهای وابستگی زا می رهم.



\* برای آگاهی از اصول تشکیل گروه پشتیبانی (حلقه مقدس) می توانید بخش «همدمان راه» کتاب راه هنرمند اثر جولیا کامرون، ترجمه گیتی خوشدل (نشر پیکان) را چهارچوب کارتان قرار دهید. - م.

## مراقبت از کودک درون

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و مازیک‌های رنگی و تقویم شخصی

۱. از کودک درونتان پرسید که در این زمان از زندگیتان به چه نوع مراقبت نیاز دارد. بگذارید کودک درونتان با دستی که بر آن تسلط ندارید پاسخ بدهد. بکوشید پاسخهای کودک درونتان روشن و کاملاً مشخص باشد. مثلاً شاید کودک درونتان بنویسد: «می‌خواهم هر روز صبح کنار ساحل قدم بزنم.»

۲. با دستی که بر آن تسلط دارید، به‌طور روشن و مشخص برای کودک درونتان بنویسید که در پاسخ به درخواستهایش، چگونه از او مراقبت خواهید کرد.

۳. پاسخها را در تقویم شخصی خود بنویسید تا آنها را از یاد نبرید. آنها را در زندگی روزانه‌تان بگنجانید و به آنها عمل کنید. مثلاً:

|               |                                                                           |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------|
| دوشنبه غروب:  | ماساژ می‌گیرم.                                                            |
| چهارشنبه ظهر: | ناهارم را در پارک می‌خورم.                                                |
| پنج‌شنبه صبح: | پیش از رفتن سرکار، به دوچرخه‌سواری می‌روم.                                |
| جمعه صبح:     | فقط استراحت می‌کنم. به ظرفشویی و لباس‌شویی و سایر کارهای خانه نمی‌پردازم. |

۴. با دستی که بر آن تسلط ندارید، تصویر والد مهرآمیز و کودک درونتان را در حال انجام یکی از کارهای فهرستان بکشید.





این تصویر که در یکی از کلاسهایم کشیده شده، نمایانگر عشق و گرمایی است که ویژگی رابطه سالم میان والد مهرآمیز و کودک درون است.





این تصویر را یکی از شرکت‌کنندگان در کلاس با دستی که بر آن تسلط نداشته کشیده است. تصویر نمایانگر توجه والد مهرآمیز به کودک درون است.



یافتن والد مهرآمیز درون



این تصویر، والد مهرآمیز درون را در حال رقص با کودک درون نشان می‌دهد.



## شخص مهرآمیز

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و مازیک‌های رنگی.

۱. به شخصی بیندیشید که در زمانی از زندگیتان احساس کرده بودید که مورد محبت و مراقبت او قرار گرفته‌اید. شاید این شخص، همسر، پدر یا مادر یا یکی از خویشاوندان یا همسایه یا دوست یا حتی آموزگار یا یک درمانگر بوده باشد.

۲. از کودک درونتان بخواهید که تصویر شما و این شخص را بکشد. زمانی را نشان دهید که احساس می‌کردید مورد محبت و توجه این شخص قرار گرفته‌اید. تصویر را با دستی بکشید که بر آن تسلط ندارید.

۳. گفتگویی را بنویسید. بگذارید کودک درونتان (با دستی که بر آن تسلط ندارید) بنویسد که از دریافت آن عشق و محبت و مراقبت چه احساسی داشت. (با دستی که بر آن تسلط دارید) بگذارید شخص مهرآمیز بگوید که ایثار عشق و محبت چه احساسی در او به وجود آورد.

۴. اگر در این هنگام چیزی شما را می‌آزارد، بگذارید کودک درونتان با دستی که بر آن تسلط ندارید برایتان بنویسد که چه چیز ناراحتتان کرده است. آنگاه بگذارید شخص مهرآمیز گذشته‌ها – با دستی که بر آن تسلط دارید – پاسخ گوید.



## ابراز عشق به کودک خشمگین درون

دوست داشتن یا پذیرش کودک خشمگین درون برایمان بسیار دشوار است. اگرچه والد مهرآمیز به آسانی از عهده این کار برمی آید. پس از دستیابی به والد مهرآمیز درون، ابراز عشق و محبت به همه جنبه ها و حالات کودک درونمان آسانتر می شود: کودک غمگین، کودک آزار دیده، کودک خوشحال، کودک بازیگوش، یا کودک خشمگین..... کاملاً طبیعی است که در طول گفتگوی نوشتاری، کودک درون عواطفی گوناگون را ابراز کند. ویژگی آرامش بخش و باثبات والد درون، به کودک اجازه می دهد که – حتی وقتی عصبانی است – خودش باشد. ابراز خشم به شیوه ای ایمن، به کودک امکان می دهد که به سوی سایر احساسها حرکت کند.

## بیعت پیش از تولد

«نیک بنگرید که کودکان هدیه خداوندند.»

این موضوعی است که اخیراً توجه بعضی از افراد را به خود جلب کرده است: ارتباط عاطفی با موجودی که در فرایند ورود به حیات در این سیاره است. نخستین تجربه ام زمانی رخ داد که دریافتم در انتظار اولین فرزندم هستم. وقتی از مطب پزشک به خانه برمی گشتم، شعری سرودم. بعداً این شعر را بر روی تصویر بزرگ دیواری که کشیدم نوشتم و آن را به دیوار زدم:



تو کیستی  
که مرا مادر خواهی خواند  
و تاج افتخاری را بر سرم خواهی نهاد  
که به عشق دل بسته است؟

احساس اتصال ژرف با موجودی را به خاطر می آورم که مرا در این زندگی به عنوان مادرش انتخاب کرده بود. این که فرزندم مرا به عنوان مادرش انتخاب کرده بود، برایم آرمانی تازه بود. همواره گله و شکایت افراد را شنیده بودم که به پدر و مادرشان می گفتند: «من که نخواسته بودم به دنیا بیایم.» اما با سرودن آن شعر، گویی به شکلی می دانستم که برگزیده شده ام. و از این برگزیده شدن، احساس غرور و افتخار می کردم. و به این موجود زنده که در راه بود متصل شده بودم.

بیست و هفت سال بعد، کوچکترین دخترم نخستین فرزندش را آبستن شد. در این فکر که داشتم مادر بزرگ می شدم، می خواستم بدانم نوه ام به چه دلیل می خواهد به این جهان گام بگذارد. با دستی که بر آن تسلط داشتم سؤال را نوشتم، و با دستی که بر آن تسلط نداشتم «کودک» پاسخ داد: «می آیم تا با خودم عشق بیاورم.» و الحق که چنین کرد.

چون خودم صاحب دو فرزند بوده ام، می دانم که زنده نگاه داشتن کودک درون خویشتن، درحالی که می خواهید در جهان بیرون پدر یا مادری «مسئول» باشید، اغلب اوقات دشوار است. اما این کودک درونمان است که موجب می شود - در نقش والدین - فرزندانمان را عمیقاً درک کنیم و با آنها همنا شویم. پس اگر پدر یا مادر - یا پدر بزرگ یا مادر بزرگ - هستید، می توانید با استفاده از فنون و شیوه های این کتاب از کودک درونتان مراقبت کنید. زیرا این کار به مصلحت اطرافیان شماست.



## هشیاری

با دستی که بر آن تسلط دارید، واکنشهای خود را درباره «والد مهرآمیز» بنویسید. بدون هیچ انتقاد یا تجزیه و تحلیل، هر کاری را که کرده‌اید مورد بازنگری قرار دهید. به اختصار بنویسید که در تصاویری که کشیدید و در گفتگوهایی که نوشتید، چه رخ داد. چه نکاتی را کشف کردید؟ آیا پی بردید که والد مهرآمیز درونتان در زندگی روزانه‌تان فعال است؟ در کدامیک از اوضاع و شرایط، او را فعال می‌بینید؟ کودک درونتان در کدام زمینه به شدت نیازمند والد مهرآمیز درونتان است؟



والد حمایتگر  
در حال حمایت  
از کودک آسیب‌پذیر  
درون



# شش

## بیدار کردن والد حمایتگر درون

برخلاف خزندگان (که از بدو تولد قادر به دفاع کامل از خویشانند) ما انسانها به تنهایی نمی‌توانیم دوران نوزادی و کودکی را تاب آوریم. نیاز داریم به ما غذا بدهند، پوشاک بپوشانند، و سرپناهی در اختیارمان بگذارند. نیاز داریم هم از نظر جسمی و هم از نظر عاطفی، مورد پرستاری و مراقبت و حمایت قرار بگیریم. کودک درون نیز همین‌گونه است. در فصل پیشین، به رابطه‌ی سرشار از مهر و محبت میان والد مهرآمیز و کودک درون پی بردیم. اما پدری و مادری کردن بدون حمایت ناقص است.

تصویر کهن‌الگوی حمایت به قدمت فرهنگ بشر است. این تصویر را در افراد قبایل می‌بینیم که پیرامون قلمروی خویش خطی می‌کشند یا نشانه‌ی می‌گذارند و از این طریق خطه خود را از تهاجم بیگانگان حفظ می‌کنند. گزینه حمایتگرانه در ابتدایی‌ترین نقاشیهای غارها، به صورت انسانهایی که به قدرت هیبت‌انگیز حیوانات می‌نگرند مشاهده می‌شود. ادبیات فولکلور و مذهبی، اقوام و مللی را با



قهرمانهایی نشان می دهند که پیروزی آنها به فعال ساختن نیروهای حمایتگرانه - بیرونی و درونی - بسته است. با بیدار کردن حمایت خدایان - همراه با پرورش شهامت درون - این انسانها قهرمان شدند، و از آسیب پذیری وضعیت بشری فرا رفتند.

در درون همه ما حمایتگری وجود دارد که بقای ما را تضمین می کند. در روانشناسی جدید، این حمایتگر به اسامی گوناگون خوانده شده است. فروید آن را «منِ متعالی» نامیده است. یونگ آن را «پرسونا» و اخیراً تجزیه و تحلیل رفتار متقابل آن را «والد» خوانده است. آخرین نامی که به آن داده اند «حامی یا حمایتگر» و «کنترل کننده» است.

اگر این حمایتگر درونی وجود نداشت، کسی نمی توانست پس از دوران کودکی بقا یابد. اگرچه ممکن است این حمایتگر بعداً در زندگی بزرگسالانه، به تخریب خویشتن پردازد. شاید آنچه در کودکی به عنوان استراتژی بقا سودمند و مؤثر بوده، در زندگی فرد بالغ مخرب و آسیب رساننده باشد. مثلاً وقتی کودکی ناگزیر است با والدینی ناهنجار یا خشن کنار بیاید، شاید خویشتن حمایتگرش مجبور باشد که کودک درون را پنهان کند. شاید ناگزیر باشد که پیرامون خود دیواری تدافعی بکشد، یا حتی بعداً احساسهای کودک درون را با مواد مخدر یا رفتاری وسواس آمیز یا بیماری بی حس کند. همه این شیوه های تغییر حال موجب می شوند که احساسهای کودک درون از خود شخص و دیگران پنهان بماند.

حمایتگر درون، محافظ یا نگهبانی است که کارش حفظ بقای آدمی است. با سنجیدن قوانین و قواعد محیط، ما را مصون و ایمن نگاه می دارد. حمایتگر درون در محدوده مجاز خانواده و فرهنگ عمل می کند. از کودکی می آموزد چه چیز از چشم کسانی که برایش اهمیت دارند مقبول است، و چه چیز نامقبول. یا این که



چه چیز به مشکل (مجازات یا عدم تأیید یا طرد شدن و غیره....) می انجامد. حمایتگر می‌کوشد محیط را کنترل کند تا احساس ناتوانی یا ناتوان به نظر رسیدن را برطرف کند.

### والد حمایتگر

یکی از جنبه‌های روان آدمی، جستجوی آسایش کودک درون است. وجهی که آن را والد حمایتگر خوانده‌ام. و نباید با «من متعالی فروید» یا سایر معادله‌ها و مشابه‌ها اشتباه گرفته شود. والد حمایتگر، حامی و مدافع حقوق کودک درون است. با سطح ایمنی کودک درون هم‌نوا می‌شود و ایمنی یا احساس تهدید او را درمی‌یابد و نیازش به حمایت را حس می‌کند. والد حمایتگر، حد و مرزهایی را تعیین می‌کند. و با کسانی سروکار دارد که عمداً یا سهواً این حد و مرزها را نادیده می‌گیرند. و هنگامی که کودک درون در معرض آزار دیدن یا طرد شدن قرار دارد، امور جهان بیرون را به عهده می‌گیرد.

برای این که والد حمایتگر بتواند از ایمنی کودک درون مراقبت کند، باید با نیازهای راستین او در تماس باشد. به این دلیل پرورش رابطه مهرآمیز میان والد درون و کودک درون – که در فصل پیشین مورد بحث قرار گرفت – بسیار مهم است. والد مهرآمیز – با ملایمت و تفاهم و عطوفت و شفقت – فضایی ایمن به وجود می‌آورد تا کودک درون بتواند احساسها و نیازهایش را به طور صادقانه بیان کند. اما والد حمایتگر است که از جانب کودک درون برمی‌خیزد تا موضع یا اقامه‌اش را به جهان اعلام کند.



اگر والد حمایتگر از نیازهای کودک درون آگاه نباشد، نمی‌تواند کارش را انجام دهد؛ نمی‌تواند او را حمایت کند، از رابطه‌ی مخرب برهاند، یا در صورت لزوم از حق او دفاع کند. پرورش والد حمایتگر برای افرادی که در روابطی مخرب قرار دارند، امری اساسی است. حمایت از خویشتن – ایجاد احساس ایمنی در کودک درونمان – نخستین وظیفه‌ی ماست. به‌ویژه، زنانی که به نحوی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند نیاز به نمونه یا نمادی از مراقبت و حمایت دارند. به همین دلیل زنان حتماً باید بیاموزند که با والد حمایتگر درون خویشتن تماس داشته باشند. در غیر این صورت، دیگر بار به موقعیت آزارنده باز می‌گردند و کودک درونشان را در معرض خطر و خشونت و آزار قرار می‌دهند. پدری و مادری کردن مجدد برای کودک درون، شیوه‌ی قدرتمند برای مردان و زنان است و هر دو را از چنگ روابط مخرب می‌رهاند.

والد حمایتگر، مبارزی درونی است: مصمم و متمرکز و هدف‌جو و هدایت‌شده و فعال و غیرشخصی! و کارش را که حمایت و مراقبت از کودک درون است، به‌خوبی انجام می‌دهد. برخلاف جنبه «حمایتگر - کنترل‌کننده» که ممکن است به راههای پیشین «بقا» که نیازهای کودک درون را نادیده می‌گیرد بازگردد، والد حمایتگر همواره می‌پرسد: «آیا این وضعیت (یا این رابطه) به عالیترین خیر و صلاح کودک درونم هست یا نه؟»

والد حمایتگر، خویشتن دروغین را که نیازهای راستین کودک درون را نادیده می‌گیرد باور ندارد. از آنجایی که ندای والد حمایتگر، غیرشخصی و عاری از احساسات لطیف یا شاعرانه است، اغلب «خودخواهی» خوانده می‌شود. حال آن که صرفاً ندای «خویشتن دوستی» است. و باید چنین باشد. چرا که کارش تضمین ایمنی و تمامیت کودک درون است. زیرا می‌خواهد کودک درون، خودش باشد. و



می‌خواهد که کودک درون در میان اعضای خانواده درون (شخصیت‌های فرعی وجود انسان که هریک نیاز و ندای خود را داراست) جایگاه برحق خودش را داشته باشد. والد حمایتگر، فضایی ایمن به وجود می‌آورد تا کودک درون دیده و صدایش شنیده شود. یعنی کمک می‌کند تا نخست خودمان او را ببینیم و صدایش را بشنویم و آنگاه دیگران.

والد حمایتگر درونمان نیرویی قدرتمند است که به شیوه‌ی مناسب و سزاوار از ما حمایت می‌کند، و ما را از اتکای وابستگی‌زا می‌رهاند. ماهیت غیر عاطفی این ندای درونی یا (شخصیت فرعی)\* به ما اجازه می‌دهد که به طرز محکم به افرادی که می‌کشند ما را کنترل کنند یا به بازی بگیرند «نه» بگوییم. والد حمایتگر از نظر عاطفی به سوی آن دسته از مشکلات افراد که خودشان باید راه حل آنها را پیدا کنند کشیده نمی‌شود. به شیوه‌ای وسواس آمیز و نیازمندانه نمی‌شتابد تا دیگران را نجات دهد. بعکس، در خدمت کودک درون خویشتن بجای می‌ماند و او را از آسیب و آزار مصون نگاه می‌دارد و مورد حمایت قرار می‌دهد.

وقوف از حد و مرزهایمان، از وظایف والد حمایتگر سالم است. برای کسانی که در خانواده‌های ناهنجار بزرگ شده‌اند، تعیین حد و مرز مسأله‌ی اساسی است. این امر درباره‌ی افرادی که والدین یا پرستاران آنها بیش از اندازه حمایتگر یا کنترل‌کننده بوده‌اند نیز صدق می‌کند. همچنین درباره‌ی کسانی که مورد سوء استفاده قرار گرفته یا وانهاده شده‌اند. والدینی که بیش از اندازه حمایتگرند، زیر این پوشش که نیت و قصدشان حفظ منافع فرزندشان است، همچون هلیکوپترهای مراقبت بالایی سر فرزندشان پرواز می‌کنند و او را زیر نظر می‌گیرند. یا فرزندشان

\* والد درون، کودک درون، منتقد درون، جملگی ندهایی درونی یا شخصیت‌های فرعی یا سایر وجوه و جنبه‌های وجود انسانند. -م.



را زیر فشار توقعات و انتظارهایشان خرد می‌کنند. مردی که در یکی از کلاسهایم شرکت داشت گفته بود: «مادرم مثل پتو روی سرم افتاده بود و مدام مرا زیر نظر می‌گرفت و در زندگی‌م مداخله می‌کرد.»

والدینی که بیش از اندازه حمایت‌گرند، خود صاحب کودک درونی وانهاده و وحشتزده‌اند. دنیا را از پشت عینک ترس و وسواس خطرهای واقعی یا خیالی می‌بینند. ثمره‌اش فضای اضطراب و احتیاط در خانه است. چنین والدینی هیچ‌گاه از گوشزد خطرهایی که در گوشه و کنار کمین کرده‌اند باز نمی‌ایستند. از گاه‌گاه می‌سازند و در کودک تنش مزمن ایجاد می‌کنند. این حمایت سالم نیست. کنترل کردن است. و معمولاً در کودک انقیاد و افسردگی، عصیان شدید یا الگوی احساس مسئولیت مفرط ایجاد می‌کند، به شکلی که کودک از والد خویش مراقبت می‌کند.

فرزندان والدینی که بیش از اندازه حمایت‌گرند چه‌بسا به میزان کودکانی که مورد غفلت یا حتی خشونت جسمانی قرار می‌گیرند رنج ببرند. این کودکان بدون این که توانایی تعیین حد و مرز آنها پرورش یابد بزرگ می‌شوند. بدون حرمت به زندگی خصوصی و خلوت و فاصله مورد نیازشان بلعیده می‌شوند. شاید ستیزه‌جویانه زره بپوشند تا از هجوم به زندگی شخصی خود دفاع کنند. طبیعتاً لازم است این افراد حمایت مورد نیازشان را در درون خویشان بیابند. در غیر این صورت، باید یک عمر را صرف جستجوی کسی کنند تا نقش والد حمایتگرشان را به عهده بگیرد. و حتی اگر این شخص پیدا شود، آنها باید برای این امر بهایی گزاف بپردازند: یعنی در نقش قربانی در مانده باقی بمانند و هیچ‌گاه به ریشه احساسهای وانهاده ماندن و تهی بودن خود پی نبرند.



### حمایت از کودک درون در دوره شفا

وقتی به پدری و مادری کردن مجدد برای خویشتن می‌پردازید، شاید بخواهید نظام پشتیبانی از خود را بگسترید. شاید بخواهید به شفای فردی بپردازید یا به گروهی بپیوندید. اکنون در سراسر دنیا انواع و اقسام گروه‌های پشتیبانی وجود دارد. اگر شما نیز احساس می‌کنید به کمک مشاور یا درمانگر یا شرکت در یک کلاس نیاز دارید، نخست یقین حاصل کنید که کودک آسیب‌پذیر درونتان در کنار آن مشاور یا درمانگر یا میان افراد آن گروه احساس ایمنی خواهد کرد. از کجا بدانید که کودک آسیب‌پذیر درونتان در آنجا احساس ایمنی خواهد کرد؟ پاسخش ساده است. از خودش پرسید. از طریق گفتگوی نوشتاری با دست راست و دست چپ، این سؤال را از کودک درونتان پرسید. با کودک درونتان مشورت کنید. از او پرسید درباره آن درمانگر یا مشاور خاص - درباره شیوه‌ی که آن کلاس یا مشاور یا درمانگر یا گروه پشتیبانی به کار می‌برد - چه احساسی دارد؟

در مورد مراجعه به هرگونه کلاس یا معلم یا گروه پشتیبانی، به شما هشدار می‌دهم تا نخست اعتبار راستین و تجربه و انطباق گفتار و کردار هرکس را که می‌خواهید از او یاری بجوید، نسنجیده‌اید، به آنها مراجعه نکنید. رفتار غیر اخلاقی از جانب معلمان و درمانگران و پزشکان، امری غیر متداول نیست. این را از آن جهت نمی‌گویم که حرفه پزشکی یا روانکاوی را بی اعتبار کنم یا شما را بترسانم. اما چون شخصاً مشاور مردان و زنانی بوده‌ام که از نظر جسمی یا عاطفی مورد سوء استفاده درمانگر خود قرار گرفته‌اند، پیشنهاد می‌کنم که اگر کودک آسیب‌پذیر درونتان حساس و شکننده است، مراقب باشید که سهواً یا عمداً مورد سوء استفاده «یاوران» خود قرار نگیرید. معلمان و شفا دهندگان، انسانند و بدبختانه گاه خودشان بیش از هرکس نیاز به تعلیم و شفا دارند. مدارک تحصیلی از دانشگاه‌های مشهور آمریکا و اروپا ابداً نشانه آن نیست که این افراد، خود



## شفای کودک درون

موجوداتی شفایافته‌اند. نخست از سایر متخصصانی که مورد اعتمادتان هستند، درباره آنها سؤال کنید. با افرادی که این‌گونه درمان را پشت سر گذاشته‌اند صحبت کنید و نظرشان را درباره درمانگر یا مشاور خود بپرسید. ضمناً رابطه جنسی میان معلم و شاگرد یا درمانگر و مراجع به هیچ‌وجه مجاز نیست و تجاوز به کودک درون شاگرد یا مراجع محسوب می‌شود. این مسئولیت معلم یا مشاور یا درمانگر است که فاصله لازم و حد و مرز اخلاقی میان خودش و مراجع را حفظ کند. به هر حال وظیفه شاگرد یا مراجع نیز هست که در درون خویش والد حمایتگری قدرتمند را پرورش دهد، تا در گروه پشتیبانی یا هرگونه کلاس یا موقعیت، کودک آسیب‌پذیر درونش صدمه نبیند و زیر فشار قرار نگیرد. زیرا میان تشویق و تهدید، تفاوتی فاحش وجود دارد.

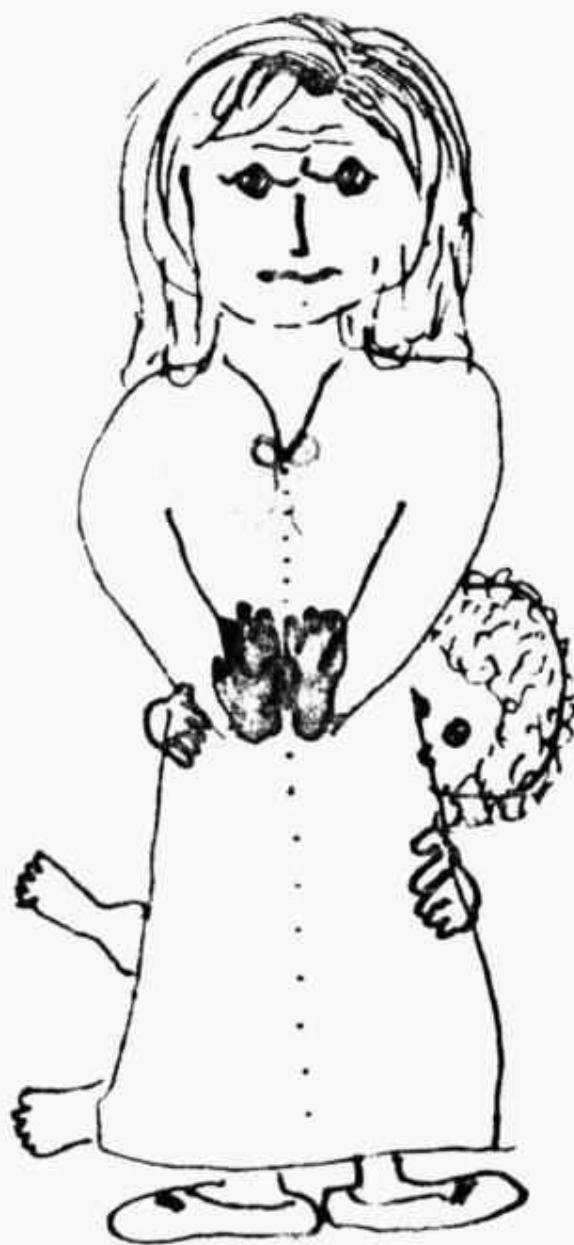
مادامی که کودک درونمان از حضور والدی نیرومند و مهرآمیز و حمایتگر در درونمان اطمینان حاصل نکند، نمی‌تواند همه احساسها و نیازهایش را بیان کند. کودک درونمان نیاز دارد بداند که ما او را وانمی‌نهیم و به دست امواج سهمگین رودخانه یا ارباب دیگران نمی‌سپریم.

## کشیدن تصویر والد حمایتگر خود

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و ماژیک‌های رنگی.

تصویر والد حمایتگر و کودک درونتان را بکشید. در تصویرتان والد حمایتگر را در حال حمایت کودک درونتان از آزار و فشار دنیای خارج نشان بدهید. این تصویر را با دستی که بر آن تسلط دارید بکشید.











## گفتگو با والد حمایتگر درون

۱. گفتگویی را بنویسید که کودک درونتان (با دستی که بر آن تسلط ندارید) به شما می‌گوید در کدام زمینه‌های زندگیتان نیاز به حمایت دارد. از کودک درونتان بخواهید که نیازهایش را بسیار دقیق و روشن توضیح دهد، تا بهتر بتوانید به او خدمت کنید. کودک درون یکی از شاگردانم نوشت:

وقتی رییس تو با خشونت حرف می‌زند ناراحت می‌شوم. احساس ناخوشایندی به من دست می‌دهد. دوست ندارم یک نفر مرا احمق بخواند. به نظر من اشکالی ندارد که آدم اشتباه کند و به اشتباه خودش اعتراف کند. ولی در هر صورت خوشم



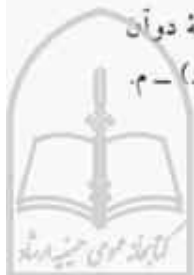
نمی‌آید که یک نفر با من با خشونت حرف بزند. می‌خواهم این را به رییس‌ات بگویم. چون او حق این کار را ندارد. اگر این دفعه این کار را بکند، من هم اعتصاب می‌کنم. مریض می‌شوم و سرِ کار نمی‌روم. واقعاً این کار را می‌کنم.

۲. پس از گفتگو، با دستی که بر آن تسلط ندارید، تصویر والد حمایتگر و کودک درونتان را بکشید. در تصویر، والد حمایتگر را در حال انجام یکی از خواسته‌ها یا نیازهای کودک درونتان نشان بدهید. والد حمایتگر برای برآوردن نیازهای کودک درونتان چه می‌گوید یا چه می‌کند؟

### والد حمایتگر: ایفای نقش

ایفای نقش یکی از فنون درمانی است. گشتالت‌تراپی<sup>\*</sup> که فریتز پرلز آن را بنا نهاد نیز عبارت از گفتگویی است که مراجع – هم نقش خود و هم نقش سایر افراد یا ارکان زندگی‌اش را – ایفا می‌کند. اگر این ایفای نقش در کنار شخصی ایمن و مورد اعتماد انجام پذیرد بسیار مؤثر است. چنانچه قبلاً این تمرین را انجام نداده‌اید، بهتر است بار نخست با هدایت مشاورتان به آن پردازید. اما اگر این تمرین را انجام داده‌اید، می‌توانید آن را به گفتگوی نوشتاری زیر بیامیزید. حتماً برای اجرای نقش، یاری ایمن را انتخاب کنید: کسی که شما را مورد انتقاد یا داوری قرار ندهد.

\* برای اطلاعات بیشتر درباره گشتالت‌تراپی مراجعه کنید به کتاب روانشناسی کمال، نوشته دوآن شولس، مبحث فریتز پرلز، ترجمه گیتی خوشدل (این کتاب توسط نشر البرز منتشر شده است). - م.



## اجرای نقش

به وضعیت یا موقعیتی در زندگیتان بیندیشید که کودک درونتان در آن زمینه به حمایت نیاز دارد. شاید نیاز به حمایت در رابطه‌ی نامطلوب با یکی از اعضای خانواده، یک همسایه یا همکار یا رئیس یا صاحب‌خانه یا هر کس دیگر باشد. این وضعیت یا رابطه را برای یاری که قرار است نقش مقابل را ایفا کند توضیح دهید. به هنگام اجرای نقش، شما نقش خودتان را در این وضعیت اجرا می‌کنید. از یارتان بخواهید که نقش فردی را ایفا کند که کودک درونتان جویای حمایت در برابر اوست.

از بدو تاریخ، انسانها سمبولها و نمادهایی را ساخته‌اند که مظاهر قدرت و حمایت بوده‌اند. شاید به شکل طلسم یا تعویذی که به گردن می‌آویختند یا به پیش‌سینه پیراهن یا به گیسوان خود می‌زدند یا به شکلی با خود حمل می‌کردند. یا نمادهایی به صورت تندیسها و مجسمه‌های بزرگ که به سر در عمارت نصب می‌کردند. این سمبولها و نمادها در هنر و معماری همه فرهنگها به چشم می‌خورند. البته این نماد به صورت رقصهای آیینی نیز نشان داده شده است. یافتن تعویذی شخصی می‌تواند یادآور مؤثری برای حمایت از کودک درونمان باشد.

## نمادهای حمایت

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و مازیک‌های رنگی.

۱. با دستی که بر آن تسلط ندارید، بگذارید کودک درونتان تصویری نمادین برای حمایت بکشد. هر تصویری که به نظر خودتان نمایانگر است. خانمی - یکی



از شرکت‌کنندگان در کلاس - تصویر حلزونی را کشید که در صفحه مقابل مشاهده می‌کنید. سایر افراد تصاویری از غارها، لانه‌ها، حبابهای شفاف، حیوانات، کوهها و صخره‌ها، درختها، سپرهای سحرآمیز، و سایر چیزها را کشیده‌اند. آنچه مهم است این که کودک درونتان نماد منحصر به فرد و یکتای حمایت خویشتن را بیابد.

۲. همچنان با دستی که بر آن تسلط ندارید، از کودک درونتان بخواهید که درباره نوع حمایتی که از آن تصویر انتظار دارد بنویسد. ویژگیهای تصویر، زائیده تخیل خلاق کودک درون است. بدیهی است که آن ویژگیهای خاص در این زمان خاص حائز اهمیت بسیارند. بگذارید کودک درونتان درباره ویژگیهای آن تصویر مفصلاً برایتان بنویسد.

۳. این تصویر یا نماد را به صورت تمثیلی برای تمرکز به هنگام مراقبه یا مواقعی که نیاز به بیدار کردن حمایتگر درونتان دارید به کار ببرید.

تصویر صفحه بعد و نوشته زیر آن توسط کودک درون خانمی که در یکی از سمینارهایم شرکت داشت - با دست غیر مسلط او - کشیده شده است.





### تصویر حمایتگر من

آنچه از حمایتگر من می‌خواهم:

می‌خواهم به من کمک کنی تا احساس کنم که در آنها شناورم. ولی می‌خواهم  
کمکم کنی که غرق نشوم.



از تو این خرد و فرزانی را می‌خواهم تا حس کنم که چه موقع در خطرم.

از تو می‌خواهم کمکم کنی تا حد و مرزهایی را تعیین کنم. اما در عین حال  
انعطاف‌پذیر باشم.

می‌خواهم وقتی در معرض خطرم، مرا در ژرفترین زوایای خود پنهان کنی و به  
هیچ‌کس نگویی که کجا هستم.

می‌خواهم به تو اعتماد داشته باشم و مطمئن باشم که همیشه در دسترس هستی  
و همیشه از من حمایت می‌کنی.

### طلب حمایت از اقتدار برتر

موضوع حمایت را می‌توان در همه ادیان و سنن معنوی مشاهده کرد. بارزترین  
نمونه‌اش این آیه کتاب مقدس است که: «ما را از پلیدی مصون بدار.» معمولاً  
انسان به هنگام دعا – در برابر مخاطرات دنیا – حمایت الهی می‌طلبد. اگرچه  
می‌تواند این دعا را نیز بیفزاید که: «این گرایش بر او غالب نشود که از مسؤولیت  
شخصی خود بپرهیزد.» یکی از بهترین راههای تماس و اتصال با اقتدار برتر  
خویش، مراقبه و دعا است.

آنچه اهمیت دارد تجربه اقتدار برتر، در درون خویشتن است. از طریق این تجربه  
می‌توان به احساس وصل رسید: یگانگی با همه موجودات، و آگاهی وحدت. در



## شفای کودک درون

این حالت، گویی بخش گمشده وجودتان را یافته‌اید: قدرتی که هرگاه به آن نیاز داشته باشید در دسترس است. کافی است این اقتدار درونی را فرا خوانید و مطمئن باشید که در درون خودتان است و پاسخ خواهد داد. بعضی به این قدرت «ضمیر برتر» می‌گویند. خودم به عنوان «ضمیر درون» یا «خویشتن خویش» از آن یاد می‌کنم. به هر حال، نقش این اقتدار، شفای کودک درون است.

## هشیاری

با دستی که بر آن تسلط دارید، اندیشه‌ها و احساسهایی را که دربارهٔ والد حمایتگر درون دارید بنویسید. تجربه‌هایی را که به هنگام انجام تمرینها داشتید بنویسید. آیا توانسته‌اید والد حمایتگرتان را در زندگیتان بیدار و نمایان سازید؟ کی و کجا؟ چه اتفاقی افتاد؟





# هفت

## رویاری با والد نکوهشگر درون

ژوزف ژوبرت می‌گوید: «کودکان بیشتر به الگو نیاز دارند تا به انتقاد.» همه ما در ذهنمان والدی نکوهشگر داریم. ندایی که مدام برایمان پیام می‌فرستد که آن‌گونه که باید و شاید خوب یا کارآمد یا کاردان نیستیم. «این بخش از روان در گشتالت‌تراپی «ناظر چیره‌گر» خوانده شده است که مستبد و صالح‌نما و حق‌به‌جانب است. پرلز آن را «قلدر» نیز نامیده است، زیرا با فرمانهایش فکر ما را تسخیر می‌کند و اگر از دستورهایش تخلف ورزیم، می‌گوید: «دوست نخواهند داشت.....»<sup>\*</sup> خودم این بخش از روان را «والد نکوهشگر» می‌خوانم.

والد نکوهشگر دوست دارد استیلا یابد و رییس باشد. خودش را عقل کل می‌داند. دوست دارد فهرست بلندبالایی در دست، یکایک نقاط ضعف ما را به ما گوشزد

\* برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به کتاب «روانشناسی کمال» نوشته دوآن شولنس، ترجمه گیتی خوشدل، ص ۱۸۵. م.



کند. اغلب اوقات، وقتی با این ندای شاگرد یا مراجعی گفتگو می‌کنم، آن فرد حالتی آمرانه یا والدگونه به خود می‌گیرد. بسیار پیش آمده که آن شخص ناگهان متوقف شده و گفته است: «طوری صحبت می‌کنم که انگار مادرم دارد صحبت می‌کند.» یا گفته: «این که صدای پدرم بود.» البته واقعیت نیز دارد. هرگاه منتقد یا نکوهشگر حرف می‌زند، می‌توانم سن و سال او را حدس بزنم. اغلب مسن‌تر از خود شخص است. ندایی که به شخصیت کسی که در جلسه حاضر شده شباهتی بسیار اندک دارد.

با در نظر گرفتن پیشینه خانوادگی هر فرد، والد نکوهشگر می‌تواند چهره‌های متفاوت به خود بگیرد و نقابهای گوناگون بر صورت نهد و به القاب و نامهای بسیار درآید. شاید پدر یا مادر یا پدرخوانده، عمو، عمه، معلم یا مدیر مدرسه باشد.

والد نکوهشگر به ما می‌گوید: «تو نامنظم و تنبل و شلخته هستی.»

«تو نااقلا و آب‌زیرکاه هستی.»

«تو هرگز بجایی نمی‌رسی و چیزی نمی‌شوی.»

«تو بی‌اندازه احمق هستی.»

«تو یک خپله ابله هستی.»

«قیافه‌ات زار می‌زند. نی‌قلیانِ مردنی!»

«روز به روز خیکی‌تر می‌شوی. باید به فکر چاره

باشی!»

«باید فکری به حال پوست (مو، پا، دور کمر....

و...) بکنی.

ظاهر جسمانی شخص، یکی از بهترین نشانه‌گیرها برای والد نکوهشگر است. به‌ویژه آن جنبه‌های جسمانی که نمی‌توان آنها را تغییر داد. مثلاً: مشکل تو این



است که مرد (یا زن)، کوتاه (یا بلند) به دنیا آمده‌ای؛ یا خیلی جوانی (یا خیلی پیری)؛ یا چندان ثروتمند (یا باهوش یا جذاب یا زیبا یا اسرارآمیز) نیستی. خلاصه اگر به والد نکوهشگر میدان بدهید، چنان سرگرم تاخت و تاز می‌شود که دیگر از پس او بر نمی‌آیید.

والد نکوهشگر تا بارها و بارها ما را به اتاق عمل جراح پلاستیک نبرد، آرام نمی‌گیرد. اگر بخواهیم رضایت او را جلب کنیم، به کاری بیهوده دست زده‌ایم. زیرا بی‌درنگ بهانه یا راه دیگری پیدا (یا اختراع) می‌کند تا همچنان بتواند از ما انتقاد کند. والد نکوهشگر هیچ‌گاه خرسند نمی‌شود. به ایراد گرفتن عشق می‌ورزد. چون بجز انتقاد، کار دیگری بلد نیست. نهایتاً هر کاری که بکنیم، از دیدگاه او ناقص و معیوب است.

«والد نکوهشگر درون» در دوران کودکی شخص به خود شکل می‌گیرد و پرورش می‌یابد. و از همه کسانی که در محیط دوران کودکی، انتقاد و سرزنش و ما را دچار احساس شرم می‌کردند می‌آموزد. والدین و همه صاحبان اختیار و اقتدار که به ما می‌گفتند شیطان و بازیگوش و بی‌هوش و نامنظم هستیم یا حتی «اشتباه» کرده‌ایم (به‌ویژه اگر پدر و مادرمان نمی‌خواستند که به دنیا بیاییم) جملگی پیامهایی بودند که در طول سالها بر اثر تکرار تقویت می‌شدند و به ما شستشوی مغزی می‌دادند. این اظهارات منفی درونی‌شده را اغلب «نوار» می‌خوانند؛ که مانند نوار ضبط‌صوت در ذهن ضبط شده و در جسم علامت‌گذاری می‌شود. مثلاً اظهار منفی درونی‌شده «باید از خودت خجالت بکشی که.....» معمولاً به عادت بدنشستن یا انحنای ستون فقرات تبدیل می‌شود. این نوار ذهنی قطعاً به احترام به خویشتن ما صدمه می‌زند و نظام باورهایمان را تحریف می‌کند. وقتی کودکی باورهایی منفی دربارهٔ خودش را درونی می‌کند، بدین معناست که والد نکوهشگر درونش در حال آموزش ابتدایی است. آنگاه به هنگام نوجوانی، والد نکوهشگر



درون قادر می‌شود که صدایش را بلند کند. و زمانی که شخص به بلوغ و پختگی می‌رسد، دیگر صدای والد نکوهشگر درون به صورت «استریو» پخش می‌شود.

گاه در کلاسهایم از شرکت‌کنندگان می‌خواهم که تحقیرها و اظهارات منفی والد نکوهشگرشان را به صورتی اغراق‌آمیز به صدای بلند بخوانند. معمولاً در انتهای قرائت این فهرست، سایر شرکت‌کنندگان نیز احساس خستگی و بی‌رمقی می‌کنند. اکنون خودتان ببینید که ایرادگیری مداوم والد نکوهشگر درون، با سطح تندرستی و شادابی وجودتان چه می‌کند؟ اکثر شرکت‌کنندگان در کلاس می‌گویند که اظهارات والد نکوهشگر آن شخص، بی‌شباهت به اظهارات والد نکوهشگر خودشان نبوده است. وقتی انتقادهای والد نکوهشگر درون را به صدای بلند می‌خوانید، می‌بینید که ربطی به زندگی امروزتان ندارد. آنگاه واقعیت اصلی هویت او آشکار می‌شود: امپراطوری عریان و برهنه! قدرت‌پرستی بی‌اقتدار! بدین معنا که او همان اندازه صاحب قدرت است که ما به او قدرت بدهیم!

در نظر داشته باشید که صدای والد نکوهشگر درون را نباید با ندای وجدان اشتباه گرفت. چون این دو صدا یکی نیستند. والد نکوهشگر درون برای آنچه که هستید به شما حمله می‌کند. وجدان سالم از ما می‌خواهد که به ارزشها و رفتارمان بنگریم، و ببینیم که آیا با خودمان صادق هستیم؟ آیا کلام ما با اعمالمان مطابقت می‌کند؟ آیا به حرف خود عمل می‌کنیم؟ وجدان سالم کمکمان می‌کند تا زندگیمان صادقانه و نمایانگر خویشتن راستینمان باشد. حال آن که والد نکوهشگر درونی که تحت کنترل نباشد، زندگی را به جهنم تبدیل می‌کند.

نخستین بار که پی بردم با انتقاد از کودکان چه صدمه‌یی به آنها می‌زنیم، زمانی بود که خودم مادری جوان بودم. دختر کوچکم تازه راه افتاده بود. روز سختی را پشت سر گذاشته بودم و با داشتن دو بچه زیر سه سال، دیگر رمقی برایم نمانده بود.



دقیقاً یادم نیست که دختر کوچکم چه کرده بود که ناراحت شده و به او گفته بودم: «واقعاً که دختر بدی هستی!» پیش از این، هرگز چنین چیزی به او نگفته بودم. اشک از چشمهایش جاری شد و با حرارت گفت: «نه، من دختر شیرین تر از عسل خودت هستم!» با شنیدن این حرف، خودم هم زیر گریه زدم. در آغوشش گرفتم و گفتم: «بله، تو دختر شیرین تر از عسل خودم هستی. واقعاً متأسفم عزیزم. مرا ببخش!» هیچ‌گاه آن لحظه را از یاد نبرده‌ام. همچنین این درس آموزنده را که وقتی کودک برای آنچه که هست دچار شرم گردد، تا چه اندازه احساس ویرانی و نابودی می‌کند. زیرا خاطرنشان ساختن رفتاری نامقبول یک چیز است و، هستی کودک را دچار شرم ساختن و به باد سؤال گرفتن، یک چیز دیگر.

رهایی از عادت دچار شرم ساختن خود (که در کودکی آن را آموخته‌ایم) یعنی رویارویی با والد نکوهشگر درون. زیرا این ندا همچنان ما را دچار احساس شرمساری می‌کند. و نه تنها برای آنچه به انجام می‌رسانیم، بلکه برای آنچه که هستیم. وانگهی، سراسر وجودمان را ناکافی می‌داند. و برای جلب رضایتش به هیچ کاری نمی‌توان دست زد. اگر این عادت مخرب را کنار نگذاریم، به گشودن زخمهای کودکی می‌پردازیم. آنگاه هیچ بهبود و شفایی در کار نخواهد بود.

این آزمون عظیم سفر قهرمان است. در اینجا با اژدها، جادوگر بدجنس، با غول و هیولا روبرو می‌شویم و چهره راستین «خصم» را به همان صورتی که هست می‌بینیم: یعنی همه باورهای منفی که درباره خود داریم؛ این گرایش که نازیبا و شرم‌آور و بی‌ارزش هستیم. همه این باورها از بیرون آمده‌اند. یعنی وجود راستین ما نیستند. وقتی آنها را به همان صورت که هستند می‌بینیم، مجال می‌یابیم تا کودک درونمان را برهانیم.

یکی از بهترین راهها برای در معرض دید قرار دادن والد نکوهشگر درون، این



## رویاری با والد نکوهشگر درون

است که چهره به چهره‌اش قرار گیریم و بگذاریم حرفش را بزنند. زیرا معمولاً نقاب بر چهره می‌گذارد و همچون موسیقی متن زمزمه می‌کند. به همین شیوه «احترام به خود» ما را می‌رباید. اما وقتی دور می‌زنیم تا مستقیماً به چهره‌اش بنگریم، این مجال را می‌یابیم که آن را به همان صورت که هست ببینیم: عضوی از اعضای خانواده درون! به هیچ وجه حکمران و رئیس نیست (اگرچه بعضی از والدین نکوهشگر درون بر این باورند که رئیس و حکمرانند).

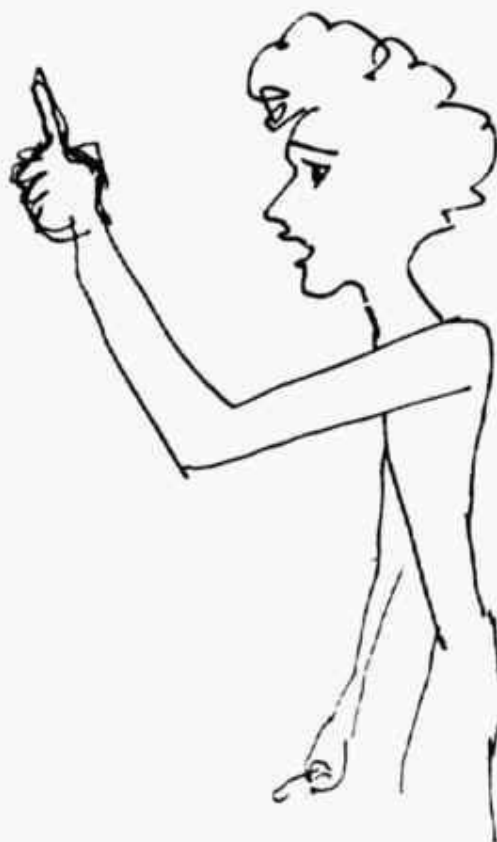
## رویاری با والد نکوهشگر درون

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و ماژیک‌های رنگی.

با دستی که بر آن تسلط ندارید، تصویر والد نکوهشگر درونتان را بکشید.



## والد نکوهشگر



## والد نکوهشگر / کودک جسور

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و ماژیک‌های رنگی (در صورت نیاز می‌توانید از ضبط صوت و نوار خالی هم استفاده کنید).

۱. به تصویر والد نکوهشگر تان بنگرید.

۲. بگذارید والد نکوهشگر تصویرتان (با دستی که بر آن تسلط دارید) سخن



بگوید. بگذارید همه آنچه را که در این لحظه از زندگیتان می‌خواهد به شما بگوید، بر روی کاغذ بیاورد. بگذارید والد نکوهشگر به صورت دوم شخص صحبت کند. مثلاً: «به میزت نگاه کن. بین تا چه اندازه نامنظم است! چطور می‌توانی در چنین جای کثیف و نامنظمی زندگی کنی؟ واقعاً که شلخته‌ای!»



۳. دیگر بار (به صدای بلند یا خاموش) «سخنرانی» والد نکوهشگر تان را بخوانید. شاید بخواهید آن را ضبط کنید و دوباره به آن گوش کنید. وقتی این «سخنرانی» را به صدای بلند می‌خوانید، واقعاً به شیوه نمایشی و اغراق آمیز اجراش کنید. وقتی دوباره به آن گوش می‌کنید، بگذارید واقعاً واکنش خود را احساس کنید.



## شفای کودک درون

شاید این بار به نظرتان مضحک بیاید. شاید شما را به خشم آورد. خواه آن را به صدای بلند بخوانید و خواه خاموش، به احساسهایی که ناگاه در وجودتان می جوشد توجه کنید.

۴. با دستی که بر آن تسلط ندارید، بگذارید کودک درونتان واکنشهایش را نسبت به والد نکوهشگر درون بنویسد. نسبت به احساسهایی که درباره گفته های والد نکوهشگر درون تجربه کردید صادق بمانید.







**نمونه‌یی از گفتگوی والد نکوهشگر  
و کودک جسور**

والد درون: نمی‌دانم چرا هیچ کار را درست انجام نمی‌دهی. حتی تمرینهای به این سادگی را هم درست حل نمی‌کنی. تازه توجه هم می‌خواهی. البته اگر این قدر چاق و چله نبودی، شاید مورد توجه قرار می‌گرفتی. مشکل عمده‌ات این است که خویشتن‌دار نیستی. از همه مهم‌تر، چه وقت می‌خواهی دست از تنبلی برداری و



کارت را شروع کنی؟ تمام مدت در عواطف و احساسهای غوطه می خوری. اصلاً عقل توی سرت نیست. برای همین نمی توانی کار کنی. چون بچه مانده ای. خودت را جدی نمی گیری. به همین دلیل تا حالا نتوانسته ای شوهر پیدا کنی. در مورد تحصیلات هم که دیگر شورش را درآورده ای. نه مدرک حسابی داری، نه طوری درس می خوانی که فوق لیسانس را بگیری، چه برسد به دکترا.

**کودک جسور:** از تو می خواهم که فوری دهانت را برای همیشه ببندی! چون حق نداری که با من این طوری صحبت کنی. هر وقت مرا به باد انتقاد می گیری، دلم می خواهد زارزار گریه کنم. چرا دست از سرم بر نمی داری؟ چرا تنهایم نمی گذاری؟ دیگر نمی خواهم تو را ببینم. تنها کاری که بلدی این است که سرم داد بزنی. دیگر بس است. هرگز به سراغم نیا. چون طاقت تحمل تو را ندارم.

فهرست بلند بالای عیوب و نواقصی که والد نکوهشگر درون برمی شمارد، معمولاً حاوی نظریاتی است که باورهای منفی ما را درباره خودمان آشکار می سازد. به هنگام برنامه ریزی مجدد باورهایمان، برای حذف باورهای مخرب می توانیم نخست به اظهارات والد نکوهشگر توجه کنیم. آنگاه با استفاده از عبارتهای تأکیدی، باورهای مخرب را به باورهای سودمند و مثبت تبدیل کنیم.

یکی از زمینه های زندگی که رویارویی با والد نکوهشگر درون را لازم و اساسی می سازد، موانع اخلاقی است. زیرا والد نکوهشگر درون، دشمن اصلی اخلاقی است. و اگر به او اجازه تاخت و تاز داده شود، ما را تارومار خواهد کرد. والد نکوهشگر درون، با توقع تعالی و کمال در همه وقت، کودک درون را از مرحله آزمایش و تجربه - که گام اساسی هرگونه فرایند اخلاق است - محروم می کند.

موانع اخلاقی، ترس از تغییر و دگرگونی، موانع نویسندگی یا دست زدن به سایر



هنرها و کمبود انرژی مزمن را نیز شامل می‌شود. چنین موانعی عوارض یا نشانه‌های آن است که کودک خلاق درون به طلسم والد نکوهشگر درون گرفتار آمده است. کودک درون می‌خواهد گفتگو کند. اما اگر نتواند احساسهایش را بروز دهد، قادر به ابراز خلاقیت نیز نخواهد بود.

شاید در این لحظه از زندگیتان با مانعی مواجه باشید. آیا چیزی هست که واقعاً مایل به انجامش باشید، اما احساس کنید که قادر به انجامش نیستید؟ در این صورت، شاید این تکنیک بتواند شما را به گشایش — یا آن سوی دیگر — برساند، تا بتوانید به مراد دلتان برسید.

## مراد دل

### لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و ماژیک‌های رنگی.

۱. با دستی که بر آن تسلط دارید، از کودک درونتان بخواهید که مراد دلش را به شما بگوید: چیزی که همواره خواسته که باشد یا انجام دهد. معمولاً این چیزی است که در اعماق وجودش مدفون شده چون کودک درون می‌ترسیده که مورد تحقیر والد نکوهشگر درون قرار گیرد (ترسی کاملاً برحق!) بگذارید کودک درونتان مراد دلش را — با دستی که بر آن تسلط ندارید — بنویسد.

۲. اکنون با دستی که بر آن تسلط دارید، بگذارید والد نکوهشگر درونتان عقاید و نظریاتش را درباره مراد دل کودک درونتان بنویسد. آنگاه کودک درونتان را تشویق کنید تا با دستی که بر آن تسلط ندارید، پاسخ والد نکوهشگر درون را



بنویسد. بگذارید کودک درونتان جسورانه احساسهایش را بیان کند. به خاطر آورید که اینجا مکانی امن برای ابراز وجود کودک درون است.

۳. اکنون از کودک درونتان بخواهید که تصویر خودش را پس از رسیدن به مراد دلش بکشد. این تصویر را جایی بگذارید که بتوانید اغلب اوقات نگاهش کنید. عادت تجسم ذهنی آن را در خود پرورش بدهید. این تصویر را به صورت عبارت تأکیدی بصری مراد دل کودک درونتان به کار ببرید.

۴. با دستی که بر آن تسلط دارید، گامها یا اقدامهایی را که در پیش خواهید گرفت تا کودک درونتان به مراد دلش برسد بنویسید. این گامها یا اقدامها را به طور مشخص در تقویم یا دفتر کارهای روزانه‌تان بنویسید، تا تضمین حرمت به تعهدتان باشد. چنانچه دیگر بار با مانع مواجه شدید، این تمرین را تکرار کنید.

### انتقاد از جانب دیگران

هر اندازه که از والد نکوهشگر درون آگاهتر می‌شویم، بیشتر به حضور این ندا در دیگران پی می‌بریم. ندای نکوهشگر درون به‌ویژه در صاحب‌قدرتان و کسانی که احساس می‌کنیم بر ما «تسلط یا نفوذ» دارند آشکار است. شاید آنها در جامعه دارای مقام یا شغلی باشند که ملازم اقتدار است: مثلاً قاضی، پلیس، معلم، پزشک، کشیش. شاید هم در زندگی شخصی ما نقشی خصوصی‌تر را ایفا کنند. مثلاً: والدین، صاحب‌خانه یا رئیس. حتی شاید همسر یا خواهر و برادر بزرگتر یا بعضی از دوستانمان را در این جایگاه بباییم.



به رغم جایگاه اجتماعی افراد، هرکس که بتواند - به طور عمدی یا غیر عمد - ما را تحقیر کند یا بهراساند، در نقش والد نکوهشگر یا صاحب قدرت عمل می کند. اگر آگاه نباشیم که چگونه والد نکوهشگر درونمان بیرحمانه از ما عیبجویی می کند، به آسانی می توانیم انتقادهایش را به دیگران فرا فکنیم و از جانب دیگران بدانیم. همه انتقادهایی را که از بیرون - از سوی دیگران - می آید می بینیم و نسبت به آنها واکنش نشان می دهیم و فکر می کنیم که تقصیر از آنهاست. آنها ما را به باد انتقاد گرفته اند. در چنین فیلمنامه یی - که خود آن را می نویسیم - خودمان به قربانی مظلوم تبدیل می شویم و آنها (انتقادکنندگان ظالم و ایرادگیر و ستمگر) به آدمهایی پلید و بدسگال.

راه رهایی از این ماجرا، پذیرش مسئولیت نقش و راه خویشتن است. همان گونه که النور روزولت گفته است: «کسی نمی تواند آنچه را که خود پیشاپیش با خویشتن نمی کنم، در حقم روا دارد.» به این مفهوم که احدی قادر به انتقاد مخرب نیست، مگر این که خودمان با آن موافق باشیم و به آن رضایت دهیم. والد حمایتگرمان می تواند انتقادی را که به «احترام به خود» کودک درونمان آسیب می رساند نپذیرد.

مادامی که صادقانه به شیوه «انتقاد از خویشتن خود» ننگریم، به آسانی می توانیم آن را از جانب دیگران بدانیم. برای حل این مسأله باید به ریشه آن - به درون خویشتن - توجه کرد. برای انجام این منظور، لازم است والد نکوهشگر درونمان را بشناسیم و خودمان با او کنار بیاییم.

تمرین زیر کمکتان می کند تا افرادی را که در زندگیتان به صورت صاحب قدرتان تجربه می کنید مشخص سازید. اگر آنها نسبت به شما گرایشی انتقادآمیز دارند و



شما را مورد داوری قرار می دهند، اجازه بدهید که حرفهایشان را به روی کاغذ بیاورند. البته بگذارید والد حمایتگر درونتان نیز پاسخهایش را بنویسد. چون آن افراد در اینجا حضور ندارند، کودک درونتان ایمن است. والد حمایتگر درونتان می تواند هرچه می خواهد بگوید. در اینجا نیازی به ادب و احترام نیست. دلیلی برای نجات دادن یا اطاعت کردن از این ندای منتقدانه وجود ندارد.

## اقامه یا به پا خاستن جهت منافع کودک درون

### لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و ماژیک های رنگی.

۱. به یکی از افراد زندگیتان که شما را می هراساند یا خوار و خفیف می کند بیندیشید - اگر تعداد این افراد بیش از یک نفر است - در این لحظه فقط به یکی از آنها بیندیشید.

۲. با دستی که بر آن تسلط ندارید، تصویر این شخص را در حال هراساندن یا تحقیر کردن خودتان بکشید. در تصویرتان دور دهان او حباب بکشید و حرفهایی را که می زند نیز در درون حباب بنویسید. این مرعوب کننده چه می گوید؟ شما چه احساسی دارید؟ احساسهای خودتان را نیز در حبابی بالای سرتان بنویسید (همچنان که در تصویر، کنار آن شخص قرار گرفته اید).

۳. ادامه گفتگو میان والد حمایتگر درونتان و آن شخص را به صورت مصور در آورید. بگذارید هر دو ندا (والد حمایتگر درون و آن شخص دیگر) از طریق دستی که بر آن تسلط دارید سخن گویند. به خاطر آورید که می توانید آزادانه هر آنچه را که احساس می کنید بر زبان (بر روی کاغذ) آورید: زیرا آن شخص



جسماً در برابر تان نایستاده است.

توجه: محرمانه نگاه داشتن این تمرین، ضروری است. اگر احتمال بدهید کسی بدون اجازه شما آن را بخواند، بیان صادقانه احساسهایتان دشوار خواهد شد. بدون بیان صادقانه احساسها نیز نخواهید توانست از انجام این تمرین سود ببرید. مختارید به هر شیوه‌یی که می‌توانید از حریم خلوتگاه و زندگی خصوصی خود حمایت کنید.

۴. با دستی که بر آن تسلط ندارید، دیگر بار تصویر خودتان و آن شخص را بکشید. بگذارید تصویر نمایانگر احساس دلخواهتان در آن وضعیت یا در آن رابطه باشد.

۵. تمرین اختیاری: اگر احساس می‌کنید - به‌هنگام ادامه این گفتگوهای نوشتاری - برای کنار آمدن با آن شخص، به تقویت والد حمایتگر درونتان نیاز دارید، به فصل ۶ بازگردید و تمرین «کشیدن تصویر والد حمایتگر درون» را از سر بگیرید.

## هشیاری

با دستی که بر آن تسلط دارید، تجربه‌یی را که از والد نکوهشگر درونتان داشتید بنویسید. تأثیری را که در زندگیتان داشته بنویسید. درباره شیوه کنار آمدن با او چه آموختید؟ تمرینهای این فصل را مورد بازبینی قرار دهید. واکنشهایتان را بنویسید. احساس می‌کنید در کدام زمینه‌های زندگیتان توسط والد نکوهشگر درونتان دچار مانع شده‌اید؟



# هشت

## شفای زخمهای کودکی

وقتی شخصی مسئولیت پدری و مادری کردن مجدد برای کودک زخمی درونش را به عهده می‌گیرد، نهایتاً همه ما را قدرتمند می‌سازد. چنین اشخاصی قهرمانان راستین زمانه ما هستند. زیرا شجاعانه ماجراهای دردناک کودکی خود را با ما در میان می‌نهند. به خاطر داشته باشید که هرگونه سوءاستفاده از کودک، در خفا انجام می‌گیرد. پس وقتی که این اسرار برملا می‌شوند، امکان شفا و امید بهبود به وجود می‌آید.

مکاتب روانکاوی و روان‌درمانی به مصایب و زخمهای دوران کودکی توجه ویژه نشان داده‌اند. یعنی هر دو توافق داشته‌اند که مسایل و تجربه‌های حل نشده دوران کودکی، بر سراسر زندگی انسان تأثیر می‌گذارد. همچون سنگریزه‌یی که اگر به دریاچه‌یی پرتاب شود، امواج کوچکی تولید می‌کند که تا دور دستها پیش می‌رود؛ تأثیر رویدادهای دردناک کودکی نیز تا مدت‌ها بجا می‌ماند. شاید نظریه‌های مربوط به درمان این مشکلات متفاوت باشند: مثلاً تکنیک پیروان فروید با تکنیک



هواخواهان یونگ یا آدلر تفاوت داشته باشد. شاید عده‌یی گفتگو درباره خاطرات کودکی را ترجیح دهند. و گروهی دیگر، نوشتن تجربه‌های کودکی را تجویز کنند. شیوه درمان هرچه که باشد، هدف مشترک همه آنها یک چیز است: شفای زخمهای کودکی!

باید به خاطر داشت که کودک آسیب‌دیده یا آزرده درون، بزرگ و بالغ نمی‌شود. و آنچه اکنون در نظر داریم کشف این جنبه شفانیافته دوران کودکی است که همچنان در فرد بالغ باقی مانده است. شاید پیشاپیش به هنگام انجام تمرینهای قبلی، با باقی‌مانده‌های تجربه‌های دردناک کودکی مواجه شده باشید. شاید احساسها و خاطره‌های بجا مانده، به دلیل بعضی از گفتگوهایتان با کودک درون شتاب گرفته باشند.

در این فصل از کتاب - در نقش مشاور کودک آزاردیده‌یی که هنوز در درونمان زندگی می‌کند - بر شفای گذشته خود متمرکز می‌شویم. با اعطای پذیرش و توجهی که مدتها پیش نیاز داشت، با ابراز شفقت و تفاهمی که آنگاه می‌خواست، شفای زخمهای کهنه «کودک امروز درون» را آغاز می‌کنیم. بیایید باز زخمهای خود روبرو شویم، تا بتوانیم آنها را شفا بخشیم. همه ما به گونه‌یی در دوران کودکیمان، تجربه‌های ناخوشایند یا دردناک داشته‌ایم. و اگر این مسایل، همچنان حل نشده بجا مانده‌اند، انجام این تمرینها می‌تواند بسیار سودمند باشند.

### تولد، نقطه آغاز

در تمرین زیر گرایشهایی را که درباره تولدتان دارید کشف خواهید کرد، تا بتوانید تجربه‌یی را که ترجیح می‌دادید داشته باشید باز آفرینید.



## تولد من

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و ماژیک‌های رنگی.

۱. با کودک درونتان گفتگو کنید. بگذارید کودک درونتان با دستی که بر آن تسلط ندارید درباره تولدتان بنویسد. از دیگران درباره تولدتان چه شنیده است؟ آیا خودش نیز خاطره‌یی دارد؟ درباره تولدتان چه احساسی دارد؟

۲. با دستی که بر آن تسلط دارید برای کودک درونتان توضیح دهید که می‌خواهید آن نوع تولدی را که دوست دارد و شایسته اوست به او عطا کنید. از کودک درونتان بخواهید که دقیقاً به شما بگوید چه نوع تولدی می‌خواهد. بگذارید کودک درونتان با دستی که بر آن تسلط ندارید، تولد دلخواهش را به زمان حال بنویسد. اکنون با دستی که بر آن تسلط ندارید، تصویر تولد تازه‌یی را که کودک درونتان توضیح داده بکشید.

## مشاور خود شدن

دوران کودکی می‌تواند لبریز از احساس تنهایی باشد، مخصوصاً اگر والدین و پرستاران قادر به فهم و ادراک کودکان نبوده یا نتوانند شنوندگان خوبی باشند. وقتی بزرگ می‌شدیم، چه بسیار بودند احساسها و تجربه‌هایی که نمی‌توانستیم درباره آنها صحبت کنیم. اما کودک درونمان اکنون می‌تواند درباره آنها صحبت کند. ما نیز می‌توانیم به او گوش فرا دهیم.



در تمرینهای بعد، از نظر زمان به عقب خواهید رفت، تا با کودکی که روزگاری بودید همراه شوید. در نقش مشاور کودک درون گذشته‌تان، می‌توانید آسایش و عشقی را که در کودکی از آن محروم بودید به خودتان پیشکش کنید.

### مشاوره با کودک گذشته‌ها

لوازم مورد نیاز: قلم و ماژیک‌های رنگی.

۱. با دستی که بر آن تسلط ندارید، تصویر زمانی از کودکتان را بکشید که احساس آزرده‌گی، غم و اندوه یا طرد شدن کردید، ولی کسی را نداشتید که شما را تسکین دهد.

۲. با دستی که بر آن تسلط دارید، توضیح دهید که اکنون اینجا هستید و می‌خواهید بگذارید که کودک درونتان احساسهایش را احساس کند، و با خیال آسوده آنها را با شما در میان بگذارد. از کودک درونتان بخواهید که (با دستی که بر آن تسلط ندارید) آنچه را که اتفاق افتاد و احساسی را که داشت بنویسد.

۳. از کودک درونتان بپرسید که آیا برای بهبود حالش به چیزی نیاز دارد؟ از او بخواهید که برایتان تصویر خودش را بکشد: سرشار از احساس ایمنی و آسایش و غوطه‌ور در عشق و محبت.

۴. آنگاه از کودک درونتان بخواهید (با دستی که بر آن تسلط ندارید) هر چیز



دیگری را که می خواهد با شما در میان بگذارد برایتان بنویسد.

گاه به گاه تمرین بالا را تکرار کنید. و هر بار بر تجربه کودکی متفاوتی متمرکز شوید. اگر نمی دانید کدام تجربه را انتخاب کنید، ببینید در این لحظه از زندگیتان چه احساسهایی به سراغتان می آیند. مثلاً اگر اخیراً وضعیتی، احساس وانهاده شدن را در وجودتان برانگیخته است، این تمرین را انجام دهید. از نظر زمان به عقب بازگردید، تا به نخستین احساس وانهاده شدن که به خاطر می آورید برسید. در اینجا بعضی از احساسهایی را که می توانید با کودک درون گذشته تان به کشف آنها پردازید، می خوانید.

|            |                           |                             |
|------------|---------------------------|-----------------------------|
| وحشتزده    | تنها                      | بیمار                       |
| غمگین      | آزار دیده (جسمی یا عاطفی) | مورد سوء استفاده قرار گرفته |
| ماتم گرفته | وانهاده                   | خسته و فرسوده               |
| محزون      | تحت الشعاع قرار گرفته     | آشفته و پریشان              |
| ناامید     | گمشده                     | خشمگین خجالتی               |

### فرایند ماتم گرفتن

بخش مهمی از شفای کودک درون، فرایند ماتم گرفتن است. تعمداً واژه «فرایند» را به کار می برم. زیرا رویارویی با اندوه مدفون شده خویش، زمان و نیرو می طلبد. کسانی که در کودکی مورد نوعی سوء استفاده قرار گرفته اند، وقتی بزرگ می شوند، سرانجام روزی درمی یابند که هیچ گاه کودکی واقعی نداشته اند. و از همان کودکی می بایست در نقش «کودکانی بزرگسال نما» مثلاً برای خواهرها و برادرهای



کوچکترشان پدری یا مادری کنند. می‌بینند مسئولیت دیگران بر شانه‌های کوچک آنها بوده، هرگز بازی نکرده‌اند، کارشان این بوده که مدرسه بروند، تکالیف مدرسه را انجام بدهند، کارهای منزل را به سرانجام برسانند، و پرستاری بچه کنند.

وقتی شخص به پا می‌خیزد و اقرار می‌کند که سرش کلاه رفته و کودکی از دستش ربوده شده، سرانجام این نیرو را در خود می‌یابد که اندوه ژرف خویش را بیان و عیان کند. تنها در این صورت می‌توان به مرحله «پدری و مادری کردن مجدد» برای خویشتن گام نهاد و کودک تحسین‌انگیز درون خویش را کشف کرد.

وقتی برای مرگ کسی ماتم می‌گیریم، این کودک درون است که ماتم می‌گیرد. و اگر این فرایند را بند آوریم و اجازه ندهیم که به‌طور طبیعی آشکار شود و دوره‌اش را طی کند، به درد می‌چسبیم. عیناً وقتی که آدم گریه‌اش می‌گیرد. اگر به خودش اجازه گریه کردن ندهد، نمی‌تواند آب دهانش را قورت بدهد. اندوه بیان و عیان نشده می‌تواند از نظر عاطفی و جسمی به ما آسیب برساند. بررسی نشان داده است که بسیاری از افرادی که دچار سرطان شده‌اند، یک یا دو سال پیش از این تشخیص، عزیزی را از دست داده‌اند. این الگو در کسانی که به تازگی بازنشسته شده‌اند نیز مشاهده می‌شود.

وقتی ماتم می‌گیریم، نشانه آن است که کودک آسیب‌پذیر درونمان نیاز به احساس کردن دارد. شاید خشمگین باشد و بخواهد که فریاد بکشد. شاید نیاز داشته باشد که گریه کند، یا در آغوش گرفته شود، یا در نهایت ملامت و ملایمت با او رفتار شود. این والد مهرآمیز درون ماست که می‌تواند در لحظه‌های شکننده اندوه و تنهایی، مراقبت از خویشتن را به شیوه‌ی نرم و شیرین به ما پیشکش کند.



## وداع

به هنگام انجام تمرینها، شاید از یادآوری فقدان جانکاه بعضی از افراد یا حیوانات دست آموز یا از دست دادن چیزهایی که برایتان بسیار پر معنا و ارزشمند بودند، دچار اندوه شوید. بگذارید کودک درونتان از طریق دستی که بر آن تسلط ندارید، درباره احساسهایش صحبت کند. بگذارید اشکهایتان سرازیر شوند. با دستی که بر آن تسلط دارید، به کودک درونتان اطمینان خاطر دهید که کاملاً درست و طبیعی است که کودک احساس و گریه کند.

اگر مراقبت از کودک درونتان را دشوار می یابید، شاید بهتر است شخصی را به یاد آورید که در دوران کودکیان در کنارش احساس ایمنی و محبت می کردید. تمرین زیر کمکتان می کند تا چنین شخصی را به خاطر آورید.

## شخص مهرآمیز دوران کودکی

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و ماژیک های رنگی.

۱. بعضی از افراد مهرآمیز دوران کودکیان را به خاطر آورید. این افراد چگونه عشق و علاقه شان را نشان می دادند؟ بر یکی از این افراد تمرکز کنید.

۲. با دستی که بر آن تسلط ندارید، درباره موقعیتی از دوران کودکیان بنویسید که احساس می کردید مورد مهر و محبت قرار گرفته اید. موقعیتی را شرح دهید که



خردسال بودید و این شخص به شما توجه کرد و دست یاری داد.

۳. اگر در این زمان از زندگیتان چیزی ناراحتتان می‌کند، با آن شخص مهرآمیز گذشته‌ها گفتگو کنید. با دستی که بر آن تسلط ندارید، برای او درباره مسأله‌تان بنویسید. آنگاه بگذارید شخص مهرآمیز گذشته‌ها با دستی که بر آن تسلط دارید، پاسخ آن را برایتان بنویسد.

برای شفای کودک درون گذشته‌ها، باید اوقات خوش را نیز جشن گرفت. توجه به مصایب - به بهای حذف تجربه‌های دلپذیر - عدم توازن و بدبینی به وجود می‌آورد. اگر اوقات خوش را مورد قدردانی قرار ندهیم، خودمان را از منابع عظیم درونی خویش محروم می‌کنیم. توانایی شادمان ساختن خویشتن، مهارتی است که باید آن را به کار گیریم.

## اوقات خوش

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و ماژیک‌های رنگی.

از کودک درون گذشته‌هایتان بپرسید که آیا در دوران کودکی‌ش زمان یا موقعیتی وجود داشته که خوشحال بوده است؟ از کودک درونتان بخواهید که با کشیدن تصویر یا نوشتن درباره آن - با دستی که بر آن تسلط ندارید - تجربه‌اش را با شما سهیم شود.



## نامه به والدین یا پرستار دوران کودکی خود

۱. بگذارید کودک درونتان با دستی که بر آن تسلط ندارید، نامه‌یی برای یکی از والدین یا پرستاران دوران کودکتان بنویسد. از دیدگاه تازه‌یی که با انجام تمرینهای کتاب درباره خودتان یافته‌اید، بگذارید کودک درونتان هرآنچه را که می‌خواهد در نامه‌اش بنویسد.

۲. اگر احساس مطلوبی ایجاد می‌کند، بگذارید کودک درونتان با دستی که بر آن تسلط ندارید، نامه‌یی برای عفو و بخشایش به یکی از والدین یا پرستاران دوران کودکی بنویسد. این نامه به منظور ارسال نیست. تنها مراد از آن، شفای خودتان است. محتوای این نامه باید حقیقی باشد و از دل برآید. اگر احساس عفو و بخشایش نمی‌کنید، از روی اجبار این نامه را ننویسید. صبر کنید تا به موقع خود، و به‌طور طبیعی پیش آید.

## هشیاری

با دستی که بر آن تسلط دارید، احساس خود را درباره آنچه که در این فصل خواندید بنویسید. به‌هنگام انجام تمرینهای آن، چه تجربه‌هایی داشتید؟





بخش ۳

## زایش کودک جادویی





این بخش از پدر و مادری کردن در حق کودک درونمان، پیوند با شادمانی نامحدود و خلاقیت بی‌انتهایی است که کودک درونی شفایافته می‌تواند به ما پیشکش کند. هدایای کودک درون عبارتند از: شیطنت و بازیگوشی، شگفتی، خودانگیختگی و فی‌البداهگی، و تفریح و سرگرمی. کودک درون برای آنان که دلی جوان دارند - به‌رغم سن و سال آنها - سحر و جادو می‌آفریند. کودک درونی که احساس ایمنی و حمایت و محبت و مراقبت کند، دلی گشوده و ذهنی باز دارد. آزاد است که دوست بدارد و دوستش بدارند.

اکنون می‌خواهیم کودک بازیگوش، کودک خلاق، و کودک معنوی درونمان را کشف کنیم. اگرچه همه این جنبه‌های وجود پیوندی نزدیک دارند، چهره‌های متفاوت روحی یکسان را نشان می‌دهند. وانگهی، هریک از آنها نیازها و هدایای یکتای خود را داراست. اخیراً این جنبه‌های کودک درون را «کودک جادویی، کودک بازیگوش، و کودک گرانقدر» خوانده‌اند. این کودکی است که جوهر



وجودش عشق است: نوزاد مقدس، فرزند تقدس.

کشف کودک درون در واقع کشف دروازه جان است. معنویتی که بر پایه ادراک و تجربه و ستایش کودک درون استوار نباشد، به آسانی می تواند افراد را از انسانیت خود نیز دور کند. این کودک درون است که ما را انسان نگاه می دارد. هیچ گاه بزرگ نمی شود. فقط هنگامی که می آموزیم چگونه وقت و محبت و توجه سزاوارش را در اختیارش قرار دهیم، حساسیت مثبت و اعتمادش افزونتر می شود.

تناقض اینجاست که هرچه کودک درون بیشتر خودش را برایمان آشکار سازد، به شیوه ژرفتری به خردمندترین و کهن ترین و جاودانه ترین بخش وجودمان وصل می شویم. روح کودک خردسال درونمان، ما را به سوی جوهر الهی - به سوی خدای درونمان - هدایت می کند. اغلب این جنبه وجود را «ضمیر برتر» می خوانند. خودم آن را «ضمیر درون» می خوانم.



## نه

### بگذارید کودک درونتان بازی کند

کودک بازیگوش درون، دارای گنجایش و توانایی شادمانی راستین است. نه جایگزین‌هایی که نوجوانان و بزرگسالان، آنها را تفریح و سرگرمی می‌خوانند. البته منظور به هیچ وجه رفتار بهیچانه یا تظاهر به کودک‌وار بودن نیست. کودک بازیگوش درون، کودکی طبیعی است که می‌تواند حقیقتاً شاد باشد، مانند نوزادی که صرفاً از زنده بودن خویش سرخوش است و به وجد می‌آید. کودک بازیگوش درون از تفریحاتی ساده لذت می‌برد: مانند دویدن در فضای باز، بازی با حیوانی دست‌آموز، پیاده‌روی در پارک، خوردن میوه‌ی آبدار، آوازخواندن زیر دوش، یا کنار دوستی نشستن.

اگر نمی‌دانید چگونه کودک بازیگوش درونتان را بیابید، به جمع بازی بچه‌ها بروید. ببینید که بازی مانند دم و بازدمشان برایشان طبیعی است. تمام مدت به بازی سرگرمند. دنبال بهانه می‌گردند تا بازی کنند و هر فعالیتی را به بازی تبدیل نمایند. به هنگام مشاهده کودکان، توجه کنید که از چه چیزهایی لذت می‌برند.



ببینید چگونه شادی خود را با حالت چهره و صدا و حرکات بدن و کلماتشان نشان می دهند.

اگر نمی دانیم چگونه بازی کنیم، بهترین راه این است که از کودک بازیگوش درونمان پرسیم. زیرا او بهترین آموزگار ماست. معمولاً کودک درون عاشق موسیقی و تحرک و پیاده روی کنار ساحل و جنگل و تماشای سحر یا غروب و شنا و جمع آوری گنجهاست.

کودک بازیگوش درون اغلب از نظر جسمی بسیار فعال است. همچنین حضورش در زندگیمان بر تندرستی و سرزندگی ما تأثیری بسزا می گذارد. بدون حضور کودک بازیگوش درون، ورزش به انضباطی سخت و خشک و بیروح - یا به انجام وظیفه یی شاق و خسته کننده - تبدیل می شود. هرگونه ورزش یا تمرینی که کودک بازیگوش درون را سرگرم نکند، نهایتاً محکوم و محتوم به فناست. زیرا سرانجام برضد آن برمی خیزیم و حق هم داریم. زیرا هدف از وجود جسممان این بوده که محفوظ گردد.

## کشیدن تصویر کودک بازیگوش درون

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و ماژیک های رنگی.

۱. بگذارید کودک بازیگوش درونتان با دستی که بر آن تسلط ندارید تصویر خودش را در حال بازی بکشد. بگذارید کودک بازیگوش درونتان با دستی که بر آن تسلط ندارید بنویسد که دوست دارد برای تفریح و سرگرمی چه کارهایی بکند.



۲. با کودک بازیگوش درونتان وارد گفتگوی نوشتاری شوید. با دستی که بر آن تسلط دارید از کودک بازیگوش درونتان پرسید که در این لحظه از زندگیتان می‌خواهد چگونه بازی کند. ببینید کدامیک از زمینه‌های زندگیتان جا افتاده‌اند. آیا کودک درونتان در روابط، ورزش، تفریحات، و سایر زمینه‌های زندگیتان نقش فعال داشته است؟ از او پرسید در کنار کدامیک از افراد زندگیتان احساس آسودگی و در کنار کدامیک احساس ناآسودگی می‌کند. همواره کودک بازیگوش درونتان با دستی که بر آن تسلط ندارید پاسخ می‌دهد.

۳. از کودک بازیگوش درونتان بخواهید (با دستی که بر آن تسلط ندارید) تصویر کارهایی را که می‌خواهد در این لحظه در زندگیتان انجام دهد بکشد. کودک درونتان می‌تواند زیر تصاویر، جملات یا هرچه که می‌خواهد بنویسد. بهتر است که جملات به زمان حال باشند. مثلاً: «دارم در غروب آفتاب کنار ساحل می‌دوم، و رنگهای زیبای آسمان را تماشا می‌کنم و شن مرطوب ساحل را زیر پاهایم حس می‌کنم. و مثل نسیم آزادم.»

۴. تصاویر را در جایی قرار دهید که بتوانید اکثر اوقات آنها را ببینید. از آنها به صورت عبارت تأکیدی بصری استفاده کنید: به صورت یادآوری نیازها و خواسته‌های کودک بازیگوش درونتان.

در برابر احساسهای اصیل و راستین کودک بازیگوش درونتان باز و گشوده باشید. با عقاید و پیش‌فرضهای «کلیشه‌یی» و قراردادی، خودتان و او را به بند نکشید. شاید کودک بازیگوش درون همیشه نخواهد که فعال باشد. گاه شاید فقط بخواهد که دست به هیچ کاری نزند، فقط تفریح کند.



اگر نمی‌دانید چگونه دارای حال و هوای بازیگوش و بانشاط باشید، به دوران کودکی خود بنگرید. وقتی بچه بودید، خوب می‌دانستید چطور از ساده‌ترین و دلپذیرترین راهها بازی کنید.

## کودک بازیگوش گذشته‌ها

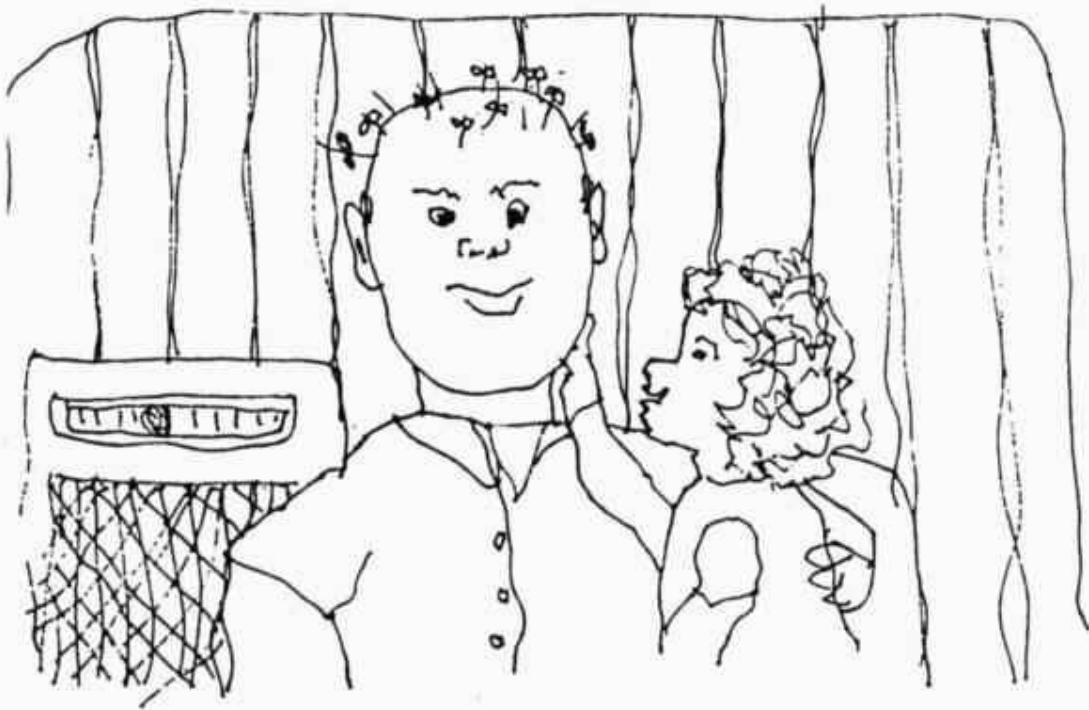
لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و ماژیک‌های رنگی.

۱. با دستی که بر آن تسلط ندارید، بگذارید کودک درونتان درباره یکی از تجربه‌های لبریز از بازیگوشی و نشاط دوران کودکتان بنویسد.
۲. بگذارید کودک درونتان با دستی که بر آن تسلط ندارید، تصویر این تجربه را بکشد.



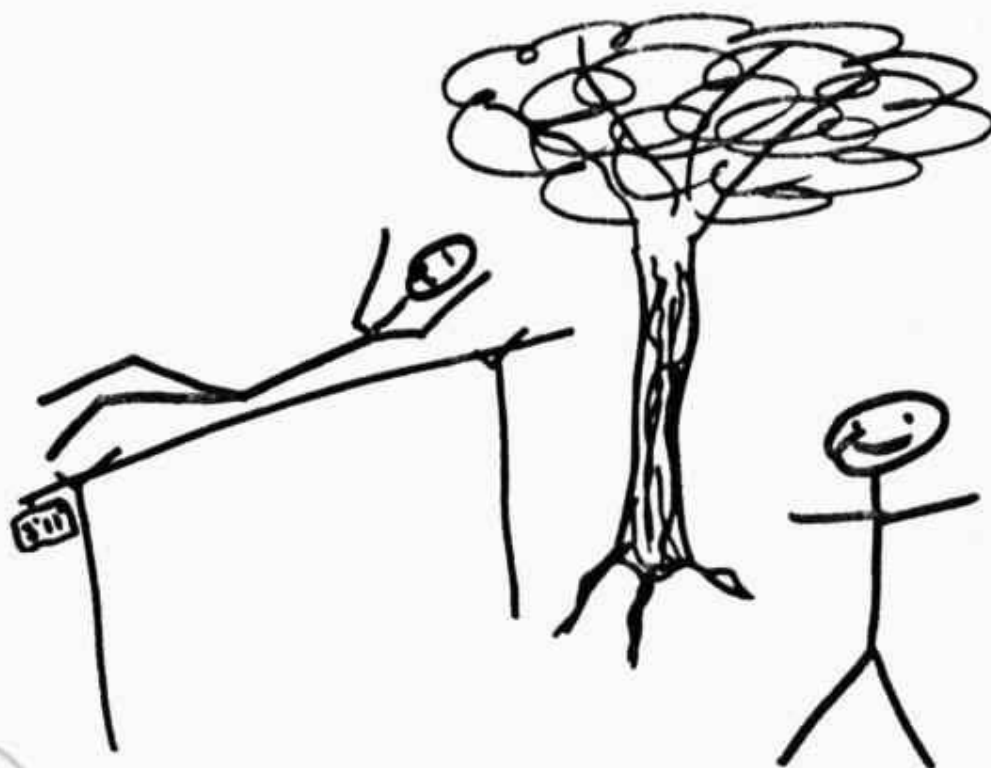
تصویر زیر توسط یکی از شرکت‌کنندگان در کلاس کشیده شده است.

دوست داشتم به خانه پدر بزرگ بروم. پدر بزرگ در حالی که به مسابقه فوتبال رادیو گوش می‌کرد، اجازه می‌داد بغلش بنشینم. سر پدر بزرگ مو نداشت، بجز چند دانه که مثل نخ می‌مانست. پدر بزرگ چند تکه روبان به من داده بود. من هم روبان‌ها را به آن چند تا موی پدر بزرگ می‌بستم. قیافه پدر بزرگ با آن همه روبان خیلی بامزه شده بود.



این تصویر را یکی از آقایانی که در کلاس شرکت کرده بود کشیده است. کودک درونش می‌خواست کشتی‌گیر حرفه‌بی شود، یا قهرمان پرش ارتفاع.

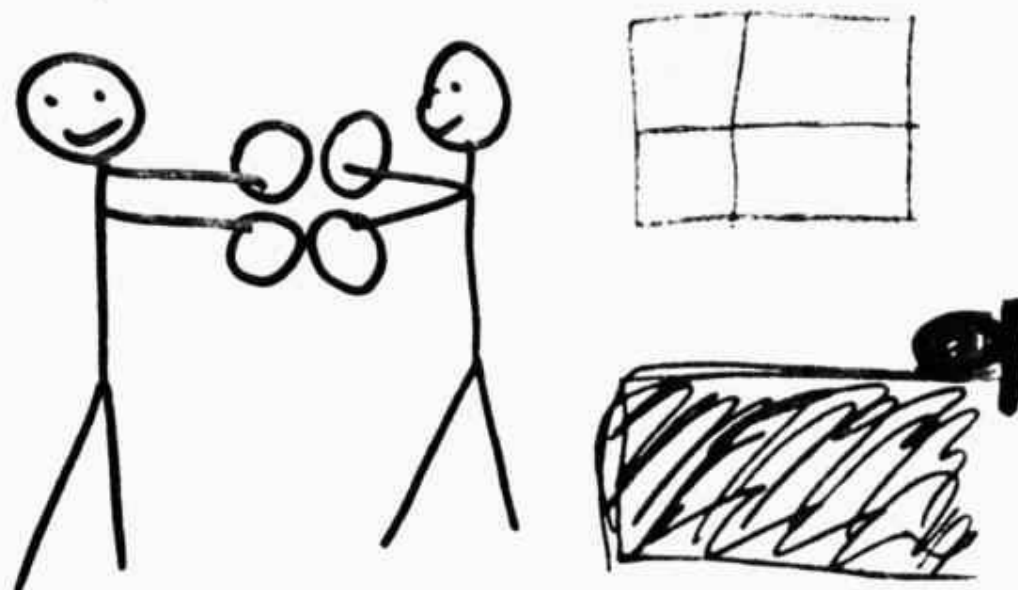
### کشتی حرفه‌بی



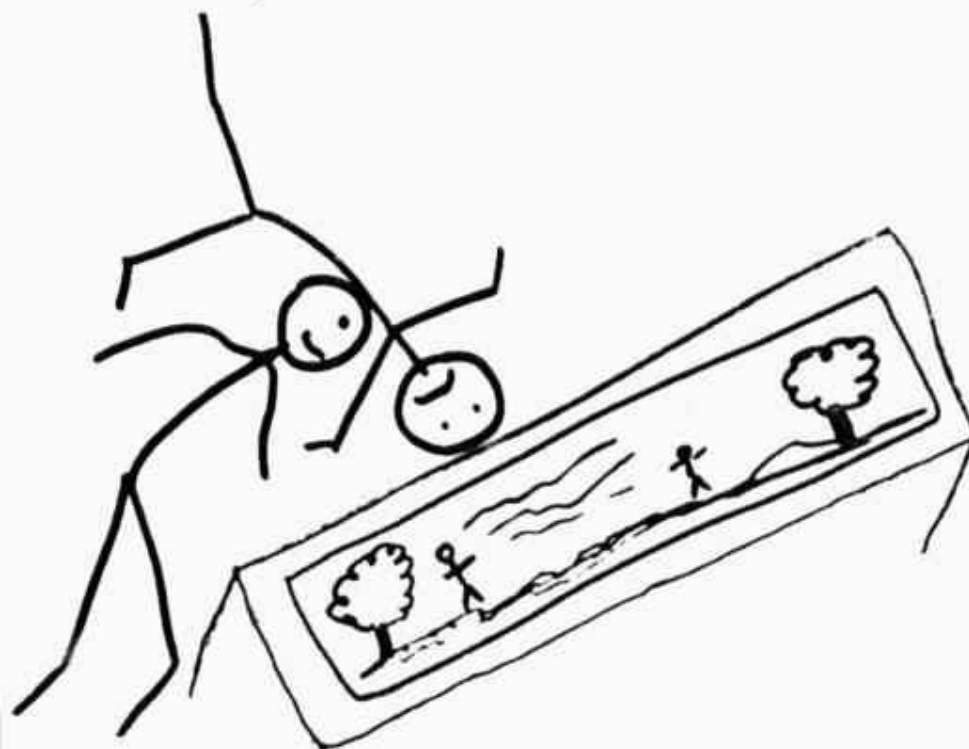
### پرش ارتفاع



بوکس در باشگاه: حیف که همیشه می‌بایختم.



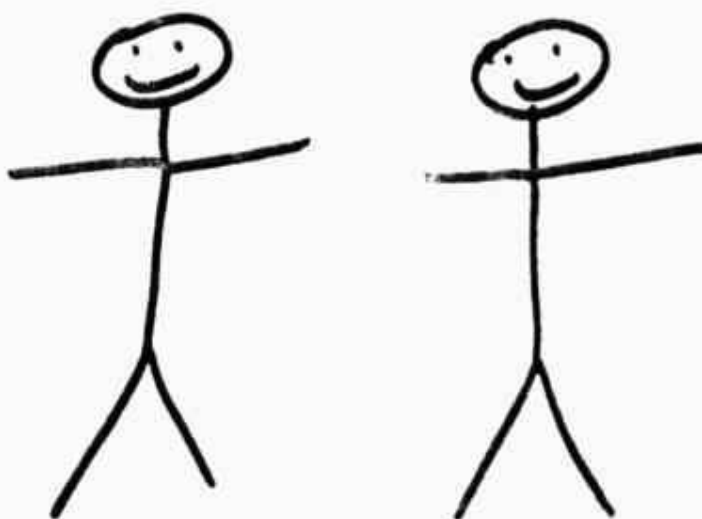
این هم در کلاس هنر



## من در حال کارهای عجیب و غریب



## دوست‌های یک عمر



## خنده و تفریح و بازی

همه می‌دانیم که خنده و تفریح و بازی، احساسی دلپذیر به وجود می‌آورد. همه دوست داریم بخندیم، اگرچه اغلب فراموشش می‌کنیم. والد نکوهشگر درون، اداره امور را به دست می‌گیرد و زندگی، تیره و عبوس و بیروح می‌شود. آنوقت خسته می‌شویم و شور و شوق زندگی را از دست می‌دهیم. در این حالت، بیمار شدن آسان است و شاید مدتی به بستر افتیم.

پس از تجربه با صدها تن از افراد مبتلا به بیماریهای مزمن یا غیرقابل علاج، متقاعد شده‌ام که بیماری یکی از راههایی است که کودک درون توسط آن عشق و توجه می‌ستاند. کودک درون به اندازه‌ی احساس وانهاده شدن می‌کند که تنها چاره را بیماری می‌بیند؛ تا شخص بالاجبار هر کاری را که در دست دارد زمین نهد و به بستر افتد. داستانهای بسیار درباره‌ی افرادی شنیده‌ام که به علت فشار کار و ازدیاد مسؤولیت، جسم و ذهنشان درهم شکسته و از پا افتاده‌اند. اگر مستقیماً به کودک درونمان گوش فراندهیم — کودک درون از طریق بیماری — غیرمستقیم سخن خواهد گفت. انتخاب میان این دو نیز با ماست.

## خندیدن

### لوازم مورد نیاز: کاغذ و قلم و مازیک‌های رنگی.

۱. از کودک بازیگوش درونتان بخواهید که همه راههایی را که از آن طریق می‌توانید فضایی برای خنده و بازی در زندگیتان ایجاد کنید — با دستی که بر آن تسلط ندارید — برایتان بنویسد.



۲. با دستی که بر آن تسلط دارید قراردادی با کودک بازیگوش درونتان به امضا برسانید تا یکایک آن کارها را انجام دهید. دقیقاً بنویسید که در چه زمان، کدام کار درخواستی او را به انجام خواهید رساند. این برنامه را در تقویم خود یادداشت کنید تا از یادتان نرود.

## بازی

شفای راستین یعنی بازیابی شادی درون. دوست یا شخصی را بیابید که کودک بازیگوش درونتان بتواند آزادانه در کنارش احساسهایش را بیان و عیان کند. از او دعوت کنید تا با شما به محل بازی کودکان، پارک، کنار دریا یا محیطی بیاید که کودک درون هر دوی شما بتواند آزادانه خودش را نمایان سازد. جایی که بتوانید مثل بچه‌گی‌هایتان با هم «قایم‌موشک» و «گرگم‌به‌هوا» بازی کنید. اگر والد نکو‌هشگر درونتان اهل داوری و قضاوت شدید است و زیر بار نمی‌رود که در حضور دیگران بازی کنید، زمانی را برگزینید که بتوانید تنها باشید. اما در هر صورت، بازی کنید!

رقص و موسیقی و حرکت به کودک بازیگوش درون کمک می‌کند تا خودش را نمایان سازد. بگذارید کودک درونتان آزادانه با موسیقی حرکت کند، بپرد، بچرخد، بخزد، و هر احساسی را که دارد با موسیقی عیان سازد. برای کودک درونتان اسباب‌بازی دلخواهش را بخرید. کودک درون همیشه بچه است و رشد نمی‌کند و نیاز به اسباب‌بازی دارد. می‌توانید جشن بالماسکه مخصوص کودک درون ترتیب دهید، تا هرکس لباس کودکانه دلخواهش را بپوشد. مهمانی کودک



### بگذارید کودک درونتان بازی کند

درون (یعنی هرکس کودک درونش را به میهمانی می آورد) و با اسباب بازی دلخواهش به میهمانی می آید. یا کتابهای شیرین و زیبای بچه ها را بخرد و چندی آنها را بخواند. یا با مداد گچی یا مداد رنگی - فقط برای دل خودتان - نقاشی یا مجسمه سازی کنید. با دستی که بر آن تسلط دارید، برای کودک درونتان یادداشتهای پر محبت و تشویق آمیز بنویسید. با دستی که بر آن تسلط ندارید، از جانب کودک درونتان برای خودتان یادداشتهای شیرین و سرگرم کننده بنویسید. می توانید روزی را به روز بازی بزرگسالان اختصاص دهید، تا در این روز بزرگسالان مثل بچه ها با هم بازی کنند.

دوران بازنشستگی برای بسیاری از افراد دشوار است. بدون ساعات منظم و معین کار، بدون هویت ناشی از شغل و مقام، زندگی بعضی از اشخاص از هم فرو می پاشد. سالیان سال به کار از صبح تا غروب عادت کرده اند. اما اگر شخص به تفریحات و سرگرمیهای سازنده عادت کرده باشد، این دوران به پاداشی مضاعف بدل می شود: به حیطه امکاناتی نامحدود، تا کودک بازیگوش درون در سرزندگی و طراوت و شور و شوق سرگرمیهای مورد علاقه اش غوطه ور شود. این را نیز به خاطر بسپارید که یکی از مؤثرترین راهها برای جوان ماندن، این است که بگذارید کودک بازیگوش درونتان بیدار و در زندگیتان فعال باشد. حتماً برای خودتان اسباب بازی مورد علاقه یی را که در کودکی از آن محروم بودید بخرد و هر روز با آن بازی کنید.

### هشیاری

با دستی که بر آن تسلط دارید، مشاهدات و تجربه هایی را که درباره کودک بازیگوش درونتان داشتید بنویسید. کودک بازیگوش درونتان در زندگیتان چه



## شفای کودک درون

نقشی را بازی می‌کند؟ دیگر بار به تمرینهایی که انجام دادید نگاهی بیندازید. چه چیزی را کشف کردید؟ آیا کودک بازیگوش درونتان در زندگیتان فعال است؟ اگر پاسختان مثبت است، در چه زمینه‌هایی؟ اگر فعال نیست؛ چگونه می‌توان آن را فعال ساخت؟





اسم این کودک خلاق: مری سواست. او خلاقانه  
پا بر زمین می‌کوبد و خلاقانه گل افشانی می‌کند.



## ۵۵

### قدردانی از کودک خلاق درون

بودلر می‌گوید: «نبوغ یعنی بازیابی کودکی». پیکاسو گفته است: «هر کودکی هنرمند است. مسأله این است که چگونه پس از بزرگ شدن، هنرمند باقی بماند.»

آری، هنرمند بزرگ، چشمان کودک و بینش پیر خردمند را دارد. خلاقیت، حق مسلم ماست: حق حیات ما. با آن به دنیا می‌آییم. کودکان به‌طور طبیعی خلاقند و دارای تخیلی قدرتمند. در دوره پیش از دبستان، کودکان از خلاقیت لبریزند و سرشار. اما ناگاه در دوره متوسطه، جرقه‌های خلاقشان فروکش می‌کند. و در دوران بلوغ و پختگی، خاموش می‌شود.

وقتی از بزرگسالان شرکت‌کننده در کلاس‌هایم می‌خواهم که نقاشی کنند، دست‌پاچه می‌شوند. می‌گویند نمی‌توانند نقاشی کنند و کوچکترین استعداد هنری و خلاقیت و این جور چیزها را ندارند. برای این که بتوانند بیاسایند و آرام بگیرند، باید نخست به فنون درمانی بپردازم. آنچه لازم دارند این است که والد نکوهشگر



درونشان را چندی به مرخصی بفرستند، و فضایی ایمن به وجود آورند تا کودک خلاق درونشان بتواند نمایان شود و خودش را نشان بدهد. زیرا کودک خلاق درون می‌تواند نقاشی کند، برقصد، آواز بخواند، اختراع کند، بنویسد، کشف کند، و هزار کار دیگر..... اگرچه والد نکوهشگر درون، همواره دل مشغول نیکو به نظر رسیدن و تسلط داشتن، هراسانتر از آن است که اجازه آزمایش و تجربه بدهد، چرا که ممکن است به «خطا» بیانجامد. اگرچه دم و بازدم و حیات کودک خلاق درون به همین آزمایشها و تجربه‌ها بسته است. باید به کودک درون اجازه داد که نامنظم و درهم و برهم باشد، به کشف امکانات تازه پردازد و «اشتباه» هم بکند. در واقع، برای کودک خلاق درون «خطا و اشتباه» معنایی ندارد. آنچه وجود دارد «کشف کردن» است. همین و بس!

در این فصل به جهان جادویی کودک خلاق درون باز می‌گردیم: به عالمی که مدتها آن را پشت سر گذاشته بودیم. زیرا رؤیاهایمان در این حیطه زاییده می‌شوند. و آرزوهای راستین ما از دل کودک خلاق درون برمی‌خیزد. روح کودک خلاق درون هیچ حد و مرزی نمی‌شناسد. می‌تواند تا ستاره‌ها پر بکشد. می‌تواند به اعماق روح انسان پی ببرد. از خزانه بی‌انتهای شور و شوق و تخیل سوخت می‌گیرد. هرگاه با هر نوع مانع خلاقیت روبرویم، به این معناست که کودک خلاق درون در اسارت نگاه داشته شده است.



## شفای کودک درون

این تصاویر را کودک خلاق درون یکی از شرکت‌کنندگان در کلاس کشیده است.



۲۰۲



قدر دانی از کودک خلاق درون



۲۰۳





### خلاقیت در دوران کودکی

وقتی مردم به من می‌گویند که بی‌استعدادند یا خلاق نیستند، از آنها می‌خواهم که بعضی از کارهای تخیلی را که در کودکی دوست داشتند انجام دهند به‌خاطر آورند. چه رؤیایی داشتند؟ می‌خواستند چه کنند یا چه کسی بشوند؟ در سفرهای خیالی خود - غوطه‌ور در امکانات بیکران - به کجا می‌رفتند؟ وقتی خاطراتشان را در میان می‌گذارند، داستانهایی بساوورنکردنی گفته می‌شوند. یکی از شرکت‌کنندگان در کلاس گفت که یک تابستان با بهترین دوستش نمایشنامه‌پی نوشت، و در یک دبیرستان آن را بر صحنه آورد و اجرا کرد. یکی از شاگردانم که خانواده‌بی‌تنگدست داشت، از تکه پارچه‌های خیاطی مادرش برای خودش



عروسک درست کرد. دو خواهر در یک روز زمستانی که به علت برف به مدرسه نرفته بودند، تمام روز را در اتاق خوابشان نشستند و تا توانستند با پارچه و پنبه، اسباب بازی و عروسک و انواع و اقسام حیوانات و تقریباً یک باغ وحش کامل را درست کردند. همراه با قصه‌ها و ماجراهایی که مثل سریال‌های تلویزیونی، هفته‌ها ادامه داشت. پس از گفتن چنین قصه‌هایی، مردم معمولاً غمگین می‌شوند. احساس می‌کنند باخته‌اند. زیرا بخش جادویی و خیال‌انگیز وجودشان جایی گم شده است. درحالی که روزگاری وجود داشت! می‌پرسند: «پس چه شد؟ چه بر سرش آمد؟» هیچ‌گاه فکر کرده‌اید که اگر می‌شد به اندازه دوران کودکی‌تان خلاق باشید، یا اگر می‌توانستید کودک خلاق درونتان را پرورش دهید، چه می‌شد؟ اگر بینشها و رویاهایی می‌داشتید و به جای این که آنها را غیرعملی بخوانید و رها کنید، آنها را متجلی می‌ساختید و به منصفه ظهور درمی‌آوردید، چه احساسی پیدا می‌کردید؟ بی‌تردید، احساسی شگفت! این را می‌دانم چون تمام عمرم به همین کار سرگرم بوده‌ام. نخست در نقش هنرمند و سپس در مقام تعیین‌کننده دروس آموزشی و آنگاه در نقش طراح تولید و فیلمساز و اکنون در مقام نویسنده و درمانگر.

همواره معتقد بوده‌ام که اگر می‌خواهید چیزی را بیاموزید، بهترین معلم آن را پیدا کنید. به همین دلیل، خلاقیت را از بودن در کنار افرادی که کودک خلاق درونشان کاملاً زنده و فعال بود آموختم؛ نه از طریق کتاب یا کلاس یا پژوهشهای علمی. زیرا نبوغ راستین زاییده کودک بازیگوش و کودک خلاق درون، همراه با ایشار و انضباط صنعتگر یا هنرمندی ماهر است. خلاقیت در انحصار اندک شماری از افراد نیست. همگی صاحب آنیم. اگرچه برای متجلی ساختن آن باید ساعیانۀ بازی کرد. کوشا بود و پشتکار داشت. اینها خصایص لازم و ضروری هرگونه توفیق اساسی است. اما بدون حضور کودک خلاق درون، تقریباً هیچ چیز چندان جاذبه‌ی ندارد، هیچ چیز الهام‌بخش و خیال‌برانگیز نیست. دست و پنجه نرم



کردن محض با مهارت‌های تکنیکی، انسان را به جایی نمی‌رساند. معتقدم کودک خلاق درون است که ما را به ستاره‌ها - و به ژرفای ضمیر راستین خویشتن - می‌رساند.

تمرین زیر کمکتان می‌کند تا کودک خلاق گذشته‌هایتان را باز یابید: آن بخش از وجودتان را که می‌توانست اختراع کند، برای مسایل راه‌حل بیابد، و رؤیاهایتان را متجلی سازد.

## کودک درون گذشته‌ها

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و ماژیک‌های رنگی.

۱. به زمانی از کودکتان بیندیشید که چیزی را اختراع کردید - یا به وجود آوردید - یا به کاری خلاق دست زدید، یا با استفاده از قوه تخیل خود عوالمی رؤیایی و خیالی آفریدید، یا مسایلی را حل کردید، یا ژرفترین احساس‌هایتان را بیان و عیان کردید.

۲. با دستی که بر آن تسلط ندارید تصویر خودتان را به صورت کودکی در حال انجام کاری خلاق ترسیم کنید.

۳. با دستی که بر آن تسلط ندارید، بگذارید کودک خلاق درونتان درباره این تجربه بنویسد.



۴. از کودک خلاق درون گذشته‌تان بخواهید با دستی که بر آن تسلط ندارید، شعری درباره خودش بنویسد.

کودک خلاق درون‌تان هنوز زنده است، و می‌تواند در زندگی روزمره‌تان متجلی شود. می‌تواند در شیوه تزیین منزل، طرز لباس پوشیدن، شیوه آشپزی یا تزیین گل و گیاه خانه‌تان، خودش را نشان دهد. یا در تفریحات و سرگرمیهای شخصی و سیر و سفرها و ورزشهایتان نمایان شود. می‌تواند افقهای حرفه و هدفهایتان را بگسترد و برایتان طراوت و تازگی به ارمغان آورد.

## کودک خلاق درون

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و ماژیک‌های رنگی.

۱. با دستی که بر آن تسلط ندارید، تصویر کودک خلاق درون‌تان را بکشید.

۲. در گفتگوی نوشتاری با کودک خلاق درون‌تان، با دستی که بر آن تسلط دارید از کودک خلاق درون‌تان بپرسید که در این لحظه از زندگیتان چه احساسی دارد. آیا فعال است یا پنهان شده؟ دوست دارد چه کند و چه احساسی داشته باشد؟ و شما چه می‌توانید بکنید تا او را به خواسته‌اش برسانید؟ کودک خلاق درون‌تان با دستی که بر آن تسلط ندارید پاسخ را می‌نویسد.



## آرزوها و رؤیاها

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و مازیک‌های رنگی.

۱. از کودک خلاق درونتان بخواهید - با دستی که بر آن تسلط ندارید - تصویر کاری را که می‌خواهد انجام دهد، یا چیزی را که می‌خواهد بیان و عیان یا تجربه کند بکشد.

۲. اکنون با دستی که بر آن تسلط ندارید، تصویر دیگری بکشید. این بار کودک خلاق درونتان را پس از رسیدن به خواسته‌اش بکشید. شاید کاری خلاق را به پایان رسانده باشد، شاید مهارت تازه‌یی را آموخته باشد، یا بر ترسی فایق آمده یا بر مانعی غلبه کرده باشد.

تصویر زیر را یکی از شرکت‌کنندگان در کلاس کشیده است.





این تصویر را یکی از شرکت‌کنندگان در کلاس کشیده است. در آن جلسه، مراد دل کودک خلاق درون را کشف می‌کردیم.

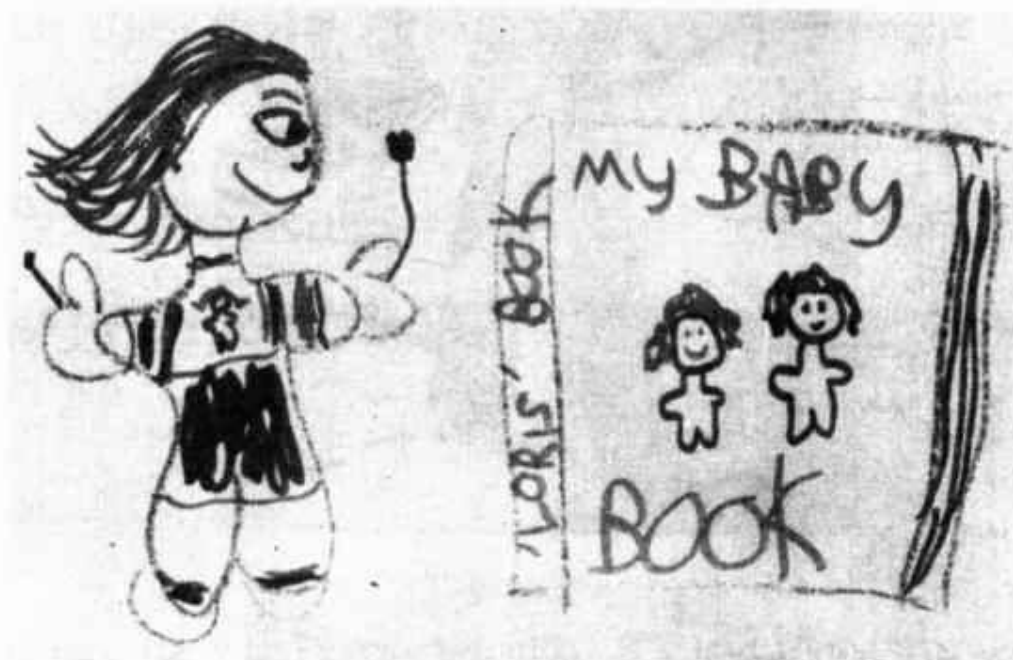
بالغ: کوچولوی عزیز، اگر قرار بود خلاق‌تر باشی، چه چیز را خلق می‌کردی؟

کودک: دوست دارم بنویسم و طراحی و نقاشی کنم.

بالغ: اگر قرار بود همین حالا کاری را انجام دهی، چه می‌کردی؟



کودک: کتاب خودم را درست می‌کردم. عکسهای خودم را در آن می‌گذاشتم. خودم تصاویرش را می‌کشیدم. خودم قصه‌هایش را می‌نوشتم. داستان دختر فقیر و شاهزاده، داستان خرس کوچولو، و بقیه داستانها.



## قدردانی از کودک خلاق درون

کودک خلاق درون یکی از آقایانی که در کلاس شرکت کرده بود، به موسیقی علاقه داشت. همچنین به عشق و تفاهم و دو تصویر زیر را کشید:



## رابطه کودک خلاق درون و حرفه شخص

در حرفه خودم ناگزیر بودم بارها و بارها با موانع خلاقیت دست و پنجه نرم کنم. والد نکوهشگر درونم بیرحمانه هرگونه کوششم برای نویسنده شدن را به باد تمسخر می گرفت. بدون تکنیک گفتگوی نوشتاری با کودک خلاق درونم، هرگز نمی توانستم کتاب بنویسم. هرگاه از من پرسیده اند چگونه می توانم بر موانع خلاقیتم فایق آیم گفته ام: «با ایجاد فضای ایمنی و احترام برای کودک خلاق درون. با گوش سپردن به احساسهای کودک درون و مراقبت و حمایت مداوم از آن و رفتار درست و مؤثر با والد نکوهشگر درون، فضایی ایمن به وجود می آوریم تا کودک خلاق درون بتواند نمایان و شکوفا شود.»

## فراخواندن کودک خلاق درون به حرفه خویشتن

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و ماژیک های رنگی.

۱. از کودک خلاق درونتان بپرسید که اخیراً چگونه خودش را در کارتان نمایان می سازد. در کدام یک از اوضاع و شرایط احساس می کند که مورد استقبال قرار گرفته یا حتی بخش ضروری کارتان است؟ با دستی که بر آن تسلط دارید سؤالها را بپرسید و اجازه دهید که کودک خلاق درونتان با دستی که بر آن تسلط ندارید پاسخ خود را بنویسد.

۲. به گفتگو با کودک خلاق درونتان ادامه دهید. از او بپرسید احساس می کند در



کدام زمینه‌های کارتان جایی به او داده نشده است. کدام اوضاع و شرایط، او را می‌آزارد و ناراحت می‌کند و نادیده می‌گیرد یا وامی‌نهد؟

۳. از کودک خلاق درونتان بپرسید که دوست دارد چگونه در زندگی حرفه‌بی‌تان نمایان شود. اگر جایگاه برحق خویش را می‌یافت، چگونه زندگی حرفه‌بی‌تان را تغییر می‌داد؟ آیا شغل شما را عوض می‌کرد؟ آیا کلاً حرفه‌تان را تغییر می‌داد؟ آیا نقش یا مسئولیت یا مقام شما را عوض می‌کرد؟ آیا محیط کار یا اوضاع و شرایط کارتان را تغییر می‌داد؟

۴. با دستی که بر آن تسلط ندارید، بگذارید کودک خلاق درونتان تصویر خودش را در یکی از اوضاع و شرایط حرفه‌بی - درحالی که بسیار خلاق و نمایانگر ابداع و مظهر تخیل است - بکشد.

گام بعدی این است که به خودتان اجازه نامنظم بودن بدهید. اجازه بدهید با سر انگشتهایتان رنگهای متفاوت را بر کاغذ کاهی بیازمایید. بسیاری از بزرگسالان قادر به این کار نیستند. هرچه بزرگتر و مسئول‌تر باشید، انجام این کار برایتان دشوارتر است. شاید والد نکوهشگر درونتان داد بزند که این چه کار احمقانه و بچگانه‌یی است. در این مقطع، قلم و کاغذی بردارید و وارد گفتگوی نوشتاری شوید. بگذارید والد نکوهشگر درون آنچه را که می‌خواهد بگوید. ولی به کودک بازیگوش درونتان نیز اجازه بدهید - با دستی که بر آن تسلط ندارید - به پا خیزد و خواسته‌هایش را به گوش والد نکوهشگر درونتان برساند. البته همیشه تصمیم نهایی برای هر امری با خودتان است.



## شفای کودک درون



## خمیر بازی

یکی دیگر از تمرینهای مؤثر برای پرورش کودک خلاق درون، خمیر بازی با چشمهای بسته است. چشمها حتماً باید بسته باشند، تا والد نکوهشگر درون نتواند قضاوت کند. این تمرین فقط برای این است که حس سرانگشتها قوی شوند و شخص به بازی بنشیند.

## هشیاری

با دستی که بر آن تسلط دارید، آنچه را که درباره کودک خلاق درونتان کشف کردید بنویسید. آیا کودک خلاق درونتان سرزنده و قدرتمند است؟ آیا خودش را پنهان کرده، یا کاملاً فعال است؟ در کدام زمینه از زندگیتان خودش را نشان می‌دهد؟ دوست دارد که در کدام بخش از زندگیتان نمایانتر شود؟



ابرهای شکوهمند جلال  
چون همه از فداییم...



# یازده

## کشف کودک معنوی درون

در ژرفای دل هریک از ما کودکی معنوی وجود دارد - نوزاد مقدس، طفل محبوب - کودک معصوم که با عشق و در عشق زندگی می‌کند. این بخش از وجودمان چیزی به نام «منیت» را نمی‌شناسد. زیرا «منیت» آن شکافی است که ما را از خدا - از طبیعت، از دیگران، و از خود - جدا می‌کند. کودک معنوی از واقعیتی بسیار عظیم‌تر از «شخصیت» آگاه است. به ما کمک می‌کند که تسلیم ضمیر برتر خود - خدای درونمان - شویم. زیرا کودک معنوی با چشم دل می‌بیند: با دانش درون. کودک معنوی با سکوت روح و جان سخن می‌گوید: با کلمات ساده، با وضوح و روشنی و خرد جاودان. وقتی به شفای کودک درونمان می‌پردازیم، می‌بینیم که کودک معنوی درونمان در آستانه قلب ما منتظر ماست.

برای ستایش و قدردانی راستین از گوهر کودک درون، بهتر است که مستقیم با ما سخن گوید. دوران کودکی ما هر اندازه نیز که دردناک بوده باشد، کودک معنوی در درونمان به سر برده است. هنوز نیز در درونمان به سر می‌برد و منتظر است که



## شفای کودک درون

هدیه‌یی به ما بدهد. هدیه‌اش معصومیت و شور و شوقی است که بی‌تابانه به آن نیازمندیم. این کودک، فرزند نور است، غوطه‌ور در نور، محاط در شادمانی. کودک معنوی درون از این حقیقت آگاه است که منشأ بیکران عشق الهی، او را زنده نگاه می‌دارد. با دیدن چهره هر کودک، می‌توانید لمحہ‌یی از آن را ببینید: «وجد زنده بودن را». متأسفانه وقتی به ظواهر زندگی می‌پردازیم، کودک معنوی درونمان تیره و تار می‌شود. وقتی توجه خود را به این معطوف می‌کنیم که در چشم دیگران چگونه به نظر می‌آییم، یا می‌کوشیم دیگران را به بازی بگیریم یا اطرافیانمان را زیر سلطه خود درآوریم، بینش کودک معنوی درون - و تماس با ضمیر الهی خود - را از دست می‌دهیم.

کودک معنوی درون را می‌توان به هنگام مراقبه یا دعا یا تعمق یافت. می‌توان حضورش را در شبی پرستاره یا منظره‌یی دل‌انگیز بر فراز کوه احساس کرد. کودک معنوی همانا حس شگفتی ما از وسعت آسمان است و از ژرفای اقیانوس. احساس حیرت از تماشای شکوفایی گل سرخ. کودک معنوی همان صدای آهسته و ملایمی است که ما را به خانه فرا می‌خواند: به درون ضمیر معنوی خویشستن.

گاه کودک معنوی در رؤیا به سراغمان می‌آید. این زمان، وقتی است که ذهن استدلالی کنار می‌رود و اجازه می‌دهد که خردی ژرفتر سخن گوید. گاه می‌بینیم که در حال زایش کودکی هستیم یا کودکی در حال تولد است. این معمولاً نمایانگر تولد ویژگی تازه یا بیدار شدن بخش خفته‌یی از شخصیت ماست.

در جلسات خصوصی مشاوره‌ام همواره معنای «اتکا به دیگری» را دیگر بار تکرار می‌کنم. لازم می‌بینم که در اینجا نیز آن را یادآوری کنم. وقتی والد درونتان (خواه والد مهرآمیز و خواه والد حمایتگر) از کودک درون همه مراقبت می‌کند، اما کودک درون خودتان را رها می‌کند و به حال خود می‌گذارد، این را می‌گویند



«اتکابه دیگری». معمولاً مراجع لبخند تلخی می‌زند و اعتراف می‌کند که تمام عمر همین کار را کرده است. امیدوارم که پاسخ شما جز این باشد.

## نقش کودک در رؤیا

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و ماژیک‌های رنگی.

۱. اگر کودکی را در رؤیایتان مشاهده کردید، می‌توانید با کشیدن تصویرش – با دستی که بر آن تسلط ندارید – پیامش را کشف کنید. آنگاه با تصویری که کشیده‌اید مصاحبه کنید. با دستی که بر آن تسلط دارید، از کودکی که در رؤیایتان ظاهر شده پرسید که آمده تا چه چیز را نشانتان دهد. آنگاه از کودک پرسید که از شما چه می‌خواهد. با تشکر از کودک – که ظاهر شده تا پیامش را به شما برساند – مصاحبه‌تان را خاتمه دهید.

۲. اگر می‌خواهید از ضمیر درون یا ضمیر برترتان پیامهایی دریافت کنید، پیش از خوابیدن نامه‌یی بنویسید. رؤیایی بطلبید که نشانتان دهد چگونه دیگر بار در حق کودک درونتان پدری و مادری کنید. اگر در زندگی روزمره‌تان مسأله ناراحت‌کننده‌یی وجود دارد، درباره‌اش هدایت بطلبید. پیشاپیش از ضمیر درون یا ضمیر برترتان برای پاسخ مثبت به طلب هدایتتان سپاس بگذارید.



خطاب به ضمیر درون ارجمندم

تمنا دارم امشب رؤیایی عطایم فرمایی که نشانم دهد چگونه از کودک درونم بهتر مراقبت کنم.

با عشق و احترام

## کودک معنوی درون گذشته‌ها

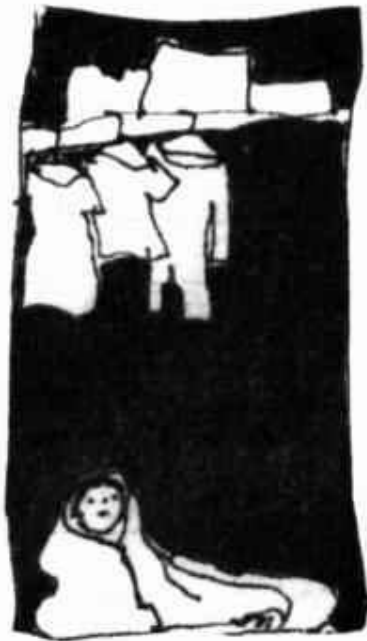
شاید در دوران کودکی، تجربه‌های معنوی شخصی و خصوصی بسیاری داشته‌اید که از راههای گوناگون به سراغتان می‌آمدند. شاید آنها را به دست فراموشی سپرده باشید. شاید هم بعدها آنها را بچگانه یا عجیب و غریب فرض کرده باشید. تمرین زیر، این فرصت را در اختیارتان می‌گذارد که تجربه‌های آن دوران را زنده کنید و به صورت تجلیات کودک معنوی درونتان مورد قدردانی قرار دهید.

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و ماژیک‌های رنگی.

۱. با دستی که بر آن تسلط ندارید، بگذارید کودک معنوی درون گذشته‌هایتان درباره تجربه‌های معنوی دوران کودکتان بنویسد. این مطالب شاید رؤیاها، مشاهدات درونی، مراقبه‌ها یا وقایعی را در بر گیرند که از مفهومی معنوی سرشار بودند.

۲. از کودک معنوی درونتان بخواهید که تصویر خودش را - با دستی که بر آن تسلط ندارید - در یکی از این تجربه‌ها بکشد.





وقتی بچه بودم دلم  
می خواست راهب باشم و  
در غار زندگی کنم.



وقتی پیانو می زدم آهنگ  
می ساختم. آهنگهای  
زیبایی که می دانستم خدا  
دوستشان دارد.



## ملاقات با کودک معنوی درون

تجسم خلاق زیر، مراقبه‌یی برای ملاقات کودک معنوی درون است. به هنگام تجسم خلاق، بهتر است که چشمه‌ایتان بسته باشد. در نتیجه می‌توانید از یک نفر بخواهید که آن را برایتان بخواند.. یا آن را روی نوار ضبط کنید و برای خود بگذارید. در هر صورت، نخست جسمتان را به حال آرامش و استراحت عمیق درآورید. می‌توانید با چشم بسته، بنشینید یا دراز بکشید.

مجسم کنید یک روز زیبای بهاری در جنگل قدم می‌زنید و از جاده‌یی خاکی پایین می‌آید. همه چیز سرسبز و تازه است. زمین از گل‌های وحشی پوشیده شده: گل‌های بنفش و صورتی و زرد و سفید. از همه چیز عطر طراوت می‌تراود. پرندگان چهچهه سر داده‌اند و نور آفتاب از لابلای برگ‌ها بر زمین می‌بارد. در دامن پرمهر طبیعت – در آغوش نور و زیبایی و گل‌ها و درختان و پرندگان و نور آفتاب – احساس امنیت می‌کنید.

همچنان که از جاده پایین می‌آید، ناگهان به نقطه‌یی بسیار زیبا می‌رسید. در میان این مکان بسیار زیبا، عمارت کوچکی شبیه نمازخانه یا معبدی ظریف می‌بینید. از سقف نوک‌تیز و در چوبی ساده آن پیداست که باید مکان مخصوص و مقدسی باشد. وقتی به آن نزدیک می‌شوید، در عمارت خود به خود باز می‌شود. و کودک کوچکی از عمارت بیرون می‌آید و روی اولین پله‌اش می‌ایستد. کودک به شما لبخند می‌زند و به داخل عمارت دعوتتان می‌کند. وقتی نزدیکتر می‌شوید و با دقت به چهره کودک نگاه می‌کنید، متوجه می‌شوید که کودک خودتانید: کودک



### کشف کودک معنوی درون

معنوی درون خودتان! کودک به شما خوشامد می گوید. به شما می گوید که منتظر تان بوده و از دیدار شما خوشحال است.

آنگاه کودک معنوی درونتان از شما می خواهد که کفشهایتان را درآورید و به درون عمارت بیایید. کودک دست شما را می گیرد و به داخل می برد. خودتان را در اتاقی مفروش و معطر از چوب سدر می یابید. اتاق کاملاً خالی است. فقط دو بالش روی زمین قرار دارد. اتاق از نور ملایمی که از دیوار روبرو می تابد روشن است. از دیوار مشبکی که سوراخهایی مدور دارد. کودک به شما اشاره می کند که روی یکی از بالشها - روی زمین و روبروی نور - بنشینید. کودک نیز روی بالش دیگر می نشیند. تقدس این مکان را احساس می کنید. همچنان که نشسته اید، حس می کنید که احساس آرامشی دلپذیر و عشقی عمیق، وجودتان را دربر می گیرد. گویی دیگر بار به درون خانه آمده اید: به درون خانه یی که خودتانید.

پس از چندی، کودک از شما دعوت می کند که بیرون - به فضای آزاد و زیر نور آفتاب - بروید. بیرون می روید و با همدیگر روی نیمکت چوبی کوچکی زیر درختهای سبز می نشینید. و در آنجا، با کودک معنوی خود صحبت می کنید. می بینید اگرچه این کودک خردسال است، گویی از خرد و فرزاندگی بسیار سرشار است. با سادگی و وضوح و روشنایی برخاسته از دل سخن می گوید. به خوبی شما را می شناسد. وقتی گفتگوهایتان تمام می شود، کودک معنوی خود را به آغوش می کشید و از او می خواهید که با شما به خانه بیاید و در قلبتان زندگی کند.



## گفتگوی دل با دل

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و ماژیک های رنگی.

۱. با کودک معنوی تان گفتگویی نوشتاری داشته باشید. یعنی با دستی که بر آن تسلط دارید، سؤالهای دلخواهتان را بپرسید. آنگاه بگذارید کودک معنوی تان با دستی که بر آن تسلط ندارد پاسخها را بنویسد.

۲. تصویر هر جنبه یا هر بخش از دیدار با کودک معنوی تان را که می خواهید بکشید.

۳. با دستی که بر آن تسلط ندارد، تصویر کودک معنوی تان را بکشید.



## کشف کودک معنوی درون

کودک معنوی در تصاویری که افراد می‌کشند به صور گوناگون ظاهر می‌شود. گاه بسیار ملکوتی و آسمانی به نظر می‌رسد. گاه خصایص هنرهای ابتدایی را دارد. گاه نیز چهره‌اش همانند چهره تصویرگر آن به نظر می‌رسد. این دو تصویر که توسط دو نفر از شرکت‌کنندگان در جلساتم کشیده شده‌اند، نمایانگر دو برداشت از کودک معنوی هستند. یکی از آنها همچون شاهزاده‌یی پری‌وار یا فرزند ستارگان (که بادست مسلط کشیده شده) و دیگری کودکی در حال دعا (که بادست غیرمسلط کشیده شده است). در هر صورت، والد غایی – پدر و مادر برحق و بزرگترین آموزگار ما – کودک معنوی ماست. با همه ما اقتدار شفادهنده‌اش را احساس و تجربه کنیم.





## گفتگو با هدایتگری معنوی

لوازم مورد نیاز: قلم و کاغذ و مازیک‌های رنگی.

۱. شخصی را مجسم کنید که او را هدایتگری معنوی یا موجودی خردمند و دارای روح عشق و شفقت و تعهد نسبت به اصول آرامش و عدالت می‌دانید. این شخصی است که هر روز این اصول را در زندگی روزمره‌اش زندگی می‌کند و به کار می‌برد. این شخص می‌تواند انسانی زنده باشد، یا شخصی که دیگر در قید حیات نیست. می‌تواند شخصیتی تاریخی یا یکی از استادان معنوی باشد. آنچه مهم است این است که این شخص در چشم شما مظهر هدایت معنوی و اقتدار درونی و فرزاندگی باشد. به‌ویژه اگر خصایص او در ارتباط با شفای کودک درونتان باشد.

۲. با هدایتگر معنوی‌تان وارد گفتگویی نوشتاری شوید. با دستی که بر آن تسلط دارید، سؤالهایتان را بپرسید. اجازه بدهید که هدایتگر معنوی‌تان با دستی که بر آن تسلط ندارید پاسخ گوید. حتماً از او برای شفای کودک درونتان هدایت بطلبید. پرسید چگونه می‌تواند در انجام این امر کمکتان کند؟ چه چیز را باید بدانید؟ برای عشق‌ورزیدن و گرامی داشتن و ارج نهادن به کودک درونتان، لازم است چه کاری را به انجام برسانید؟ وقتی گفتگوی نوشتاری‌تان تمام شد، از هدایتگر معنوی خود برای یاری و عشق او در طول فرایند شفای خویش سپاس بگذارید.



معمولاً هدایتگر معنوی می‌گوید:

به من اعتماد کن. بگذار احساسهایت را احساس کنی. بگذار آسیب‌پذیر باشی و گریه کنی. چه لزومی دارد که همیشه نیرومند باشی؟ بگذار کودک درونت همه احساسها را احساس کند، نه فقط بعضی از آنها را. فرصتی را به کودک درونت اختصاص بده. همه وقتت را با فعالیت پر نکن. بیشتر بخوان و بیشتر بنویس. به درون بنگر و از کودک درونت پرس که خواهان چیست. برای طلب هدایت، دست به دعا بردار. مجالی را نیز در اختیار کودک معنوی‌ات بگذار، که این چنین به خدا و طبیعت و به خود تو نزدیک است!

بادا کودک و پیر خردمند درونتان در توازن باشند،  
و چشمانتان به درخشش چشمان پرنده‌های افسانه‌ها...

آمین



همه ما در درونمان کودکی داریم، که بخش احساسی و عاطفی وجود ماست. این کودک، بازیگوش و شهودی و خلاق و خودانگیخته است. اگرچه اغلب اوقات زیر نقاب بالغانه‌یی که به چهره می‌زنیم پنهان می‌ماند. کلید انس و الفت در روابط، شادابی و طراوت و تندرستی، کشف گنجینه‌های درون و آگاهی از ضمیر نورانی خویشتن، جملگی در دستهای اوست.

بادا به شفای او بشتابیم. این کودک عزیز، بخش ارزشمند و نازنین وجودتان و منتظر توجه هوشیارانه شماست. خانم دکتر لوسیا کاپاچیونه — کاشف اقتدار نوشتن و نقاشی با دست غیر مسلط — روانشناس و درمانگر و هنرمندی بلند آوازه، و مشاور بخش پرورش تخیل سازمان «والت دیسنی» است.

این کتاب کمکتان می‌کند تا شادمانه گذشته را رها کنید، و هشیارانه در این لحظه ح

کتابخانه عمومی حسینیہ ارشاد



۱۰۱۰۱-۹۸۱۲۹

بها: ۳۳۰۰ تومان

