

کودکی و آسیب‌های روانی
به روایت مدرسهٔ دوباتن

Alain de Botton

The Book of Life

www.theschooloflife.com/self-knowledge/

عنوان و نام پدیدآور: کودکی و آسیب‌های روانی به روایت مدرسهٔ دوباتن؛
ترجمهٔ رشید جعفرپور؛ ویراستار مسعود علیا.
مشخصات نشر: تهران: نشر کرگدن، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۸۸ص.

فروست: مجموعهٔ خوب زیستن/ دبیر مجموعه بابک عباسی.

شابک: 978-622-7765-37-3

موضوع: کودکان -- بهداشت روانی

روان‌شناسی آسیب‌شناختی

شناسهٔ افزوده: جعفرپور، رشید، ۱۳۷۲ - ، مترجم

شناسهٔ افزوده: عباسی، بابک، ۱۳۴۸ -

شناسهٔ افزوده: دوباتن، آلن، ۱۹۶۹ - م.

شناسهٔ افزوده: مؤسسهٔ مدرسهٔ زندگی

ردبندی کنگره: RJ۴۹۹

ردبندی دیویی: ۶۱۸/۹۲

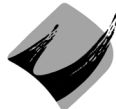
شمارهٔ کتاب‌شناسی ملی: ۹۰۱۹۳۷۲

کودکی و آسیب‌های روانی

به روایت مدرسهٔ دوباتن

ترجمهٔ

رشید جعفرپور



نشرکردن

همه حقوق برای نشر کرگدن محفوظ است.
www.kargadanpub.com
telegram.me/kargadanpub
instagram.com/kargadan.pub



مجموعه خوب زیستن - ۱۳

دبیر مجموعه: بابک عباسی (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران)

کودکی و آسیب‌های روانی (به روایت مدرسه دوباتن)

مترجم: رشید جعفرپور

ویراستار: مسعود علیا

مدیر هنری: سحر ترهنده

ناظر چاپ: علی محمدپور

لیتوگرافی: نقش سبز

چاپ و صحافی: زعفران

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۶۵-۳۷-۳

چاپ اول: ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

یادداشت دبیر مجموعه

فلسفه را هم مشق مرگ دانسته‌اند (افلاطون) هم هنر زندگی (نیچه). فلسفه، از رهگذر معنا بخشیدن به مرگی که، از قرار معلوم، هر ارزش و هر معنایی در مواجهه با آن بیهوده و بی‌ربط به نظر می‌رسد، کوشیده است به‌شیوهٔ خودش زندگی را از بی‌معنایی نجات دهد. شیوهٔ فلسفه برای غلبه بر مرگ همانا «خوب زیستن» است: بهترین تمرینِ خوب مردنِ خوب زیستن است. زیرا به‌قول آن فیلسوف، فقط کسی که به‌هنگام زیسته باشد می‌تواند به‌هنگام بمیرد - و بی‌حسرت از جهان برود. ارسطو نیز که در سنت اسلامی او را «معلم اول» لقب داده‌اند، از دو مدعای مهم دفاع می‌کرد: یکی اینکه همهٔ انسان‌ها از روی طبع به‌دنبال معرفت هستند، و دیگر اینکه همهٔ انسان‌ها در پی زندگی خوب‌اند (اُتودایمونیا). خود وی نیز به پیروی از استادِ استادش، سقراط، زندگی خوب را زندگی همراه با تأمل و معرفت و فضیلت می‌دانست.

اگر به تبع این متفکران، و همانند برخی معاصران (پی‌یر آدو)، فلسفه را نوعی راه و رسم زندگی بدانیم، آن‌گاه یکی از کارهای لازم این خواهد بود که فلسفه را از فعالیتی صرفاً «دانشگاهی» به فعالیتی «روزمره» تبدیل کنیم، فلسفهٔ عملی را از حاشیه به متن بیاوریم و به‌قول لویُناس از وجود به‌سوی موجود حرکت کنیم، به‌سوی انسانی که گوشت و خون دارد؛ انسانی که اگر هیبوط کرده، به آسمان نرفته، بلکه به زمین آمده با تمام پیامدهای این وضع: «من انسان‌ام. پس هیچ چیز انسانی با من بیگانه نیست».

افزون بر این، اگر دغدغهٔ نهایی فلسفه خوب زیستن است، آن‌گاه دلیلی ندارد خوب زیستن فقط در چارچوب فلسفه تعریف شود. همچنان که دلیلی ندارد خوب زیستن فقط در چارچوب روان‌شناسی تعریف شود. تکاپو برای خوب زیستن مهم‌تر از آن است که فقط به فیلسوفان یا فقط به روان‌شناسان سپرده شود: کتاب‌های مقدس حکمت‌های فراوانی در این باره دارند، کما اینکه هنر و ادبیات منابعی بی‌بدیل برای درس‌های زندگی‌اند. برای خوب زیستن باید از نیروی حکمت و خردمندی مدد بگیریم، حکمتی که نه مرز میان رشته‌ها را می‌شناسد نه مرز میان سرزمین‌ها را، نه مرز میان زبان‌ها و نه مرز میان فرهنگ‌ها را.

باری، خوب زیستن چیست، و چگونه می‌توان در مسیر آن قدم برداشت؟ این سؤال مهم و بزرگی است که درباره‌اش بسیار نوشته‌اند. اما خوب است بدفهمی احتمالی در این مورد

رفع شود: خوب زیستن، چنان‌که در اینجا مدنظر است، به معنای زندگی در رفاه و آسایش و «زیستن در عیش، مردن در خوشی» نیست، سهل است خوب زیستن خیلی وقت‌ها با درد و رنجی اجتناب‌ناپذیر همراه است. مراد از خوب زیستن، در یک جمله، نه لزوماً زندگی شاد و همراه با کامیابی، بلکه زیستنی است که ارزشش را داشته باشد؛ چنین زیستنی افزون بر گشایش و رهایی که به همراه دارد، و در کنار ارزشمندی‌اش، به معنای پذیرفتن محدودیت، ترس و شکست، و درد و رنج نیز هست.

اگر حق با ارسطو باشد که هدف آدمیان از انجام دادنِ هر کاری نهایتاً خوب زیستن و نیکبختی است، به نظر می‌رسد در این زمینه توفیق چندانی حاصل نشده است. یکی از جنبه‌های تناقض‌آمیز و شاید طنزآمیز زندگی انسان معاصر آن است که هرچه در توسعه و تجهیز و از آن خود کردن و در یک کلمه سلطه بر جهان بیرون توفیق داشته، در بهبود نفس و جهان درون ناموفق بوده است. امروزه به‌رغم رفاه نسبی و وسعت امکانات، هرچه پیش‌تر می‌رویم اضطراب و افسردگی و دیگر انواع اختلال‌ها و ناکارآمدی‌ها بیشتر می‌شود (و وقت گرفتن از روان‌پزشکان و درمان‌گران هم دشوارتر!). گویا انسان که در فهم جهان و اداره آن موفقیت‌های قابل‌تحسینی داشته است، همچنان با فهم خویشتن و هدایت خود مشکل دارد. چنین وضعی به معنای آن است که باطن زندگی، به‌رغم ظاهر آن، آباد نشده است. این نه فقط مسئله‌ای نظری بلکه همچنین مشکلی عملی است؛ فقط دانستن نیست، زیستن هم هست.

چنین مسائل و مشکلاتی گریبان‌گیر انسان معاصر ایرانی هم هست و به‌رغم اهمیت بسیار، نظام آموزشی رسمی و غیررسمی ما اعتنای چندانی به موضوعاتی از این دست ندارد. در آموزش رسمی، از مدارس تا دانشگاه‌ها، غالباً درس‌هایی می‌آموزند که نه به کار زندگی بلکه به کار قبولی در امتحان می‌آید. نه در خانواده، نه در مدارسمان، نه در دانشگاه‌ها، هیچ‌جا یاد نمی‌دهند که چه ارزش‌هایی داشته باشیم، اهدافمان را چگونه انتخاب کنیم، و چگونه با زندگی کنار بیاییم. مجموعه «خوب زیستن» در پی طرح چنین سؤالاتی است و این سؤال مهم که چگونه می‌توانیم زندگی را عمیق‌تر، همچون یک اثر هنری، و به‌منزله خلق خویشتن بفهمیم. این مجموعه دعوتی است به فلسفه عملی، پرورش و ارتقای هوش عاطفی، انعطاف‌پذیری روانی، و زندگی همراه با حضور و تأمل؛ این مجموعه دعوتی است به خوب زیستن.

بابک عباسی

فهرست

- ۱ در میان گذاشتن اولین زخم‌هایمان
- ۷ لوحی که نمی‌شود از نوروی آن نوشت: اثر سرنوشت‌ساز کودکی
- ۱۳ چگونه از بی‌توجهی عاطفی آسیب می‌بینیم
- ۱۷ دربارهٔ رنج کشیدن در سکوت
- ۲۱ آسیب روانی و چگونگی غلبه بر آن
- ۲۵ سندرم کودک طلایی
- ۲۹ عقدهٔ پدری
- ۳۵ دربارهٔ اشتیاق به مهر مادری
- ۴۳ اهمیت ناشاد بودن در نوجوانی
- ۴۹ انتقاد از شما وقتی کودکی بدی داشته‌اید
- ۵۳ چگونه کودکی آشفته در بزرگسالی بر شما اثر می‌گذارد
- ۵۹ اسرار کودکی پرناز و نعمت
- ۶۳ چرا همهٔ ما بر اثر کودکی‌مان دچار آشفتگی شده‌ایم؟
- ۶۹ آنچه به کسانی که در کودکی دوستان داشتند بدهکاریم
- ۷۳ یگانه درسی که واقعاً نیاز دارید بخوانید: کودکی خودتان

در میان گذاشتن اولین زخم هایمان

قسمت اول: چه اتفاقی افتاد؟

بی پروبرگرد چیزهایی بوده که در کودکی مان درست از آب درنیامده اند: والدینمان بی نقص نبودند؛ در معرض موقعیت های سختی قرار گرفتیم؛ مشکلاتی وجود داشت که باید با آنها مواجه می شدیم، اما در سنین پایین نمی توانستیم به درستی با آنها کنار بیاییم. تا جایی که می توانستیم تلاش کردیم خودمان را سازگار کنیم، اما معمولاً این زخم های اولیه در بزرگسالی همچنان فشار شومی بر زندگی مان وارد می کنند. اشاره به آنها می تواند معذب کننده باشد، زیرا این طور به نظر می رسد که صرفاً داریم بهانه جور می کنیم - اما در واقع داریم زیر حقایق مهمی خط می کشیم درباره اینکه چرا این گونه ایم. اینکه ببینیم مشکل از کجا آب می خورد می تواند تغییر عظیمی در آگاهی مان از خودمان - و شریک زندگی مان - ایجاد کند.

مرحله اول این است که مشخص کنیم چه چیزی برایمان سخت بود. تلاش می کنیم با جزئیات موقعیت هایی را به یاد بیاوریم که در آنها بسیار پریشان



شدیم یا از نظر عاطفی آسیب دیدیم. نمی‌خواهیم آنها را از دید آدم بزرگسالی که امروز هستیم ببینیم، بلکه می‌خواهیم با حسی که در آن زمان به آنها داشتیم از نو ارتباط برقرار کنیم. البته که این فهرست خیلی شخصی خواهد بود، اما اینها مثال‌هایی است از آن نوع چیزهایی که ممکن است در فهرستمان بیاید:

- لحظات ترسناکی بود وقتی پدرم به چیزی که «بچه‌بازی درآوردن» می‌خواند به شدت می‌تاخت: می‌گفت دیگر بزرگ‌تر از آن‌ام که خرس عروسکی داشته باشم یا مادرم پتورا رویم بکشد. احساس می‌کنم همین شیوه خشک و سرد و بی‌مایه زندگی کردن که او به من تحمیل می‌کرد چیزی بود که باعث شد حال‌وروز خیلی بدی داشته باشم.

- حدوداً پنج سالم بود و یک روز عصر مادرم داشت به مهمانی می‌رفت. من خیلی ناراحت شدم؛ او لباس خیلی خاصی پوشیده بود و من این حس را