

مقدمه‌ای بر مدل سیستم‌های خانواده‌ی درونی

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۹	فصل اول: مدل سیستم‌های خانواده درونی
۲۷	فصل دوم: خود
۶۳	فصل سوم: بخش‌ها
۹۶	فصل چهارم: تبعیدی‌ها، مدیرها و آتش‌نشان‌ها
۱۳۰	فصل پنجم: مراجع آی‌افاس
۱۴۶	پیوست الف: مروری بر مدل آی‌افاس
۱۵۰	پیوست ب: واژه‌نامه آی‌افاس
۱۵۲	پیوست ج: مطالعات انتخابی آی‌افاس
۱۵۳	منابع
۱۵۸	ترجمه متن پشت جلد
۱۶۰	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

مقدمه مترجم

سیستم‌های خانواده درونی یک مدل روان‌درمانی تجربه محور، مبتنی بر بدن و معنوی است. این مدل توسط دکتر ریچارد شوارتز در طول ۳۰ سال توسعه پیدا کرده و همچنان در حال بروزرسانی و توسعه است، در نتیجه مدلی جدید به حساب می‌آید و به همین دلیل ممکن است اسم آن را نشنیده باشید یا در شروع احساس کنید که در مورد خانواده درمانی است. با وجود اینکه دکتر شوارتز کار خود را با خانواده درمانی شروع کرده اما به مرور به دنیای درونی افراد علاقه مند شده است و اصول سیستمی خانواده درمانی را در دنیای درون به کار گرفته است و بدین ترتیب راهی برای شفای مشکلات فردی یافته است.

درمان سیستم‌های خانواده درونی از حدود ۳ سال پیش با برگزاری چند دوره بین‌المللی به فضای درمانی ایران معرفی شده است و پس از آن نیز دوره‌های دیگری به صورت بومی برگزار شده است که نیاز به منبعی اصلی برای مطالعه را افزایش داده است. این نیاز به وجود منبعی به زبان فارسی مترجمان را بر آن داشت که کتاب حاضر یعنی مقدمه‌ای بر مدل سیستم‌های خانواده درونی را ترجمه کنند. این کتاب مورد توصیه‌ی دکتر شوارتز و مؤسسه آی اف اس به عنوان پیش نیاز دوره‌های درمانی است. کتاب حاضر چشم‌اندازی شفاف و ساده به مفاهیم اولیه درمان آی اف اس ارائه می‌دهد و با مثال‌هایی از زندگی روزمره و مراجعان واقعی انتقال مطلب را آسان می‌کند. تمرین‌های کتاب به خواننده کمک می‌کند که نه تنها مفاهیم را بیاموزد بلکه در عمل آن را بیازماید و تجربه کند.

در ترجمه‌ی این کتاب تلاش شده است که مطالب روان و قابل فهم باشند و در عین حال به متن اصلی وفادار باشیم، که کاری حقیقتاً دشوار است. با توجه به این موضوع طبیعتاً نقص‌هایی در ترجمه وجود خواهد داشت و ما از خوانندگان گرامی درخواست می‌کنیم با ارائه‌ی پیشنهادات و انتقادات خود به بهبود اثر کمک کنند. برای ارائه‌ی پیشنهادات و انتقادات خود، ارتباط با مترجمان و یافتن منابع بیشتر در این حوزه

و آگاهی از دوره‌های آی اف اس می‌توانید به نشانی www.Selfleadership.ir یا www.IFS-Iran.ir مراجعه نمایید.

در انتها از تمام دست اندرکاران انتشارات ارجمند به خاطر سعه‌ی صدر و تلاش‌هایشان برای بهبود کیفیت اثر قدردانی می‌کنیم.

محمد مهرداد صدر

الهام ملکی

پاییز ۱۴۰۰

فصل اول

مدل سیستم‌های خانواده‌ی درونی

تا به حال شنیده‌اید کسی بگوید: «قبل از اینکه بتوانم شخص دیگری را دوست داشته باشم، باید یاد بگیرم خودم را دوست داشته باشم» یا «مشکلم این است که اعتماد به نفس ندارم» یا «من نمی‌خواستم این کار را انجام دهم، اما نتوانستم جلوی خودم را بگیرم»؟ این «خود» چه کسی است که باید یاد بگیریم به او عشق بورزیم و دوستش داشته باشیم، و چرا این کار این قدر دشوار است؟ کیست که ما را وادار به کاری می‌کند که نمی‌خواهیم انجام دهیم؟ آیا قرار است برای همیشه توسط صدای انتقادی که در سرمان است و همواره ما را سرزنش می‌کند، تعقیب شویم؟ آیا راه بهتری برای کنار آمدن با حس بی‌ارزشی که در اعماق دل‌مان نهفته است، وجود دارد؟ چگونه می‌توانیم صدای درونی را که ما را مضطرب و حواس‌مان را پرت می‌کند، کم کنیم؟

مدل سیستم‌های خانواده‌ی درونی^۱ (آی‌اف‌اس) مجموعه‌ای از پاسخ‌ها به پرسش‌هایی مانند این است که به افراد کمک می‌کند تا بتوانند به شیوه‌ای متفاوت با خودشان کنار بیایند و به خودشان عشق بورزند. این مدل گام‌های خاصی برای کنترل بیشتر واکنش‌های ناگهانی یا ناخودآگاه ارائه می‌دهد. می‌تواند صدای انتقادی درون شما را به یک صدای حامی تبدیل کند و کمک‌تان کند تا بار احساسات مبنی بر بی‌ارزشی را تخلیه کنید. آی‌اف‌اس این قابلیت را دارد تا به شما کمک کند که نه تنها سروصدا را در ذهن خود کاهش دهید، بلکه فضایی درونی از نور و صلح ایجاد کنید و همین موجب اعتماد به نفس بیشتر، شفافیت و خلاقیت در روابط شما می‌شود.

1. Internal Family Systems Model

آی‌اف‌اس این کار را ابتدا از طریق فرا خواندن شما به تمرکز بر درون آغاز می‌کند. منظورم از «تمرکز درون» توجه شما به افکار، احساسات، رؤیاهای، تصاویر و هیجان‌ات و به‌طور کلی تجربه درونی شما است. این قدم بزرگی برای اکثر ما است؛ زیرا ما از طریق فرهنگی آموزش دیده‌ایم تا چشمانمان را به دنیای بیرونی ثابت نگه داریم و در آن به دنبال خطر و همچنین رضایت باشیم. تمرکز کردن بر دنیای بیرونی موضوع قابل درکی است؛ زیرا چیزهای زیادی در محیط بیرون وجود دارند که لازم است برایشان نگران باشیم یا تلاش کنیم؛ اما دلیل دیگری نیز وجود دارد که بسیاری از ما به دنیای درونمان وارد نمی‌شویم و از آنچه در آن هست می‌ترسیم. ما می‌دانیم یا حس می‌کنیم که در اعماق درونمان خاطرات و احساساتی پنهان‌اند که می‌توانند ما را در خود غرق کنند، احساسات وحشتناکی درونمان ایجاد کنند، مانع توانایی‌مان در کار کردن شوند، ما را به حرکت ناگهانی وادارند، نحوه ارتباطمان با مردم را تغییر دهند یا دوباره ما را آسیب‌پذیر کنند. این به‌خصوص زمانی صادق است که در زندگی‌تان تحقیر شده باشید یا وادارتان کرده باشند که احساس بی‌ارزشی کنید یا عزیزی را از دست داده یا آسیب روحی دیده باشید. برای جلوگیری از مواجهه مجدد با هر کدام از این موارد، همیشه تلاش می‌کنید تا مطمئن شوید به فعالیتی مشغول‌اید یا حواس‌تان را پرت می‌کنید، به طوری که هرگز به خاطرات دردناک فرصت ظهور و بروز ندهید. شما زندگی خود را به‌گونه‌ای تنظیم می‌کنید که اطمینان حاصل شود هیچ چیزی موجب فعال شدن هیچ‌یک از خاطرات یا احساسات دردناک نمی‌شود. شما تلاش می‌کنید که ظاهر و رفتاری پسندیده داشته باشید، به‌سختی کار می‌کنید تا ثابت کنید که ارزشمندید، همیشه میزان دوری و نزدیکی را در روابط‌تان کنترل می‌کنید، از همه مراقبت می‌کنید تا شما را دوست داشته باشند و چیزهای دیگر.

راجر خود را متخصصی خبیره می‌داند. بنابراین نمی‌تواند باور کند که هر زمانی که رئیسش به دفترش می‌رود، چرا ذهنش خالی می‌شود. او نمی‌تواند این واقعیت را درک کند که چرا حتی حضور اندک رئیسش باعث می‌شود احساس کند بسیار جوان و احمق است. او قبل از ورود رئیسش (که یک خانم است) به خودش انرژی کلامی داده

بود، تمرینات تنفسی انجام داده بود و خودش را برای اینکه خیلی ترسوست سرزنش کرده بود، اما هیچ‌یک از این کارها مؤثر نبود.

سوزان برای اطمینان از اینکه فرزندانش خودشان را دوست داشته باشند، هر کاری از دستش بر بیاید، انجام می‌دهد. بنابراین از زمان‌هایی که نمی‌تواند احساساتش را در مواجهه با پسرش کنترل کند، خیلی متنفر است. گه‌گداری پسرش اشتباهات کوچکی مرتکب می‌شود، مثل اینکه لباس‌هایش را در اطراف رها می‌کند یا دیر به خانه می‌آید و سوزان زمانی متوجه خودش می‌شود که دارد بر سر پسرش فریاد می‌زند، انگار که او گربه‌شان را کشته است. او اغلب متوجه می‌شود که واکنش شدیدش در راه است؛ اما باز هم نمی‌تواند مانع بروز آن شود. بعد از بروز واکنش در احساس گناه غرق می‌شود و از خودش به سبب رفتارش متنفر می‌شود؛ اما این رفتار باز هم ادامه می‌یابد.

دیوید علی‌رغم همه کارهایی که به سرانجام رسانده است، با این حس زیربنایی که آدم بی‌ارزشی است، دست‌وپنجه نرم می‌کند. مردم مدام او را ستایش می‌کنند و به او می‌گویند که چه انسان معرکه‌ای است؛ اما او نمی‌تواند چنین حسی را بپذیرد. او از نظر دیگران وجهه خوبی دارد؛ اما از درون متقاعد شده است که اگر آنها واقعاً او را می‌شناختند، از او متنفر می‌شدند. در عالم واقع می‌داند که از نظر دیگران آدمی دوست‌داشتنی است و تلاش می‌کند تا خود را متقاعد کند؛ اما احساسات قدرتمند بی‌ارزش بودن همچنان ادامه دارد.

کیم نمی‌تواند پرخوری‌اش را کنترل کند. او رژیم‌های مختلف را امتحان کرده است، نزد متخصصان تغذیه مختلف رفته است و دیوانه‌وار ورزش می‌کند؛ اما زمانی که میل به خوردن شیرینی بر او غلبه می‌کند، انگار هیچ قدرتی برای مقابله با این میل ندارد. او از صدای درونی‌اش که وسوسه‌اش می‌کند به سمت یخچال برود و بستنی بخورد متنفر است؛ اما نمی‌تواند در برابر آواز فریب‌انگیزش مقاومت کند. مارگوت از اینکه فقط به سمت مردانی که برای او نامناسب هستند جذب می‌شود، شکایت می‌کند. بسیاری از مردان خوب به او علاقه‌مند هستند؛ اما او فقط احساس می‌کند جذب مردان کاریزماتیک می‌شود که رفتار خشکی با او دارند و او را طرد می‌کنند. او «عمیقاً

احساس می‌کند که محکوم به زندگی با دل‌شکستگی است.»

همه این افراد چه وجه اشتراکی دارند؟ همه آن‌ها مراجعان من بودند که به دلیل احساس یا تکانشی که نتوانسته‌اند کنترل کنند، نزد من آمدند. نه تنها به این دلیل، بلکه چون دائماً با آن می‌جنگیدند و از اینکه نتوانسته بودند آن را کنترل کنند، از دست خود عصبانی می‌شدند. تکانش خارج از کنترل به اندازه کافی بد بود؛ اما روابطی که آن‌ها با آن شکل می‌دادند - ناامیدی‌شان از این امر و از خودشان برای داشتن آن - خودپنداره آنها را تحت تأثیر قرار داده بود و باعث شده بود احساس بی‌ارزشی کنند. فهمیدم این اغلب درست است. نحوه مواجهه ما با فکر یا احساسی ناخوشایند نه تنها در کنترل آن کمکی نمی‌کند، بلکه مشکلات مان را پیچیده‌تر نیز می‌کند. در این خصوص راهب بودایی تیک نات هان بیان می‌کند: «اگر از خشم خود خشمگین شویم، هم‌زمان دو خشم خواهیم داشت.»

برای اینکه منظورم را بهتر بفهمید بگذارید از مقایسه روابط انسانی استفاده کنیم. بیاید عصبانیت تان را همچون فرزندی تصور کنید. فرض کنید شما پسری داشتید که نمی‌توانستید او را کنترل کنید و هر شب قشوق راه می‌انداخت. این می‌تواند به اندازه کافی بد باشد؛ اما فرض کنید که این قشوق‌ها شما را دیوانه می‌کرد، مدام از او انتقاد می‌کردید و سعی می‌کردید از ترس اینکه شما را در ملأعام خجالت‌زده کند، او را در اتاقش زندانی کنید. شما آخر هفته‌ها در خانه می‌ماندید تا مطمئن شوید که فرار نمی‌کند و به دلیل رفتارش احساس می‌کردید پدر یا مادر بسیار بدی هستید. فرض کنید که تمام واکنش‌های شما فقط قشوق‌ها را بدتر کرده است؛ زیرا او احساس کرده است که می‌خواهید از شرش خلاص شوید. به دلیل روش ارتباطی شما با پسران تمام زندگی تان صرف این مشکل می‌شود. در خصوص احساسات شدید و باورهای غیرمنطقی ما نیز همین مسئله صادق است. اینها به خودی خود دشوار هستند، اما روشی که ما سعی می‌کنیم با آنها رفتار کنیم اغلب آنها را تشدید می‌کند و زندگی مان را محنت‌بار می‌کنند.

به نظر عجیب می‌رسد که فکر کنید که با یک فکر یا احساس رابطه برقرار کنید؛ اما

نمی‌توانیم از آن اجتناب کنیم. آنها با ما زندگی می‌کنند و ما باید به طریقی با آنها ارتباط برقرار کنیم. دقیقاً مانند افراد بدقلق در محیط خانوادگی یا محیط کار که چگونگی تأثیرشان بر شما و تعامل‌تان با آنها تفاوت‌هایی را ایجاد می‌کند. در نظر بگیرید که نسبت به افکار و عواطف مختلف خود چه احساسی دارید. شاید ترجیح می‌دهید صدایی درونی داشته باشید که همه چیزهای لازم و روش‌های انجام آن‌ها را به شما بگوید. شما به آن گوش می‌دهید و از آن به‌عنوان انگیزه استفاده می‌کنید. شما مثل یک دستیار ارزشمند با آن ارتباط دارید. اما وقتی شروع به استراحت می‌کنید و همین صدا از شما به‌شدت انتقاد می‌کند، شما را تنبل می‌خواند و به شما می‌گوید اگر کاری انجام ندهید، آسمان به زمین خواهد آمد، چه واکنشی به آن نشان می‌دهید؟ آیا این صدای درون را دوست دارید؟ در پاسخ به او چه می‌گویید؟ اگر شما هم مثل بیشتر مردم باشید، چنین استدلال می‌کنید که انگار صدای درون رئیسی بی‌رحم است. به او می‌گویید: «دست از سر من بردار! نمی‌توانی اجازه بدهی فقط برای یک لحظه راحت بنشینم؟ کوتاه بیا!»، یا سعی می‌کنید با تماشای تلویزیون یا نوشیدن یک نوشیدنی آن را ساکتش کنید. بخشی از شما که می‌خواهد دستاورد داشته باشید، خدمتگزاری عالی است؛ اما یک رئیس وحشتناک نیز هست. بنابراین شما نوعی رابطه عشق و نفرت با او خواهید داشت.

ما روابط مداوم و پیچیده‌ای با بسیاری از صداهای متفاوت درونی، الگوهای تفکر و احساسات داریم که مشابه روابطی است که با افراد دیگر داریم. آنچه ما «تفکر» می‌نامیم، اغلب گفت‌وگوهای درونی ما با بخش‌های مختلف ما است. بیایید مثال دیگری بزنیم. فکر کنید کسی که عاشقش هستید، مرده است. در برابر غم و اندوهی که به سبب از دست دادن آن شخص دارید، چه احساسی دارید؟ شاید می‌ترسید که شما را در خودش غرق کند یا از اینکه این قدر شما را ضعیف کرده است متنفرید. شما سعی می‌کنید آن را در جایی در روان خود محبوس نگه دارید و از هر چیزی که ممکن است یادآور مرگ آن عزیز باشد، دوری کنید. شما همچنین در مواجهه با آن بی‌تاب هستید: «چرا بعد از این همه مدت هنوز چنین احساسی دارم؟ من فکر کردم که قبلاً

روی همه این‌ها کار کرده‌ام.» سعی می‌کنید که آن را به یک تبعیدی درون ذهن‌تان تبدیل کنید. طبیعتاً مانند یک زندانی تبعیدی، او هم مدام سعی می‌کند که از تبعید فرار کند و به آگاهی‌تان وارد شود و زمانی که مراقبش نیستند، درون‌تان کودتا راه بیندازد و بر شما غلبه کند.

در مورد بخشی از شما که هنگام بحث و مشاجره با شریک زندگی‌تان حالت تدافعی می‌گیرد، چه می‌کنید؟ در وسط مبارزه، ناگهان به آن بخش تبدیل می‌شوید و شریک زندگی خود را از طریق چشمان آن بخش می‌بینید و دیدگاه تحریف‌شده، سفید و سیاه و مقصرجویانه و سرزنشگرانه بخش‌تان را به خود می‌گیرید و سرسختانه از دادن حتی یک امتیاز به طرف مقابل خودداری می‌کنید و حرف‌های ناجوری به او می‌زنید. بعداً می‌فهمید که از حد خارج شده بودید و تعجب می‌کنید: «چه کسی بود که این کار را کرد و این قدر بی‌ادبانه رفتار کرد؟ این من نبودم!» شما به مدافع درونی‌تان چه احساسی دارید؟ اگر شبیه اکثر افراد باشید، بعضی از جنبه‌های آن را دوست ندارید؛ اما در حین یک دعوا آن‌قدر احساس آسیب‌پذیری می‌کنید که برای محافظت از خودتان به مدافع درونی‌تان تکیه می‌کنید. شما به آن اجازه می‌دهید کار را به دست بگیرد؛ زیرا معتقد هستید که بدون آن شریک زندگی‌تان شما را با یک فوت از دور خارج می‌کند. عصبانیت شما مانند یک محافظ شخصی گردن‌کلفت می‌شود که دوست دارید در اطراف‌تان باشد؛ اما برای شام دعوتش نمی‌کنید. تمام افرادی که در این فصل توصیف کرده‌ام زمانی که برای ملاقات با من آمدند، با خودشان در جنگ بودند. آن‌ها در روابط درونی ناکارآمد گره خورده بودند و جای تعجب نبود که روابط بیرونی‌شان با روابط درونی‌شان شبیه هم بود. با تغییر روش تعامل و رفتارشان با افکار و احساسات‌شان دریافتند که نه تنها مشکلی که برای درمانش آمده بودند به‌طرز چشمگیری بهبود می‌یابد، بلکه به‌طور کلی آشفتگی درونی کمتری را احساس می‌کنند، خود را بیشتر دوست دارند و با افرادی که در زندگی‌شان هستند، بهتر کنار می‌آیند.

مسیر این تغییرات چه چیزی بود؟ از نفرت، ترس و جدل با احساسات و عقایدشان دست شستند، کوشیدند آنها را نادیده بگیرند، حبس کنند یا از شرشان

خلاص شوند، یا اینکه تسلیم و غرق در این احساسات و عقاید شدند، تا نهایتاً درباره‌شان کنجکاو شدند و به آنها گوش سپردند. کنجکاوی اولیه غالباً به دلسوزی برای احساسات و افکار و سپس تلاش برای کمک به آنها منجر شد.

مثالی از زندگی خودم خواهم گفت. هر وقت می‌خواستم چیزی را به حضار ارائه بدهم، پیش از اینکه این شیوه جدید ارتباط برقرار کردن با خودم را بدانم، به شدت مضطرب می‌شدم که آیا مردم ارائه‌ام را دوست دارند یا نه! در کودکی در مدرسه تحقیر شده بودم. بنابراین بخشی از من در گذشته گیر کرده است و هر بار مطمئن است که دوباره تحقیر خواهم شد. نکته جالب طنزآمیز برای چنین احساساتی این است که اغلب دقیقاً وضعیتی را که از آن ترس دارند، ایجاد می‌کنند. وقتی اضطراب بر من غلبه می‌کرد، نمی‌توانستم به خوبی برای ارائه آماده شوم و نامطمئن و غیرمسلط به نظر می‌رسیدم. بنابراین همان بازخوردی را دریافت می‌کردم که اضطرابم می‌ترسید آن را دریافت کنم. به دلیل این تأثیر منفی بر عملکردم دلیل خوبی داشتم که اضطراب را دشمن خود در نظر بگیرم. هر وقت حس اضطراب شروع می‌شد، سعی می‌کردم به خودم اطمینان بدهم: «نگران نباش - تو می‌دانی که درباره چه چیزی می‌خواهی صحبت کنی و هیچ‌کس نمی‌خواهد تو بد به نظر برسی. حتی اگر همه چیز را خراب کنی، این پایان شغلت نخواهد بود.» این نوع گفت‌وگوی منطقی با خود موقتاً مؤثر است؛ سپس اضطراب دوباره برمی‌گردد. بنابراین ناامید می‌شدم و خودانتقادی‌ام افزایش می‌یافت. «چرا این قدر ترسو و بزدل هستی؟ چرا نمی‌توانی مثل همه افرادی باشی که بدون مشقت این کار را انجام می‌دهند؟» من تا زمان شروع ارائه، درگیری‌های درونی مشابهی داشتم. صحبت‌های من به طور کلی خوب پیش می‌رفت؛ اما هفته بعد به این سپری می‌شد تا هر حرف احمقانه‌ای که گفتم یا نکته مهم و هوشمندانه‌ای را که فراموش کردم بگویم، پیدا کنم. درنهایت همه چیز به مصیبتی تبدیل می‌شد که من از آن وحشت داشتم.

اکنون راهی برای ارتباط با اضطرابم آموخته‌ام که چنین رویدادهایی را به جای مصائب وحشتناک، بیشتر به چالش‌های جالب تبدیل می‌کند. به جای حمله یا نادیده

گرفتن اضطرابم سعی می‌کنم به حالت کنجکاوای برسم، از درون روی آن تمرکز کنم و سؤالاتی از او بپرسم. با تمرکز روی احساسم متوجه می‌شوم که به نظر می‌رسد از یک گره در شکم سرچشمه می‌گیرد. بنابراین تمرکز می‌کنم، در حالی که از درون خود می‌پرسم «از چه چیزی آنقدر می‌ترسی؟» و سپس بی‌سروصدا در انتظار پاسخ هستم. در عرض چند ثانیه «صدایی» ضعیف می‌شنوم (بیشتر رشته‌ای از افکار است تا صدا) که به‌طور خودجوش از اعماق تاریک ذهنم بیرون می‌آید و می‌گوید: «می‌دانم که شکست می‌خورم و دوباره خجالت‌زده می‌شوم.» سپس تصاویری از گذشته‌ام نمایان می‌شود، صحنه‌هایی از آنچه مدت‌ها پیش در مدرسه اتفاق افتاده است. ناگهان پر از همدلی و محبت برای آن کودک خردسال خجالتی می‌شوم که به دلیل نداشتن آمادگی به شدت در برابر همگان شرمسار شد. در ذهنم، آن پسر را بغل می‌کنم و به او یادآوری می‌کنم که من آنجا هستم و به او یادآوری می‌کنم که او کسی نیست که باید ارائه را انجام دهد. به او اجازه می‌دهم بفهمد مهم نیست چه اتفاقی بیفتد، من او را دوست دارم. او بلافاصله آرام می‌شود و من باز شدن گره در شکم را احساس می‌کنم. این تعامل کمتر از یک دقیقه طول می‌کشد و من آماده ادامه دادم؛ اما این زمان کم به این دلیل است که چند سال پیش چندین ساعت را صرف کردم تا واقعاً با آن بخش مضطرب خود آشنا شوم و رابطه خود را با آن تغییر دهم. حالا فقط به یک یادآوری کوتاه نیاز دارد و بس.

ممکن است پرسیدن سؤالات از یک احساس، عجیب به نظر برسد؛ اما آیا شده تا به حال احساس کنید که عصبانی یا غمگین هستید و دلیلش را ندانید و سپس بعد از گذشت یک یا چند روز جواب فقط از درون شما ظاهر شود؟ آیا افاس راهی برای تسریع این فرایند ارائه می‌دهد که به شما کمک می‌کند نه تنها بفهمید چه چیزی احساسات‌تان را برآشفته است، بلکه اینکه چگونه می‌توانید به آنها کمک کنید تا آرام شوند و بتوانید آنچه را که از شما می‌خواهند دریابید. این نوعی خودآرامش‌بخشی است که برای اکثر افراد پس از اینکه نکته را درک می‌کنند، کار آسانی است. بخش دشوار کار احساس کنجکاوای کردن و دلسوزی و مهربانی در برابر هیجان‌ات یا عقایدی

است که پیش از این عادت داشته‌اید از آن‌ها متنفر باشید یا می‌خواستید که از شرشان خلاص شوید.

این کار ممکن است در نگاه اول نامعقول به نظر برسد. چرا باید برای صدای منتقد درونی خودتان، برای ترس فلج‌کننده‌ای که ذهن‌تان را در موقعیت‌های پرفشار از کار می‌اندازد، برای خشمی که می‌تواند ناگهان هوش از سرتان ببرد و به دیگران صدمه بزند، و برای آن بخش حساسی از وجودتان که به راحتی آسیب می‌بیند و باعث می‌شود احساس بی‌ارزشی کنید، احساس دلسوزی کنید و بر آن تمرکز کنید؟ عقل سلیم می‌گوید که به آنجا نروید و در عوض سعی کنید همه آن افکار و احساسات را جایی خارج از آگاهی‌تان غل و زنجیر کنید تا بتوانید از احساسات بد اجتناب کنید و عملکرد خوبی داشته باشید. به ما یاد داده‌اند که با احساسات و باورهای دشوار به این شیوه رفتار کنیم. اما اگر این رویکرد کار می‌کرد، شما در حال خواندن این کتاب نبودید.

این رویکرد مبتنی بر این تصور غلط است که هیجان‌ات و اعتقادات شدید ما همان چیزی هستند که به نظر می‌رسند. اگر عصبانیت، ترس، تنفر از خود و احساس بی‌ارزشی صرفاً حالت‌های هیجانی مختل شده یا عقاید غیرمنطقی آموخته شده باشند، منطقی است که سعی کنید از «اراده» خود استفاده کنید تا آنها را تبعید کنید، با آنها مشاجره کنید یا با افکار مثبت با آنها مقابله کنید. این امر منطقی است که رابطه‌ای اقتدارگرایانه، اجباری یا تحقیرآمیز با آنها برقرار شود؛ زیرا به نظر می‌رسد آنها دشمنان درونی هستند. با این حال محصولی ناخوشایند از چنین رویکردی این است که شما با افرادی در اطراف خود روابط مشابهی برقرار خواهید کرد که ویژگی‌های همان دشمنان درون شما را مجسم می‌کنند. با هرکسی که به نظر می‌رسد ترس، فقدان خودباوری، خجالت یا پرخاشگری دارد، بسیار بی‌حوصله و بداخلاق خواهید بود.

امیدوارم این صفحات به شما کمک کند درک کنید که احساسات و افکارتان از آنچه به نظر می‌رسد، بسیار بیشتر هستند. احساسات و افکار ناشی از شخصیت‌های درونی^۱ هستند که من به آنها بخش‌های شما می‌گویم. منظورم این است که مثلاً آنچه

1. Inner personalities

2. Part

به‌ظاهر باعث می‌شود از کوره در بروید، صرفاً خشمی ناگهانی نیست. اگر قرار بود روی آن تمرکز کنید و از آن سؤال کنید، ممکن است یاد بگیرید که این یک بخش محافظ شما است که از دیگر بخش‌های آسیب‌پذیر دفاع می‌کند و با بخش‌هایی از شما که می‌خواهند همه را راضی نگه دارند، در تضاد است. ممکن است برای شما آشکار شود که تا زمانی که بسیار آسیب‌پذیر و فداکار باشید، باید این عصبانیت را حفظ کنید. همچنین ممکن است یاد بگیرید که احساسات دیگری مانند ترس و غم هم در آن بخش وجود دارد؛ اما احساس می‌کند که باید در این نقش عصبانی باشد تا از شما محافظت کند. اگر از او خواسته شود، می‌تواند صحنه‌هایی از زندگی را به شما نشان دهد که مجبور شده است وارد این نقش محافظت‌کننده شود. حتی ممکن است یک تصویر یا بازنمایی از خود، مانند ازدها، آتشفشان یا نوجوانی خشن نشان دهد. از همه مهم‌تر، این بخش عصبانی می‌تواند به شما بگوید که چگونه می‌توانید به رهاسازی آن کمک کنید تا بیشتر از این در چنین نقش خشمگینی گیر نیفتد. با کمک شما می‌تواند به طرز چشمگیری به ویژگی‌های باارزشی تغییر کند، به گونه‌ای که دیگر دچار خلق‌وخوی بد نمی‌شوید و در عوض، به‌طور مثال، توانایی بیشتری در جرئت‌ورزی مناسب دارید.

این پاراگراف آخر ممکن است بخشی از شما را برانگیزد که می‌گویند «این صداها واقعاً مرموز و عجیب هستند. او می‌گوید من همه این افراد کوچک را در درون خود دارم که می‌توانند با من صحبت کنند. او چه فکری می‌کند! که من سیبیل^۱ هستم؟» من شما را به‌دلیل شکاک بودن مقصر نمی‌دانم. من هم همین احساس را داشتم وقتی مراجعانم در ابتدا درباره‌ی بخش‌های‌شان شروع به صحبت کردند؛ اما این از آن چیزهایی است که تا زمانی که خودتان تجربه‌اش نکرده باشید، پذیرش سخت است. تا زمانی که به درون خود متمرکز نشوید و گفت‌وگوهای عمده‌ی را با هیجانانگیز و افکار خود آغاز نکنید و از پاسخ‌هایی که می‌آیند غافلگیر نشوید، باور کردن این کار بسیار سخت خواهد بود. من از شما نمی‌خواهم که آن را بپذیرید، فقط شما را دعوت می‌کنم تا ذهن خود را به روی این احتمال باز نگه دارید و کاوش خود را انجام دهید. خودتان

۱. سیبیل (Sybil) نام فردی با اختلال چندشخصیتی در فیلمی مشهور به همین نام (مترجم).

بینید چیزی که می‌گویم امکان‌پذیر است یا نه، اینکه شما می‌توانید مخالفان درونی خود را تبدیل به متحدان خود کنید. شاید این همان چیزی است که منظور عیسی مسیح (ع) بود وقتی که گفت «دشمنان خود را دوست داشته باشید».

چیزی که ما از آن صحبت می‌کنیم درکی از افکار و هیجانات مختل‌کننده است که جلوه‌هایی از شخصیت‌های درونی ما هستند که توسط حوادثی که در زندگی ما اتفاق افتاده است، به اجرای نقش‌های افراطی مجبور شده‌اند که ما را وا می‌دارد تا به‌طور متفاوتی با آنها ارتباط برقرار کنیم. احساس دلسوزی کردن برای یک نوجوان درونی که در گذشته با جدیت سعی کرده است از شما محافظت کند و در نهایت در این نقش عصبانی در زمان گذشته گیر کرده است، یا برای پسر کوچکی که از دوباره تحقیر شدن وحشت دارد، آسان است.

با این درک، ما شروع به معکوس کردن روابط داخلی ناکارآمدی می‌کنیم که با بسیاری از بخش‌های مختلف‌مان شکل داده‌ایم و همچنین روابطی که بخش‌های مان با یکدیگر شکل داده‌اند. به موازاتی که بخش‌های ما بیشتر پذیرفته می‌شوند و کمتر مورد تهدید یا حمله قرار می‌گیرند، متحول می‌شوند؛ به محض اینکه آنها را ببوسیم، قورباغه‌های ما تبدیل به شاهزاده می‌شوند^۱. پاداشش هم این است که ما خودمان را پذیرنده‌تر و کمتر واکنشی نسبت به افرادی می‌یابیم که پیش از این ما را اذیت می‌کردند. ما می‌توانیم با آن افراد با مهربانی ارتباط برقرار کنیم؛ زیرا قادریم این کار را با بخش‌هایی از خودمان نیز انجام دهیم که به آنها شباهت دارند. بعضی اوقات متوجه می‌شویم که آن افراد، هم دگرگون شده‌اند یا حداقل اینکه درک ما از آنها و رابطه ما با ایشان تغییر می‌کند.

فکر کنید که اگر رهبران سازمان شما به‌طور متفاوتی با خودشان ارتباط داشته باشند، چگونه محیط کارتان تغییر می‌کند. اگر آنها از بخش‌هایی از خود که می‌خواهند

۱. به داستانی به نام شاهزاده و قورباغه اشاره دارد که کارتون‌ی به همین نام نیز درباره آن ساخته شده است. در این داستان جادوگری شاهزاده‌ای را با طلسم به قورباغه تبدیل کرده است و تنها راه شکسته شدن این طلسم این است که یک شاهزاده عاشق او را ببوسد، بوسه‌ای که نشان‌دهنده عشق واقعی اوست.