

# نقشہ ہایے از تمرین روایتے

رموز روایت درمانے



# فهرست مطالب

.....	۹	سپاسگزاری
.....	۱۱	مقدمه
.....	۱۵	۱ مکالمات بیرونی ساز
.....	۱۵	جفری
.....	۲۷	نگاهی به گذشته: پیدایش تحقیقات من پیرامون گفت‌وگوهای بیرونی ساز
.....	۲۸	ایده‌های معرف رشد گفت‌وگوهای بیرونی ساز
.....	۳۱	موضع درمانگر
.....	۳۴	استعاره‌ها
.....	۳۶	کل نگری
.....	۳۹	دیگر گفت‌وگوهای بیرونی ساز
.....	۳۹	بیانیه‌ای پیرامون نقشه موقعیت: چهار مقوله پرس و جو
.....	۵۸	نتیجه‌گیری
.....	۵۹	۲ مکالمات باز تألیفی
.....	۶۰	لیام و پنی
.....	۷۱	ساختار مکالمات باز تألیفی
.....	۷۷	نقشه مکالمات باز تألیفی با لیام و پنی
.....	۹۳	مزایا و هدف پرسش‌های چشم‌انداز هویت
.....	۹۴	حالت درک عمدی در مقابل حالت درک درونی شده
.....	۹۸	چشم‌انداز هویت: قفسه‌های پر شده ذهن
.....	۹۹	توضیحات بیشتر
.....	۱۱۷	نتیجه‌گیری
.....	۱۱۹	۳ مکالمات یادآوری مجدد
.....	۱۲۰	جسیکا
.....	۱۲۳	سلام کردن دوباره
.....	۱۲۵	فواید و هدف مکالمات باز یادآوری
.....	۱۲۸	توماس
.....	۱۴۷	نتیجه‌گیری
.....	۱۴۹	۴ مراسم‌های تعریفی

۱۵۰	..... آلیسون، فیونا، لوئیز و جیک
۱۵۹	..... شرکت کردن به عنوان شنونده: راهنمایی برای استفاده از مراسم تعریفی در عمل درمانی
۱۶۱	..... منشأ مراسم تعریفی
۱۶۴	..... مراسم تعریفی در شیوه درمانی
۱۶۵	..... ساختار مراسم تعریفی
۱۷۸	..... انتخاب شاهد بیرونی
۱۸۱	..... مسئولیت درمانی در هدایت مکالمات مراسم تعریفی
۱۹۰	..... تکنولوژی، ناشناسی و اخلاق
۱۹۲	..... نتیجه گیری
<b>۱۹۳</b>	<b>..... ۵ مکالمات برجسته ساز نتایج منحصر به فرد</b>
۱۹۴	..... پیتر و ترودی
۲۰۴	..... نتایج منحصر به فرد
۲۰۵	..... بیانیه نقشه موضع گذاری، نسخه ۲
۲۱۵	..... به کارگیری میانی در بیانیه نقشه موضع گذاری
۲۲۰	..... ماهیت گفت‌وگوهای روایی: از پیامدهای منحصر به فرد تا توسعه داستان غنی
۲۲۹	..... نتیجه گیری
<b>۲۳۰</b>	<b>..... ۶ مکالمات چارچوب بندی شده</b>
۲۳۱	..... پترا
۲۳۳	..... عاملیت شخصی و اقدام مسئولانه
۲۳۵	..... عاملیت شخصی، اقدام مسئولانه و مفهوم رشد
۲۳۹	..... منطقه رشد تقریبی و شیوه درمانی
۲۴۳	..... مسئولیت‌های درمانگر
۲۴۴	..... مکالمات بیرونی سازی شده از منظر نقشه مکالمات چارچوب بندی شده
۲۵۰	..... نتیجه گیری
<b>۲۵۲</b>	<b>..... بحث و نتیجه گیری</b>
<b>۲۵۴</b>	<b>..... پیشنهاداتی برای مطالعه</b>
<b>۲۵۶</b>	<b>..... منابع</b>
<b>۲۵۸</b>	<b>..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی</b>
<b>۲۶۱</b>	<b>..... واژه‌نامه فارسی به انگلیسی</b>

## مقدمه

این کتاب به طور اختصاصی درباره نقشه‌هایی از تمرین روایتی است. چرا نقشه‌ها؟ بسیار خوب، در یک سطح شخصی، من همواره جذب جهان‌های دیگر می‌شدم. من در یک خانواده طبقه کارگر و در یک اجتماع طبقه کارگر بزرگ‌شده‌ام که در آن دسترسی به جهان‌های دیگر در زندگی برایم محدود بود، من همیشه در مورد جهان‌های دیگر خیلی کنجکاو بودم. وقتی بچه بودم، نقشه‌هایی بود که برای من این امکان را فراهم می‌کرد که جهان‌های دیگر را تصور کنم و به صورت تخیلی خودم را به مکان‌های دیگری برسانم.

سپس، در دهمین سالگرد تولدم، به‌عنوان هدیه، یک دوچرخه گرفتم. تا بدین روز من هیچ‌وقت هدیه‌ای دریافت نکردم که به‌اندازه این دوچرخه برایم معنی داشته باشد (و تا به امروز نمی‌توانم بدون دوچرخه زندگی کنم). من حالا ابزار دیدن دنیاهای دیگر را داشتم. من با کمک نقشه‌ها و با همراهی برادر کوچک‌ترم و خرگوشمان؛ پرنس، تمام روز را سوار بر دوچرخه به جهان‌هایی می‌رفتم که در همسایگی جامعه من بود؛ دنیاهایی که مجذوب آن‌ها شده بودم، اما به‌سختی قادر به لمس سطح آن‌ها بودم. هنوز می‌توانم تعجب خود را به خاطر بیاورم که به خاطر اولین سفر به یک جهان طبقه متوسط که شبیه به «رؤیای آمریکایی» دهه ۱۹۵۰ بود، برایم ایجاد شده بود؛ دنیایی که از طریق رادیو و آگهی‌نماهای تبلیغاتی و از طریق چند مجله‌ای که موفق به جمع‌آوری آن‌ها شده بودم؛ برایم شناخته شده بود.

مهم‌ترین ماجراجویی خارج از دنیای اصلی من، زمانی که ۱۳ سالم بود، رخ داد. پدرم یک ماشین خوب خریده بود و ما وسایلمان را جمع کردیم و به تعطیلات رفتیم؛ سفری برای گردش در جنوب استرالیا، در ویکتوریا، ایالت همسایه در شرق و تمام راه تا ملبورن، از طریق جاده اقیانوس بزرگ بود. من کاملاً برای وسعت جهانی که در این سفر تجربه کردم، آماده نبودم. من با مناظر جغرافیایی و

قلمروهایی از زندگی مواجه شدم که نمی‌توانستم آن‌ها را تصور کنم و ماجراجویی‌هایی داشتم که تا به امروز در ذهنم زنده هستند.

هر شب در نور چراغ‌نفتی، نقشه‌ها را بررسی می‌کردم. این به‌طور قابل‌توجهی به پیش‌بینی من از ماجراجویی‌هایی که در پیش رو داشتم و به هوشیاری شدید من در طول این تعطیلات، کمک کرد. من به یاد ندارم که در ابتدای هرروز هدف خاصی برای سفر داشته باشیم، تنها چند مقصد ممکن بود و مسیرها به سمت این مقصدهای احتمالی، تعیین نشده بودند. دستور کار اصلی، یافتن خوش‌منظره‌ترین راه‌ها بود.

این سفرها به‌جایی که در همسایگی محلی بود که در آن بزرگ‌شده بودم و سفر خاطره‌انگیز از آدلاید به ملبورن از طریق ساحل جنوبی، در گذشته دور من هستند؛ اما حتی در حال حاضر هم از این فرصت برای غوطه‌ور شدن در نقشه‌ها، لذت می‌برم، هم در طول سفر برای کارم و هم در طول آمادگی‌ام برای سفرهایی گاه‌به‌گاه به کشورهای دیگر؛ درحالی‌که خلبان هواپیماهای سسنا و پایپر هستم. شیفتگی همیشگی من به نقشه باعث شد که به آن‌ها به‌عنوان استعاره‌ای برای کارم با افرادی نگاه کنم که در مورد طیف وسیعی از نگرانی‌ها، معضلات و مشکلات با من مشورت می‌کنند. هنگامی که باهم نشستیم، می‌دانم که در حال آغاز سفر به مقصدی هستیم که نمی‌توان آن را دقیقاً مشخص کرد و مسیرهایش را از قبل پیش‌بینی کرد. من می‌دانم که ما احتمالاً برخی مسیرهای فوق‌العاده خوش‌منظره را به این مقاصد ناشناخته خواهیم داشت. می‌دانم همان‌طور که به این مقصدها نزدیک می‌شویم، به دنیای دیگری از تجربه قدم خواهیم گذاشت.

من می‌دانم ماجراهایی که در این سفرها خواهیم داشت، در مورد تأیید آنچه در حال حاضر شناخته‌شده است، نیست، بلکه در مورد سفر به آنچه ممکن است مردم در مورد زندگی خود بدانند، است. این امر از بسیاری جهات مشهود است. برای مثال، در بافت‌گفت‌وگوهای درمانی، افراد همواره اهداف خود را تغییر می‌دهند یا اهدافی را می‌پذیرند که ناگهان برای آن‌ها مهم می‌شوند و تغییراتی ایجاد می‌کنند که در ابتدا نمی‌توانستند پیش‌بینی کنند.

در آغاز یک گفت‌وگوی درمانی، یک فرد ممکن است، برنامه‌ای را برای استقلال بیشتر تنظیم کند، اما در طول این گفت‌وگو، این موضوع را به نفع هدفی برای پذیرش اصول مشارکت در فعالیت‌های زندگی کنار بگذارد. یا یک زوج ممکن است در ابتدا تمایل به حل‌وفصل تفاوت‌ها در رابطه خود داشته باشند، اما سپس، در میانه مکالمه‌درمانی، این را با هدف تصدیق و تجلیل تفاوت در رابطه خود جایگزین کنند.

نقشه‌هایی که من در این کتاب بررسی می‌کنم، مانند هر نقشه دیگری، ساختارهایی هستند که می‌توانند برای راهنمایی در سفرهای ما مورد استفاده قرار گیرند. در این مورد، سفرهای ما با افرادی است که در مورد گرفتاری‌ها و مشکلات زندگی‌شان با ما مشورت می‌کنند؛ مانند نقشه‌های دیگر، آن‌ها

می‌توانند در پیدا کردن مسیرمان به سمت مقصدهایی که در ابتدای سفر مشخص نبودند، کمک کنند؛ مانند نقشه‌های دیگر، نقشه‌هایی که من در این کتاب ارائه می‌دهم، به آگاهی از تنوع راه‌هایی که برای مقصدهای موردنظر در دسترس هستند، کمک می‌کند. مسیرهایی که می‌توان آن‌ها را ترسیم کرد و با آن‌ها آشنا شد. من این نقشه‌ها را عمدتاً در طول سال‌هایی که فرایندهای درمانی را توسعه داده‌ام و در پاسخ به درخواست‌های دیگران برای شفافیت بیشتر در این زمینه، تدوین کرده‌ام. من در اینجا تأکید می‌کنم که نقشه‌های این کتاب، نقشه‌های تمرین روایتی یا راهنمای «درست» و «صحیح» برای تمرین روایتی نیستند، هرچند که تمرین روایت‌ها مدنظر است.

به‌عنوان نویسنده این نقشه‌ها، مهم است تأکید کنم که من از آن‌ها برای هدایت مکالمات خود با افرادی که با من مشورت می‌کنند، استفاده نمی‌کنم؛ زیرا مکالمات درمانی ساختارمند نیستند و من هیچ تلاشی برای تعیین پاسخ خود به حالات افراد، پیش از بروز این حالات نمی‌کنم. با این حال، می‌دانم نقشه‌هایی مانند آن‌هایی که در این کتاب ارائه شده‌اند، به من کمک می‌کنند تا به مردم به شیوه‌ای پاسخ دهم که فرصت‌هایی را برای آن‌ها ایجاد کند تا جنبه‌های نادیده گرفته شده قلمرو زندگی خودشان را کشف کنند. این امر امکان پرداختن به مسائل و مشکلات زندگی مردم را به روش‌هایی فراهم می‌کند که آن‌ها تصور نمی‌کردند.

نقشه‌هایی مانند این، یک پرسش درمانی را شکل می‌دهند که در آن مردم ناگهان خود را علاقه‌مند به درک جدیدی از وقایع زندگی خود می‌بینند. در مورد جنبه‌های از زندگی خود که فراموش شده‌اند، کنجکاو می‌شوند؛ مجذوب قلمروهای فراموش شده هویتشان می‌شوند و گاه از واکنش خود به گرفتاری‌های وجودی‌شان به وحشت می‌افتند. من معتقدم نقشه‌هایی مثل این، یک پرسش درمانی را شکل می‌دهند که به رشد غنی داستان‌های درمانگران در مورد کار و زندگی آن‌ها به‌طور کلی کمک می‌کند و می‌تواند یک منبع الهام باشد. این واقعاً برای من درست بود.

گاهی اوقات، در محیط‌های آموزشی، از من پرسیده می‌شود که چرا داشتن نقشه‌هایی برای تمرین درمانی ضروری است. من پاسخ می‌دهم؛ «اصلاً ضروری نیست». با این حال، معتقدم که همه ما از ایده‌های راهنما در رشد مکالمات درمانی استفاده می‌کنیم، اگرچه اغلب این ایده‌های راهنما، چنان بدیهی و پذیرفته شده‌اند که جهت بازتاب‌های انتقادی، نامرئی و غیرقابل دسترس شده‌اند. من معتقدم که این یک رشد خطرناک است، زیرا این پتانسیل را دارد که ما را به تولیدمثل بی‌چون و چرای آنچه از نظر عمل درمانی آشنا است، بدون توجه به عواقب آن بر زندگی افرادی که با ما مشورت می‌کنند، محدود کند. با گفتن این مطلب، من از این واقعیت حمایت می‌کنم که همه وابسته به استعاره‌های «نقشه» و «سفر» نخواهند بود و یک دنیای کامل از استعاره وجود دارد که می‌تواند برای توصیف شیوه‌های درمانی مورد استفاده قرار گیرد. من از تلاش‌ها برای تغییر شیوه‌های توصیف شده در این کتاب به اصطلاحات مرتبط با استعاره‌های جایگزین استقبال می‌کنم.

همچنین باید توجه داشته باشید درمانگرانی که با نقشه‌های توصیف‌شده در این کتاب آشنا نیستند، ممکن است در ابتدا استفاده از آن‌ها را عجیب، غیرطبیعی، یا ساختگی ببینند؛ بنابراین انتظار می‌رود، هنگامی که قلمروهای جدیدی از گفت‌وگوهای درمانی آغاز می‌شوند، جهت آشنایی با این حوزه‌ها و حرفه‌ای شدن در مهارت‌های مرتبط با این اکتشافات، زمان قابل توجهی در نظر گرفته شود. کلید کار، تمرین، تمرین و تمرین بیشتر است.

جالب اینجاست که تمرین سختگیرانه است که خودانگیختگی را امکان‌پذیر می‌کند؛ ابراز زندگی که به نظر می‌رسد برای ما بسیار خودانگیخته شده است، آن چیزی است که ما بیشترین تمرین را در آن داشته‌ایم؛ مانند موسیقی دانانی که بداهه‌سازی ماهرانه را اجرا می‌کنند، بداهه‌سازی خوب در بافت مکالمات درمانی بر اساس توجه دقیق به رشد مهارت‌های درمانی است و امکان رشد بیشتر مهارت‌های ما هرگز پایان نخواهد یافت.

من تمرین خود را به‌عنوان یک کارآموزی بدون پایان و نیازمند دانستن می‌بینم که هرگز به‌جایی نخواهم رسید که از مشارکت خود در گفتگوهای مؤثر درمانی راضی باشم. تا به امروز، هیچ موردی وجود نداشته است که در آن بتوانم بگویم که اگر فرصت دوباره داشته باشم، برخی از جنبه‌های مشارکت خود را در مکالمه درمانی تغییر نخواهم داد. این بدین معنا نیست که به‌طور منفی نقش خودم را در این مکالمات مورد قضاوت قرار دهم یا بی‌ارزش سازم و از لذتی که در آن‌ها تجربه می‌کنم کم نمی‌کند بلکه این نوعی دیدگاه بازخوردی در مورد کاری است که من به‌عنوان یک درمانگر انجام می‌دهم.

برای من، سفر به ناشناخته‌ها با نقشه‌ای که در دست دارم، همیشه امکان پیش‌بینی را فراهم می‌کند. امیدوارم که در نوشتن این کتاب توانسته باشم، احساس لذت و شیفتگی را که به‌طور معمول در سفرهای انجام‌شده در مکالمات درمانی تجربه می‌کنم، منتقل کنم و امیدوارم نقشه‌هایی که من در این کتاب ارائه کرده‌ام، در اکتشافات خود در تمرین درمانی، برای خوانندگان مفید واقع شوند.

## مکالمات بیرونی ساز

بسیاری از افرادی که به دنبال درمان هستند، بر این باورند که مشکلات زندگی‌شان بازتاب هویت آن‌ها یا دیگران یا بازتاب هویتِ روابطی است که آن‌ها دارند. این نوع درک، شکل‌دهندهٔ تلاش‌های آن‌ها برای حل مسائلی است که متأسفانه همواره منجر به تشدید مشکلات شده است. در عوض، این امر باعث می‌شود که مردم حتی به‌طور محکم‌تری باور کنند که مشکلات زندگی آن‌ها بازتابی از «حقایق» مشخصی در مورد ذات و شخصیت آن‌ها، ذات و شخصیتِ دیگران و یا در مورد ذات و شخصیتِ روابط آن‌ها است. به‌طور خلاصه، مردم به این باور می‌رسند که مشکلات آن‌ها برای خودشان یا دیگران درونی شده است؛ در واقع این باور تنها آن‌ها را بیشتر در مشکلاتی که برای حل آن تلاش می‌کنند، فرومی‌برد.

مکالمات بیرونی ساز می‌تواند از طریق عینی‌سازی مشکلات پادزهری برای این درکِ درونی فراهم کند. آن‌ها از شیوه‌های عینی‌سازی مشکل در برابر شیوه‌های فرهنگی عینی‌سازی مردم استفاده می‌کنند. این امر تجربهٔ هویتی مجزا از مشکل را برای مردم ممکن می‌سازد؛ مسئله به مسئله تبدیل می‌شود، نه شخص. در بافتِ گفت‌وگوهای بیرونی ساز، مسئلهٔ نشان دادن «حقیقت» در مورد هویتِ افراد متوقف می‌شود و گزینه‌های موفقِ حل مشکل به‌طور ناگهانی قابل مشاهده و در دسترس می‌شوند.

### جفری

همان‌طور که با زوجی که باهم ملاقات کرده بودیم، از پله‌ها پایین رفتم، متوجه همه‌های در اتاق انتظار شدم. در خلال این ماجرا، صدای اطمینان‌بخشِ متصدی پذیرش را شنیدم. این آشوب خاموش شد و من فرض را بر این گذاشتم که هر چیزی که در این مورد بوده، حالا ختم به خیر شده است. این



زوج قرار ملاقات دیگری را تنظیم کردند و من در مورد مشاوره بعدی‌ام به دفتر ثبت اطلاعات، رجوع کردم. حالا وقت قرار ملاقات با خانواده بت، اندرو و پسرش جفری بود. این اولین دیدار آنها بود. وارد اتاق انتظار شدم، اما کسی آنجا نبود.

بعد متوجه صدایی شدم که از خیابان می‌آمد؛ تصمیم گرفتم جست‌وجویی در این باره کنم. درحالی‌که می‌خواستم به خیابان بروم، توسط زنی که باعجله در جهت مخالف من حرکت می‌کرد، تقریباً له شدم. او با لحنی غمگین گفت: «اوه، متأسفم، متأسفم!». «آیا شما مایکل وایت هستید؟» من یک لحظه تردید کردم، یک نگرانی شکننده درباره پیامد بالقوه این تأیید به من دست داد، ولی سپس جواب دادم، بلکه خودم هستم. زن به سرعت توضیح داد که پسرش جفری، با اسب گهواره‌ای اتاق انتظار ما از خیابان خارج شده است. به نوعی جفری می‌دانست که در انتهای این خیابان یک مسیر مسابقه اسب‌دوانی وجود دارد و مسلماً می‌خواست آن را امتحان کند. بت و اندرو و سرانجام مسئول پذیرش ما به دنبال او حرکت کردند و سعی کردند او را متقاعد کنند که اکنون زمان مناسبی برای شروع چنین ماجراجویی نیست. اوضاع بعدازآن به صورت یک مسابقه کشتی تغییر کرده بود، اما بت به من اطمینان داد که همه چیز تحت کنترل است و جلسه به‌زودی برگزار خواهد شد.

بلافاصله همه ما در اتاق مصاحبه نشسته بودیم؛ بت و اندرو روی صندلی و جفری روی یک اسب گهواره‌ای نشسته بود که به نظر می‌رسید یک جفت پای اضافی دارد و خیلی سربه‌هواست؛ زیرا تقریباً با هر چیزی که می‌توانست با آن تصادف کند، برخورد می‌کرد. من این نکته را دریافتم، اما سعی کردم توجه خود را به اندرو و بت معطوف کنم تا درباره هدف ملاقات آنها پرس‌وجو کنم. در جواب سؤال من، اندرو ناگهان خودش را از روی صندلی‌اش بلند کرد و به طرف من پرید. در ابتدا من فکر می‌کردم او به طرف من دوید، ولی از کنار من گذشت؛ فرض من این بود که احتمالاً او هم قدری سربه‌هواست. خوشبختانه این حرکت نشان از بدخواهی نبود، بلکه تلاشی بود برای نگره‌داری تابلویی که پشت صندلی من بود و نزدیک بود بر سر من بیفتد.

باینکه احساس خوبی از این اتفاق نداشتم، اما از تلاش‌های او سپاسگزار بودم. بعد از چند دقیقه، تلاش‌های اندرو و بت برای برقراری نظم و ترتیب در اتاق، به نسبت موفقیت‌آمیز بود و من از این فرصت استفاده کردم تا دوباره در مورد اهداف ملاقات آنها پرس‌وجو کنم.

**اندرو:** فکر می‌کردم که به این زودی متوجه شوی.

**مایکل:** سربه‌هوا نیست؟

**اندرو:** چی؟

**مایکل:** در واقع هیچی، فکر می‌کنم اگر در این مورد، نظر شما رو بدونم، بهتره.

**اندرو:** باشه، همون طور که مطمئنم حدس زدید، ما واقعاً دوران سختی رو با جفری گذروندیم. او ADHD دارد. این موضوع اکنون توسط دو پزشک اطفال و یک روان‌شناس تربیتی تأیید شده است.

**بت:** بله جفری در بیشتر عمرش با این مسئله درگیر بوده و ما تا همین اواخر واقعاً نمی‌دونستیم با چه چیزی سروکار داریم؛ ما فقط داریم دربارهٔ بیش‌فعالی، چیزایی یاد می‌گیریم.

**مایکل:** پس تشخیص، خیلی تازه است؟

**بت:** ما از ابتدای امسال با اطمینان این موضوع را می‌دونیم که این حدود ۸ یا ۹ ماهه؛ اما مدت زیادی بود که به این موضوع شک داشتیم.

**مایکل:** داشتن این تشخیص چه حسی داشت؟

**بت:** به‌طورکل یک نوع آسایش خاطر بود، مگه نه اندرو؟

**اندرو:** آره، هر دومون راحت شدیم که حداقل یه اسم براش داشتیم.

**مایکل:** خب، توی این ماجرا جای من کجاست؟

**اندرو:** ما به تازگی با پزشک اطفال دیگری، بخاطر نگرانی‌هایی که در مورد دارو داشتیم ملاقات کردیم و او پیشنهاد کرد که با شما قرار ملاقات بذاریم. اون گفت که شما بچه‌های زیادی مثل جفری را دیدید و می‌تونید چیزهایی برای گفتن داشته باشید.

**مایکل:** نگرانی شما در مورد دارو چی بود؟

**بت:** وقتی اون دارو مصرف می‌کرد، مطمئناً برای ما و خیلی از افراد دیگه بسیار آسون‌تر بود، اما تغییراتی در شخصیتش ایجاد شد که ما رو نگران کرد مگر نه اندرو؟

**اندرو:** بله ما نگران این بودیم که داریم یه چیزی رو از دست می‌دیم، پس یه کمی روی این قضیه درنگ کردیم و نکته دیگه اینه که ما احساس کردیم که تموم راه‌ها رو رفتیم؛ پس برای همینه که اینجا هستیم.

**مایکل:** جفری می‌دونه که ADHD داره؟

**بت:** آره تا اونجا که می‌دونیم بهش گفتیم. ما فکر می‌کنیم که دونستن این موضوع برای اون مهمه، چون به زندگی‌ش مربوط میشه.

**مایکل:** شما گفتید که احساس می‌کنید تمام راه‌ها رو رفتید؟

**اندرو:** ما چیزهای زیادی رو امتحان کردیم، از جمله چیزی که «روش‌های رفتاری» نامیده میشه. ما برای دیدن شما اینجا اومدیم، چون امیدوار بودیم چیز دیگه‌ای هم وجود داشته باشه.

**بت:** یا شاید بتونی یه جوری جفری رو نجات بدی.

**مایکل:** بسیار خب.

جفری حالا زیر صندلی من بود و با پشتش به زیر آن ضربه می‌زد و وانمود می‌کرد که یک اسب سواری است. من نگران احتمال زخمی شدن پشتش و همچنین موقعیت مخاطره‌آمیز خودم در این سناریو بودم؛ بنابراین مدتی از گفت‌وگو با پدر و مادرش دست کشیدم تا جفری را به شتر بودن تشویق کنم، به این امید که نتیجه مطلوب‌تری داشته باشد. درحالی‌که من این کار را می‌کردم، از جفری پرسیدم که آیا این درست است که او ADHD دارد. او به این سؤال جواب نداد، اما به نظر می‌رسید که می‌خواست در این باره بیشتر بداند که اگر می‌خواست شتر باشد باید چه کار کند. سپس اندرو پرسید: «خب، ما چه کار کنیم؟»

**مایکل:** (به طرف بت و اندرو برگشت) در حال حاضر، واقعاً نمی‌دونم چه کاری میشه انجام داد.

**اندرو:** دیگه چی می‌تونیم بهت بگیم که کمک کنه؟ دیگه چی می‌خوای بدونی؟ ما فقط باید یک راه روبه‌جلو پیدا کنیم و شنیدیم که شما بچه‌های زیادی مثل جفری را دیدید.

**مایکل:** خب، برای شروع، دانستن اینکه اون مبتلا به چه نوعی از ADHD است، برای من مفید خواهد بود.

**بت:** چه نوع ADHD داره؟ منظورت اینکه که انواع مختلفی از آن‌ها وجود داره؟

**مایکل:** بله تعداد زیادی از آن‌ها وجود دارن و تا وقتی که بفهمیم جفری چه نوع ADHD داره، قادر به انجام کارهای زیادی نیستیم و تلاشمون بی‌فایده خواهد بود.

**بت:** (رو به اندرو که چهره‌اش به‌طور کامل عصبانی به نظر می‌رسید) آن‌ها هرگز این موضوع را به ما نگفته بودند! حتی یک‌بار هم کسی درباره این موضوع حرفی نزد!

**اندرو:** خب، شاید مایکل بتونه بهمون بگه.

**مایکل:** تشخیص دادن، تخصص من نیست.

**اندرو:** اما مطمئناً خیلی از این چیزها رو دیدید و شما هم می‌تونید این کار رو بکنید.

**مایکل:** بله من کودکان زیادی را دیدم که تشخیص ADHD رو داشتند؛ اما کار من تشخیص این اختلال در اونها نیست.

**اندرو:** جدی میگی؟ تو واقعاً جدی میگی؟ (بعد رو به بت کرد) خب بعدش چه کار کنیم؟

**مایکل:** من درباره اینکه چطور می‌تونیم بفهمیم که چه نوعی از ADHD چنین شرایط سختی برای همه شما فراهم کرده، ایده‌ای دارم.

**بت:** (با یک حالت «امیدوارکننده» که در چهره‌اش ظاهر شد) خب، می‌شنویم، بفرمایید.

**مایکل:** (رو به جفری کرد که به تازگی جعبه مداد رنگی را به هم ریخته بود) جفری شما چه نوع ADHD دارید؟

جفری شانه‌هایش را بالا انداخت.

**مایکل:** بسیار خوب، پس جفری، این را به من بگو. فقط این رو بهم بگو ADHD شما چه رنگی است؟

**جفری:** (لحظه‌ای گیج می‌شود و رو به والدینش می‌کند که آنها نیز هر دو شانه‌هایشان را بالا می‌اندازند؛ و بعد به سمت من برمی‌گردد) نمی‌دونم.

**مایکل:** آها! می‌دونستم، حالا می‌فهمم چرا ADHD جفری آزاد است که همه چیز رو بهم بزنه. اگر جفری حتی نمی‌دونه ADHD او چه شکلیه، چطور می‌تونه هرکاری برای متوقف کردن این مشکل انجام بده؟ جفری، چطور می‌تونی در مورد ADHD خودت کاری انجام بدی؟

جفری نگاه مبهوتی به من کرد و اندرو و بت نگاهی ردوبدل کردند که آیا به‌جای مناسبی برای مشورت باهم آمده‌اند یا نه؟! بعد بت شانه‌هایش را بالا می‌اندازد که انگار می‌خواهد بگوید، «اوه، خب، ما الآن اینجا هستیم و می‌تونیم باهم بازی کنیم تا ببینیم این کار به کجا ختم می‌شه».

**مایکل:** در واقع، من فکر می‌کنم که دارم چیزی رو تشخیص می‌دم. بیشتر برام آشنا به نظر می‌رسه. بله فکر می‌کنم می‌دونم جفری چه نوعی از ADHD رو داره! مطمئنم که قبلاً اون رو دیدم.

**اندرو:** خوبه، خوبه این دلگرم‌کننده است. اون چیه؟

به نظر می‌رسد جفری منتظر است.

**مایکل:** جفری، تو برادر کوچک‌تری داری، مگه نه؟

جفری سر تکان می‌دهد.

**مایکل:** اسمش چیه؟

**جفری:** کریستین.

**مایکل:** من برادرت کریستین رو ندیدم. ولی درست مثل تو که یه برادر داری، فکر می‌کنم ADHD هم یه برادر داره و من اون رو دیدم. می‌خوای بدونی اون کیه؟

**جفری:** بهم بگو، بهم بگو.

**مایکل:** تو در مورد دوقلوها چیزی می‌دونی؟

**جفری:** آره.

**مایکل:** خب، من فکر می‌کنم که ADHD تو هم یه برادر دوقلو داره و من اون رو دیدم. بله همین چند هفته پیش، اون رو درست در این اتاق دیدم. این برادر دوقلو هم دقیقاً همون کاری رو می‌کرد که ADHD تو انجام می‌ده. درست با همین شیطنت‌ها، به همه چیز برخورد می‌کنه، به طرف تخته وایت‌برد دست می‌بره و وانمود می‌کنه که یه اسبه و همه چیز رو در هر جایی زیر می‌گیره. به همین دلیل ADHD تو رو شناختم. قبلاً هم اون رو دیده بودم!

جفری اکنون به‌وضوح درگیر این موضوع است. بت و اندرو هر دو لیخند می‌زنند، نفس راحتی می‌کشند و سری تکان می‌دهند تا ادامه بدهم.

**مایکل:** می‌خوای عکس برادر دوقلوی ADHD خودت رو ببینی؟

جفری که از صحبت‌ها سردر نمی‌آورد، سری تکان می‌دهد.

**مایکل:** باشه. من پسری رو دیدم که یه ذره اسمش شبیه تو بود. اسمش جری بود و جری هم نوعی از ADHD داشت که همه رو ناراحت می‌کرد و همه چیز رو خراب می‌کرد. جری نمی‌دونست که ADHD چه شکلی بود. پس اون واقعاً گیرافتاده بود و ADHD هرکاری که دوست داشت انجام می‌داد. به‌هرحال، یه شب جری تصمیم گرفت یه عکس از ADHD خودش بگیره. می‌دونی اون چه کار کرد؟

**جفری:** چیکار؟

**مایکل:** جری یه فکر عالی داشت که در نیمه‌های شب از خواب بیدار بشه و یه نگاه خوب به این ADHD بندازه. ADHD داشت با پاهاش سیگار می‌کشید و سیگار دود می‌کرد و به دنبال جری می‌گشت تا جری را بیدار کنه و منتظر بشه تا جری بیدار بشه و با اونا بره. به‌رحال، قیل از اینکه این ADHD بتونه به درون جری برگرده، جری تصویر اون رو به ذهنش سپرد و صبح روز بعد اون رو نقاشی کرد. می‌تونم بهت نشون بدم که ADHD جری چه شکلیه. چون اون یه نسخه از اون رو برای من نقاشی کرده. همین‌جا بمون، من میرم بیارمش.

**جفری:** (با چشمانی که اکنون بسیار باز هستند) بهم نشونش بده! نشونش بده! نشونش بده!

**بت:** صبر کن، صبر کن، مایکل باید بره و اونو بیاره.

**مایکل:** (بیرون از اتاق مصاحبه به سمت دفترش می‌رود و با یک نقاشی بزرگ از ADHD جری که عجیب به نظر می‌رسید، بازمی‌گردد) به این نگاه کن، می‌دونم می‌خوای!

جفری نقاشی را می‌گیرد.

**مایکل:** مراقب باش! مواظب باش! محکم نگهش دار! چه کسی می‌دونه اگر این ADHD آزاد بشه چه اتفاقی می‌افته، اگر ADHD تو و ADHD جری باهم متحد بشن و یه تیم رو با هم تشکیل بدن، کی می‌دونه که چه بر سر این ساختمان یا کل محله میاد!

**اندرو:** همه ما باید فرار کنیم.

**بت:** پس اون رو محکم نگه دار، جفری، بیا، من کمکت می‌کنم.

جفری درحالی‌که با چشمانی باز به نقاشی نگاه می‌کند، محکم آن را نگه می‌دارد.

مایکل: اما جفری، من دقیق مطمئن نیستم که این برادر دوقلوی ADHD تو باشه و برای اینکه مطمئن بشیم، لازمه هر کاری انجام بدیم.

**بت:** چطور می‌تونیم بفهمیم؟

**جفری:** (با اشتیاق) بله! از کجا بفهمیم؟

**مایکل:** نمی‌دونم. می‌خواستم از تو و مامان و بابات در این مورد سؤال کنم.

اندرو و بت شروع به حدس و گمان‌های ممکن‌ی که می‌توانست دوقلو بودن این دو را تأیید کند کردند. اگرچه جفری به‌صراحت تمام پیشنهادهای آن‌ها را رد کرد، اما من به چند مورد از آن‌ها راغب شدم و از آن‌ها اجازه خواستم که برای مراجعات بعدی در کارم با خانواده‌های دیگر، آنها را یادداشت کنم. سپس ناگهان جفری فکری به ذهنش خطور کرد:

**جفری:** می‌دونم! می‌دونم!

**مایکل:** چی؟

**جفری:** من خودم نصفه شب از خواب بیدار می‌شم و قبل از این که دوباره به درون من برگرده، یک عکس از ADHD می‌گیرم! حتماً من این کار رو می‌کنم. (در این مرحله من متوجه شدم که جفری همیشه یک D را از این کلمه حذف می‌کند. او ADHD نداشت اما ADHD داشت).

**بت:** این فکر خیلی خوبیه، جفری! و بعدش می‌تونم تصویر اون رو، صبح نقاشی کنی و اون رو بیاری اینجا تا مایکل ببینه.

**اندرو:** آره. این یه فکر عالی‌ه؛ کی این کار رو می‌کنی؟

**جفری:** من امشب این کار رو می‌کنم. یه دفعه بیدار میشم و یه عکس از ADHD می‌گیرم، مهم نیست که ADHD چقدر سریع‌ه، من می‌خوام سریع‌تر باشم.

**مایکل:** نقشه خوبی به نظر می‌رسه.

**اندرو:** چه کمکی از دست ما برمیاد؟ لازمه قبل از اینکه امشب بخوابه، به جفری یادآوری کنیم؟

**مایکل:** توصیه می‌کنم چیزی نگید. به این موضوع اشاره نکنید. ADHD می‌تونه از این موضوع بهره‌مند بشه و سعی کنه از جفری پیشی بگیره. ما نمی‌خوایم هیچ هشداریه در مورد نقشه جفری به ADHD بدیم. ADHDها می‌تونن بسیار حيله‌گر باشن، این‌طور نیست جفری؟

**جفری:** البته که می‌تونن!

**اندرو:** خب، خیالم راحت شد. واقعاً می‌گم. منظورت اینه که می‌تونیم فقط بشینیم و ...

**مایکل:** کاری که شما می‌تونید انجام بدید اینه. موقع صبحانه شما و بت به سادگی می‌تونید به جفری بگید، «آیا این کار رو انجام دادی؟» و اگر جفری گفت بله شما می‌تونید به طریقی جشن بگیرید و بهش کمک کنید که ADHD اش را نقاشی کنه. اگه جفری بگه: «من باید چیکار