

● هفت و ۲۵ دقیقه صبح، ماریسا سه فرزندش را بیدار می‌کند تا برای رفتن به مدرسه آماده شوند. جیمی هفت ساله، وسط اطاق نشیمن پیژامه‌اش را روی زمین می‌اندازد و لباس عوض می‌کند. جلدی، ۱۲ساله، دو دقیقه پیش از رفتن به مدرسه سر میز صبحانه می‌رسد و شروع به دعوا با مونی‌کای ۱۰ساله می‌کند. ماریسا اخم می‌کند، اما چیزی نمی‌گوید. شوهرش بن، سوت‌زنان وارد آشپزخانه می‌شود و در حالی که سر و وضع خود را برای رفتن مرتب می‌کند، علی‌رغم اطلاع از ساعت کلاس شبانه ماریسا - در ساعت هفت و ۴۵ دقیقه - می‌گوید که برای شام چند نفر از همکارانش را دعوت خواهد کرد. ماریسا با بی‌میلی می‌پذیرد، ضمن آنکه امیدوار است بن این بی‌میلی را در چهره‌اش بخواند، که نمی‌خواند. سرانجام همه می‌روند و ماریسا سرگرم نظافت و جمع و جور کردن بقایای مراسم صبحگاهی می‌شود. آنگاه اتفاقی می‌افتد...

اتفاق ناگهانی نیست و او نمی‌تواند دقیقاً دست روی نقطه اصلی بگذارد، اما به زودی سردرد به سراغش می‌آید. قرص آسپیرین می‌خورد و دست به کار انجام کارهای خانه می‌شود. بعد موقتاً دست از کار می‌کشد، می‌نشیند و بدون احساس گرسنگی تکه بزرگی از شیرینی شب مانده را به دهان می‌گذارد.

در حال خوردن شیرینی صدای بچه‌های همسایه را می‌شنود که در باغچه جلویی می‌دوند و پشت سر، ردیفی از گلهای و بوته‌های شکسته و پژمرده به جا می‌گذارند. دلش می‌خواهد به همسایه تلفن کند و بگوید که بچه‌ها چه می‌کنند، اما ظاهراً چیزی مانعش می‌شود و تا به خود بجنبد، بچه‌ها با سروصدا از مدرسه برگشته‌اند. ماریسا سرشان داد می‌زند. چه پیش آمده؟ خود او هم به درستی نمی‌داند. می‌داند که یک سری مسائل جزئی ناراحتش می‌کند، اما نمی‌داند که چرا روی هم انباشته و به مسئله بزرگی مبدل شده است. مسئله‌ای که ماهیتش را نمی‌شناسد. بعد از ظهر، هنگامی که خواهرش به دیدنش آمد، فقط به او گفت که در مجموع اوضاع رو به راه نیست. ماریسا در کلاسهای گروهی آموزش قاطعیت شرکت می‌کند. آن شب هنگامی که مشکل خود را در کلاس مطرح می‌کرد، گفت: «بیشتر عمرم

را صرف کمک به دیگران کردم. از همان اول، به عنوان دختر بزرگ خانواده، بار مسئولیت سه خواهر و برادر کوچکترم بر دوش من بود و بعد در خانه خود هم همیشه نقش آشتی‌دهنده را بر عهده داشتم و سعی می‌کردم دعاها و اختلافات میان دیگران را فیصله بدهم و خودم همیشه از درگیری و اختلاف با دیگران اجتناب می‌کردم. اما چند وقتی است که دیگر از راضی کردن همه، خسته شده‌ام. دلم می‌خواهد کاری هم برای دل خودم بکنم. راستش را بخواهید درست نمی‌دانم چه کاری، ولی می‌دانم که حداقل به کمی سکوت و آرامش احتیاج دارم. دلم می‌خواهد از شر این سردرد لعنتی خلاص شوم، انرژی بیشتری داشته باشم، و رژیم بگیرم و لاغر شوم.

بقیه اوقات، وقتی، بالاخره می‌فهمم که چه می‌خواهم، یا خیلی دیر شده است و یا آنقدر انصراف داده و خشمگین هستم که جرأت نمی‌کنم لب از لب باز کنم، مبدا منفجر شوم. البته گاهی از کوره در می‌روم و عصبانیتم را به خصوص سر بچه‌ها خالی می‌کنم، اما کار بیهوده‌ای است، چون بعد دچار عذاب وجدان می‌شوم.»
در پایان نتیجه می‌گیرد: «من می‌خواهم

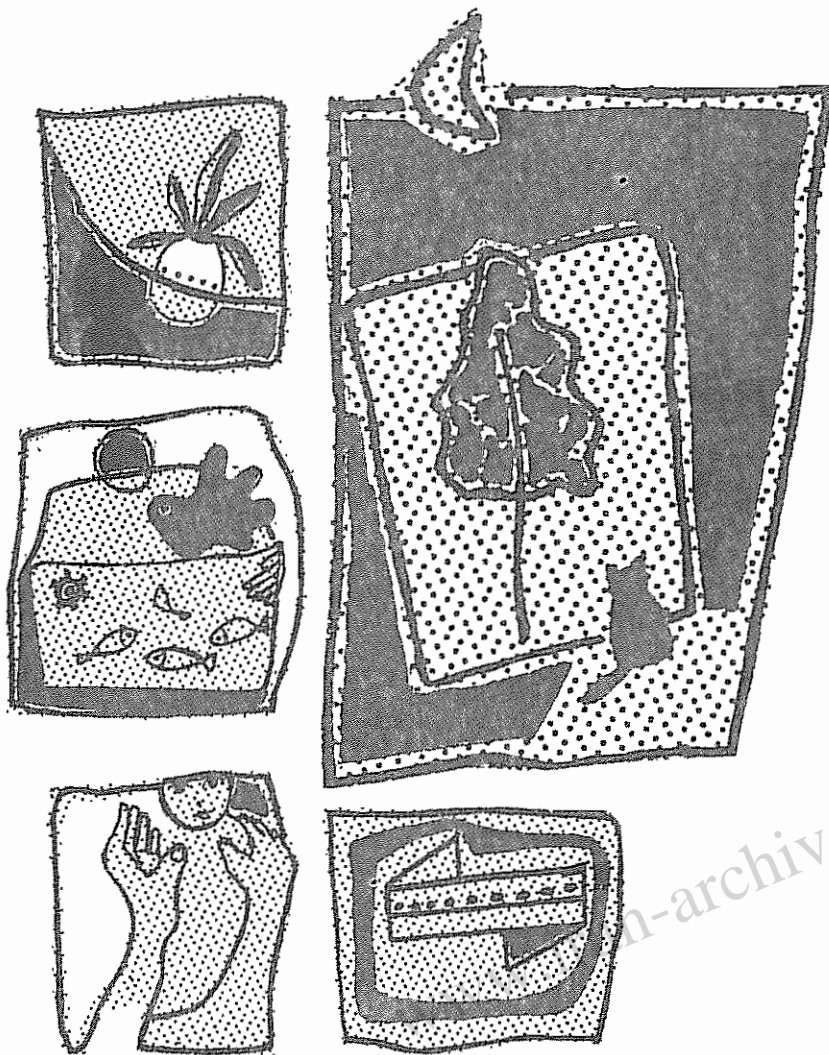
صبح خانه را به هم می‌ریزد؛ جلدی باید به موقع سر میز صبحانه حاضر می‌شود؛ پذیرایی از مهمان در حالی که مجبورم بلافاصله بعد از شام، با عجله سر کلاس شبانه حاضر شوم مشکل است.» وقتی ماهیت مشکل را تشخیص دهیم، می‌توانیم برای خود هدفی معین کنیم، و برای نیل به آن هدف به دنبال راه حل بگردیم. راه‌حلهای ممکن را بسنجیم و تجربه کنیم و بهترین را برگزینیم. در موارد دیگر، چنانچه تعیین ماهیت مسئله دشوار باشد، باید از سرنخه‌هایی که جسم ما و رفتارهای ما به دست می‌دهد، کمک بگیریم. رفتارهایی مانند اضطراب، حالت تهاجمی، طفره رفتن و معوق گذاردن کارها، افسردگی و دست زدن به بازیهای روانی. آگاهی به این سرنخه‌ها ما را در تشخیص ماهیت مشکل یاری می‌دهد. «من می‌دانم هر وقت که علی‌رغم خواب راحت شب، صبح سردرد بگیرم، یا بدون احساس گرسنگی چیزی بخورم، حتماً اشکالی در کار است. شاید بهتر باشد در چنین حالتی لحظه‌ای تأمل کنم، به دور و بر و به زندگیم نگاهی بیندازم و ببینم چه چیز ناراحت‌کننده می‌کند.» این بار قصد ما طرح سرنخه‌های مختلف و مفیدی است که می‌توان با توجه به حالات جسمی و الگوهای رفتاری خود، به دست آورد. در

لین. ز. بلوم. کارن کابورن. جوان پرلین ترجمه زهره زاهدی

چرا نمی‌توانم قاطع باشم؟!!

صورت شناخت این علایم و الگوها و نیز عملکرد آنها، بهتر می‌توانیم شرایطی را که در آن قادر به اعمال قاطعیت نیستیم، بازشناسیم. آن گاه قادریم به دقت تعیین کنیم که چه چیز و در چه زمانی باید در ما تغییر کند.
علایم جسمی:

بدانم که چه طور باید آگاهی به احساسات و خواسته‌های خود را یاد بگیرم و چه طور می‌توانم آن طور که باید، خواسته‌های خود را بیان کنم. طبق نظر گروه، با بررسی اجزاء تشکیل دهنده شرایط موجود، می‌توانیم ماهیت مشکل را تشخیص دهیم: «بچه‌های همسایه باغچه را لگدمال می‌کنند؛ جیمی



احساس تحت فشار بودن هم می‌کنیم و نمی‌دانیم که چرا مضطربیم. در چنین مواقعی که جسم به ما علامت می‌دهد و می‌گوید: «به من توجه کن» شاید بد نباشد بررسی کنیم که در زندگی و روابطمان با دیگران چه می‌گذرد که موجب اضطرابمان شده است. به جای اجتناب از مواجهه با اضطراب از طریق نادیده گرفتن، متوسل شدن به داروهای آرام‌بخش، و یا سرگرم شدن به کار دیگر، بهتر است بفهمیم اشکال در کجاست و ما چه می‌خواهیم.

ژانت زنی جدی است. عموماً از احساس تنش و فشار شکایت دارد، بدون آنکه بتواند روی نقطه مشخصی انگشت بگذارد. وی پس از آنکه دریافت باید نسبت به علایم جسمی مبنی بر اضطراب آگاهی پیدا کند، دست به کار جالبی زد. جدولی برای یک هفته تهیه کرد، که در آن، گزارش مجملی از تمام حالات و رفتارهای جسمی دال بر وجود اضطراب و علت‌های ضمنی آنها، نوشته شده بود. روزانه در این جدول کلیه شرایط خاص ایجادکننده حالت اضطراب و تنش در وی و علایم ظاهری بروز آنها را یادداشت می‌کرد. طی ثبت این یادداشتهای روزانه، دریافت که هر وقت مضطرب می‌شود - و این عموماً مقارن با مواقعی بود که ناچار بود به درخواستی پاسخ منفی بدهد - آرواره‌ها را رویهم فشار می‌دهد. وی که منشی یک اداره پر رفت‌وآمد بود، روزانه مکرراً ناچار می‌شد به درخواستهای مراجعین مختلف در زمینه خدمات اداری پاسخ منفی بدهد.

بعدها گفت: «حیرت‌آور است. پیش از این هرگز نمی‌دانستم که آرواره‌هایم این همه دچار فشار و تنش می‌شوند. اگر سالها پیش از این واکنش باخبر بودم، پول زیادی را که این همه سال صرف معالجه دندانهایم شد، پس‌انداز می‌کردم. بعضی از دندانهایم صرفاً به دلیل فشار زیاد آرواره‌ها، روکش شده‌اند. حالا حداقل می‌دانم چه باید کرد. باید قاطع باشم و بتوانم به دیگران جواب رد بدهم بی‌آنکه فشار این کار را متوجه دندانهایم نازنینم بکنم.»

البته همه حالات، مانند حالات ژانت، بیرونی و قابل رؤیت نیستند. به هر حال، ناچیزترین سرنخها هم می‌توانند ما را از احساساتمان باخبر سازند، بنابراین باید در

بدن خودمان به دنبال علامت اضطراب بگردیم. هرچند واکنش افراد مختلف، با یکدیگر متفاوت است، اغلب ما می‌توانیم یکی دو علامت را تشخیص دهیم و هنگام بروز، توجه بیشتری نسبت به آنها داشته باشیم.

الگوهای رفتاری:

اجتناب از قاطعیت

الگوهای رفتاری که ذیلاً به آن خواهیم پرداخت، می‌توانند نشان‌دهنده مواردی باشند که ما قادر به انجام قاطعانه کاری نیستیم.

حالات تهاجمی

گاهی، هنگام مواجهه با شرایطی که ما را مضطرب می‌کند، به ظاهر مشت‌ها را گره می‌کنیم، نفس‌های مقطع می‌کشیم و خشم خود

را بیرون می‌ریزیم. این چنین طغیان خشونت‌آمیزی، می‌تواند نشان دهد که در آن شرایط خاص عملکرد قاطعانه برایمان مشکل است. هرگاه قاطع نباشیم، تسلیم اضطراب می‌شویم. با بدخلقی و رفتار تهاجمی از اضطراب و قاطعیت هر دو، اجتناب می‌کنیم، زیرا طغیان خشم و تهاجم به قصد سرکوب دیگری، موقتاً ما را از چنگال اضطراب خلاص می‌کند. اما نتیجه غالباً مخرب است. گاهی لازم است بررسی کنیم که آیا دستیابی به رضایت‌خاطری کوتاهمدت، از طریق طغیان خشم، ارزش نابودی درازمدت یک رابطه، یا زمان و تلاشی را که باید برای بهبود یک رابطه صرف کرد، دارد؟

مثلاً، آنت توضیح داد که چطور با هم‌اطاقیش لیدیا، که ابتدا قرار بود فقط چند هفته در آپارتمان او بماند، رفتاری خشونت‌آمیز داشته است. شش ماه بعد لیدیا هنوز آنجا بود و از رفتنش خبری نبود. در

واقع، کتابهایش کتابخانه را، لباسهای شسته‌اش حمام را اشغال کرده بود و گلدانهای پیچکش از درودیوار بالا می‌رفت، آنت هم همینطور!

رفتار آنت با لیدیا روز به روز خصمانه‌تر می‌شد. سر هر مسئله کوچک و بزرگی با او ستیز می‌کرد. آنت که ذاتاً دختری خوش خلق و مهربان بود، اغلب اختیار رفتار خود را از دست می‌داد و از حالت تهاجمی‌اش نسبت به لیدیا، رنج می‌برد. با کوچکترین بهانه‌ای به لیدیا می‌پرد و با این حال از اعمال قاطعیت در مورد مسئله اصلی یعنی رفتن لیدیا - اجتناب می‌کند. توجه به علایم رفتاری تهاجم‌آمیز، آنت را یاری داد تا هم خود را معطوف به اساس رابطه‌اش با لیدیا کند. خشم وی آن‌چنان تشدید شده بود که چیزی نمانده بود لیدیا را با فحش و لگد از خانه بیرون بیندازد. ناخودآگاه به این نتیجه رسیده بود که یک برخورد خشونت‌آمیز دیگر با اقامت طولانی لیدیا، می‌تواند موقتاً او را از تحمل فشار خلاص کند و احتمالاً باعث رفتن لیدیا شود. با این حال، آنت پس از بررسی وضعیت کلی دریافت که هدف آن است که لیدیا آپارتمان او را ترک کند، منتهی به روشی دوستانه. بنابراین آنت تصمیم گرفت با قاطعیت عمل کند، نه با خشونت. باید به سادگی از لیدیا بخواهد ظرف دو هفته آپارتمان را ترک کند و باید با آرامش و نه با برخوردهای خصمانه، درخواست خود پافشاری کند. آنت قبل از اعمال مستقیم قاطعیت، احساسات خشم آلود خود را بی‌جابه کار می‌گرفت. سر هر مسئله بی‌اهمیت‌جانبی از کوره در می‌رفت. خشم نابه‌جای او مؤثر هم نبود. هرگز خواسته اصلی خود را به لیدیا نگفت. علی‌رغم طغیانهای مکرر، او می‌ماند و ضعف و زیونی‌ای که در مقابل شرایط موجود احساس می‌کرد، و حتی بدتر از آن، بخاطر رفتار خشونت‌آمیز خود دچار عذاب وجدان می‌شد، تا اینکه تصمیم گرفت با صداقت و صراحت با لیدیا برخورد کند.

گذر از یک نهایت به نهایت دیگر - از عدم قاطعیت به خشونت - امری عادی است. ممکن است احساسات و عقاید خود را آن‌قدر سرکوب کنیم که منجر به فوران خشم شود. برای آگاهی به رفتارهای شخصی،

شناسایی علایم رفتارهای خشونت‌آمیز یا طغیانهای ناگهانی مفید خواهد بود. گاهی بی‌جهت به کسی پرخاش می‌کنیم بی‌آنکه ریشه اصلی خشم خود را بشناسیم. زمانی دیگر ممکن است خشم خود را بر سر کسی خالی کنیم، در حالی که موجب خشم ما فرد دیگری است. در شرایطی از این قبیل طغیان خشم نشانگر آن است که از رفتار قاطعانه پرهیز می‌کنیم.

ظفره‌روی

پیش از تصمیم‌گیری، حصول و بررسی اطلاعات مقتضی اهمیت دارد، لذا تردید و دودلی تا حدی طبیعی است. اما چنانچه تصمیم به انجام کاری گرفتیم اما آن را به تعویق انداختیم، از اعمال قاطعیت اجتناب کرده‌ایم. مثلاً دکتر استرن تعدادی کارشناس برای انجام پروژه جالب توجهی، استخدام می‌کرد. جنیفر دلش می‌خواست کار فعلی خود را کنار بگذارد و با گروه تازه کار کند، اما ظاهراً هرگز لحظه مناسب طرح مسئله را با دکتر استرن نمی‌یافت. اگر کار را بیش از این به تأخیر می‌انداخت، مدیر پروژه افراد لازم را استخدام می‌کرد و آن‌گاه جنیفر با خود استدلال می‌کرد که: «به هر حال دیر شده است.»

جنیفر اضطرابش را نسبت به انجام این درخواست چنین توضیح داد: «گمان می‌کنم از طرح آن ظفره می‌رفتم چون می‌ترسیدم مبدا دکتر استرن فکر کند می‌خواهم با پررویی خودم را به گروه تازه تحمیل کنم. شاید امیدوارم پیش از آنکه خودم درخواست کنم، نظرم را در باره کار با این گروه، بپرسد اگر جنیفر به سکوت خود ادامه دهد، نهایتاً دیگران برایش تصمیم خواهند گرفت. این رفتاری کاملاً غیر قاطعانه است که طی آن جنیفر هر نوع اختیار عملی را از دست و می‌گذارد.»

ظفره‌روی همیشه هم نشان عدم قاطعیت نیست. معوق‌گذاشتن کار در مورد تصمیمی که گرفته شده است، می‌تواند تعمداً و به عنوان پافشاری یا واکنش بازدارنده به قصدی خاص، عمل کند. بهتر است هر وقت کاری را به تعویق می‌اندازیم از خود بپرسیم: «آیا دست به دست کردن من، به دلیل اجتناب از قاطعیت نیست؟»

سوالات زیر برای یافتن نشانه‌های ظفره‌روی برای اجتناب از قاطعیت، مفید است.

- ۱ - آیا تلفن کردن یا دادن جواب تلفن را به بعد موکول می‌کنم؟
- ۲ - آیا در قبول یا رد دعوت به مهمانی، تأخیر می‌کنم؟
- ۳ - آیا از درخواست برای اطلاعات مورد نیاز، ظفره می‌روم؟
- ۴ - آیا از برخورد با دیگران ظفره می‌روم؟
- ۵ - آیا بیان احساسات و عقایدم را هر چند مشخص، به بعد موکول می‌کنم؟
- ۶ - آیا از تقاضای کمک، هر چند نیازمندش باشم، ظفره می‌روم؟

واکنش با تأخیر

گاهی سرنخهای رفتاری ما بعد از انجام عمل بروز می‌کند. مثلاً گاهی پس از بیان حرفی یا انجام کاری که بدان مایل نبودیم، خود را سرزنش می‌کنیم که: «چرا همان چیزی را که در ذهنم بود، نگفتم؟» «چرا موافقت کردم؟ واقعاً دلم نمی‌خواست.» این نوع افکار پس از عمل انجام‌شده، نشانه آن است که ما موفق نبودیم قاطعانه عمل کنیم. ممکن است کار از کار گذشته باشد، اما آگاهی نسبت به واکنش‌هایمان و به خاطر سپردن آنها، از تکرارشان در آینده جلوگیری خواهد کرد.

هنگام طرح این موضوع میریام گفت: «من درست همین طور هستم. هر کسی که از من دعوت می‌کند، به هر کجا که باشد، بی‌اختیار می‌گویم: «حتماً خواهم آمد.» و چه بسا علاقه و یا فرصت رفتن هم ندارم. بعداً خودم را به خاطر این تصمیم بی‌جاء، به شدت سرزنش می‌کنم. دلم نمی‌خواهد احساسات دیگران را جریحه‌دار کنم، اما دلم هم نمی‌خواهد به خاطر انجام همه کارهایی که انجامشان را پذیرفته‌ام، به دردمس بیفتم.»

میریام پس از مشاوره با گروه و شنیدن نظریات ایشان، به این نتیجه رسید که: «گمان می‌کنم هر وقت خود را در بند می‌بینم و یا نمی‌دانم دقیقاً چه می‌خواهم، بهتر است بگویم: از حسن نیت و لطف شما ممنونم، اما چون دلم نمی‌خواهد بیشتر از توانم تعهد کنم، اجازه بدهید فکر کنم و فردا

به شما جواب بدهم. به این وسیله مهلتی برای بررسی آنچه حقیقتاً می‌خواهم، در اختیار خواهم داشت.»

تأخیر در انجام یک تصمیم، تا زمانی که مطمئن شویم بهترین راه‌حل را یافته‌ایم، ما را از احساس رنجشی که بر اثر تصمیمی نادرست عارضمان می‌شود، در امان نگه می‌دارد. معمولاً تصمیم نادرست و عجولانه، در پاسخ به فشارهای درونی، برای اجتناب از مخالفت با دیگران، گرفته می‌شود. تعویقی این‌چنینی، طفره از عمل قاطع نیست، بلکه بازتاب عملی آگاهانه است تا برای اخذ تصمیمی رضایت‌بخش به خود فرصتی محدود دهیم.

احساس دلتنگی

در اجتماع اگر نگویم از زنها انتظار می‌رود، می‌توان گفت زنها را مجاز می‌دانند که احساس دلتنگی و پوچی کنند و چه از نظر جسمی و چه از نظر ذهنی آن قدر افسرده شوند که زیگموند فروید بتواند چنین حالت افسرده‌ای را برای زنها طبیعی بخواند.

بحث بر سر افسردگی شدید و درازمدت نیست، بلکه مقصود احساسات نیمه سرخورده‌ای است که اغلب توأم با فقدان شور و انرژی است و دلیل خاصی هم برای آن نمی‌شناسیم. یکی از دلایل این امر شکست در شرایطی است که می‌خواهیم اعلام وجود کنیم. می‌گذاریم ناامیدی و خشم وجودمان را دربر گیرند و آن گاه، آن را در خود می‌ریزیم. بنابراین، در خلا بیان صریح و برون‌گرایانه خود، احساس دلتنگی - یعنی مرور مکرر کدورت‌های درونی - بهایی است که از نظر روانشناسی، در ازای رفتار غیرقاطعانه می‌پردازیم.

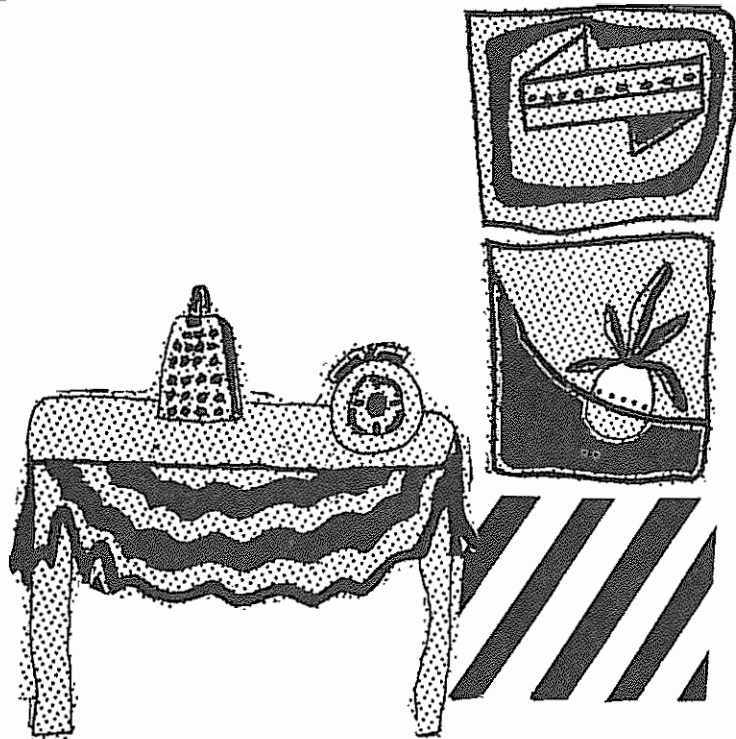
لیزا، که پیشخدمت یک رستوران است، می‌گفت که هر شب کسل و افسرده از سر کار برمی‌گشت. پس از گفتگو با گروه دریافت که افسردگی او به این جهت بوده که هر شب، پس از تعطیل رستوران، می‌بایست همه میزها را نظافت کند، در حالی که همکارش ترزا، مسئولیت آسانتر و سریعتر، یعنی پرکردن شیشه‌های سس را، به عهده داشت. وی مصمم شد از همکارش بخواهد مسئولیتها را به تساوی تقسیم کنند و هفته بعد، به گروه اظهار داشت که در پی

انجام این تصمیم، شبها با احساس بهتری به خانه برمی‌گردد.

مسئله ناچیز به نظر می‌رسد، اما هر چه بود در واقع آزارش می‌داد و تداوم این رنجش، افسرده‌اش می‌کرد. همین درخواست به ظاهر ناچیز از همکارش، او را از افسردگی نجات داد. نورا، نمونه دیگری است بر صحت این مدعا.

نورا، زنی فعال و با نشاط در محیط کار، داستان تعطیلات سال نوی خود را چنین تعریف کرد: «خودتان می‌دانید که هر سال، نزدیک تعطیلات سال نو، اوضاع چطور است. همه چیز خبر از رسیدن عید نوئل می‌دهد. رادیو، تلویزیون، مطبوعات، آگهیهای فروشگاهها، هر چه حجم این تبلیغات برای جشنهای آغاز سال نو بیشتر می‌شود، من کمتر نشاط آن را احساس می‌کنم. دلگرفته و بی‌تفاوت می‌شوم و برای انجام کارهای مربوط به آن، اشتیاق و نیروی کافی احساس نمی‌کنم. خرید، تدارک میهمانی، نوشتن کارت تبریک و آمادگی برای پذیرایی از بچه‌ها و خانواده و دوستانشان، که دیگر جای خود دارد. دیشب وقتی تلفنی با دخترم صحبت می‌کردم، دلتنگی در صدایم محسوس بود. هر چه از من پرسید که چه چیز ناراحت‌کننده است، جواب مشخصی نداشتم.

بعد از آنکه گوشی را گذاشتم، در باره واکنش او و احساس خودم به فکر فرو رفتم. از آنجا که تعلیمات گروه برای احراز رفتاری قاطعانه تأثیر زیادی در من گذاشته بود، از خود پرسیدم: «واقعاً چه احساسی دارم؟ چه می‌خواهم؟» دریافتم که احساس من افسردگی و کسالت نیست، اما از اینکه



افراد خانواده همیشه بار تدارک و پذیرایی همه مراسم تعطیلات را به دوش من می‌گذارند، ناراحت هستم و از این کار اکراه دارم. عید شکرگزاری تازه شروع کار است و کریسمس و سال نو، یکی پس از دیگری از راه می‌رسند و همیشه در خانه من برگزار می‌شوند. البته دیگران هم کمک می‌کنند، شوهر و بچه‌هایم درخت کریسمس را تزئین می‌کنند. اما این من هستم که در پایان باید سفره را جمع کنم.

مسئولیت اصلی به عهده من است. می‌دانم که امسال هم همین‌طور می‌شود همیشه همین‌طور بوده است و گمان می‌کنم به همین دلیل است که همیشه، در این وقت سال، احساس کسالت و افسردگی می‌کنم. می‌دانم که کار و مسئولیت زیادی پیش رو دارم، اما بعد، به خاطر سرحال نبودنم، احساس گناه می‌کنم. مسلماً دلم نمی‌خواهد در باره احساسم به کسی چیزی بگویم و تعطیلات بقیه را خراب کنم.»

یکی از افراد گروه گفت: «بسیار خوب، حالا که فهمیده‌اید چرا موقع تعطیلات سال نو بی‌حوصله می‌شوید، در باره‌اش چه تصمیمی دارید؟ بیان اینکه: بله، به این دلیل غمگینم، کافی نیست.»

نورا گفت: «نمی‌دانم. همیشه خرید و پخت و پز و نظافت در تعطیلات به عهده من بوده است و خانواده‌ام روی این موضوع حساب می‌کنند. شاید بهتر باشد کمی بیشتر استراحت کنم تا سرحال بیایم، یا از قرصهای آرام‌بخش استفاده کنم.» یکی از اعضای گروه، که هم سن و سال دختر نورا بود، گفت: «اینها فقط وسیله‌ای هستند برای

سازش با شرایطی که دلخواهتان نیست. راه حل چیز دیگری است. هیچ وقت به ذهنتان خطور نکرده است که وقتی مدام می‌گویید: (مسئولیت همیشه بر گردن من می‌افتد)، در حقیقت مسئولیت را پذیرفته‌اید؟ آیا فکر نمی‌کنید دلیل اینکه خانواده از شما انتظار دارد همه بار تعطیلات را به دوش بکشید، آن است که خود شما همیشه از خود انتظار انجام این کار را داشته‌اید و همیشه انجام داده‌اید؟

«بله، گمان می‌کنم همین طور است.»
«پس برای تغییر اساسی این وضعیت، چه قاطعیتی به خرج داده‌اید؟»
نورا کمی فکر کرد.

«می‌توانم به سادگی از همه کمک بخواهم. با شناختی که از خانواده‌ام دارم، تنها بیان این موضوع فایده‌ای نخواهد داشت. باید برای هر کدامشان وظیفه‌ای تعیین کنم. به این ترتیب می‌توانم بعضی از مهمانیهای شام را به عهده دیگران بگذارم. لزومی ندارد که مهمانی همیشه در خانه ما برگزار شود.» با اشتیاق بیشتری ادامه داد: «روز جشن شکرگزاری، همه در خانه ما جمع می‌شوند. می‌توانم وقت نهار موضوع را مطرح کنم.»

یکی دیگر از افراد گروه، به شدت مخالفت کرد. نورا دلیل مخالفت او را پرسید. «وقتش نامناسب است. اگر بتوانید پیش از تعطیلات - یعنی زمانی که سرحال و خوش خلق هستید - همه را دور هم جمع کنید و با آنها حرف بزنید، تأثیر بیشتری خواهد داشت. آن وقت، دیگر فکر نمی‌کنند که می‌خواهید سر شام نقش فدایی را بازی

کنید و آنها را به دام گناه گرفتار کنید. این کار مهمانی شام را خراب می‌کند و آنها هم اشتیاق خود را از دست می‌دهند.»

نورا با رضایت پاسخ داد: «حق با شماست. آخر این هفته که دور هم جمع می‌شویم، موضوع را مطرح می‌کنم. آخر هفته‌ها، برای طرح چنین مسائلی مناسبتر هستند. می‌توانیم دسته‌جمعی برای تعطیلات فکری بکنیم.» و همین کار را هم کردند. نورا از اینکه دید افراد خانواده با کمال میل مسئولیتها را میان خودشان تقسیم کردند، حیرت‌زده شد. آن روز برای شام کریسمس برنامه‌ریزی کردند و قرار شد نورا دسر را تهیه کند و به خانه دخترش برود!

در مواردی مانند وضعیت لیزا و نورا - و بسیاری موارد دیگر - احساسات منفی ما می‌تواند سر نخ باشد، تقاضایی از جانب وجودمان، برای دریافت توجه بیشتر. با بذل این توجه می‌فهمیم که چرا افسرده هستیم. وقتی به علتها پی بردیم، می‌دانیم که چه می‌خواهیم، و آن‌گاه فکری به حالش می‌کنیم.

تهیه فهرست

چه زمانی عدم قاطعیت به خرج می‌دهم؟

تهیه این فهرست میانبری است برای درک علایم رفتاری که نیازمند اعمال قاطعیتند.

الف. آیا نسبت به وجود علایم زیر آگاهی دارم، و آیا این علایم به اضطراب مربوط می‌شوند؟

- ۱ - ساییدن دندانها به یکدیگر
- ۲ - جویدن ناخنها

- ۳ - ضرب گرفتن با انگشتان یا با پا
 - ۴ - تکان دادن پاها
 - ۵ - خنده‌های عصبی و تصنعی
 - ۶ - بی‌خوابی
 - ۷ - دل‌پیچه
 - ۸ - تندشدن ضربان قلب
 - ۹ - فشار دادن آرواره‌ها روی هم
 - ۱۰ - سردرد
 - ۱۱ - گرفتگی عضلات گردن
 - ۱۲ - هر نوع نشان دادن احساس تشش و فشار
- ب. آیا برای اجتناب از قاطع بودن، دست به انجام کارهای زیر می‌زنم؟
- ۱ - پرخاشگری و طغیانهای خشونت‌آمیز
 - ۲ - ظفره از کارها
 - ۳ - سرکوبی احساسات
 - ۴ - احساس افسردگی
 - ۵ - وانهادن برای ارضای دیگران

یادداشت روزانه

داشتن چنین یادداشتی اهمیت دارد

تهیه یادداشت روزانه به شکل نمودار مشکل است، اما یکی از مهمترین کارهایی است که می‌توانیم برای خودمان انجام دهیم. این کار کمکمان می‌کند شرایط خاصی را که در آن مایل به اعمال قاطعیت هستیم، مشخص کنیم. پیشنهاد می‌کنیم حداقل یک هفته، چنین یادداشتی را تهیه کنید تا بتوانید الگوهای رفتاری خود را تحلیل کنید. آن وقت به آسانی می‌توانید در شرایطی که اعمال قاطعیت برایتان مشکل است، به تمرین پردازید.

وضعیت و تاریخ	علایم جسمانی، و الگوهای رفتاری	رفتار من	احساس من	آنچه دلم می‌خواست انجام دهم	علت انجام ندادن آن
سه شنبه ۳/۲۳					
معلم بالای سرم ایستاده بود و می‌خواست سؤال کند	قلبم به شدت می‌تپید	سکوت کردم	بلاغت و ناامیدی	سؤالم را بیرسم جلوه کنم	می‌ترسیدم مبادا احمق جلوه کنم
شنبه ۲/۲۵					
دوستان وقت شام از راه رسیدند	آرواره‌هایم سخت شدند و صدایم مرتعش شد	دعوتشان کردم شام را با ما بخورند	درمانده و خشمگین و نگران بودم چون غذا به اندازه کافی نداشتیم و میز غذا به هم ریخته بود.	توضیح بدهم که دوست دارم امشب با شوهرم غذا بخورم و دلم می‌خواهد آنها یک شب دیگر بیایند	ترسیدم مبادا برنجند.
شوهرم به محل کارم تلفن کرد و از من خواست شب را با هم بروم و سینما بروم	وقتی با او حرف می‌زدم لبم را گاز می‌گرفتم و با خودکسار روی میز می‌زدم.	با پیشنهادش موافقت کردم در حالی که امیدوار بودم بی‌میلی را در صدایم احساس کند.	دلنگ از اینکه نفهمیدم چقدر خسته هستم.	به او بگویم که دلم نمی‌خواهد شب را از خانه بیرون بروم و برعکس چقدر مایلم با هم استراحت کنیم.	ترسیدم مبادا از من برنجد و برنامه‌هایش به هم بخورد

صبح بخیر خانم...

مایک برتون
ترجمه مریم گودرزی

چهره‌ای برایمان آشناست اما نام صاحب چهره را به خاطر نمی‌آوریم؟ شاید پاسخ در نحوه تفکیک و کدگذاری اطلاعات در مغز باشد. در خیابان به زنی برمی‌خورید که یقین دارید او را می‌شناسید، اما به جا نمی‌آوردید. توقف می‌کنید اما نمی‌دانید به او سلام کنید یا نه. آیا شخصاً او را می‌شناسید، آیا در فروشگاه‌ای که معمولاً خرید می‌کنید، کار می‌کند، یا شاید او را در تلویزیون دیده‌اید؟ او به راه خود ادامه می‌دهد و شما شرمنده بر جا می‌مانید. شاید بعدها متوجه شوید همکاری بوده که به ندرت او را خارج از محل کار می‌بینید.

نمونه‌هایی از این قبیل بسیارند. به نمونه‌ای دیگر توجه کنید. پیش از برگزاری یک جلسه با مردی صحبت می‌کنید، و او را دقیقاً می‌شناسید. همان کسی است که سال پیش او را در جلسه دیده‌اید، در نیوکاسل کار می‌کنند، اتومبیل گلف دارد. علی‌رغم یادآوری همه اینها، مشکل اینجاست که نامش را به خاطر نمی‌آورید. ضمن اینکه تلاش می‌کنید، با پس‌وپیش کردن اسامی مختلف در ذهنتان، نامش را به خاطر بیاورید، امیدوارید در این بین مجبور نشوید او را به کسی معرفی کنید.

تجربه‌های مشابه و گیج‌کننده بسیار است. اما ببینیم در عمل چگونه اتفاق می‌افتد. در مورد اول، به نظر می‌رسد مکانیزم مغز در شناسایی چهره فرد به طور کامل عمل نمی‌کند. این نوع انسداد ناحیه‌ای، به ندرت اتفاق می‌افتد، زیرا

معمولاً حافظه ما، در ثبت چهره‌ها، بسیار دقیق عمل می‌کند. می‌تواند هزاران چهره را بدون کمترین اشکالی شناسایی کند.

در مورد دوم، فرایند شناسایی صورتی کامل است، اما مکانیزم مغزی، از یادآوری نام، طفره می‌رود.

هر دو ناتوانی، کلیدها و علائم باارزشی را در اختیار روانشناسان قرار می‌دهد تا چگونگی کار مغز را در شناسایی چهره‌ها و اسامی تشخیص دهند.

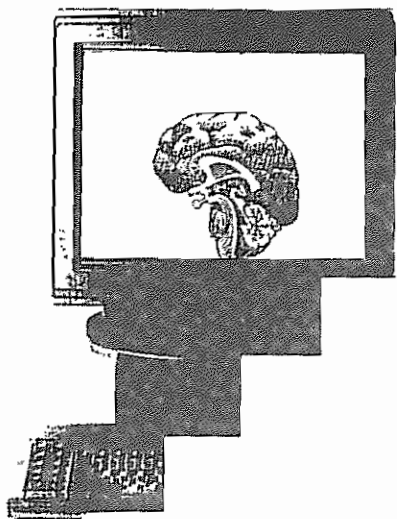
علی ۱۰ سال گذشته در این زمینه پیشرفتهای مهمی انجام شده است، اما پیچیدگی مطلق سیستم عصبی انسان، کار را بسیار مشکل می‌کند. هرچند علم تشریح

سیستم عصبی شواهد مفیدی ارائه می‌دهد، درک کامل فرایند تشخیص، با آزمایش خود مغز، چندان محتمل به نظر نمی‌رسد. یکی از علت‌های اساسی آن است که در حال حاضر تکنولوژی آن‌قدر پیشرفت نکرده است که تحقیق در باره فعالیت‌های همه سلول‌های درگیر مغز، به هنگام مشاهده یک فرد، امکان‌پذیر باشد. حتی در صورت امکان‌پذیری، معلوم نیست که مسئله حل شود. اگر می‌توانستیم اثرات یک برنامه خاص را در همه اجزاء الکترونیکی ترکیب‌دهنده کامپیوتر پی بگیریم، آیا حقیقتاً طرز کار آن برنامه خاص را درک می‌کردیم؟

این مشکلات سبب شد روانشناسان به روش «فرایند اطلاعاتی» متوسل شوند. در این روش مغز را بر اساس عملی که انجام می‌دهد مورد مطالعه قرار می‌دهند، نه بر اساس شناسایی مراکز انجام‌دهنده فعالیتها.

با این روش می‌توانیم عملکرد مغز را به عنوان فعالیت جمعی حوزه‌های مختلفی که در عین حال هریک وظیفه خاصی را انجام می‌دهند، مورد بررسی قرار دهیم. اگر بتوانیم وظایف خاص هریک از این حوزه‌ها را کشف کنیم و نحوه تبادل اطلاعات میان این حوزه‌ها را دریابیم، موفق به درک عملکرد این پیچیده‌ترین اندام بدن، می‌شویم.

یکی از مفیدترین ابزار در این روش، اشتباهاتی است که افراد به هنگام شناسایی یکدیگر، مرتکب می‌شوند، چرا که دلایل عدم موفقیت یک سیستم، می‌تواند نشان‌دهنده نحوه کار آن باشد. آندرویانگ، استاد روانشناسی دانشگاه دورهام، در نیمه سالهای ۱۹۸۰، به همراه همکارانش، دست به کار جستجوی الگویی برای این خطاها شد. وی از ۲۲ نفر خواست که ظرف هفت هفته از تمام اشتباهاتی که در شناسایی افراد مرتکب می‌شوند، یادداشت بردارند. نتیجه، الگوی جالبی را به دست داد. آنها معمولاً به سه شکل مرتکب خطا می‌شدند: یا اینکه شخصی را اصلاً نمی‌شناختند، یا شخصی به نظرشان آشنا می‌آمد اما نمی‌دانستند او را از کجا می‌شناسند، و یا اینکه شخصی را کاملاً می‌شناختند اما نامش را به خاطر نمی‌آوردند. جالب است که هیچ کس گزارش نوع چهارمی ارائه نکرد، یعنی اینکه شخصی به نظرشان آشنا بیاید و نامش را به خاطر بیاورند، اما بیش از این چیزی در باره او ندانند. به گفته یانگ، هرگز اتفاق نمی‌افتد که به خود بگوییم: «می‌دانم که او داستین هافمن است، ولی داستین هافمن کیست؟»



از کلماتی که هم به عنوان اسم و هم به عنوان حرفه و یا مشخصات دیگر، به کار می‌روند، به این مقوله پرداختند.

در آزمایشات مکوینی، عکس تعدادی اشخاص بیگانه را به افراد نشان دادند و برای هر یک نام و حرفه‌ای را ذکر کردند. از افراد خواستند که مشخصات مذکور را به خاطر بسپارند. محققان از نامهایی استفاده کردند که جنبه توصیفی داشت و حرفه هم بود، مانند نانوا یا آشپز. بنابراین گاهی مثلاً کلمه نانوا اسم صاحب عکسی بود و گاهی حرفه صاحب عکس دیگری. نتیجه جالب توجه بود. حتی هنگامی که نام و حرفه، هر دو یک لغت بود، یادآوری نام بیشتر طول می‌کشید. به این ترتیب شناسایی شخصی به نام آقای نانوا زمان بیشتری می‌طلبید تا شناسایی شخص دیگری با حرفه نانوایی. شواهد حاصل از آزمایشات مکوینی یک بار دیگر بر نظریه حفظ جداگانه اسامی در مغز، صحت می‌گذارد.

مبحث روان‌شناسی - عصب‌شناسی، شواهد نهایی را به دست می‌دهد. نزدیک به یک قرن است که دانشمندان دریافته‌اند اشخاصی که به دلیل جراحی، تومور یا ضربه دچار ضایعات هستند در زمینه‌های خاصی نارسایی دارند. این امکان وجود دارد که برخی تواناییها را ضمن حفظ سایر تواناییها، از دست بدهند. اخیراً برندفلود و همکارانش در دانشگاه لانکاستر بیماری را مورد آزمایش قرار دادند که در یادآوری اسامی اشخاص دچار مشکل بود. آقای اس. تی. مردی تحصیلکرده در سن ۶۰ سالگی دچار ضایعه تومور مغزی بود که با

ایشان در این تحقیق عکس یک چهره آشنا - اعم از سیاستمدار یا هنرمند - را به افراد نشان دادند و از آنها خواستند که نام یا حرفه صاحب عکس را شناسایی کنند. با اینکه پیش از انجام آزمایش کلیه عکسها را به افراد مورد آزمایش نشان داده و خاطر نشان کردند که چهره‌ها از میان این عکسها در نظر گرفته می‌شود، باز هم یادآوری اسامی بیش از مشاغل طول کشید.

در بررسیهای بیشتر، از افراد خواستند به جز حرفه، اطلاعات دیگری در باره صاحبان عکسها به خاطر بیاورند، باز هم نتیجه یکی بود. آنها باید در پاسخ مثبت به سؤالیهای مطروحه دکمه‌ای را که مقابلشان قرار داشت، فشار دهند. در جواب این سؤالیها که: «آیا این دو نفر هر دو امریکایی هستند؟» یا «آیا نام هر دوی اینها جان است؟»، مقایسه دو اسم، بیش از مقایسه دو ملیت، وقت گرفت. مطالعه در مورد زمان واکنش نشان می‌دهد که ما پیش از دستیابی به نام افراد، اطلاعات دیگری را در باره آنها به خاطر می‌آوریم، این استنتاج تأیید دیگری است بر نظریه حفظ جداگانه اسامی در مغز. ادامه چنین تحقیقاتی محدود است، زیرا کنترل عوامل دیگری که بر زمان واکنش تأثیر می‌گذارد، مشکل است. به عنوان مثال، کلماتی را که معمولاً سریعتر بر زبان می‌آیند، پیش از کلماتی که به ندرت مورد استفاده قرار می‌گیرند، به خاطر می‌آوریم. همین امر در مقایسه نامهایی که دارای کلمات توصیفی‌اند، اشکال ایجاد می‌کند، نامهایی مانند: آهنگر، نیک‌منش. کاترین مک وینی و همکارانش در دانشگاه لانکاستر، با استفاده

بر اساس نتایجی از این دست، یانگ و ویکی بروس، استاد روانشناسی دانشگاه ناتینگهام نوعی شناسایی چهره مبتنی بر رعایت سلسله مراتب را، پیشنهاد کردند. به اعتقاد آنها، سیستم به این ترتیب عمل می‌کند: اول چهره‌ای را می‌بینید و او را آشنا، یا ناآشنا شناسایی می‌کنید. اگر او را بشناسید، به کلیه اطلاعاتی که در باره آن شخص دارید، دسترسی خواهید یافت: اطلاعاتی که با مفاهیمی خاص به او هويت می‌بخشند. سرانجام، اگر بتوانید با موفقیت از دو مرحله اخیر بگذرید، وارد فرآیند به یادآوری نام او خواهید شد. این طرح ظاهراً با خطاهایی که افراد مرتکب می‌شدند، مطابقت دارد، اما مفهوم حیرت‌آور دیگری هم دارد. ظاهراً مغز به دلایلی، اطلاعات مربوط به اسامی افراد را جدا از سایر اطلاعات مربوط به آنها، ذخیره می‌کند. چرا مغز اینطور نتیجه گرفته است که اطلاعات مختلف را جداگانه ذخیره کند؟

فرضیه «ذخیره جداگانه اسامی» به غیر از خطاهای مرتکب شده در تحقیقات از سوی منابع علمی دیگر نیز تأیید می‌شود. روانشناسان معمولاً شواهد خود را از میان بررسیهای انجام شده بر زمان واکنش، انتخاب می‌کنند. در این بررسیها، به افراد مختلف، عکسهایی را نشان می‌دهند و از آنها می‌خواهند تا در اسرع وقت صاحبان آن عکسها را شناسایی کنند، در این بین، محققین زمان واکنش آنها را اندازه‌گیری می‌کنند. یانگ و همکارانش، با تکنیک، نشان دادند که الگوی شناسایی بر اساس سلسله مراتب مورد عملکرد مغز قرار گرفته است.

● مطالعه در باره زمان واکنش نشان می‌دهد که ما پیش از دستیابی به نام افراد، اطلاعات دیگری را در باره آنها به خاطر می‌آوریم.

عمل جراحی آن را خارج کرده بودند. در مورد شناسایی اشخاص او را آزمایش کردند. وی هنگام مشاهده عکسهای اشخاص سرشناس یا ناآشنا، می‌توانست آنها را دقیقاً به دو گروه آشنا و ناآشنا تقسیم کند. همچنین می‌توانست در باره هریک از اشخاص آشنا اطلاعات قابل توجهی ارائه دهد. مثلاً این یکی نخست‌وزیر اسبق است، آن یکی هنریشه فیلمهای وسترن است و غیره. اما اسامی صاحبان عکسها را مطلقاً به خاطر نمی‌آورد. ظاهراً حافظه آقای اس.تی.، جایی میان مراحل یادآوری مشخصات و اسامی، دچار انسداد کامل شده بود. هرگز گزارش نشده است بیماری دچار ضایعه مغزی، اسامی اشخاص را به خاطر بیاورد، اما مشخصات دیگری یادش نباشد. بنابراین، شواهد موجود، یک بار دیگر سیستم سه‌مرحله‌ای شناسایی چهره بر اساس سلسله مراتب را که بیشتر یانگ و بروس ارائه کرده بودند، تأیید می‌کند.

یکی از جنبه‌های عجیب این مکانیزم فرضی آن است که تفکیک و ذخیره اطلاعات مربوط به اشخاص، در قسمت‌های مجزا در مغز، باید اخیراً نمو کرده باشد. در اغلب تمدنهای جهان نام فامیل اشخاص از حرفه آنها ناشی می‌شود. بنابراین آقای آهنگر یا آقای نجار یعنی کسی که اجداد پدری او در گذشته آهنگر یا نجار بودند. طی قرن حاضر بود که اروپاییان از انتخاب نام فامیل بر اساس شغل پدری دست کشیدند. با توجه به این تغییرات، مغز چگونه می‌تواند نجار به عنوان نام فامیل را از نجار به عنوان شغل تمیز داده و آنها را در محفظه‌های جداگانه بایگانی کند؟

طی سال گذشته، من و بروس یک سیستم کامپیوتری بر اساس فرآیند شناسایی چهره، برنامه‌ریزی کردیم. هدف از این کار، ساخت ماشینی برای شناسایی چهره‌ها نبود، بلکه

کوششی بود برای درک چگونگی کار مغز برای انجام این کار، بر اساس نظریه‌های موجود در زمینه شناسایی چهره و روشهای مختلف مربوطه، به کامپیوتر برنامه دادیم. بسیاری از دانشمندان از این تکنیک استفاده می‌کنند. مثلاً هواشناسان، بر اساس گزارشهایی مربوط به شرایط جو و آب و هوا به کامپیوتر برنامه می‌دهند، و پیش‌بینی‌های خود را بر مبنای داده‌های کامپیوتر انجام می‌دهند. با این روش توانستیم شیوه عملکرد مغز در شرایط مختلف را بررسی کنیم.

نتیجه این آزمایشات، نحوه برخورد مغز با اسامی و سایر مشخصات اشخاص را تا حدودی نشان داد. البته اشکال سیستم این بود که پاسخهایش بر اساس معلومات ما درباره مراحل مختلف بازشناسی چهره بود و فرآیند حفظ جداگانه اسامی در آن دخالت نداشت.

برنامه را با استفاده از روشی به نام: «کنش ورسازی (فعال‌سازی) با اثر متقابل» نوشتیم. این روش را دو نفر امریکایی به نامهای جیمز مک کِلِنَد و دیوید رویلهارت، در سالهای ۱۹۸۰ ابداع کردند و به وسیله آن تحقیقاتی در مورد خواندن انجام دادند. برنامه ما از یک سری واحد‌های ساده تشکیل شده است، که هریک نمایانگر یکی از جنبه‌های مختلف سیستم شناسایی افراد در مغز هستند. واحدها بر حسب نقشی که بر عهده دارند، تقسیم‌بندی شده‌اند. آنها همچنین به ترتیب نمودارشدن کدهای اطلاعاتی به هنگام مشاهده یک چهره از درون با هم مرتبطند. در مرکز برنامه، گروهی از واحدها، به نامهای «منحنی‌های شناسایی شخص» و «واحدهای اطلاعات مفهومی» قرار دارند. غرض آن است که برای هر شخصی که می‌شناسیم یک منحنی شناسایی وجود داشته باشد. هنگامی که چهره‌ای را مشاهده

می‌کنیم، یا به هر دلیل کسی را می‌شناسیم، مثلاً صدایش را تلفنی می‌شنویم، واحد آن شخص فعال می‌شود. این فعالیت نشان می‌دهد که شخص آشنا است، اما جزئیات دیگری را نشان نمی‌دهد. هرچه واحد فعال‌تر شود، اطمینان به آشنابودن شخص، ساده‌تر خواهد بود. مرحله دوم - بازشناسی اطلاعات بیشتر - به عهده گروه دوم واحدها است که هریک اطلاعات تازه‌ای را در مورد آن شخص، بیان می‌کنند. به این ترتیب واحدهایی از قبیل «اهل انگلستان»، «متوفی»، و «ورزشکار» دست‌اندرکار می‌شوند. هرگاه یکی از این واحدها به حد معینی از فعالیت برسد، اطلاعات مورد نظر شناسایی شده است.

اشکال کار در این جاست که واحد هر «شخص» به کل گروه اطلاعات متصل است. بنابراین واحد «شخصی» که نمایانگر آقای ایکس است، به واحدهای دیگری مانند «سیاستمدار»، «اهل ولز»، «همسر خانم ایگرگ» و از این قبیل، متصل است. این ارتباط باعث می‌شود اطلاعات محفوظ، در هر دو سو عمل کنند. اگر واحد «شخص» آقای ایکس فعال شود، واحد «سیاستمدار» و غیره نیز فعال می‌شود، و برعکس.

با استفاده از این سیستم، آزمایشهای متعددی، به روشهای گوناگون انجام دادیم که در آن، این برنامه می‌توانست اسامی اشخاص را شناسایی کند. واضح بود که می‌بایست در ادامه این نظریه، گروه سوم از واحدها را به نشانه اسامی، به برنامه اضافه کنیم. اما ضرورت این کار در عمل ثابت نشد. اطلاعاتی راجع به افراد مختلف به کامپیوتر دادیم و اطمینان حاصل کردیم که برنامه در باره هریک از آنها محفوظاتی از قبیل حرفه، ملیت، نشانی منزل و نام، در اختیار دارد. فرض را بر این گرفتیم که افراد همانگونه که اسامی را به کار می‌برند، به

● کلماتی را که معمولاً سریعتر به زبان می‌آیند، پیش از کلماتی که به ندرت استفاده می‌شوند، به یاد خواهیم آورد.

خاطر می‌سپارند. به عنوان مثال: فرض کردیم مغز ما نامهایی مانند «جان کندی»، «جان لئون»، «جان اسمیت» و «جان» - اسم آخری آن چنان ارتباط نزدیکی با ما دارد که به خاطر سپردن نام فامیلش لزومی ندارد - را یک جا ذخیره می‌کند. بر آن شدیم که این اسامی را در گروه عمومی واحدهای اطلاعات جای دهیم، و ببینید که نتیجه چه بود:

هنگامی که واحدهای «اشخاص» را به واحدهای «اطلاعات» ارتباط دادیم، متوجه شدیم ضمن آنکه بسیاری از جزئیات اطلاعات مربوط به افراد مختلف، با هم مشترک هستند، اسامی معمولاً منحصر به فرد هستند. به این ترتیب ممکن است سیاستمداران زیادی را بشناسیم که آمریکایی باشند و در قید حیات نباشند، اما فقط یک جان کندی می‌شناسیم. این نتیجه‌گیری نشان می‌دهد واحدی که نشانگر خصوصیت «امریکایی» است، به بسیاری از واحدهای «اشخاص» مرتبط است، در حالی که واحد نمایانگر «نام جان کندی»، تنها به یک واحد مربوط است. هرگاه مثلاً با دیدن چهره یا شنیدن صدای کسی، واحد «شخص» را فعال کنیم، می‌توانیم ناظر عملکرد واحدهای «اطلاعات» باشیم. آنچه که روی می‌دهد عبارت است از اینکه واحد اطلاعاتی نمایانگر نام، همیشه کندتر و کمتر از واحدهای دیگر فعال می‌شود.

علت چیست؟ تصور کنید، آقای ایکس، به عنوان فردی آشنا شناسایی شده است، یعنی منحنی «شخص» او بسیار فعال شده است. در نتیجه، تمام واحدهای مربوط با این واحد، به کار می‌افتند. اکنون، بعضی از واحدهای اطلاعات، به عنوان نمونه «سیاستمدار» به واحدهای سایر «اشخاص» مثلاً گاندی، چرچیل، دوگل متصل شده‌اند. از آنجا که اطلاعات دوسویه عمل

می‌کند، این واحدهای «شخص» نیز فعال می‌شوند. این فعالیت آن قدر زیاد نیست که باعث شود این افراد آشنا به نظر برسند، اما آن قدر هست که باقی اطلاعات را دوباره به واحد «سیاستمدار» بازگرداند. در نتیجه، تمام اطلاعات مشترک بسیار سریعتر از اطلاعات منحصر به فرد، فعال می‌شوند. به نظر می‌رسد، در زمینه شناسایی اسامی، نظریه دیگری هم قابل تأمل است. آنچه شناسایی اسامی رامشکلتر می‌کند این نیست که جداگانه در مغز ذخیره می‌شوند، بلکه به این دلیل است که اسامی عموماً منحصر به فرد هستند.

این نظریه با گزارشات ما بیشتر تطبیق می‌کند. تأخیر در فعالیت واحدهای «نام» نشان‌دهنده آن است که شناسایی اسامی به زمان بیشتری نیاز دارد تا شناسایی اطلاعات دیگر. کندی در فعالیت واحدهای اسامی موافق با این واقعیت است که حتی هنگامی که قادر به شناسایی سایر اطلاعات هستیم، ظاهراً در مورد اسامی گیر می‌کنیم. هنگام فراموشی، اطلاعاتی که بر واحدهای کم‌فعالیت‌تر ثبت می‌شود، بیشتر در معرض قرار دارند. اگر فرض کنیم آقای اس.تی به طور کلی در تصمیم‌گیری بر اساس فعال شدن واحدهای اطلاعاتی، دچار ناتوانی است، انتظار می‌رود اسامی را پیش از بقیه اطلاعات فراموش کند، زیرا اسامی همانند سایر اطلاعات منحصر به فرد، مشکلتر از همه شناسایی می‌شوند. علاوه بر این، با استفاده از این برنامه کامپیوتری، یک بار دیگر اثبات شد که محور سایر اطلاعات از حافظه، ضمن ابقای اسامی غیرممکن است. تحقیقات ما اگرچه اشکال در شناسایی اسامی را به طریق دیگری توضیح می‌دهد، ولی این توضیح، تنها راه حل ممکن نیست. اخیراً خانم گیلیان گوین از دانشگاه اپن، راه حل دیگری پیشنهاد کرده است. به عقیده

وی، دشواری اسامی هنگام شناسایی نه به دلیل منحصر به فرد بودن، بلکه به دلیل بی‌معنی بودن آنهاست.

گوین، برای آزمایش این نظریه، تعدادی اسم انتخاب کرد که برخی از آنها معنی داشتند، مثلاً معنی یک حرفه، مانند آقای آهنگر. برخی دیگر هم هیچ معنایی نداشتند مانند آقای دادا. آن‌گاه این اسامی را به اضافه نام مشاغلشان به افراد مورد تحقیق داد تا به خاطر بسپارند. یادآوری اشخاصی که نامشان معنی خاصی نداشت اما حرفه‌شان معنی‌دار بود، مثلاً آقای دادا که شغلش آهنگری است، مطابق معمول، دشوارتر بود. اما هنگامی که نام شخص، معنی‌دار و نام حرفه‌اش بی‌معنی بود - مثلاً آقای آهنگر، شاغل به عنوان دادا - نام سریعتر از حرفه به خاطر می‌آمد. این نتایج، نظریه خانم گوین را تأیید می‌کند. شاید یادآوری مطالب معنی‌دار، به طور کلی آسانتر است و اشکال ظاهری در یادآوری اسامی، تأثیر جانبی همین خاصیت است.

واقعیت هرچه که باشد، برنامه‌های کامپیوتری از نوعی که ما ساختیم، ابزار مفیدی هستند در جهت درک وظایف پیچیده مغز. آنها نه تنها مفاهیم فرضیات مختلف را برایمان روشن می‌کنند، بلکه عرصه‌های جدیدی را برای تحقیقات پیشرفته‌تر، می‌گشایند. در حال حاضر روشهای مشابهی جهت شناخت جنبه‌های دیگری از ادراک بشر، مانند درک زبان، حافظه و تشخیص اشکال، به کار گرفته می‌شود. خطر در اینجاست که مبادا این فرآیندها، به دلیل ساده و آسان‌بودنشان، مورد غفلت قرار گیرند و از رده خارج شوند.

کوک پیانو با دستگاه الکترونیک

تلفن ۶۲۶۸۲۷

تلفن

اما چشمهای من!

مادرم از این اخلاق سگی‌ام خیلی عصبانی بود. خودش می‌گفت این اخلاق سگی است. چون فقط سگها توی خرابه‌ها می‌لایند. اما من هرگز به حرف کسی گوش نمی‌دهم، چون آدم لجبازی هستم. نه از آن آدمهایی که با آدمهای دیگر لجبازی می‌کنند، نه! من فقط با خودم لجبازی می‌کنم. یکبار یک سنگ خیلی لجم را در آوردم، آن را با نوک پا تا نزدیکی خانه آوردم و تنها رهایش کردم. درست است که من دوست دارم با خودم لجبازی کنم، اما آنطور هم نیست که خیلی بی‌عاطفه باشم. وقتی آمدم خانه دلم برای تنهایی سنگ سوخت، طاقت نیاوردم، برگشتم با هر مصیبتی بود آن را پیدا کردم و به جای اولش برگرداندم. ولی دلم اصلاً برای آدمها و چیزهای بدقلق نمی‌سوزد. یکدفعه خواستم نرده‌های دور پارک را بشمارم. وقتی شمارش به هزار می‌رسید، نرده‌ها را دو تا یکی می‌دیدم. گیج و منگ، اعداد و نرده‌های سبز زنگ‌زده در ذهنم به یکدیگر می‌پیچیدند و من فریاد می‌زدم: «از اول...». همانطور که گفتم خیلی لجبازم، یعنی با خودم لجبازی می‌کنم. اگر کارم به چیزهای بدقلق بیفتد دیگر بدتر. دوباره شمردم... شمردم. یک، دو، سه... نرده‌های سبز زنگ زده، سه... هزار و سه... نرده‌های سبز زنگ زده... چهار، چهار هزار و سه... چشمهایم می‌خواست دو تا یکی ببیند. نرده‌ها را یکی‌یکی توی مشتم می‌گرفتم و رها می‌کردم: چهار هزار و سه... پنج هزار و سه... شش، شش هزار و سه... نرده‌های سبز زنگ‌زده! موفق شدم، نه در ریاضیات، درس ریاضیات را تک ماده کردم. و همیشه سر کوفت پدرم بود که می‌گفت تو خلی... مادرم می‌گفت تو دیگر مرد شدی، مادرها بعضی وقتها به بچه‌هایشان چیزهایی می‌گویند که خودشان اصلاً به آنها اعتقادی ندارند. فقط می‌گویند تا شاید بچه‌هایشان توی رودریاستی قرار بگیرند. درست است که الان دیگر نمی‌توانم یک سنگ را با نوک پایم توی خیابان جلو ببرم؛ اما آنطور هم که مادرم می‌گوید عاقل نشده‌ام. وقتی دیدم عکس یک چشم توی پیاده‌رو افتاده است، خواستم مثل همه آدمها از کنار آن بی‌اعتنا بگذرم؛ اما من آدم لجبازی هستم و چون فقط با خودم لجبازی می‌کنم ایستادم و به عکس آن چشم که توی پیاده‌رو افتاده بود زل زدم. چیزی توی نگاهش بود که مرا نگاه داشت. مثل احساس وقتی که کنار ساحل می‌ایستی و موجهای کف آلود آب تا نوک پاهایت می‌آید. دوروبرم را نگاه کردم. مطمئن بودم گونه‌هایم سرخ شده است. وقتی کسی مرا نمی‌پایند، خم شدم، آن را برداشتم و کف دستم گرفتم و مشتم را توی جیبم چپاندم. یکباره احساس خاصی وجودم را پر کرد. احساس حرارت و گرمی از زیر پوست کف دستم تا نوک انگشتان پایم سرایت می‌کرد. آن را در حاشیه برنجی آینه گذاشتم و درست توی مردمک آن خیره شدم. مردمک آبنوسی با موجهای خاکستری. می‌خندید. نه... می‌خواست چیزی بگوید... نه... طوری نگاهم می‌کرد که انگار سؤالی داشت. یک چشم جدا شده از یک عکس کارت پستی چه سؤالی می‌توانست از من داشته باشد. درست نمی‌دانم، ولی داشت. انگار که روی ماهی تابه‌ای داغ خوابیده بودم. از جایم پا شدم،

دستهایم را زیر چانه زدم. دلم شور می‌زد. مثل وقتی که می‌خواهد حادثه‌ای روی دهد یا مثل وقتی که کیوتری غریب لبه بام می‌نشیند و تو نرمک نرمک در قدمهایت و پر آشوب در طپش قلبت جلو می‌روی تا او را به چنگ آوری. به آن خیره شدم، نگاهش تمام ذهنم را پر کرده بود. نگاهش چیزی را فریاد می‌زد که قادر به درکش نبودم. آخر چه کسی عکس او را پاره کرده بود؟ چه کسی تکه‌های او را توی پیاده‌رو ریخته بود؟ چه کسی خواسته بود هر تکه او را باد به گوشه‌ای ببرد؟ چه کسی می‌توانست تکه‌های او را از دست باد برپاید؟ یاد حرف مادرم افتادم. مادرم هر وقت می‌خواست نماز بخواند، هر عکسی را که جلویش بود برمی‌داشت. می‌گفت: «عکسها زنده‌اند». حرفش را قبول نداشتم، اما نمی‌دانم چرا به دلم می‌نشست.

خیلی دلم می‌خواست ببینم این چشم با مردمک آبنوسی و موجهای خاکستری در مجموعه کامل صورتش چه حسی را برمی‌انگیزد. برخاستم. باید تکه‌های دیگر را پیدا می‌کردم و به هم می‌چسباندم. تو آینه قیافه‌ام مضحک بود، به مضحکی عکسهای سیاه و سفیدی که در دبستان با سر تراشیده و یقه سفید از ما گرفته بودند.

نمی‌دانم چرا وقتی می‌خواهم کاری را انجام دهم، دیگر به هیچ چیزی فکر نمی‌کنم. می‌روم طرف آن کار و بعضی وقتها هم مثل سنگ پشیمان می‌شوم...

گردی ستون نور چراغ قوه روی زمین می‌لغزید و انگار با پنجه‌های برگهای پاییزی را کنار می‌زد تا تکه‌های گمشده آن عکس را پیدا کند. گونه‌اش توی باغچه کنار پیاده‌رو افتاده بود. چشمهایم به دنبال لرزش ستون نور که همراه با لرزش دستم و طپش قلبم تندتر می‌شد، همه جا را می‌گشت. دهانش توی گل و لای افتاده بود، می‌خندید، نه نمی‌خندید. چرا هم می‌خندید و هم کنج لبهایم تلخ و عبوس بود.

جلو و جلوتر، این هم بافته موهایم، گره خورده بود به ریشه‌های درخت کنار پیاده‌رو و این هم چانه‌اش، گرد بود و خوش ترکیب با بینی‌اش کنار نرده‌های سبز زنگ‌زده، افتاده بود. هوا سرد بود. پاهایم می‌لرزید. دستهایم شتاب زده به هر سو نور را می‌کشید. اما نه، تکه دیگری نبود.

کلید برق را زدم. باشتاب کنار میز آینه تکه‌ها را به یکدیگر چسباندم و گذاشتم در حاشیه آینه و به آن خیره شدم. فقط جای یک چشمش خالی بود. صورتی باریک و کشیده با پیشانی‌ای که می‌درخشید و با نگاهی که هنوز از من می‌پرسید تو کی هستی؟ مثل کودکی که تازه از خواب بیدار شده باشد و تا چشمش به تو می‌افتد چون زبان ندارد، به تو می‌خندد و مشتهای کوچکش را به چشمهایم می‌مالد و با نگاهش می‌پرسد «تو کی هستی؟»

مجدوب و شیفته‌اش شده بودم. باید او را پیدا می‌کردم. باید! گرگ و میش بیرون زدم، حتماً چشم دیگرش را نیز پیدا می‌کردم و آنوقت می‌نشتم، توی چشمهایم نگاه می‌کردم و به او می‌گفتم که من کی هستم!

باورم نمی‌شد، کدام رفتگری به این زودی این خیابان را آب و جارو زده بود. مثل یک کابوس بود. یک توهم که توی صبح خاکستری به سر آدم می‌زند. تب‌زده به خانه برگشتم، روی تخت افتادم. از سر شب تا صبح، این عکس تمام زندگی‌م را پر کرده بود. با خودم گفتم: «پیدایش می‌کنم، هر طور شده خودش را پیدا می‌کنم.»

عکس را گذاشتم روی پیشخوان و گفتم: «پدر این را دوباره بگیر و بزرگش کن.» خواست برش دارد که صدای زنگوله در عکاسی آمد. دست عکاس همانطور روی پیشخوان ماند. برگشتم در جهت نگاه عکاس نگاه کردم. خودش بود. همان که توی تکه‌های به هم چسبیده عکس بود. عکس را طوری برداشتم و چپاندم توی جیبم.

مگر می‌شد. باور کردنی نبود؛ اما خودش بود. حالا آمده بود جلو من ایستاده بود. اما به من نگاه نمی‌کرد، به عکاس خیره شده بود. دستهایش می‌لرزید. چهره‌ای رنگ‌پریده و مضطرب بود. مثل کسی که تازه از بستر بیماری پا شده باشد؛ مثل کسی که از سر شب تا صبح از سردرد نخواستیده باشد.

به چشمهایش خیره شدم. دنبال همان چیزی گشتم که در عکسش بود. اما چشمهایش سرد و بی‌احساس بود. فاقد آن لحظه‌ای بود که شب مرا مجذوب خودش کرده بود. مطمئن بودم هرگز آن نگاهی که توی عکس دیدم توی این چشمها نخواهم دید.

اطرافم از هر حسی تهی بود. مثل کابوس آن شبی که مرگ خودم را دیدم؛ فریاد می‌زدم، دستم را دراز می‌کردم، همه دوروبرم بودند؛ اما کسی جوابم را نمی‌داد. صدایم را نمی‌شنید...

یاد حرف مادرم افتادم که می‌گفت: «عکسها زنده‌اند!»

یک بار دیگر به چشمهایش خیره شدم. انگار مردمکهای آبنوسیش یخ زده بود و موجهای خاکستری چشمهایش فقط کلافگیش را نشان می‌داد. حالا دختر به پیشخوان تکیه داده بود و توی کیفش را می‌گشت، مثل کسی که یک بلیط اتوبوس را توی کیفش گم کند.

عکسی را از توی کیفش بیرون آورد. آن را روی پیشخوان گذاشت و با صدای لرزانی گفت: «پدر این عکس را دوباره بگیر و بزرگش کن!» عکس را روی پیشخوان دیدم. جای یک چشمش خالی بود و عکس، تکه‌هایی از یک عکس پاره‌شده بود که با وسواس به هم چسبانده شده بود. زدم بیرون. مطمئن بودم آن عکس، عکس من نبود. چون مردمک چشمی که توی آن عکس بود، آبنوسی بود و موجهای خاکستری توی آن دویده بود.

اما چشمهای من!...

من وقتی توی آینه موهایم را شانه می‌زنم، خجالت می‌کشم توی چشمهای خودم نگاه کنم. چون چشمهای من مضحک است به مضحکی عکسهایی که در دوره دبستان با سری تراشیده از ما گرفته‌اند.



مصلحتی، دروغهایی از سر لج، دروغهای تعارفی، دروغهایی از ترس تنبیه و بالاخره دروغهایی برای بزرگ جلوه دادن خود. البته راستگویی آنها نیز گاهی بی طمع نیست. مثلاً کودک از خواهرش شکایت می کند تا از مشاهده تنبیه شدن او دلش خنک شود.

جای شگفتی است که کودکان صداقت را یاد می گیرند. اِکمون معتقد است دروغ به طور قطع ثمره زندگی خانوادگی است. هر قدر هم در تربیت کودک دقیق باشید، باز هم دیر یا زود موقعیتی پیش خواهد آمد که او به شما دروغ بگوید و از آن بدتر، این است که هر چه بزرگتر می شود، دروغهای موثرتری می گوید و معمولاً برای فرار از مجازات دروغ، ناچار به دروغهای دیگری متوسل می شود. تحقیقات نشان می دهد که اولین دروغها با تردید بیشتری همراهند. بار اول از خود می پرسیم دروغ بگویم یا نه؟ اما به مرور تردید از میان خواهد رفت.

ژان پیازه، روانشناس معاصر در زمینه مسائل مربوط به رشد، معتقد است کودکان زیر هفت سال، خیال را از واقعیت تمیز نمی دهند. بنابراین نباید آنها را به دروغگویی متهم کرد. کودکان چهار ساله برای فرار از تنبیه به راحتی دروغ می گویند، هر چند

درستکاری و صداقت اصول بسیار ظریفی دارد. کودک تنها به کمک والدین می تواند این اصول را بیاموزد. بابی پنج ساله، در جواب مادر که می پرسد چرا شلواریش را خیس کرده است، با لحن اعتراض آمیزی جواب می دهد: «خوردم زمین، شلواریم خیس شد.»

پسر پنج ساله دیگری که پدر و مادرش در خانه نیستند، در جواب غریبه ای که از پشت در سراغ آنها را می گیرد، می گوید: «خوابیده اند. بعداً بیایید.» هر دو کودک دروغ گفته اند، اما نه به یک منظور.

بررسیهای اخیر در زمینه دروغهای کودکان، نشان می دهد که همه به یک قصد دروغ نمی گویند. پل اِکمون در کتاب خود تحت عنوان «چرا کودکان دروغ می گویند؟» ضمن تشریح علل دروغگویی در کودکان تذکر می دهد که کودکان هم درست مانند بزرگسالان قادرند دروغهای متفاوتی بگویند از قبیل: دروغهای کوچک، دروغهای

دروغهای کودکان

نینادارتون

ترجمه فرخنده ابراهیمی

افراط در دروغگویی گاه نشانه نیاز کودک به کمک است.

کودکان زیر هفت سال، خیال را از واقعیت تمیز نمی دهند، بنابراین نباید آنها را به دروغگویی متهم کرد.

ملاحظه سرزنش والدین می تواند آنها را از این کار بازدارد، اما در هشت سالگی سرزنش به تنهایی کافی نیست. در این سن، ضروری است کودک با پیامدهای دروغ و موجبات سلب اعتماد دیگران آشنا شود. خردسالان کراهت دروغهای کوچک را به خوبی درک می کنند، اما تشخیص دروغ کوچک برایشان دشوار است. به زعم آنها همه اشتباهات دیگران دروغ نام دارد. همه سخنان نادرست، اعم از عمد یا غیر عمد، در نظر آنان دروغ است.

طی تحقیقاتی نشان داده شد که ۹۲ درصد کودکان پنج ساله حتی از گفتن دروغهای جزئی نیز خودداری می کنند، اما به تدریج که بزرگتر می شوند، از گفتن دروغهای ساده و کوچک ابایی ندارند، تا اینکه در هفت سالگی فقط ۲۸ درصد آنها اظهار می کنند که هرگز دروغ نگفته اند. افراط در دروغگویی گاه نشانه آن است که کودک نیازمند کمک است. طبق آخرین تحقیقات، کودکانی که تحت درمانهای روانی قرار دارند، سه برابر بیش از کودکان سازگار، دروغ می گویند. تحقیقاتی که در سال ۱۹۷۰ انجام شد، نشان

داد یک سوم کودکانی که دروغگویی حرفه‌ای بودند، کارشان به دارالتأدیب کشید. کودکان باهوش، برای تحقق خواسته‌های خود، ماهرانه دروغ می‌گویند. طبق آزمون مک اسکال که طی دو دهه اخیر ابداع شده است، معلوم شد کودکانی که در سنجش میزان قدرت طلبی و نیز بدبینیشان نسبت به جهان پیرامون، نمرات بالایی کسب کردند، برای رسیدن به اهداف خود بیش از دیگران دروغ می‌گویند. آنان به دلیل مهارت در دروغپردازی، حتی بیش از کودکان راستگو، والدین را تحت تأثیر قرار می‌دهند. والدینی که به نوار ضبط شده آنها گوش کردند، آنان را به مراتب صادق‌تر از بقیه کودکان، ارزیابی کردند. بنابراین این احتمال مخاطره‌آمیز وجود دارد که یک دروغ کوچک در خردسالی بتواند در نوجوانی به انحرافات منجر شود که درهای زندان را به روی کودک باز کند. البته به اعتقاد اکمون، این نتیجه‌گیری را نمی‌توان تعمیم داد و گفت که همه کودکان دروغگو کارشان به زندان می‌کشد، کم‌اینکه اکثر ما هنوز هم طعم تلخ دروغهای دوران کودکی خود را به یاد داریم.

رابرت کولس، روانپزشک اطفال، بر اهمیت

تفکیک خیال‌پردازیها، و دروغهای عمدی کودکان، تأکید دارد. داستانرایی از تخیل کودک سرچشمه می‌گیرد، حال آنکه قصدش از دروغپردازی، فریب دیگران است. خیال، تلاشی است برای هدایت اندیشه‌هایمان به سوی تحقق. هنگامی که کودک می‌گوید دیشب با فرشته دندان‌ش حرف زده، دروغ نمی‌گوید، خیال می‌کند. کولس معتقد است گاهی کودک سعی دارد مرزهای میان تصورات خود و دنیای واقعی را بازشناسد، این بدان معنی نیست که اخلاقاً بخواهد کسی را بفریبد.

چگونه می‌توان راستگویی را به کودکان یاد داد؟

اکثر والدین تصور می‌کنند تنبیه سخت مانع دروغگویی کودکان می‌شود. برعکس، گاهی سبب ازدیاد دروغگویی خواهد شد. شما با تنبیه کودک صداقتی را در او می‌پرورانید که نتیجه وحشت از مجازات است، نه ایمان به حقانیت صداقت.

والدین می‌توانند به منظور آشنا کردن کودک با عواقب دروغگویی، داستانهایی مانند چوپان دروغگو را تعریف کنند و همچنان که بزرگتر می‌شود، نمونه‌ها را به برخی اخبار

روز تعمیم دهند، توضیح نتایج ناراحت کننده‌ای که بعضی اشخاص در اثر اعمال خلاف خود، به دست می‌آورند.

میشل هویت، روانکار، در این زمینه می‌نویسد: «اولین دروغ موفق، تابوی تسلط ذهنی پدر و مادر را در ضمیر کودک، می‌شکند. او به تدریج احساس می‌کند که افکارش، مربوط به جهانی اختصاصی و به دور از دسترس دیگران و تنها متعلق به اوست. در ۱ سالگی، نیاز به استقلال در وجود کودک به اوج خود می‌رسد. در این سن با نابرابریهای اصولی آشنا می‌شود.

اگر کنجکاوی کودک در مسائل خصوصی پدر و مادر با جمله «به تو مربوط نیست.» پاسخ داده شود، هنگام پرسش از کارهای خود او، نمی‌توان انتظار پاسخی صادقانه داشت. او به راحتی دروغ خواهد گفت تا از حریم خصوصی خود دفاع کند. از والدین سوگنداً خواسته شده است، حتی‌الامکان از گفتن دروغهای کوچک نیز اجتناب کنند. رفتار و گفتار صادقانه بهترین الگوی آموزش صداقت است. ضمناً همان قدر که شمامت و تنبیه کودک به دلیل کار خلاف و دروغگویی، مؤثر است، عفو او نیز ضرورت دارد. گاه تأثیر بخشش به مراتب بیشتر از تنبیه است.

