

هو العليم

# غمنامه كودك تيز هوش

آليس ميلر

مترجم:  
پريسا پور جهان

		<b>فهرست مطالب</b>	
۶۶	روبه‌رو شدن با والدین		فصل اول
۶۷	ریدان دروینی	۱	
۷۴	حسب‌ی اجتماعی افسردگی	۵	.. کودک ترهوش بچاره
۷۹	افسانه‌ی نارسس	۱۱	دیای گمشده‌ی احساسات
۸۱	فصل سوم	۱۸	در حس‌وحوی «خود» حقیقی
۸۱	چرخه‌ی معیوب نحصر	۲۴	داسان درمانگر
۸۱	نحصر کودک و بی‌احترامی نسبت به فرد ضعیف نه چه می‌انجامد؟	۳۰	معر طلایی
۹۶	درمان نحصر ..	۳۳	فصل دوم
۹۸	خود-انراری آسیب‌دنده در احبار برای نکرار	۳۳	افسردگی و خودبررگ‌پنداری
۱۰۱	تداوم نحصر در رفتار محرفانه و وسواس‌گونه و انحرافی	۳۳	دو شکل واسه نه هم از انکار دگرگونی‌های سارهای کودک‌کان
۱۱۳	«هررگی و فساد» نه عنوان «شرار»، در دنای کودکی هرمان هسه	۳۳	رشد سالم
۱۲۳	مادر نه عنوان نماسنده‌ی جامعه در نحسین سال‌های رندگی ..	۳۶	احتلال
۱۲۷	بهایی تحقیرآمر	۳۹	توهم عشق ..
۱۳۲	آرادی از نحصر و رندگی محرمانه	۴۰	خودبررگ‌سی
۱۳۹	توصحاتی درباره‌ی چاپ سال ۲۰۰۷ این کتاب	۴۴	افسردگی، همچون معکوس خودبررگ‌بسی
۱۴۳	صمصه	۴۸	.. افسردگی نه عنوان انکار «خود»
۱۴۹	نکاتی درباره‌ی کتاب‌های ذکر شده در کتابنامه	۶۲	مراحل افسردگی در طول درمان
۱۵۱	منابع	۶۳	کارکرد «نشانه»
۱۵۲	واژه‌ما	۶۴	سرکوبی سارهای ضروری
۱۵۷	موضوع نما	۶۵	اناشت احساسات فوی پهبان

## فصل اول

تحرره به ما نشان داده که برای موارره نا بیماری‌های روانی<sup>۱</sup> فقط یک سلاح پایدار داریم و آن کشف حقیقت درباره‌ی هیجانات دوران کودکی محصوره فرد خودمان است آیا می‌توانیم کاملاً خود را از توهم‌ها رها کنیم؟ گذشته به ما نشان می‌دهد که توهم‌ها همه‌جا و در همه‌ی زندگی‌ها وجود دارند. شاید دلیل وجود آنها این باشد که اساس نمی‌تواند حقیقت را تحمل کند نا وجود این، دستیابی به این حقیقت برای ما حیاتی است و نادیده گرفتن آن سبب بیماری‌های حادی خواهد شد اگر بخواهیم کامل باشیم، باید بکوشیم حقیقت شخصی خود را کشف کنیم که البته برای این کار راهی طولانی در پیش خواهیم داشت شاید کشف حقیقت پیش از اینکه به ما احساس آزادی بخشد، باعث ربحش ما شود اما اگر بخواهیم به حای رویارویی با حقیقت، خود را نا شعور عقلی‌مان<sup>۲</sup> قانع کنیم، همیشه در توهم و خودفریبی<sup>۳</sup> ناقی خواهیم ماند

از آنجا که نمی‌توانیم گذشته را تعبیر دهیم، حلوی آسیب‌هایی که در دوران کودکی به ما وارد شده است را بیر نمی‌توانیم بگیریم نا وجود همه‌ی اینها، می‌توانیم خود را تعبیر دهیم ما می‌توانیم خود را اصلاح کنیم و یکپارچگی و اسحام<sup>۴</sup> از دست رفته‌مان را نا تعمقی بیشتر به

---

1 mental illnesses

2 illusion

3 intellectual wisdom

4 self-deception

5 integrity

دانشی که در وجود ما دحیره شده است، و هشیارانه کردن دوباره‌ی آن به دست آوریم گرچه پیمودن این مسیر آسان نیست، اما تنها راهی است که نه وسیله‌ی آن می‌توانیم از رندان نامرئی و بی‌رحم کودکی‌مان بیرون آییم. آزادی ما مشروط به آن است که دیگر قربانیان ناهشیار گذشته باشیم و نه افرادی مسئول تبدیل شویم که از گذشته‌ی خود آگاهند و می‌توانند با آن زندگی کنند.

بیشتر مردم دقیقاً عکس این عمل می‌کند آنها نمی‌دانند که گذشته‌ی ما عملکردهای فعلی ما را تعیین می‌کند، و نمی‌خواهند چیزی از گذشته‌شان ندانند آنان هنوز هم در دوران کودکی سرکوب‌شده‌ی خود<sup>۱</sup> زندگی می‌کنند (این سرکوبی ناآگاهانه اتفاق افتاده است)، و عاقلند از اینکه دیگر آن شرایط وجود ندارد. خاطرات ناحودآگاه و احساسات و بیارهای سرکوب‌شده‌ای آنها را هدایت می‌کند که تقریباً همه‌ی فعالیت‌هایشان، چه آنهایی که انجام می‌دهند و چه آنهایی که نمی‌توانند انجام دهند، را تعیین می‌کند. بسیاری از افراد به خاطر سرکوب کردن ناحودآگاه سوءاستفاده‌های بی‌رحمانه‌ای که در کودکی تحمل کرده‌اند، زندگی خود و دیگران را نه نابودی می‌کشند آنها عطشی ناحودآگاه برای انتقام‌گیری در خود احساس می‌کنند و به همین علت نا کارهای خشونت‌آمیز خود، خانه وکاشانه‌ی مردم را می‌سوزانند و حتی آنان را مورد تهاجم جسمانی قرار می‌دهند در واقع، این اعمال تهنکارانه برای پنهان کردن حقیقت خود از خودشان انجام می‌شود، زیرا آنها

1 repressed

نمی‌خواهند احساس ناامیدی ناشی از تحمل ادیت و آزار در کودکی را دوباره تجربه کنند. چنین اعمالی اغلب زیر عنوان وطن‌پرستی<sup>۱</sup> یا عقاید مذهبی انجام می‌شود. برخی ادیت و آزاری را که قبلاً بر آنها تحمیل شده بود نا شرکت در انواع محفل‌های «رحر و آزار به خود»<sup>۲</sup> و «اعمال خودآزاری-دگرآزاری»<sup>۳</sup> دنبال می‌کنند و چنین کارهایی را «آزاد کردن»<sup>۴</sup> خود می‌نامند. ربابی که بوک سبیه‌های خود را برای آویزان کردن حلقه سوراخ می‌کند و برای عکاسان روربانه‌ها ژست می‌گیرد معروانه می‌گوید که هیچ دردی احساس نکرده‌اند و این کار برایشان نوعی سرگرمی است. اما از صحت‌هایشان این حقیقت برداشت می‌شود که آنها در کودکی خود آموخته‌اند که احساس درد را در خود سرکوب کنند و امروز هر کاری می‌کند تا ربحشی را که در کودکی به خاطر تجاوز حسی پدرشان احساس کرده بودند، دوباره تجربه نکند، چون در آن زمان به‌عنوان یک دخترکوچولو محصور بودند آن را به مرله‌ی سرگرمی تلقی کند.

ممکن است این ربحش‌ها بیشتر به صورت درونی خود را نشان دهد، مثل ربی که در کودکی مورد سوءاستفاده‌ی حسی قرار گرفته و واقعیت کودکی‌اش را انکار کرده است، و حال برای اینکه آن ربحش‌ها دوباره به سراغش بیایند و نتواند از گذشته‌اش فرار کند، نه آعوش

1 patriotism  
2 self-scourging  
3 sadomasochistic practices  
4 liberation