

EXPLAINING HUMANS

راهنمای درک روابط انسانی

انسانی که فکر می‌کردید می‌شناسید

کامیلا پنگ

بنفشه شریفی‌خو



www.ketab.ir

پنگ، کامیلا، ۱۹۹۲ - م.
راهنمای درک روابط انسانی: انسانی که فکر می‌کردید می‌شناسید/
نویسنده کامیلا پنگ؛ مترجم بنفشه شریفی‌خو.
تهران: آسمان نیلگون، ۱۴۰۰.

ISBN: 978-622-7633-57-3

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی:

Explaining Humans:
What Science Can Teach Us about Life, Love and Relationships

۱. روابط بین اشخاص. ۲. ارتباط بین اشخاص

۳. روابط بین اشخاص -- جنبه‌های روان‌شناسی.

شریفی‌خو، بنفشه، ۱۳۶۴ - ، مترجم

۱۵۸/۲

BF ۷۲۴/۳

۱۴۰۰

۸۵۵۰۷۴۹

کتابخانه ملی ایران:

راهنمای درک روابط انسانی

انسانی که فکر می‌کردید می‌شناسید

نویسنده: کامیلا پنگ

مترجم: بنفشه شریفی‌خو

ویراستار: نغمه نقشین‌پور

صفحه آرا: فریبا علیجانی

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰

تیراژ: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۹۸۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۳۳-۵۷-۳

کلیه حقوق محفوظ است.

خیابان شریعتی، ابتدای پارک شریعتی، خیابان آذرشهر،

کوچه سراب، پلاک ۶

تلفن: ۲۲۸۶۸۷۴۲

asemannilgoun@gmail.com

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



فهرست مطالب

مقدمه / ۷

۱. چطور (واقعاً) متفاوت فکر کنیم؟ / ۱۳

۲. چطور کمال‌گرایی را کنار بگذاریم؟ / ۶۵

۳. چطور ترس را حس کنیم؟ / ۸۷

۴. چطور دنباله‌رو دیگران نباشیم؟ / ۱۲۳

۵. چطور به اهدافمان دست پیدا کنیم؟ / ۱۳۹

۶. چطور با دیگران همدلی کنیم؟ / ۱۶۱

۷. چطور با دیگران ارتباط برقرار کنیم؟ / ۱۷۹

۸. چگونه از اشتباهاتمان درس بگیریم؟ / ۲۰۱

۹. چطور مؤدب باشیم؟ / ۲۲۱

کلام آخر / ۲۳۹



مقدمه

پنج سال از زندگی‌ام در این کره‌ی خاکی گذشته بود که احساس کردم در نقطه‌ی نادرستی فرود آمده‌ام. احتمالاً حواسم پرت شده و ایستگاه مقصد را رد کرده بودم. احساس می‌کردم در میان هم‌نوعانم غریبه‌ام؛ مثل کسی که کلمات را می‌فهمد اما قادر به صحبت کردن به آن زبان نیست؛ کسی که در ظاهر کاملاً شبیه دیگر آدم‌هاست، اما هیچ ویژگی شخصیتی متمایزی با آن‌ها ندارد.

در حیاط خانه‌مان و در چادر رنگارنگ کوچکی که به یک طرف خم شده بود - تظاهر می‌کردم چادر سفینه‌ی فضایی‌ام است - اطلس جهان را روی زمین بازی می‌کردم و سعی می‌کردم راهی برای بازگشت به سیاره‌ای که از آن آمده بودم پیدا کنم. وقتی از این کار نتیجه‌ای نگرفتم، به یکی از معدود افرادی که اندکی درکم می‌کرد و آوردم.

«مامان، کتابچه‌ی راهنمایی برای فهمیدن آدما سراغ داری؟» (مامان فقط خیره نگاهم کرد). «می‌دونی، کتابچه‌ی راهنما... مثلاً چیزی که رفتاراشون رو توضیح بده.»

هرچند چندان مطمئن نیستم - رمزگشایی حالت چهره‌ی آدم‌ها هرگز نقطه‌ی قوت من نبوده، نیست و نخواهد بود - اما فکر می‌کنم در آن لحظه قلب مادرم شکست.

«نه، میلی.»

اصلاً قابل قبول نبود. تقریباً برای هر چیز دیگری در دنیا حداقل یک دفترچه‌ی راهنما وجود داشت، اما هیچ راهنمایی وجود نداشت که به من بیاموزد چطور باید در دنیا به سر بُرد؛ که برای زیستن در دنیا آماده‌ام کند؛ به من بیاموزد وقتی شخصی گرفتار بحران است دست دور شانه‌اش بیندازم و دلداری‌اش بدهم؛ وقتی دیگران می‌خندند بخندم و با گریه‌ی دیگران گریه کنم.

می‌دانستم که باید برای هدفی به این سیاره آمده باشم و با گذر سال‌ها، هر قدر درکم از شرایط خود و علاقه‌ام به علم افزایش پیدا کرد، فهمیدم که هدف من همین است؛ دفترچه‌ی راهنمایی را که همیشه نیاز داشتم خواهم نوشت. راهنمایی که انسان‌ها را برای کسانی که مانند من درکشان نمی‌کردند توضیح دهد و به آن‌هایی که گمان می‌کردند مشکلی در درک انسان‌ها ندارند، دید تازه‌ای بدهد. راهنمای زندگی برای غریبه‌ها. این کتاب.

همه چیز از ابتدا واضح و قابل دسترسی به نظر نمی‌رسید. من کسی بودم که سال آخر دبیرستان هنوز کتاب‌های دکتر موهن را می‌خواندم. درواقع، خواندن کتاب داستان باعث ترسم می‌شود، اما می‌شود گفت روش منحصر به فرد فعالیت ذهنم و علاقه‌ی وافرم به علم، تمام کمبودهای دیگرم را جبران می‌کند.

اجازه دهید توضیح بدهم. دلیل این‌که هرگز احساس طبیعی بودن نمی‌کردم این است که من فردی معمولی نیستم. من به اختلال طیف اوتیسم (ASD)^۲، اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی (ADHD)^۳ و اختلال اضطراب فراگیر (GAD)^۴ مبتلا هستم. زمانی که همه‌ی این اختلال‌ها در کنار هم جمع شوند، می‌توانند عملاً زندگی هر انسانی را غیرممکن کنند. من اغلب در زندگی چنین حسی داشته‌ام. ابتلا به اوتیسم مانند این است که کامپیوتر نداشته باشی، ولی مشغول بازی کامپیوتری باشی؛ دیگ و دیگچه نداشته باشی، اما آشپزی کنی؛ و یا بدون داشتن نت‌های موسیقی ساز بنوازی.

۱. Dr Seuss داستان‌نویس کودکان، شاعر، کارتون‌نویس، تصویرگر و انیماتور آمریکایی که عمده‌ی شهرتش را مدیون تألیف کتب کودکان و شخصیت‌هایی بود که در این کتاب‌ها می‌آفرید.

2. Autism Spectrum Disorder

3. Attention - Deficit Hyperactivity Disorder

4. Generalized Anxiety Disorder

افراد مبتلا به اختلال طیف اوتیسم معمولاً در درک و پردازش وقایع زندگی در سطح روزمره با مشکل مواجه هستند؛ ما معمولاً توان فیلتر کردن آنچه را که می بینیم و می گوئیم نداریم، به راحتی منقلب می شویم و رفتارهای نامتعارفی از خود بروز می دهیم و همه ی این ها می توانند باعث شوند توانایی هایمان نادیده گرفته شوند و مورد بی توجهی قرار بگیرند. من شخصی هستم که مدام روی میز ضرب می گیرم، صدا های غرغز مانند عجیبی از خودم در می آورم، مدام از جایم می پرم و بدون الگوی خاصی مورد حمله ی انواع تیک های عصبی قرار می گیرم. همیشه در زمان و مکان نامناسب حرف می زنم، به قسمت های غم انگیز فیلم ها می خندم و وقتی فیلم به قسمت های مهم رسیده مدام سؤال می کنم. به علاوه هر لحظه هم این امکان وجود دارد که به فروپاشی عصبی کامل دچار شوم. برای این که تصویری از نحوه ی کارکرد ذهن من داشته باشید، می توانید دور نهایی مسابقات تنیس ویمبلدون را تصور کنید. توپ - بخوانید وضعیت ذهنی من - با سرعتی فزاینده مدام می رود و برمی گردد؛ بالا، پایین، چپ، راست، مدام در حرکت است. بعد ناگهان تغییری اتفاق می افتد. پای یکی از بازیکن ها شُر می خورد، یا اشتباهی می کند و یا موفق می شود حریف را گول بزند. توپ از کنترل خارج می شود. روند فروپاشی آغاز می شود. چنین زندگی ای کاملاً فرساینده است، اما می تواند رهایی بخش نیز باشد. به مکانی تعلق نداشتن به این معنا است که در دنیای خودتان هستید. جایی که آزادید قوانین مخصوص به خودتان را وضع کنید. به علاوه، در طول زمان به این درک رسیده ام که آش درهم جوش کارکردهای عصبی ام در واقع گونه ای موهبت است. موهبتی که نیروی خاص و خارق العاده ای به من داده و مرا به ابزار ذهنی لازم برای تحلیل سریع، کارا و دقیق مشکلات مجهز کرده است. ابتلا به اختلال اوتیسم به این معنا است که من دنیا را به گونه ای دیگر و متفاوت از تعاریف از پیش تعیین شده می بینم و ابتلا به بیش فعالی و اختلال اضطراب فراگیر باعث می شود در حالی که ذهنم بین کسالت و تمرکز در رفت و آمد است، اطلاعات را با سرعت بالایی پردازش کنم و تمام نتایج ممکن را برای موقعیتی که در آن قرار گرفته ام در ذهنم تصویر کنم. کارکرد خاص سیستم عصبی من باعث شده پرسش های بسیاری درباره ی مفهوم انسان بودن داشته باشم، اما در عین حال توانایی یافتن پاسخ این پرسش ها را نیز برایم ایجاد کرده است.