



«۲ درس عمیق» که می توان از کودکان یاد گرفت

## اجازه بدهیم گاهی کودکان مربی ما باشند

یا بازتاب ذهنیت، توهمات، پندارها و گره‌های روانی؟
**من به جلوه بیرونی فرزندم فکر می کنم نه به محتوای درونی اش**

احتمالاً والدین زیادی را دیده‌اید که کودکان و نوجوان‌های خود را زیر فشار قرار می دهند که در نهایت انتخاب‌های آنها را برای زندگی بپذیرند. اگر آن والدین قدری با خود خلوت کنند احتمالاً متوجه خواهند شد که در اغلب موارد قالب خاصی ذهنی آنها، کودک یا نوجوان را تحت فشار قرار می دهد. مثلاً من در ذهن خود با هنر زاویه دارم. از پدر خود، از جامعه، از این سو و آن سو حرف‌هایی درباره هنر یا هنرمندان شنیده‌ام و پس ذهن من این است: هنر که تشد کار و زندگی، بنابراین مطابق با همین قالب ذهنی خود عمل می کنم و اجازه نمی‌دهم استعداد کودک یا نوجوان من در این راستا شکوفا شود، چون می گویم هنر که آینده ندارد، یا، مردم چه می‌گویند؟ البته که ما اغلب، توجیحات شبه‌منطقی خود را داریم: من نگران آینده این بچه هستم و گرنه ما که رفتنی هستیم، هر رشته‌ای که می‌خواهد بخواند یا این که بالاخره می‌گوییم هر کاری که دوست داری انجام بده اما رفتارمان را با او طوری تنظیم می‌کنیم که کاملاً آن نوجوان را زیر فشار قرار دهیم تا از تصمیم خود بر گردد. چرا! این کار را می‌کنیم؟ به خاطر این که من به شکل عمیق فرزندم را دوست ندارم، چون به شکل عمیق خودم را هم دوست ندارم، من از انتخاب‌های خودم هم در زندگی راضی نیستم و حالا آن عدم رضایت را می‌خواهم در زندگی بچهام هم خالی کنم، چون من آن رشته تحصیلی را برای کودک یا نوجوان خود نمی‌خواهم و چون نمی‌توانم با رشته او در مسابقه «مبتنی» شرکت کنم به او می‌گویم برونی مهندسی بخوان یا پزشکی، چون من با پزشکی یا فنی مهندسی می‌توانم در مسابقه شرکت کنم یا پزشکی در و همسایه و فامیل سرم را بالا بگیرم. در واقع من به شکل عمیق به خوشبختی فرزندم فکر نمی‌کنم، همین که او از بیرون مطابق با آن چیزی که من می‌خواهم دیده شود برای من کافی است، همین که دیگران او را از بیرون

می‌گویم یک عینک فوق‌العاده خوب و تمیز در خانه ماست و از آن سو حاضر نیستم آن عینک چرک و شکسته‌ام را از چشماتم بردارم و برای لحظاتی از آن عینک فوق‌العاده تمیز و خوب استفاده کنم اما هر روز می‌گویم ما عینک خود را خوب می‌پوشیم اما هر روز می‌گویم ما عینک خود را خوب می‌پوشیم اما هر روز می‌گویم ما عینک خود را خوب می‌پوشیم

ما کودکان چه چیزهایی می‌توانند به ما یاد بدهند؟ به نظرم کودکان دست‌کم دو کار بزرگ را به ما یاد می‌دهند و اگر ما بتوانیم این دو کار را از کودکان یاد بگیریم انقلاب رفتاری در درون ما نه وجود می‌آید و راحت‌تر زندگی می‌کنیم.

مهم‌ترین کاری که کودکان انجام می‌دهند این است که کودک، هر لحظه را تحویل همان لحظه می‌دهد. هر لحظه را با همان لحظه تسویه می‌کند بنابراین چیزی برای تسویه، سهم گذشته و آینده نمی‌شود. کودک در واقع کار کارستانی کرده است. او دو غول سهمگین ذهن و زندگی بزرگسال‌ها را به بند کشیده‌است. این شق القمر مصومیت کودک است و هر کس که می‌خواهد به مصومیت برسد چاره‌ای ندارد که یا جای پای کودک بگذارد یعنی هر لحظه را تحویل همان لحظه بدهد و نگذارد چیز دندان‌گیری برای آرزوهای گذشته و آینده بماند.

چرا کودک، زندگی را در سبکبالی می‌زند؟ آیا سبکبالی و شادکامی فصل خاصی می‌شناسد؟ آیا سبکبالی مصومیت یا بلوغ تن و بازگوشی هورمون‌ها برای همیشه آدمی خداحافظی می‌کند و فصل ناگزیر تخم‌گذاری تاریکی و سوسوهای هزار رنگ فرامی‌رسد، یا نه، مصومیت هیچ جبری نمی‌شناسد و موسم و سن و سالی ندارد و اگر کسی هر لحظه را تحویل همان لحظه بدهد و هر لحظه را با همان لحظه تسویه کند همچنان می‌تواند معصوم بماند و سبکبالی شود برای من کافی است، همین که دیگران او را از بیرون



در لباس و روبروش یک پزشک متخصص یا مهندس ببینند کافی است. محتوای درونی آن متخصص یا مهندس دیگر به من ربطی ندارد. این که درونی آن پزشک یا مهندس پر از عقده‌های روانی باشد به من ربطی ندارد. این که او عملاً با یک فشار و اصطکاک درون، کارهایش را انجام دهد به من ربطی ندارد. آنچه به من ربط دارد این است که او از بیرون مطابق با آن چیزی که من می‌خواهم دیده شود.

حاضر نیستم آن عینک چرک و شکسته را کنار بگذارم پس ما در ارتباطمان با کودکان می‌توانیم دستت به یک جراحی بزرگ رفتاری بزنیم. اما آن جراحی بزرگ چیست؟ من می‌توانم به دنیا و پیرامون خود از چشم بی‌آلایش یک کودک نگاه کنم و دید خود را اصلاح کنم. ما به تعارف گاهی می‌گوییم کودکان، قلب پاک و معصومی دارند اما کسی از خود نمی‌پرسد خوب که چه؟ اگر می‌توانم سهمی از آن پاکی و مصومیت داشته باشم چه فایده‌ای دار. انگار

مهم‌ترین کاری که کودکان انجام می‌دهند این است که کودک، هر لحظه را تحویل همان لحظه می‌دهد. هر لحظه را با همان لحظه تسویه می‌کند بنابراین چیزی برای تسویه، سهم گذشته و آینده نمی‌شود. کودک در واقع کار کارستانی کرده است. او دو غول سهمگین ذهن و زندگی بزرگسال‌ها را به بند کشیده‌است. این شق القمر مصومیت کودک است و هر کس که می‌خواهد به مصومیت برسد چاره‌ای ندارد که یا جای پای کودک بگذارد یعنی هر لحظه را تحویل همان لحظه بدهد و نگذارد چیز دندان‌گیری برای آرزوهای گذشته و آینده بماند.

ما کودکان چه چیزهایی می‌توانند به ما یاد بدهند؟ به نظرم کودکان دست‌کم دو کار بزرگ را به ما یاد می‌دهند و اگر ما بتوانیم این دو کار را از کودکان یاد بگیریم انقلاب رفتاری در درون ما نه وجود می‌آید و راحت‌تر زندگی می‌کنیم.

مهم‌ترین کاری که کودکان انجام می‌دهند این است که کودک، هر لحظه را تحویل همان لحظه می‌دهد. هر لحظه را با همان لحظه تسویه می‌کند بنابراین چیزی برای تسویه، سهم گذشته و آینده نمی‌شود. کودک در واقع کار کارستانی کرده است. او دو غول سهمگین ذهن و زندگی بزرگسال‌ها را به بند کشیده‌است. این شق القمر مصومیت کودک است و هر کس که می‌خواهد به مصومیت برسد چاره‌ای ندارد که یا جای پای کودک بگذارد یعنی هر لحظه را تحویل همان لحظه بدهد و نگذارد چیز دندان‌گیری برای آرزوهای گذشته و آینده بماند.

ما کودکان چه چیزهایی می‌توانند به ما یاد بدهند؟ به نظرم کودکان دست‌کم دو کار بزرگ را به ما یاد می‌دهند و اگر ما بتوانیم این دو کار را از کودکان یاد بگیریم انقلاب رفتاری در درون ما نه وجود می‌آید و راحت‌تر زندگی می‌کنیم.

مهم‌ترین کاری که کودکان انجام می‌دهند این است که کودک، هر لحظه را تحویل همان لحظه می‌دهد. هر لحظه را با همان لحظه تسویه می‌کند بنابراین چیزی برای تسویه، سهم گذشته و آینده نمی‌شود. کودک در واقع کار کارستانی کرده است. او دو غول سهمگین ذهن و زندگی بزرگسال‌ها را به بند کشیده‌است. این شق القمر مصومیت کودک است و هر کس که می‌خواهد به مصومیت برسد چاره‌ای ندارد که یا جای پای کودک بگذارد یعنی هر لحظه را تحویل همان لحظه بدهد و نگذارد چیز دندان‌گیری برای آرزوهای گذشته و آینده بماند.

ما کودکان چه چیزهایی می‌توانند به ما یاد بدهند؟ به نظرم کودکان دست‌کم دو کار بزرگ را به ما یاد می‌دهند و اگر ما بتوانیم این دو کار را از کودکان یاد بگیریم انقلاب رفتاری در درون ما نه وجود می‌آید و راحت‌تر زندگی می‌کنیم.

ما کودکان چه چیزهایی می‌توانند به ما یاد بدهند؟ به نظرم کودکان دست‌کم دو کار بزرگ را به ما یاد می‌دهند و اگر ما بتوانیم این دو کار را از کودکان یاد بگیریم انقلاب رفتاری در درون ما نه وجود می‌آید و راحت‌تر زندگی می‌کنیم.

ما کودکان چه چیزهایی می‌توانند به ما یاد بدهند؟ به نظرم کودکان دست‌کم دو کار بزرگ را به ما یاد می‌دهند و اگر ما بتوانیم این دو کار را از کودکان یاد بگیریم انقلاب رفتاری در درون ما نه وجود می‌آید و راحت‌تر زندگی می‌کنیم.

ما کودکان چه چیزهایی می‌توانند به ما یاد بدهند؟ به نظرم کودکان دست‌کم دو کار بزرگ را به ما یاد می‌دهند و اگر ما بتوانیم این دو کار را از کودکان یاد بگیریم انقلاب رفتاری در درون ما نه وجود می‌آید و راحت‌تر زندگی می‌کنیم.

ما کودکان چه چیزهایی می‌توانند به ما یاد بدهند؟ به نظرم کودکان دست‌کم دو کار بزرگ را به ما یاد می‌دهند و اگر ما بتوانیم این دو کار را از کودکان یاد بگیریم انقلاب رفتاری در درون ما نه وجود می‌آید و راحت‌تر زندگی می‌کنیم.

ما کودکان چه چیزهایی می‌توانند به ما یاد بدهند؟ به نظرم کودکان دست‌کم دو کار بزرگ را به ما یاد می‌دهند و اگر ما بتوانیم این دو کار را از کودکان یاد بگیریم انقلاب رفتاری در درون ما نه وجود می‌آید و راحت‌تر زندگی می‌کنیم.

ما کودکان چه چیزهایی می‌توانند به ما یاد بدهند؟ به نظرم کودکان دست‌کم دو کار بزرگ را به ما یاد می‌دهند و اگر ما بتوانیم این دو کار را از کودکان یاد بگیریم انقلاب رفتاری در درون ما نه وجود می‌آید و راحت‌تر زندگی می‌کنیم.

ما کودکان چه چیزهایی می‌توانند به ما یاد بدهند؟ به نظرم کودکان دست‌کم دو کار بزرگ را به ما یاد می‌دهند و اگر ما بتوانیم این دو کار را از کودکان یاد بگیریم انقلاب رفتاری در درون ما نه وجود می‌آید و راحت‌تر زندگی می‌کنیم.

ما کودکان چه چیزهایی می‌توانند به ما یاد بدهند؟ به نظرم کودکان دست‌کم دو کار بزرگ را به ما یاد می‌دهند و اگر ما بتوانیم این دو کار را از کودکان یاد بگیریم انقلاب رفتاری در درون ما نه وجود می‌آید و راحت‌تر زندگی می‌کنیم.

حسن فرامرزی
**آدمی اگر بتواند خود را از آن نگاه بالا به پایین برهاند و هم سطح دیگران قرار بگیرد اتفاق شگفت‌انگیزی برایش می‌افتد. آن اتفاق شگفت‌آور چیست؟ حکما می‌گویند در آن صورت، موجودات تبدیل به معلم‌هایی شبانه‌روزی می‌شوند که بی‌مزد و منت به تو یاد می‌دهند. سعدی می‌گوید: برگ درختان سبز در نظر هوشیار / هر ورقش دفتری است معرفت کردگار. این یعنی اگر نگاه هشیوارانه – و نه نگاه از بالا– در انسان مستقر شود یک برگ درخت هم می‌تواند معلم انسان باشد و در این تعارفی و جود ندارد.**

در این میان، کودکان به خاطر ذهن و ضمیر بی‌غل و غش و فطری‌شان – آنها هنوز به زنگارها و پیرایه‌های سنگین روان آلوده نشده‌اند– می‌توانند نکات بسیاری به ما بزرگ‌ترها که در معرض این آلودگی‌ها و بیماری‌ها قرار داریم بیاموزند. در این صورت در رابطه‌مان با کودکان انصاف خواهیم داد کسی که به تربیت نیاز دارد ما هستیم نه کودکان. ما اغلب این طور به مسئله نگاه کرده‌ایم که کودکان به تربیت نیاز دارند، در صورتی که ما به تربیت نیاز بیشتری داریم یا این طور بگوییم اتفاقا کاری که ما بزرگ‌ترها می‌توانیم انجام دهیم این است که از مسیر رشد و صلاحیت کودکان کنار برویم. به عنوان نمونه در بسیاری از موارد ما تصور می‌کنیم رفتار کودکان، نادرست و رفتار ما درست است در صورتی که اگر آن نگاه هشیوارانه را در درون خود روشن کنیم می‌بینیم ما از پشت ذهنیت خاصی به اعمال و رفتار کودکان نگاه می‌کنیم بنابراین آنچه می‌بینیم– تفسیر می‌کنیم– رفتار و اعمال واقعی آنها نیست بلکه عملاً بازتاب ذهنیت خودمان را در آن رفتار ملاحظه می‌کنیم.

**اول مطمئن باش که واقعیت را تحریف نمی‌کنی**
فرض کنید کودک من با پسرخاله‌اش بازی می‌کند. ناگهان آنها با هم دعوا می‌کنند و کودکم من پا به فرار می‌گنارد. واقعیت این صحنه چیست؟ بازی، دعوا و پا به فرار گذاشتن. اما من این واقعیت را با ذهنیت خاص خود این گونه تفسیر می‌کنم: بچه ما ترسو و بزدل است و سریع پا به فرار می‌گنارد. وقتی بزرگ‌شد چطور می‌خواهد از خودش دفاع کند؟ و آسیب این رفتار و ذهنیت خاص من برای سلامت روان کودک چیست؟ من کودک را آشکار یا پنهان زیر شلاق ملامت خواهم برد او را تحقیر خواهم کرد و مدام به رفتارهای او برچسب خواهم زد. گناه کودک چیست؟ او از خود دفاع کرده‌است، اما به روش خودش. اما من در روش او برای دفاع، چیز دیگری هم پیدا می‌کنم که مطابق با ذهنیت من است. حال اگر بچه من، سیلی محکمی زیر گوش پسرخاله‌اش می‌خواباند عکس‌المعمل چه بود؟ یا او افتخار می‌کردم. چرا؟ چون روش پسرخاله‌اش مطابق با آن خشم انباشته‌ای درون من است. آخر من هم سیلی‌های زیادی دلم می‌خواستند در صورت این و آن بخوابانم که نتوانستم و خشم انباشته‌ای درون من موج می‌زند و حالا که کودک من توانسته سیلی‌ای زیر گوش پسرخاله‌اش بخواباند من او وارث خلف خود می‌دانم و به او افتخار می‌کنم. چون کاری که من خواسته‌ام و نتوانسته‌ام او بالاخره انجام داده است، می‌بینید؟ بیماری درون من چطور یک صحنه ساده و یک دعوی کودکانه را تحریف می‌کند و به آن برچسب‌های عجیب و غریب می‌زند؟

حال این صحنه را به صحنه‌های متعددی از زندگی تعمیم دهید. واقعاً چه کسی تنظیم نیست و باید مجدداً تعمیر، تعویض و تنظیم شود. آیا کودک کان باید باز، تعمیر و تنظیم شوند؟ انگار شما یک دستگانه نو و کاملاً کارآمد را از بازار خریدید، یک دستگانه کهنه هم در خانه دارید که همه فیلترها و صافی‌هایش پر شده و خوب کار نمی‌کند. آیا عقلاانه است شما دستگانه‌ای که کهنه شده و فیلترهایش سال‌هاست خالی نشده و سر و صدای زیادی دارد را به حال خود رها کنید اما دستگانه نو را هر روز بربید تعمیر گاه؟ خنده‌دار نیست؟ واقعاً چه کسی نیاز به تعمیر و تربیت دارد؟ چه کسی اول باید مطمئن شود آنچه می‌بیند واقعیت است

### سبک رابطه



امکان همدلی واقعی چه زمانی فراهم می‌شود؟

## نگریستن از پشت پنجره نگاه دیگران

«ده‌ها سال پیش بیماری داشتیم که مبتلا به سرطان پستان بود و همه دوران جوانی‌اش گرفتار کسمکش با پدر غرغرو می‌بود. به دنبال راهی بود تا بتواند رابطه‌ای از نو با او بسازد برای همین هم با اشتیاق منتظر زمانی می‌شد که پدر او را با خودش به دبیرستان ببرد چون در این مدت با او چند ساعتی تنها می‌ماند ولی این همراهی هر بار به مخمصه تبدیل می‌شد. پدرش با آب و تاب درباره اشغال‌های توی نهر کنار خیابان سخنرانی و غرولند می‌کرد. از سوی دیگر او در این جاده روستایی و زیبا و در جویبار زلال کنار آن هیچ اشغالی نمی‌دید. او هیچ راهی برای واکنش نشان دادن پیدا نمی‌کرد و سرانجام ناچار به سکوت می‌شد و باقی راه را سعی می‌کردند از حرف زدن با هم اجتناب کنند. بعدها او خودش به تنهایی همان مسیر را رانندگی کرد و در کمال حیرت متوجه شد که دو نهر آب در کنار جاده است که هر کدام در یک طرف خیابان قرار دارد. با اندوه گفت: این بار من رانندگی می‌کردم و هر آبی که من از پنجره‌ام می‌دیدم درست همان طور که پدرم می‌گفت کثیف و آلوده بود. ولی زمانی که فهمید از پنجره پدرش اوضاع و احوال چگونه است دیگر خیلی دیر شده بود؛ پدرش مرده بود.»

این داستان واقعی را روین بالوم، روان‌درمانگر معروف در فصل «همدلی: از پنجره بیمار به بیرون نگاه کنید» از کتاب «هویت روان در مانگری» روایت می‌کند.

#### پنجره، موجودی که هم هست و هم نیست

زندگی امروز ما شاید بیش از هر زمان دیگری به همدلی نیاز دارد اما چطور می‌توان همدلی کرد؟ به نظر می‌رسد راهی جز این که من از پنجره «دیگری» به داستان زندگی «من» و دیگران نگاه کنم وجود ندارد اما چطور می‌توان از پنجره دیگری به خودمان، به روابط‌مان و به دنیا نگاه کنیم بیایید کمی درباره پنجره حرف بزنیم. پنجره موجود جالبی است. حتماً پنجره دیده‌اید اما احتمالاً تعریف کردن پنجره کار دشواری باشد چون پنجره در دریف موجوداتی است که می‌توانید بگویید هم هست و هم نیست، یعنی پنجره را نمی‌توان به سادگی بدون متوسل شدن به چیزهای دیگر تعریف کرد. مثلاً یک پنجرال را می‌توان به راحتی تعریف کرد چون پنجرال فقط هست، پنجرال یک مکعب مستطیل است که ما خوراکی‌هایمان را داخل آن می‌گذاریم تا خنک بماند، اما پنجره چه، شما وقتی می‌خواهید پنجره را تعریف کنید به مشکل برمی‌خورید چون در واقعش فرض‌ها و قضاوت‌ها باشد، به محض این که پیش‌فرض‌ها و قضاوت‌ها باشد، به محض این که پیش‌فرض‌ها یا در گوش دادن دخالت می‌دهی در واقع می‌خواهی نقاشی‌ات را به جای واقعیت بنشانی. یکی روبروی من ایستاده و خاطر این که ما اغلب خواست و میل درونی‌مان را در گوش دادن دخالت می‌دهیم و دوست داریم چیزهایی را بشنویم که مطابق آن میلی درون‌مان باشد بنابراین پنجره بسته می‌شود و وقتی پنجره بسته شده واقعاً نمی‌توانیم به شکل حقیقی با کسی همدلی کنیم. چرا سخنان و گفته‌وگوها و مناظر همای مادر سطوح مختلف از رابطه همسری تا رابطه رئیس و کارمندی و پدر و فرزند و زیخان و مستولان و... اغلب به جنجال و دعوا منتهی می‌شود؟ به خاطر این که آن پنجره‌های همدلی گشوده نمی‌شود. چون کیفیت گوش دادن واجد همدلی نیست. افراد با پیش‌فرض‌ها آمده‌اند، ظاهرآ برای گفت‌وگو، اما در تدارک حمله و نابود کردن. اسب‌شان را زین کرده‌اند که دیگری را محکوم کنند، بنابراین حتی اگر طرف مقابل حرف منطقی هم بزند ناپایده گرفته می‌شود چون آن پنجره باز و گشوده نیست.

**چقدر آماده هجرت از دیدگاه‌هایمان هستیم؟**
به مثال دختر جوان و پدرش برمی‌گردیم. دختر جوان وقتی به اشتباه خود پی برد که از همان جایی نگاه کرد که پدرش نگاه کرده بود و از همان جا آن چیزهایی را دید که پدرش دیده بود. در واقع زمانی دختر جوان به آن بینش تازه رسید که جابه‌جا شد. ما چقدر آماده هستیم و چقدر به دیدگاهها، نظرات و افکارمان چسبیده‌ایم؟ همدلی واقعی در این دوراهی شکل می‌گیرد. اگر متصعبانه به افکار، نظرات و دیدگاه‌هایمان چسبیم و آنها را حقیقت محض بپنداریم و هیچ آمادگی برای مسیر کردن و گشتن در دیدگاه‌های دیگران نداشته باشیم در آن صورت امکان همدلی وجود نخواهد داشت.

وقتی ما می‌گوییم راه همدلی کردن این است که ما بتوانیم از پنجره نگاه کسانی به خودمان، بیرون، روابط و داستان‌های زندگی نگاه کنیم، یعنی بتوانیم جابه‌جا شویم و منظر نگاه‌مان را تغییر دهیم تا برسیم به آن پنجره و آن آفتی که از حرف‌های همیشگی است، گوش می‌دهم ولی باهمان حرف‌های خیلی خوب و کاملی بشنوم، گوش می‌دهم تا از زندگی چیزهای دیگری می‌بیند

<sup>[1]</sup> در این میان، کودکان به خاطر ذهن و ضمیر بی‌غل و غش و فطری‌شان – آنها هنوز به زنگارها و پیرایه‌های سنگین روان آلوده نشده‌اند– می‌توانند نکات بسیاری به ما بزرگ‌ترها که در معرض این آلودگی‌ها و بیماری‌ها قرار داریم بیاموزند

<sup>[2]</sup> در این صورت در رابطه‌مان با کودکان انصاف خواهیم داد کسی که به تربیت نیاز دارد ما هستیم نه کودکان

<sup>[3]</sup> ما اغلب این طور به مسئله نگاه کرده‌ایم که کودکان به تربیت نیاز دارند، در صورتی که ما به تربیت نیاز بیشتری داریم یا این طور بگوییم اتفاقا کاری که ما بزرگ‌ترها می‌توانیم انجام دهیم این است که از مسیر رشد و صلاحیت کودکان کنار برویم