

سبک نگرش



چرا توان بازی کردن پا به پای کودکان را نداریم؟

کودکان خود زندگی هستند

ولی ما می خواهیم زندگی را کنترل کنیم

■ حسن فرامرزى

کودکان زندگی می کنند. آنها عاشق انبساط، شور و پاشش اند، آنها کاملاً واقعی هستند و به زندگی از درِ چیه کنترل نگاه نمی کنند. اما آدم بزرگ ها انگار به زور خودشان را به این سو و آن سو می کشند، این حجم از شکایت های ما در مقابل زندگی از کجا می آید؟ از آنجا که ما می خواهیم زندگی را کنترل کنیم و چون زندگی به کنترل ما در نمی آید بنابراین زندگی به یک موضوع درناک تبدیل می شود. ما در گذر از سال های کودکی به طرز ناامید کننده ای دستت از زندگی کردن برمی داریم و زندگی را فقط کنترل می کنیم، سر و وضع خودمان را نگاه کنیم، اگر کسی صورت مرا نگاه کند متوجه می شود که در این صورت، هیچ پاشش و شورى وجود ندارد، چرا این گونه است؟ در این چشم ها هیچ پاششى از نور و امید دیده نمى شود. در خطوط صورت، بدنم، روان و ذهنم آثار انقباض و گرفتگی مشهود است. من سال هاست در حال متهم کردن بالش ها هستم و آنها را دایم به دادگاه می کشانم که یکی مرا از دست این بالش ها بگیرد و رهايم کند. علت گردن دردهاى وحشتناک من همین بالش ها هستند اما در واقع گردن دردهاى من به نبود پاشش و شور در زندگی من برمی گردد، من پر از انقباض و گرفتگی هستم، شما می توانی رد این انقباض و گرفتگی را حتی در نفس کشیدن های من ببینی، نفس های بریده و کوتاه می کشم، این نفس های بریده و کوتاه چه بلایی سر من می آورند؟ چرا نفس های بریده و کوتاه می کشم؟ چون در حال کنترل زندگی هستم بنابراین خواه ناخواه نفس در سینه من حبس می شود مثل راننده ای که از همه ابزارها و اهرم های ماشین فقط ترمز را به رسمیت می ناساند و از همه صحنه های رانندگی، کشیده شدن لاستیک های داغ و آتش گرفته ماشین در کف آسفالت، وقتی من درست نفس نمی کشم بدن من خوب تغذیه نمی شود و در نهایت سریع انرژی بدن من تخلیه می شود. علت بی حوصلگی و خستگی مزمن مادر همین جاست: کنترل بیش از حد زندگی و منقبض بودن، ما صبح تا شب در حال مسابقه دادن هستیم و همین ما را منقبض می کند، وقتی منقبض می شوم ورودی های انرژی را می بندم و سریع بی حوصله می شوم، مثل این است که

من هر روز با دست خود، خودم را مچاله می کنم بنابراین، این حالت مچاله شدگی اجازه نمی دهد بتوانم پا به پای یک کودک بازی کنم. کودک پر از پاشش است، خدایا این ها، این همه انرژی را از کجا می آورند؟ ■ ■ ■

چرا می خواهی سریع اتاق کودکت را جمع کنی؟

چرا دیدن اتاق کودک که شبیه به انفجار یک بمب هیدروژنی است تو را به وحشت می اندازد، چرا من سریع می خواهم اتاق کودک را جمع و جور کنم؟ چون دیدن این همه بی نظمی و پاشش مرا به وحشت می اندازد، چرا این همه پاشش مرا به وحشت می اندازد؟ چون درون من به اندازه کافی به هم ریختگی دارد بنابراین هر به هم ریختگی در بیرون، آن به هم ریختگی درونی را تشدید می کند، بنابراین من می خواهم سریع اتاق کودک را جمع کنم یا از کودک بخوام سریع اتاقش را جمع کند، طبیعی است تو جهتت منطقی و اخلاقی هم می تراشم؛ تو باید یاد بگیرى در زندگی نظم داشته باشی. تو باید یاد بگیرى هر چیزی را سر جای خودت بگذاری. این طوری زندگی کنی هیچ چیزی یاد نمی گیری.

به کودک می گوئى کار خسته ات کرده اما واقعیت چیز دیگری است

ما بزرگ ترها اغلب دیگران را متهم می کنیم، در این متهم کردن ها سعی می کنیم منشأ مسئلهمان را نه به درون که به بیرون از خود وصل کنیم. من به کودک نمی گویم وقتی اتاق تو به هم ریخته است من عذاب می کشم چون من به اندازه کافی آشفته گی های درونی ام را دارم و این به هم ریختگی ها آن آشفته گی های درونی مرا باز تاب می دهد. من که به کودک نمی گویم علت اینکه درخواست او را برای بازی رد می کنم

واقعاً به خاطر کار کردن و خسته شدن نیست. کودک

می گوید چرا نمی توانی بازی کنی؟ و من می گویم چون بابا از صبح کار کرده و خسته شده است. کودک می گوید خب! کار نکن و من هم که استاد شعبده بازی هستم سریع می چسبم به نقطه ضعف کودک: اگر کار نکنم چطور می خواهم بستنی بخرم؟ و غم سراسر چشم های کودک را در می نوردد. اما به کودک نمی گویم که در حقیقت این کار نیست که مرا خسته می کند. در واقع این موقعیت ها و آدم ها نیست که مرا خسته می کند بلکه نا آگاهی عمیقی که در من لانه کرده مرا خسته، بی انرژی و عصبی می کند، مثلاً اگر در طول روز و شب- در شب هم همان نا آگاهی عمیق دست از سر من بر نمی دارد و در خواب ها هم انرژی مرا خالی می کند- آگاه باشم و خودم را با دیگران مقایسه نکنم، آگاه باشم و گفت و گوی درونی نداشته باشم- خودم با خودم حرف نزنم- آگاه باشم و مدام در حال داوری کردن



نباشم، آگاه باشم و خودم را با مشتى تصویر که از گذشته حمل می کنم برابر نکنم، آگاه باشم و انتظار تحسین از جانب دیگران را نداشته باشم، آن وقت این همه درماندگی و خستگی هم متوقف می شود. وقتی من در طول روز به اندازه حى پنج دقیقه خشم شدیدی را تجربه می کنم چند دقیقه بعد سر درد شدیدی به سراغ من می آید، شب کودک به من می گوید بابا! بازی بازی و من چه می گویم؟ بابا من سر درد دارم، راست هم می گویى، سر درد دارى و فقط استراحت و خواب عمیق می توانی این سموم را از سرت تخلیه کند. الان این بدن حال و حوصله خودش را هم ندارد، به قدرى مچاله است که شاید فقط یک خواب عمیق بتواند کمی از تاشدگی ها و مچاله شدگی هایش را باز کند.

سر درد من از نظام معيوب تفسیرى من می آید

این بدن در یک حالت انقباض و گرفتگی عمیقی قرار دارد. کاش من هم بدن تو را داشته ام آن وقت می توانستم ساعت ها با هم بازی کنیم، اما به کودک نمی گویى که این سر درد که تمام انرژی بدن تو را تخلیه کرده و مثل جنازه تو را در گوشه ای از خانه ویران انداخته از کجا می آید؟ این سر درد از کجا می آید؟ از آن به هم ریختگی شدید درونی و خشمی که مثل بمب در ذهن و بدن تو منفجر شده است و حالا دود باروت های آن خشم در تک تک موبرگ های سرت می پیچد. آیا واقعاً لازم بوده است که آن همه به هم بریزی؟ آن خشم واقعاً از اتفاقات و روابط می آید یا نظام معيوب ارزشى و تفسیرى ما؟ تقاضای وام داده ام و تقاضای وام من رد شده است، حالا شب شده و من سرم در حال ترکیدن است، آیا واقعاً دنیا به آخر رسیده است؟ بله! برای من با این نظام معيوب ارزشى و تفسیرى، دنیا به آخر رسیده است، البته که نمازم را هم خوانده ام، گرچه در نماز هزار جا رفته ام و از جمله در نماز دعوايم با

کودک تقاضای بازی می کند در حالی که

ذهن و بدن تو این تقاضاها را رد می کند: بابا! بگذار برای پنج شنبه، کودک می پرسد یعنی چند بار باید بخوابم و بیدار شوم که پنج شنبه شود، سه بار! کودک اخم می کند و دوباره تقاضای بازی می کند. بابا! من الان غذا خورده ام، باید منتظر باشيم غذا هضم شود، چقدر طول می کشد غذا هضم شود، چهار ساعت بعد، چهار ساعت بعد بچه خوابیده است چون نمی تواند تا دو نصف شب صبر کند که غذای تو هضم شود، اما واقعاً داستان هضم دو بشقاب غذا بخورى و این همه سنگین شوى؟ پر خورى من ريشه در حفره هاى روانى من دارم. در درونم احساس ناامنى می کنم، در بدنم حضور ندارم، سر سفره مدام در حال تردد در تصاویر ذهنی هستم

داشتم به رئیس بانک بزنم اما پادم رفته بوده سر نماز به او می زنم و حسایی از خجالت رئیس بانک در می آیم، گرچه

سر نماز، رئیس بانک هم حرف های دیگری می زند یعنی من در دهان او می گذارم تا بتوانم حرص را بیشتر سرا و خالی کنم.

متوجه هستید من گرفتار چه بازی های احمقانه و مضحکی شده ام؟ حالا چه کسی بزرگ منشا نه رفتار می کند؟ کودکی که واقعی است و زندگی می کند یا من که وسط نماز رفته ام بانک بسته را باز کرده ام و رئیس بانک را از خاناهش بیرون کشیده ام و آورده ام بانک تا حرص را سر او خالی کنم و ببینید نماز من در چه حفره روانی تاریکی بلعیده می شود؟ آن وقت با خودم می پرسم چرا پس این نماز آرامشی به من نمی دهد؟ چرا پرواز نمی کنم؟ چرا این نماز مرا جایی نمی برد؟ وقتی سلام های نماز را می دهم قاعدتاً باید تازه

رئیس بانک را هم باز سازی کرده ام، حرف هایی که دوست

داشتم به رئیس بانک بزنم اما پادم رفته بوده سر نماز به او می زنم و حسایی از خجالت رئیس بانک در می آیم، گرچه سر نماز، رئیس بانک هم حرف های دیگری می زند یعنی من در دهان او می گذارم تا بتوانم حرص را بیشتر سرا و خالی کنم.

متوجه هستید من گرفتار چه بازی های احمقانه و مضحکی شده ام؟ حالا چه کسی بزرگ منشا نه رفتار می کند؟ کودکی که واقعی است و زندگی می کند یا من که وسط نماز رفته ام بانک بسته را باز کرده ام و رئیس بانک را از خاناهش بیرون کشیده ام و آورده ام بانک تا حرص را سر او خالی کنم و ببینید نماز من در چه حفره روانی تاریکی بلعیده می شود؟ آن وقت با خودم می پرسم چرا پس این نماز آرامشی به من نمی دهد؟ چرا پرواز نمی کنم؟ چرا این نماز مرا جایی نمی برد؟ وقتی سلام های نماز را می دهم قاعدتاً باید تازه

ریشه رد کردن تقاضای کودک برای بازی چیست؟

کودک تقاضای بازی می کند در حالی که ذهن و بدن تو این تقاضاها را رد می کند: بابا! بگذار برای پنج شنبه، کودک می پرسد یعنی چند بار باید بخوابم و بیدار شوم که پنج شنبه شود، سه بار! کودک اخم می کند و دوباره تقاضای بازی می کند. بابا! من الان غذا خورده ام، باید منتظر باشيم غذا هضم شود، چقدر طول می کشد غذا هضم شود، چهار ساعت بعد، چهار ساعت بعد بچه خوابیده است چون نمی تواند تا دو نصف شب صبر کند که غذای تو هضم شود، اما واقعاً داستان هضم غذای تو موجه است؟ واقعی نیازی است که دو بشقاب غذا بخورى و این همه سنگین شوى؟ پر خورى من ريشه در حفره هاى روانى من دارم. در درونم احساس ناامنى می کنم، در بدنم حضور ندارم، سر سفره مدام در حال تردد در تصاویر ذهنی هستم، در حال مسابقه دادن با این او و مقایسه کردن و حسرت خوردن هستم، غذا را تاند تند می خورم چون احساس آرامش ندارم، انگار گرگ ها تقصیرم کرده اند – در واقعیت هم همین است. من دقیقاً چنین حسى در درونم دارم. انگار واقعاً گرگ ها تقصیرم کرده اند- و این ناامنى درونى و توکل نکردن عمیق و پر از نگرانى بودن در نهایت به اضافه وزن، احساس ویرانی تن و واسطه ناکامی در گرفتن وام سراغ من آمده است و حالا وقتی کودک می آید و تقاضای بازی می کند سر او داد می زنم، دست او را محکم می گیرم و به اتاقش می کشم، زود باش! یا لا! اتفاق را مرتب کن. یاد بگیر در زندگی نظم داشته باشی. انگار در اتفاق تپ ترب کیده است، اما احتمالاً خودت هم می دانی که این دعوت به نظم و جمع کردن به خاطر به هم ریختگی درون خودت است، در واقع چون نمی توانی خودت را جمع کنی، چون این ذهن پر آشوب لعنتی حاضر نیست جمع شود، پس زورت به بچه رسیده است.

سر حال شده باشم اما این اتفاق نمی افتد، می روم سر سفره شام می نشینم، فکر می کنی آن جا چه خبر خواهد بود؟ دوباره در حال اجرای بخش دیگری از صحنه های نمایشنامه وام هستم با بازی رئیس بانک و خودم و آن احساس ویرانی که به واسطه ناکامی در گرفتن وام سراغ من آمده است و حالا وقتی کودک می آید و تقاضای بازی می کند سر او داد می زنم، دست او را محکم می گیرم و به اتاقش می کشم، زود باش! یا لا! اتفاق را مرتب کن. یاد بگیر در زندگی نظم داشته باشی. انگار در اتفاق تپ ترب کیده است، اما احتمالاً خودت هم می دانی که این دعوت به نظم و جمع کردن به خاطر به هم ریختگی درون خودت است، در واقع چون نمی توانی خودت را جمع کنی، چون این ذهن پر آشوب لعنتی حاضر نیست جمع شود، پس زورت به بچه رسیده است.

ما بزرگ ترها اغلب دیگران را متهم می کنیم، در این متهم کردن ها سعی می کنیم منشأ مسئلهمان را نه به درون که به بیرون از خود وصل کنیم. من که به کودک نمی گویم وقتی اتاق تو به هم ریخته است من عذاب می کشم چون من به اندازه کافی آشفته گی های درونی ام را دارم و این به هم ریختگی ها آن آشفته گی های درونی مرا باز تاب می دهد، من که به کودک نمی گویم علت اینکه درخواست او را برای بازی رد می کنم واقعاً به خاطر کار کردن و خسته شدن نیست

■ **پسرک، مورچه ها را به آتش می کشد**

ما چیرا این قدر راحت دیگران را نصیحت می کنیم؟ احتمالاً به خاطر اینکه متوجه تناقض های رفتاری خودمان نیستیم، یا آنها را دست کم می گیریم یا توجیهشان می کنیم، سر پسرک داد می زنم که چه می کنی، پسرک در ایوان به صورت کنترل شده در حال آتش افروز است. اما یک لحظه اتفاق در دنا کی می بینم، پسرک در حال آتش زدن یک مورچه است. مورچه مثل یک تکه پلاستیک مچاله می شود و من به شدت سر پسرک داد می زنم او را توبیخ می کنم، صدایم به شدت بالا می رود و از خدا پنهان نیست از شما چه پنهان که به مقدار قابل شما چه پنهان برای لحظاتی موضوع مورچه را فراموش می کنم و به خودم می آلالم که تا این حد نوع دوست هستم، سر پسرک داد می زنم می گویم چرا این کار را کردی؟ و حالا نوبت پسرک است که مثل اسباب بازی ای که بادش را خالی کرده باشند گوشه ای در ایوان در خود مچاله شود، مگر چه آزاری به تو رسانده بود. جملات مثل گلوله های مسلسل از دهان شلیک می شود و لذت می برم از اینکه وکیل مدافع مورچه ای شده ام که قرار نیست حق الوکاله ای به من پرداخت کند.

■ **نه ببین! مگس فرق می کند**

نیم ساعت بعد من وکیل مدافع مورچه با یک مگس کش در به در دنبال مگس هایی راه افتاده ام که به واسطه باز کردن در ایوان وارد خانه شده اند و در خانه پرسه می زنند، مگس ها را یکی پس از دیگری شکار می کنم، اول کمین، بعد تمرکز و سرانجام فرود آوردن ضربه سهمگین با خودم می گویم یعنی مگس اصلاً متوجه می شود که از کجا خورد؟ فکر کن برای خودت یک جایی نشستهای و در یک لحظه پخش و پلا می شوی، چیزی اصلاً حس می کنی؟ بعد به طرز عجیبی متوجه شباهت کارم با کار پسرک می شوم، پسرم مورچه را از بین برد، من هم در حال شکار مگس ها هستم، او یکی را کشت و من در حال قتل و غارت مگس ها هستم، نه نه! ببین مگس با مورچه فرق می کند، مورچه تمیز و زحمتکش است اما این مگس ها کشیفاند، آدم چندشش می شود، معلوم نیست این مگسی که الان روی لباس یا دست تو فرود آمده چند ثانیه یا دقیقه پیش کجا نشسته بوده، خوب کردم حق این حشره های موذی را کف دست شان گذاشتم، اما بعد یساذ خاطره ای می افتم که عملاً این استدلال را نقض می کند.

ما آدم بزرگ ها خیلی وقت ها کودکان را به خاطر کنجکاوی هایى که ممکن است در دست، بچا و قابل دفاع نباشند سرزنش می کنیم، اما نوبت خودمان که می رسد از قدرت شگفت تو جیه استفاده و رفتارهای مان را توجیه می کنیم، برای اینکه بتوانیم به رفتار متعالد تری برسیم چاره ای نداریم که متوجه تناقض های رفتاری خودمان باشیم و حس کنیم آن گونه هم که تصور می کنیم یا بپند پروتکل های اخلاقی نیستیم، آتش زدن یک مورچه بدتر است یا دروغ گفتن؟ احتمالاً هر دو به یک اندازه، پس هر وقت من می خواهم پیام اخلاقی صادر کنم متوجه باشم که چقدر دروغ گفتم ام چقدر اصرار دارم این دروغ ها را در دایره دروغ های مصلحتی بگنجانم.

سبک رفتار



پیش شرط صدور پیام های اخلاقی برای کودکان

نجات سرباز رایان یا قتل عام مورچه ها!؟

احتمالاً یکی از راحت ترین کارها برای بشر در همه زمان ها صادر کردن نصیحت های اخلاقی به دیگران و همزمان فراموش کردن خود بوده است، چرا؟ شاید به این خاطر که آدمی برای دیدن صورت دیگران نیازی به آینه ندارد، احساس می کند بی واسطه با اشکالات صورت دیگران روبه رو شده، اما برای دیدن صورت خودش محتاج آینه است و طبیعی است که این جا کار، سخت تر می شود، مگر کسی که حواسش را جمع کند و بیش از آن که درگیر و مشغول بیرون باشد به خودش بپردازد، من نیز گاهی وقت ها به شدت درگیر این دام می شوم: نصیحت دیگران و فراموش کردن خود، این دام به ویژه زیر پای نویسنده جماعت، کارشناسان حوزه های مختلف، روزنامه نگاران، موعظه گران و روحانیون پهن است: لم تقولون مالا تفعلون، این آیه قرآن است و تکلیف همه ما را روشن کرده است. پیام آیه واضح است: پیش از آن که کسی را دعوت به یک ویژگی قابل دفاع کنی اول نگاه کن ببین خودت عامل به آن چیزی هستی که دیگری را به آن دعوت می کنی یا نه، این به آن معناست که اگر من کسی را به مراعات انصاف دعوت می کنم اول باید بارها و بارها با خودم از زبانی کنم که این خصیصه در من هست؟ و اگر پای من در این خصیصه لنگ می زند چه فایده ای دارد درباره انصاف حرف بزنم.

■ **از نجات جان یک مورچه تا کشتار ۶۰۰ مورچه**

شاید هفت هشت سال پیش بود، روزی با همسرم سر سفره غذا نشسته بودیم که ناگهان متوجه شدم یک مورچه با جسته ظرفیت را از حد معمول – تو بگیر جوجه مورچه – مشغول گشت زنی می موقع در سفره است، احساسات نوع دوستانه من به غلیان در آمد و دقایقی طول کشید که با رعایت پروتکل های ایمنی، بی آن که مورچه را له کرده باشم او را به بیرون از خانه هدایت کنم و با آرزوی سفری خوش برای او سر سفره برگردم و از خدا پنهان نیست از شما چه پنهان که به مقدار قابل توجهی به خودم افتخار کردم که حاضر شدم غذایم سرد شود، اما جان یک موجود زنده را نگرفتم، غذای مان را خوردیم و چند قند جمع شده بودند. ۵۰۰- ۶۰۰ مورچه به شعاع چند سانتی متری در حال پرسه زدن بودند البته هر چقدر سه مرکز تجمع یعنی حبه قند نزدیک تر می شدیم تراکم مورچه ها بیشتر و بیشتر می شد، نفهمیدم چطور ولی به ۱۰ ثانیه رسید که از آن همه مورچه چه یکی دو مورچه همگی به خطوط و نقطه های بی حرکتی تبدیل شدند، کف دست و انگشتانم انگار به کیسه بوکسی را پیدا کرده بودند روی سر این موجودات فرود می آمدند و آنها را نقش زمین می کردند، وقتی لشکر مورچه ها به طور کامل تار و مار شد ذهنم به سرعت دو صحنه را به هم چسباند صحنه اول نجات جان سرباز رایان یا همان مورچه سر سفره غذا که بسیار شاعرانه و احساسی بود و جا داشت فیلمبرداری و یا یک تدوین هنرمندانه و موسیقی متن مناسب به یک اثر جهانی تبدیل می شد، این صحنه را چسباندم به صحنه دیگری که در آن، به ۱۰ ثانیه نکشید مورچه ها با ضربات مشت من ردی از نقاط سیاه بی حرکت روی سر امیکم های کف خانه شدند، مورچه همان مورچه بود و تو هم همان آدم، پس چیرا این همه تفاوت رفتاری ظاهر شد؟

■ **اگر می خواهم متعالد تر باشم متوجه تناقض هایم باشم**

ما آدم بزرگ ها خیلی وقت ها کودکان را به خاطر کنجکاوی هایى که ممکن است در دست، بچا و قابل دفاع نباشند سرزنش می کنیم، اما نوبت خودمان که می رسد از قدرت شگفت تو جیه استفاده و رفتارهای مان را توجیه می کنیم، برای اینکه بتوانیم به رفتار متعالد تری برسیم چاره ای نداریم که متوجه تناقض های رفتاری خودمان باشیم و حس کنیم آن گونه هم که تصور می کنیم یا بپند پروتکل های اخلاقی نیستیم، آتش زدن یک مورچه بدتر است یا دروغ گفتن؟ احتمالاً هر دو به یک اندازه، پس هر وقت من می خواهم پیام اخلاقی صادر کنم متوجه باشم که چقدر دروغ گفتم ام چقدر اصرار دارم این دروغ ها را در دایره دروغ های مصلحتی بگنجانم.