سبک تربیت

طرح: محمود محمدتبریزی | جوان

تغییر کردن واقعی آنجا اتفاق می‌افتد که من با واقعیت درون خود کنار بیایم، آن را با همه ضعف‌ها دوست داشته باشم، بعد بخواهم بهترش کنم و این از اساس با خودبرتربینی تفاوت دارد

کودکان را قربانی بازی دوسرباخت «خودبرتربینی- حقارت» نکنیم

کی از همه باهوش‌تره؟ من من من من!

■ حسن فرامرزی

چند وقت پیش با یک کارآفرین صحبت می‌کردم و او در خلال حرف‌هایمان گفت: ببین اگر می‌خواهی کارآفرین شوی نمی‌توانی با «کمال‌گرایی افراطی» به این خواسته‌ات برسی. هیچ وقت نمی‌توانی در گام اول بهترین گام ممکن را برداری، پس حتی آشغال(!) هم که باشد تولید کن، بعد هر روز بهترش کن. هر روز چیزی(کیفیتی نازل) را از آن آشغال کم کن و چیزی(کیفیتی بالاتر) را به آن آشغال اضافه کن، تا بالاخره یک محصول خوب و درجه یک درست کنی، اما اگر بخواهی در قدم اول شاهکار کنی زمین می‌خوری.

آیا قصه تغییرات درونی ما هم داستانی شبیه به تولید یک محصول ندارد؟ اگر تغییرات را ما یک محصول در نظر بگیریم که بیراه نخواهد بود، ما در داستان تغییرات خیلی وقت‌ها قربانی کمال‌گرایی منفی و افراطی وجود خودمان می‌شویم. می‌خواهیم در همان گام اول بی‌نقص‌ترین گام ممکن را برداریم، بنابراین هیچ وقت آن گام برداشته نمی‌شود. آن کارآفرین از منظر تولید یک کالا به داستان نگاه می‌کرد که اگر یک تولیدکننده بخواهد در همان گام اول بهترین و کیفی‌ترین کالا را تهیه کند، مطمئن باشید که او هرگز نخواهد توانست آن کالا را تولید کند و برای اینکه بخواهد خط قرمز بزرگی بر بطلان این تفکر بکشد، با حرارت هرچه تمام‌تر به من می‌گفت: «آشغال تولید کن، ولی تولید کن.» این به مثابه آن است که بگوییم شروع کن، فقط شروع کن. از چه زمانی؟ از همین حالا، نه یک دقیقه بعد.

منیت‌هایی که از کودکی آغاز می‌شود

۱ افراد بسیاری نمی‌توانند خصلت سرمشقی و تصحیح مداوم را در خود پدید آورند، بنابراین زمان‌های خود را از دست می‌دهند بی‌آنکه کاری کرده باشند. در واقع آن حس افراطی کمال‌گرایی آنها را در درون مستهلک و فرسوده می‌کند. چرا؟ چون به ما یاد نداده‌اند که با واقعیت درون خودمان راحت باشیم، بلکه همیشه می‌خواهیم چیز دیگری باشیم. تغییر کردن واقعی هم آنجا اتفاق می‌افتد که من با واقعیت درون خود کنار بیایم، آن را با همه ضعف‌ها دوست داشته باشم، بعد بخواهم بهترش کنم و این داستان از اساس با خودبرتربینی تفاوت دارد.

چند روز پیش کودکمان را به بوستان محله‌مان برده بودیم. او همراه با سه، چهار نفر از بچه‌ها سوار چرخ‌فلک‌های سنتی و قدیمی شده بود. منظورم چرخ‌فلکی‌های دوره‌گردی است که از قدیم در بوستان‌های تهران بوده و همچنان هم فعالیت می‌کنند. چرخ‌فلکی این محله، مرد خوش‌مشربی است که با بچه‌ها می‌گوید و می‌خندد، اما آن روز من به محتوای شعرهایی که او برای بچه‌ها می‌خواند و بچه‌ها هم با او دم می‌گرفتند و پاسخ می‌دادند، ایراد گرفتم. او داشت شعر می‌خواند و می‌گفت: کی از همه خوشگل‌تره؟ و بچه‌ها در پاسخ می‌گفتند: من من من من! کی از همه نانازتره؟ من من من من! کی از همه باهوش‌تره؟ من من من من! کی از همه تپل‌تره؟ من من من من! و به این ترتیب دهان و فکر و ذهن بچه‌ها پر از «من» می‌شد. اینجا بود که بنای اعتراض را گذاشتم و گفتم فکر نمی‌کنید با این کار منیت و خودخواهی بچه‌ها را دارید بالا می‌برید؟ فکر نمی‌کنید این بچه‌ها نیاز به این همه «من» ندارند؟ پیش از آنکه چرخ فلکی جواب دهد پدر و مادرهایی که آنجا ایستاده بودند اعتراض مرا وارد ندانستند و جملگی گفتند که نه! اتفاقاً این کار باعث تقویت اعتماد به نفس کودکان می‌شود. من پرسیدم: چطور می‌شود ما از کودکی حس خودبرتربینی و برتر بودن از دیگران را در ذهن او فرو کنیم، آن وقت این چه حس اعتماد به نفسی است که وقتی کودک بزرگ شد و دید که نه اتفاقاً او از همه خوشگل‌تر نیست و او از همه باهوش‌تر نیست و او از همه زرنگ‌تر نیست، در ذهن کودک تبدیل به یک دوگانگی می‌شود. آیا در چنین فضایی اعتماد به نفس کودک رشد پیدا می‌کند؟ کمی که بحث جان بیشتری گرفت چند نفر از پدر و مادرها به فکر فرو رفتند. چند نفر همچنان بر نظر خود اصرار داشتند و مرا سختگیر لقب دادند، اما جالب اینجا بود که چرخ فلکی بعد از بحث‌های ما شعر و شعار خود را عوض کرد و این بار به بچه‌ها گفت: همه خوشگلند؟ بچه‌ها همصدا با هم گفتند: بله، همه نانازند؟ دوباره بچه‌ها گفتند: بله، من هم خوشحال از این تغییر رویه حتی اگر این تغییر رویه به اندازه بال زدن یک پروانه باشد و بی‌اثر به نظر برسد. دستی به پشت او زدم و گفتم: «حالا شد»، چون این جواب‌ها دیگر از منیت و خودخواهی منفی و خودبرتربینی بچه‌ها نمی‌آمد بلکه از «ما بودن» آنها برمی‌خاست.

سرخوردگی‌هایی که از کمال‌گرایی منفی می‌آید

۲ چرا ما تا این حد در گیر کمال‌گرایی منفی هستیم؟ چرا می‌خواهیم همیشه در اوج قرار بگیریم؟ چه کسی گفته که من باید همیشه در اوج باشم؟ ما درگیر کمال‌گرایی منفی هستیم، چون کمال‌گرایی منفی روی دیگری از تحقیرشدگی و حقیر دانستن خود است. پدر و مادرهایی که خود در کودکی تحقیر شده‌اند و همچنان حس حقارت را با خود حمل می‌کنند می‌خواهند صورت دیگری از این تحقیرشدگی را این بار در دادن حس کاذب متفاوت و برتر بون به کودکان خود منتقل کنند، در صورتی که این دو در واقع دو سر یک طناب و یک نخ است.

بسیاری از ما در درون خود راحت نیستیم، یعنی با خودمان در حالت قهر به سر می‌بریم، چون فرمول‌هایی که معلوم نیست آنها را از کجا آورده‌ایم برای خودمان ساخته‌ایم و حالا چون نمی‌توانیم آن فرمول‌ها را عملیاتی و محقق کنیم، در حالت قهر با خودمان به سر می‌بریم و با خودمان راحت نیستیم.

برگردیم به مثال بچه‌ها. فرض کنید پدر و مادری که نمی‌توانند یک وجود متعادل را در درون خود نمایندگی کنند به تربیت کودک خود اقدام می‌کنند. آنها همان عدم تعادل را به کودک خود هم تعمیم می‌دهند، یعنی سعی می‌کنند که به کودک بفهمانند او از همه برتر است، یا نه، از همه باید برتر باشد یا اینکه او از همه باهوش‌تر است یا اینکه از همه باید باهوش‌تر باشد. او از همه زیباتر است یا از همه باید زیباتر باشد و بدون شک نتیجه هر دو سوی این معادله‌ها باخت برای کودک در دوران زندگی و رشد و گذران او به سمت نوجوانی و جوانی و... است. چون آن کودک دیر یا زود خواهد دید و خواهد دانست که از همه باهوش‌تر نیست، چون عده زیادی در شاخه‌های مختلف فهم بهتری از او دارند، یا او از همه زیباتر نیست، چون خود را با دیگران مقایسه خواهد کرد و خواهد دید که بسیارند کسانی که از او زیباترند. در آن سو او وارد گود مسابقه‌ای خواهد شد که حالا که از همه باهوش‌تر نیست یا از همه زیباتر نیست، پس تلاش کند که در یک مسابقه از دیگران در هوش یا زیبایی یا چیز دیگری جلو بزند، اما باز سرخوردگی‌ها دیر یا زود از راه خواهند رسید چون او باز خواهد دید توان مسابقه دادن با بسیاری را ندارد، چون آنها نه تنها بسیار از او جلوتر هستند، بلکه امکان رسیدن به آنها وجود ندارد، چون سرعت و شتاب آنها بسیار بیشتر از من است.

به محض اینکه من احساس نیاز به تشخص و برتر بودن و گرفتن تأیید و تحسین از دیگران را رها کنم و این نیاز در درون من از بین برود حس حقارت من نیز از میان خواهد رفت

بازی دوسر باخت «خودبرتربینی - حقارت»

۳ نکته مهم این است که من باید برای خود و فرزندم حق اشتباه کردن قائل باشم. یکی از موانعی که به ما اجازه نمی‌دهد که حق اشتباه کردن و بخشیدن برای خود قائل باشیم دقیقاً در همین نقطه است که دو سر «خودبرتربینی- حقارت» ما را فریب می‌دهد، بنابراین ما اغلب در گرداب افکار منفی و گزنده‌ای چون ملامت و سرزنش قرار می‌گیریم.

اگر می‌خواهید و می‌خواهیم از حس‌های منفی بسیار ویران‌کننده‌ای همچون سرزنش بیرون بیاییم، راهی نیست که از بازی دو سر باخت «سخودبرتربینی - حقارت» بیرون بیاییم و راه بیرون آمدن از این بازی این است که ما یک سر این طناب را رها کنیم. به محض اینکه یک سر این طناب را رها کنیم سر دیگر آن نیز از دست ما خواهد افتاد. به محض اینکه من احساس نیاز به تشخص و برتر بودن و گرفتن تأیید و تحسین از دیگران را رها کنم و این نیاز در درون من از بین برود حس حقارت من نیز از میان خواهد رفت، چون اساساً نیاز به تشخیص داشتن، نیاز به اینکه من از بیرون تأیید بگیرم، نیاز به اینکه من در چشم دیگران بزرگ باشم، از حقارت و کوچکی درون من می‌آید و اگر من یک سر این طناب را رها کنم در آن صورت آن سر طناب هم از دست من خواهد افتاد.

والدینی که کودک خود را قربانی عقده‌های کودکی خود می‌کنند

۴ بسیار خوب است که ما کودکان خود را برای با هم بودن و نه تک و ممتاز بودن تربیت کنیم. این همه اصرار کردیم که کودکان ما در مدارس خاص تربیت شوند، این همه اصرار کردیم که کودکان ما تیزهوش‌تر و باهوش‌تر به نظر برسند، چه شد؟ این همه اصرار کردیم که بگوییم ما برتر از دیگران هستیم و فرزند ما از فرزند شما برتر است، چه شد؟ آیا من به عنوان یک پدر یا من به عنوان یک مادر کودک خود را قربانی آن عقده حقارت خویش نمی‌کنم؟ آیا چون من در کودکی نتوانسته‌ام در مسابقه هوش یا هر خصیصه دیگری از دیگران جلو بزنم حالا همان مسابقه را این بار در جلد و زیر پوست کودک خود ادامه نمی‌دهم؟

شما بگویید کدام گروه از کودکان فردا، جامعه خود را خواهند ساخت؟ کودکانی که به آنها القا شده است که از دیگران ممتاز و برتر هستند، یا نه، کودکانی که به آنها گفته شده آنها خوب هستند. خیلی فرق می‌کند به کسی بگوییم «تو خوب هستی» تا اینکه بگوییم «تو از همه برتری.» هیچ ایرادی ندارد ما به کودک خود بگوییم «تو خوب هستی و باید با خوبان دیگر کار کنی» تا اینکه بگوییم «تو برتر هستی.» وقتی به کودک می‌گوییم «تو برتر هستی» معنای ضمنی این حرف چیست؟ معنای ضمنی این حرف این است که دیگران از تو پایین‌تر و حقیرتر و کوچک‌تر هستند و به این ترتیب سلامت و روند طبیعی ارتباطات اجتماعی او را عملاً دچار مشکل می‌کنیم. مگر یک خان می‌تواند با رعیت خود ارتباط درستی برقرار کند؟ نه! مگر فراتر با فروتر می‌تواند راحت و واقعی حرف بزند؟ نه! چون دون شأن فراتر است که جز دستور دادن با فروتر وارد مکالمه شود. معلوم است که در چنین جامعه‌ای امکان گفت‌وگو سلب خواهد شد، چون گفت‌وگوی واقعی و نه گفت‌وگوی ذهنی، تحکمی، سرزنش‌گرایانه و دستوری، که در واقع ماسک‌هایی جلوی صورت مونولوگ‌گویی هستند، زمانی شکل خواهد گرفت که شما خودت را در سطح دیگران حس کنی و فراتر از بازی «کی از همه خوشگل‌تره؟ کی از همه پولدارتره؟ کی از همه زرنگ‌تره؟ کی از همه باهوش‌تره؟» قرار بگیری.

نگاه

هیچ لحظه زندگی از لحظه دیگر کوچک‌تر یا بزرگ‌تر نیست

آرام و بدون استرس قد بکش مثل یک درخت

■ محمد مهر

ما گاهی کمال‌گرایی مثبت و واقع‌بینانه را با برتری‌طلبی اشتباه می‌گیریم. اینکه ما خودمان را رشد دهیم خیلی اتفاق مبارکی است اما رشد درونی، معنوی و معرفتی یک چیز است و برتری‌طلبی یک چیز دیگر. شما به یک گیاه که در حال رشد است، نگاه کنید. او سودای بزرگی ندارد، بلکه در واقع با رشد خود پیش می‌رود.

■■■

■ **زیستن را از درخت بیاموزیم**

یک درخت هیچ‌گاه نمی‌گوید من باید به یک درخت تنومند، قطور و بزرگ که همه درختان را زیر سایه خود قرار دهد، تبدیل شوم. او صرفاً با آهنگ درونی خود پیش می‌رود و سعی می‌کند محتوای درونی خود را که در جوهر و ذات و بذرش نهفته شده بیرون بکشد. درخت چنار نمی‌گوید من چرا درخت زردآلو نشدم؟ آرزوی تبدیل خود به چیزی دیگری را ندارد چون درخت چنار به تنها چیزی که فکر می‌کند- گرچه واژه فکر کردن واژه درستی برای این موقعیت نیست- این است که من در این لحظه، جریان پیوسته عینی کردن استعدادهای درونی‌ام را ادامه بدهم. اگر در فصل رشد خود قرار دارم همچنان به رشد خود ادامه بدهم و اگر فی‌المثل قرار است چند روزی یا چند ماهی جریان رشد در من کند شود با کمال میل این موقعیت را با پذیرا‌سازی صبوری و بردباری پذیرا باشم. درختان به سادگی این نوسانات و تغییرات را در خود می‌پذیرند. هیچ درختی با خود نمی‌گوید که چرا فصل زمستان از راه رسید؟ در واقع درختان در برابر امر واقع و آنچه به عنوان متغیرهای محیطی آنها را در بر گرفته مقاومت نشان نمی‌دهند. شما تا حالا یک درخت را دیده‌اید که مثلاً علیه فصل زمستان بیانیه صادر کند؟ یا از گرما یا سرمای هوا ناله و شکوه کند، یا از اینکه قرار است چند ماه به خواب برود شکوه داشته باشد، یا از اینکه قرار است امسال چند صد کیلو میوه بدهد، احساس استرس داشته باشد؟ نه! درخت میوه در عین حال که مسئولیت خود را به عنوان یک درخت میوه پذیرفته و تمام تلاش خود را برای به ثمر رساندن این مسئولیت به خرج می‌دهد، اما اگر بنا به شرایط محیطی نتواند این کار را انجام دهد دچار تنگنا و استرس یا حس حقارت نمی‌شود. فرض کنید درختی که در بهار شکوفه داده است در معرض تگرگ یا سرما قرار گرفته و میوه‌هایش را از دست داده است. در طول تابستان همان درخت را می‌بینید که برگ‌هایش را با شادابی حفظ کرده و عین خیالش نیست. چرا؟ چون درگیر مقایسه‌های وحشتناک و ویران‌کننده نیست. چون با همه وجود خود زندگی می‌کند. زیستن را از درخت بیاموزیم.

■ **در درون ویران، در بیرون موفق!**

ما اگر در یک پروژه‌ای به نتیجه دلخواه خود نرسیم ساعت‌ها و روزها بلکه ماه‌ها درگیر حس‌های منفی و مچاله‌کننده می‌شویم. چرا؟ چون ما بیش از حد درگیر نتیجه هستیم و به روند امور دقت نمی‌کنیم. این بزرگ‌ترین فرق و تفاوت میان کمال‌گرایی و برتری‌طلبی است. بسیاری از ما تصور می‌کنیم که کمال‌گرایی لزوماً همان موفقیت‌های بیرونی است، در صورتی که این خلطی ویران‌کننده است. شما ممکن است که در درون بسیار آدم موفقی باشید، اما به خاطر متغیرهای بیرونی در بیرون موفقیت کسب نکنید و برعکس، ممکن است در درون ویران باشید، اما در بیرون آدم موفقی به نظر برسید. اینطور نیست؟

ما اگر در یک پروژه‌ای به نتیجه دلخواه خود نرسیم ساعت‌ها درگیر حس‌های منفی می‌شویم. چرا؟ چون ما بیش از حد درگیر نتیجه هستیم

فرض کنید در یک جامعه‌ای که بستر آن بر اساس رانت قرار دارد من به انتخاب خود نمی‌خواهم از این بستر استفاده کنم. نتیجه این می‌شود که مثلاً کسی که از آن رانت‌ها برخوردار است سالی می‌تواند چهار پنج بار مسافرت خارجی برود و خوشی‌های لاکچری را تجربه کند. یا نه کسی توانسته کیفیت تولید ثروت را در زندگی خود بیاورد بدون آنکه از آن رانت‌ها بهره ببرد. در دیگر سو کسی را داریم که از این رانت‌ها برخوردار نیست و نمی‌خواهد برخوردار شود، یا نه، کسی که هنوز کیفیت تولید ثروت را در زندگی خود پدیدار نکرده، اما همین فرد با داشته‌های محدود زندگی‌اش آرامش عمیقی را تجربه می‌کند. مثلاً یک لقمه را چنان با آرامش می‌جود و لذت می‌برد که انگار همه لقمه‌های جهان و همه طعم‌ها و مزه‌های خوب در همان یک لقمه خلاصه شده است، چون او در خود حاضر است. حال کسی را در نظر بگیرید که این کیفیت درونی را در خود ندارد. ظاهر ماجرا این است که دست او برای تجربه لذت‌ها بازتر است، چون او آدم موفق‌تری است، اما وقتی به درون فرد مراجعه می‌کنیم می‌بینیم دست او اتفاقاً برای تجربه شادی‌ها بسته‌تر است، چون نتوانسته آن کیفیت درونی را در خود حاضر کند چون لقمه‌ای را در دهانش نگذاشته به لقمه بعدی نگاه می‌کند یا لقمه بعدی را می‌گیرد. آیا چنین فردی می‌تواند عمیقاً لذت ببرد؟

■ **رشد حقیقی بی‌استرس و بدون تشویش و هراس است**

همچنان که اشاره شد حضور در طبیعت را به عنوان عاملی برای کمال‌گرایی واقع‌بینانه قرار دهید. منظور از طبیعت این نیست که حتماً به یک آبشار ۲۰۰ متری یا یک جنگل وسیع یا لب دریا بروید تا این کیفیت را در درون خود تقویت کنید. اگر به یک گلدان کوچک کاکتوس هم در یک آرامش درونی نگاه کنید، او با شما «رمز و رازهای بودن» و «رشد» را در میان خواهد گذاشت. اگر به یک پارک یا بوستان می‌روید سعی کنید برای چند دقیقه هم که شده از «خالی ذهن‌تان» به آنچه که در طبیعت آنجا روی می‌دهد نگاه کنید. ببینید که چطور درختان یا گل‌ها رشد را بی‌هراس و بی‌تشویش و بی‌قضاوت در کمال آسودگی و آرامش انجام می‌دهند.

ما تصورمان از رشد همیشه امر زجرآور و استرسی است. اما چه کسی این تعریف را برای ما جا انداخته است؟ آیا ما نمی‌توانیم با ایجاد نکردن درد برای خود و دیگران رشد کنیم؟ طبیعت به ما می‌گوید که چنین چیزی امکان دارد. صد البته رشدی که ما تصور می‌کنیم باید همراه با درد و رنج باشد در حقیقت رشد نیست، بلکه موفقیتی است که در روزگار ما رایج است.

من بارها در برابر آدم‌های به ظاهر موفق قرار گرفته‌ام. آدم‌هایی که در بیرون می‌درخشند و در درون خود تاریک هستند. افرادی که می‌گویند کاش به خاطر فلان موفقیت یا مدال یا تندیس یا پول، بیشتر به خود توجه می‌کردند و این قدر زندگی را از دریچه به دست آوردن و مسابقه دادن و شتاب گرفتن نگاه نمی‌کردند. من در آدم‌های موفق، غم‌های بزرگ هم دیده‌ام. احتمالاً شما هم اینطور باشید. درست مثل غم کسی که با سرعت مسیری را رفته و حالا به آن مقصدی که در ذهن داشته رسیده، اما حس کسی را دارد که به هیچ مقصدی نرسیده است. در واقع حالا که به آن مقصد رسیده می‌بیند مقصدی جز هر لحظه بودن با هر لحظه زندگی در کار نبوده است. اما او بسیاری از لحظه‌های زندگی را از دست داده به امید اینکه یک لحظه بزرگ‌تر در راه باشد در حالی که هیچ لحظه زندگی از لحظه دیگر کوچک‌تر یا بزرگ‌تر نیست. فقط ظاهر بین‌ها هستند که می‌توانند اینگونه قضاوت کنند که لحظه‌هایی کوچک و لحظه‌هایی بزرگ هستند. البته عیار آنها برای چنین قضاوتی اتفاق‌های خوشایند یا ناخوشایند بیرونی است، در حالی که آدم‌های روشن‌بین و آگاه می‌دانند که همه اتفاقات خوشایند و ناخوشایند آمده‌اند که بروند، اما اگر فرد در درون خود به کیفیتی مانا برسد، آن کیفیت از بین‌رفتنی نیست.