درباره چالش داشته‌ها و نداشته‌های‌مان در زندگی

مرز تاریک و روشن



ریحانه اوسطی
نوجوانه

همه ما در یک سنی از کودکی در آمدیم. درست همان جایی که خیال کردیم حالا دیگر باید عروسک‌ها و ماشین‌های اسباب‌بازی را از اتاق‌مان بیرون ببریم، چون دیگر بچه نیستیم و این کارها بچه بازی است! یا همان جایی که در مهمانی وقتی بچه‌های فامیل از ما خواهش کردند تا برویم مانند همیشه در حیاط بازی کنیم، گفتیم: نه! ما که دیگر مثل شما بچه نیستیم... و آنها را با گریه‌ها و جیغ‌های بنفش از خودمان راندیم. همه اینها و بیشتر را تک‌تک ما در یک سنی تجربه کردیم.

باید بدانیم که همه این رفتارها طبیعیات این سن است و اگر کسی آنها را تجربه نکند، یک جای کار می‌لنگد! اما در این میان سودای استقلال‌طلبی در ذهن‌مان پررنگ‌تر از همیشه شد. خواستیم خودمان تنهایی به مدرسه برویم، خودمان به تنهایی کارهای‌مان را انجام دهیم و توانمندی‌های‌مان را به رخ بقیه به خصوص والدین‌مان بکشیم اما این استقلال‌طلبی تا چه حد در این سن، رنگ و بوی واقعیت می‌گیرد و چقدر از آن از جمله آرمان‌گرایی‌های اقیانوس ذهن‌مان است؟ و مستقلانه عمل کردن نوجوانان چه تاثیری بر رفتارهای‌شان در آینده خواهد داشت؟ امروز و اینجا به پاسخ این پرسش‌ها می‌پردازیم. (تشکر می‌کنم از دکتر حسنوند، روان‌شناس کودک و نوجوان و استاد دانشگاه علامه طباطبایی (که مرا در نوشتن این مطلب یاری دادند.)

من ارزشمندم!

حتما این روزها به خصوص در فضای مجازی از پکیج فروشان عزیز گفتن جملات تاکیدی و اهمیت آن را زیاد شنیده‌اید. همین که روزی فلان مرتبه تکرار کنید من ارزشمندم، من توانمندم و...



خطاب به شما و آن دسته از عزیزان رویا فروش، عزت نفس مفهومی درونی است و اگر شما حس زشتی داشته باشید و هر روز ۹۹۹۹ مرتبه تکرار کنید من زیبا هستم، باز هم شب که جلوی آینه بروید، سیندرلا نخواهید دید!

بخش بزرگی از عزت نفس ما در نوجوانی ریشه می‌زند و این ریشه‌هاست که در بزرگسالی به شاخ و برگ تبدیل می‌شود. در این میان رابطه بین عزت نفس و مستقلانه عمل کردن در نوجوانان همچون رابطه بین شب امتحان پای گوشی بودن و صفر گرفتن می‌ماند. یعنی هر قدر مستقلانه‌تر عمل کنید، عزت نفس بیشتری خواهید داشت، چون این باور در شما شکل می‌گیرد که اگر می‌توانید به خودتان تکیه کنید و به تنهایی قادر به انجام بسیاری از کارها هستید پس شما توانمند و ارزشمندید.

شاهزاده سوار بر اسب سفید؟

بیایید قبول کنیم که بیشتر تفکرات ما در نوجوانی آرمان‌گرایانه است و هیچ وقت نمی‌تواند در دنیای واقعیت، جامه عمل بپوشد. مثلا اکثر ما در نوجوانی راجع به آینده این‌گونه فکر می‌کنیم: چند سال دیگر سوار بوگاتی خودم خواهم شد و با آن به دانشگاه آکسفورد می‌روم که در آنجا پزشکی بخوانم. آنجا با کسی تنه به تنه خواهم شد و جزوه‌هایش را از زمین برمی‌دارم و یک دل نه، صد دل...



در آنجا نیاز به بشکنی داریم تا به دنیای واقعیت برگردیم و ببینیم در اتوبوس گرم و شلوغ در قلب ایران نشسته‌ایم و در حال حاضر تنها کسی که می‌تواند تنه‌مان به او بخورد، خانمی است که از پشت هل می‌دهد تا به زور خودش را در اتوبوس بچپاند!

گاهی سودای استقلال‌طلبی هم در سرمان این‌گونه شکل می‌گیرد در حالی که هنوز نمی‌توانیم اجاق گاز را روشن کنیم و حتی باید طرز تهیه نیمرو را در گوگل سرچ کنیم. می‌خواهیم تنها زندگی کنیم و خیلی هم به آن اصرار داریم.

می‌دانم که رویا بافی از دنیای واقعی خیلی شیرین‌تر است اما گاهی این فکرهای استقلال‌طلبانه حبابی بیش نیست و اگر فقط چند روزی آن را تجربه کنیم، متوجه می‌شویم زهی خیال باطل، چه می‌خواستیم چه شد!

نیمه پرلیوان

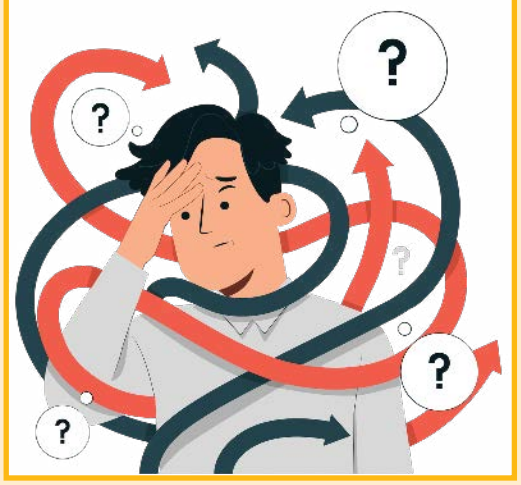
نمی‌دانم این خاصیت ما ایرانی‌هاست یا همه مردم جهان همین‌گونه‌اند؟ ما همیشه می‌گردیم دنبال نقاط تاریک هر چیزی و آن را محکم فشار می‌دهیم. مثلا اگر صورت شخصی را بخواهیم قضاوت کنیم به چشم‌های زیبایش نگاه نمی‌کنیم بلکه گیر می‌دهیم به دماغ ایرانی‌اش که اندکی قوز دارد و ژنتیکی است و اسمش را هم می‌گذاریم خیرخواهی تا کسی از حرف‌مان نرنجد. در رابطه با همه چیز همین طور هستیم مثلا اگر کسی در خیابان آشغال بریزد، می‌گوییم هی در خارج اصلا این‌گونه نیست... ولی تا به حال پای‌مان را از شاه عبدالعظیم آن طرف‌تر نگذاشته‌ایم.

دیدن زیبایی‌ها و داشته‌های‌مان باعث می‌شود استقلال بیشتری هم داشته باشیم چه در زندگی اجتماعی و چه در زندگی فردی. همان‌طور که جوامع، وقتی مستقل می‌شوند که ببینند چقدر توانمندی دارند و اصلا برای رسیدن به استانداردهای بالا نیازی به حضور کشورهای دیگر ندارند همان‌طور هم هرکدام از ما زمانی مستقل می‌شویم که عینک منفی بینی و خاکستری را در بیاوریم و به جایش لنز مثبت بینی بگذاریم تا داشته‌های‌مان یا به قولی نیمه پرلیوان را دقیق ببینیم.



من که هستم؟

درست از همان موقعی که حس بزرگی می‌کنیم، احساس می‌کنیم باید کاری برای دنیای نه‌چندان عادلانه‌مان انجام دهیم و جهان را زیر و رو کنیم. پس به این فکر می‌افتیم که هویتم در این جهان هستی چیست؟ من که هستم و چه کاری را باید انجام بدهم؟ اصلا انگار در ذهن نوجوانان یک سؤال بزرگ (من که هستم؟) نوشته‌اند و باقی چیزها حول محور آن می‌چرخد. حال برای پاسخ به این پرسش تنها راهی که داریم، تجربه است. باید آن‌قدر چیزهای مختلف را تجربه کنیم تا بالاخره آن چیزی را پیدا کنیم که انگار برای آن ساخته شده‌ایم و می‌توانیم ساعت‌ها درونش غرق بشویم و گذر زمان را فراموش کنیم. برای این تجربه‌کردن‌ها نیازمند استقلال هستیم مثلا برای رفتن به کلاس زبان، موسیقی، ورزش و.... نیاز داریم کمی مستقل باشیم و تجربیات متفاوت کسب کنیم تا بتوانیم راه خود را پیدا کنیم پس استقلال حتی در پیدا کردن مسیر درست زندگی‌مان هم به ما کمک می‌کند.



والدین عزیز!



پدر و مادرهای عزیز! هم من می‌دانم هم شما که این بچه طفلکی‌تان در سنی قرار دارد که استقلال‌طلبی یکی از مؤلفه‌های بارز آن است و اگر به شما گیر نداد که می‌خواهد تنهایی با دوستانش بیرون برود، تنهایی یک‌سری کارها را انجام بدهد باید نگرانش باشید. پس چرا آن‌قدر سر کوچک‌ترین چیزها فرصت تجربه و کشف و استقلال را از آنها می‌گیرید؟ نگرانی شما به عنوان والدین، کاملا محترم و قابل درک است اما نمی‌شود به خاطر نگرانی و ترس از پیشامدهای غیرمترقبه دور خودمان حصار بکشیم و کنج عزلت بگیریم. پس اجازه دهید نوجوان‌تان مسیرش را کشف کند، مهارت‌های اجتماعی بیاموزد و آزمون و خطا کند.

مطمئنا خود شما هم روزی نوجوان بوده‌اید و بارها زمین خورده‌اید تا راه درست را یاد بگیرید. پس بگذارید آنها هم اشتباه کنند تا برای‌شان درس باشد و مسیرشان را روشن کند.

مطمئن باشید اگر با احتیاط و نظارت شده به آنها اجازه بدهید مستقلانه‌تر عمل کنند، نه‌فقط هیچ اتفاقی برای‌شان نخواهد افتاد بلکه در آینده بزرگسالی فوق العاده‌ای را می‌گذرانند.